

# Самоценность

Как бы вы ответили на вопрос: «Я ценен сам по себе?».

Получается ли у вас всегда хорошо относиться к себе, любить себя, ценить, уважать, принимать?



Самоценность не является врожденным качеством. Представление о своей ценности формируется в детстве. Если мы имели положительный опыт принятия нас окружающими, чувствовали свою нужность, важность, уникальность, неповторимость, значимость своего вклада в окружающий мир, то во взрослом возрасте ценность будет велика. Если такого опыта не было, или он был по большей части негативный, то, скорее всего, ценность будет низкой.

Самооценка – это то, как я сам оцениваю себя и какие-либо результаты своей деятельности, поступки, успешность в разных ситуациях, что я думаю о них. Т.е. это мнение о себе, которое связано с самоотношением, но не является им. Самооценка всегда строится на сравнении результатов своего поведения и своего личного опыта с поступками и опытом других людей.

Самооценка связана с признанием и достижениями.

Самоценность – то, какие чувства я к себе испытываю. Это внимание к себе, самоуважение, чувство достоинства, безоценочное принятие себя и других людей.

Например, если я проиграл в каком-нибудь конкурсе или соревновании, то, конечно, моя самооценка может временно снизиться на пару баллов. Но мое глубинное отношение к самому себе, наоборот, будет тем ресурсом, который поможет справиться с переживанием неприятных чувств. А также, даст энергию, направление, мотивацию для дальнейшего изменения ситуации и будущих достижений.

Если самоценность низкая, то в ситуации поражений человек считает себя никчемным, глупым, плохим, и, таким образом, задает дальнейшую программу последующих неудач. Если хвалят, то я молодец, меня признают. Если ругают и критикуют, значит, что-то неверно делаю, и самооценка снижается. Так мы становимся заложниками мнения окружающих, зависим от них, включаемся в погоню за «достигаторством», хотим заслужить любовь, в надежде полюбить себя.

Самоценность не зависит от собственных успехов или провалов, от количества совершенных ошибок или условий. Она связана с принятием своей Самости, глубинной целостности, подлинности, «настоящности».

Поэтому, чтобы полностью почувствовать себя счастливым и гармоничным, *необходимо повышать свою самоценность*, а не только самооценку.

