

Az önbecsülés típusairól

A pszichológusok gyakran megkülönböztetnek egymástól külső és belső önbecsülést. A **belső önbecsülés lényege, hogy van egy bizonyosságom arról, hogy a hibáim, hiányosságaim, rossz tulajdonságaim, kudarcaim stb. ellenére is összességében szerethető, értékes ember vagyok.** Ezzel szemben a **külső önbecsülés forrása a másoktól származó megerősítés, visszajelzés, ölelés stb.**

Maarit Johnson az embereket négy típusba sorolta az alapján, hogy van-e vagy nincs (másképp megfogalmazva: magas-e vagy alacsony a) külső és belső önbecsülése. A továbbiakban ezt a csoportosítást mutatjuk be.

Az első típust **“szabadon cselekvőknek”** nevezte el. Ők azok, akik rendelkeznek külső és belső önbecsüléssel is. Szívesen **vállalnak nagy kihívásokat, újításokat, kockázatokat**, hiszen akkor is rendben lesznek önmagukkal, ha végül nem járnak sikerrel. A kudarc tehát nem visszaveti őket, hanem megpróbálnak belőle tanulni, fejlődni. Fontos számukra a pozitív visszajelzés, de ennek hiányában is tudnak elégedettséget érezni.

A **“kényszerteljesítők”** típusába azok tartoznak, akiknek van erős külső önbecsülésük, de igen alacsony a belső. Mivel **nagy szükségük van az elismerésre, a sikerre, ezért úgy érzik, muszáj a lehető legjobbat nyújtaniuk**, sőt tökéleteset. Ebből fakadóan gyakran **kiváló teljesítést várhatunk tőlük, csak közben görcsössé és frusztrálttá válhatnak. A pozitív visszajelzéseket csak rövid ideig** tudják befogadni és kiélni - úgy érzik, folyamatosan kell újabb és újabb teljesítményt nyújtaniuk. Ha pedig valamiért negatív visszajelzést kapnak, vagy elmarad a várt dicséret, önbecsülésük szempontjából azonnal rosszul lesznek.

Az **“életélvezők”** azok a személyek, akiknek a belső önbecsülésük magas, a külső viszont alacsony. Őket **kevésbé lelkesítik a kihívást jelentő feladatok**, a kényszerteljesítőknél lényegesen kevésbé ambiciózusak. Emellett a kudarcok, **csalódások sincsenek olyan nagy hatással rájuk**. Lehet sok barátjuk, gondoskodóak lehetnek másokkal - a kapcsolatok és az élet élvezete sokkal fontosabbak számukra, mint az, hogy kihozzák önmagukból képességeik legjavát.

Akiknek pedig mind a belső, mind a külső önbecsülésük alacsony, őket Maarit **“nélkülözőknek”** nevezte el. Ők gyakran sebezhetőek, sok hiánytól szenvednek. A **kudarckerülés** jellemző rájuk, hiszen nem tartják képességeiket túl magasra, nem bíznak önmagukban. Erős belső késztetést éreznek a szoros kapcsolatokra, de félnek is a bensőséges kapcsolatoktól. Sokszor tapasztalható az esetükben, hogy **éppen az a legfennegetőbb számukra, amire nagyon vágnak** - hiszen mi történik, ha mégsem kapják meg, vagy hirtelen elveszítik azt? Sokat segíthetnek magukon, ha kellőképpen nyitottak, és a felkínált segítséget elfogadják.

Felhasznált irodalom: Pál Ferenc: A szorongástól az önbecsülésig

KNAPEK ÉVA ADVENTI KALENDÁRIUM 9/24

