Что мешает поверить в себя?

Уверенность в себе – характерологическое свойство личности, возникающее как результат социальной активности человека в зависимости от отношения к нему окружающих в связи с проявленными им способностями характеризующееся позитивным самовосприятием. Уверенность в себе является залогом достижения значимых целей, будь то успешное прохождение собеседования при приеме на работу, устройство личной жизни, отстаивание собственных интересов или публичное выступление.

А вот недостаток уверенности в себе является препятствием на пути к успеху.

Одной из наиболее часто встречающихся причин неуверенности в своих силах является боязнь и неприятие соперничества. Соперничество – это такие отношения между людьми, в основе которых лежит скрытая или явная борьба за власть, за признание, за любовь или возможность реализации внутриличностного потенциала.

Эмоционально зрелый индивид осознает, что жизнь, по большому счету, и есть соперничество. Такой человек знает свои сильные стороны и свои ограничения, поэтому если он проигрывает, то не считает это глобальной трагедией, а воспринимает поражение как вызов и толчок к дальнейшему развитию, как своеобразную точку роста.

Неуверенный в себе человек – излишне скромен, застенчив, не любит быть на виду. Причина такого поведения в том, что он не приемлет соперничества. Как правило, это происходит из-за собственного чрезмерного честолюбия, состоящего в стремлении делать все лучше других и добиваться большего, чем другие, в жажде славы, в любви к почестям. В большинстве случаев, степень собственного честолюбия самим человеком не осознается.

Патологически честолюбивый человек боится проиграть, упасть не только в глазах других людей, но и в своих собственных. Мысль о том, что он не идеален, становится невыносимой и, вытесняя ее из сознания в попытке заглушить тревожность, человек создает и использует защитные механизмы. Это может выглядеть как боязнь публичных выступлений, участия в соревнованиях, неспособность начать свое дело или браться за то, что еще никогда не пробовал. Страх неудачи - это первое следствие тревожности, связанное с патологическим соперничеством.

Это явление приобретает свою специфику в зависимости от типа самооценки. Так, неадекватная самооценка, будь она завышена или занижена, лежит в основе неуверенности в себе и служит защитным механизмом болезненного честолюбия.

Заниженная самооценка и возникающее на ее основе чувство неполноценности является важной формой психологической защиты от соперничества – избегания. Человек создает дистанцию между собой и конкурентом, так что любое соперничество становится абсурдным поэтому, подавляясь, оно сдерживает честолюбие и избавляет человека от чувства тревоги. Принижение собственного «я» ведет к ослаблению уверенности в себе.

Главные честолюбивые устремления человека, как правило, находятся именно в той области, в которой он наиболее склонен принижать собственные способности.

Человек с завышенной самооценкой на основе своих честолюбивых стремлений строит фантастические представления о собственной ценности и важности. Это типичное поведение так называемых «непризнанных гениев». Опасность этой иллюзии обнаруживается тогда, когда чувству собственного достоинства наносится удар. Обычному человеку можно ошибаться, а гению - непростительно! Когда представления о себе идеальном рушатся, человек падает и не может подняться. В самых крайних случаях нежелание знакомиться с самим собой приводит к депрессии и избеганию реальности при помощи наркотиков и алкоголя.

Неуверенный в себе человек, обнаружив информацию, не совпадающую с его иллюзией о себе самом, демонстрирует неустойчивость самооценки, колеблясь между ощущением величия и ничтожества.

Адекватно высокий уровень самооценки как компонент уверенности в себе обуславливает личностный комфорт, выражает самопринятие и служит источником удовлетворенности человека самим собой (определение Е.А. Серебряковой, А.М. Прихожан).

Другая причина непринятия соперничества – бессознательный страх успеха. На пути к собственным достижениям человека останавливает страх враждебности, зависти со стороны других людей, страх потерять их любовь и привязанность. Мало кому под силу осознать этот страх, ведь на поверхности видны только поведенческие и сознательные проявления сдерживающие и останавливающие его. Человек саботирует собственный успех: он может опоздать на важное собеседование, забыть вовремя сдать отчет, проиграть в спортивном соревновании, одеваться скромно даже при наличии материальных возможностей, боясь произвести хорошее впечатление. Стоит отметить, что человек не способен изменить свое поведение, до тех пор, пока не осознает своего глубинного неприятия соперничества.

Человек невротического склада, как правило, неуверен в себе. Известно, что в основе любого невроза лежит конфликт и противоречие. В данном случае, это конфликт двух несовместимых направлений между неосознанным высоким уровнем притязаний и реальным положением вещей, который детерминируется боязнью потерять расположение других людей и нежеланием видеть свою несостоятельность. Для такого человека ослабление тревоги, вызванное сильным честолюбием, намного значительнее и важнее чем осуществление его желаний.

Если неприятие соперничества становится доминирующей чертой в характере индивида, оно ведет к отказу от любого риска, то есть к неуверенности. Такая установка лишает человека радости бытия, возможности продуктивно решать насущные задачи, переживать радость творчества, созидания и реализации собственного потенциала. Без всего этого

практически невозможно достижение психологического комфорта и удовлетворения собственной жизнью.

Использованная литература: Карен Хорни. - Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: неуверенность, самооценка, психологическая защита, неприятие соперничества, честолюбие

Источник фото: fonarevka.ru

