

Через які окуляри ви дивитесь на себе?

Нестабільна самооцінка - це самооцінка, прив'язана до зовнішніх обставин. Формулюється як "Я+ (плюс)/Я- (мінус), якщо..."

- "Я+", якщо у мене є хороша посада; гроші; гарна машина; гарна фігура; 10 тис. підписників в Інстаграм; впливовий чоловік; красива дружина; визнання; я в центрі уваги тощо (у кожного свій список значущих зовнішніх об'єктів, що підвищують самооцінку).
- "Я-", якщо у мене немає високої посади та гарної зарплати; машина нижчого класу, ніж у колеги; немає сім'ї; немає модельної зовнішності; не був в центрі уваги; колега сказав, щоб я йому не заважав тощо (у кожного свій список значущих зовнішніх об'єктів, що знижують самооцінку).

Особливість нестабільної самооцінки в тому, що **зовнішні обставини можуть змінюватись без нашого безпосереднього впливу на них**. Наприклад, завтра сусід може купити більш круту машину, ніж у мене, і моя самооцінка впаде вниз з формулюванням "Я-, якщо моя машина гірша, ніж у сусіда". Те ж саме стосується і інших зовнішніх факторів: обставини можуть змінитись, і у мене більше не буде гарної роботи/будинку/чоловік або дружина можуть піти тощо. Таким чином, людина постійно знаходиться на "качелях самооцінки", то піднімаючись вгору, то опускаючись вниз.

Крім того, людина ще має звичку дивитись на себе при цьому через певні окуляри. Якщо **окуляри рожеві**, то вона схильна звертати увагу лише на ті обставини, які підвищують її самооцінку, а, відповідно, і бачити себе через призму успіхів (зазвичай ми називаємо таких людей людьми з завищеною самооцінкою). Це викликає відчуття задоволення завдяки надходженню в організм сиротоніну, але стримує людину від будь-яких дій, що можуть призвести до невдачі, а значить, і від досягнень. А отже, дофамін природнім шляхом не виробляється. Є вдовolenня собою, але немає почуття радості. Людина стає пасивною: їй немає чого працювати на роботі або щось винаходити, адже все і так чудово. Отже, вона перетворюється на безініціативний овоч, який просто днями лежать на дивані.

