Często się słyszy, że ktoś ma "niskie poczucie wartości" i powinien nad nim popracować. Słyszymy, że dzięki terapii ktoś "podniósł" to poczucie lub przeciwnie - komuś "spadło poczucie wartości", na przykład po tym, jak nie zdał egzaminu. Czy jednak określenia te są poprawne? Czy poczucie wartości może rosnąć lub maleć?

W naszym przekonaniu tak nie jest. Pracując z ludźmi odkryliśmy, że określenie "niskie lub wysokie poczucie własnej wartości" nie jest do końca poprawne, podobnie jak nie można być "mniej lub więcej w ciąży".

Poczucie wartości to coś "zero-jedynkowego": albo mam kontakt z własną wartością (ja prawdziwe), albo go nie mam wcale (ja fałszywe).

Fragment książki: *Gajdowie Monika i Marcin: Rozwój. Jak współpracować z łaską*

Zbyszek