

Okrepite si samopodobo!

Skok v kopalke pogosto pomeni tudi test naše samopodobe. Če je ta pozitivna, bomo znali sprejeti kakšen odvečen kilogramček in uživati v radostih poletja, če je negativna, se lahko zgodi, da bo obisk plaže pravi boj z uničujočimi mislimi.



Skok v kopalke pogosto pomeni tudi test naše samopodobe. Preverite, kako si okrepiti samopodobo. (Foto: iStockphoto)

So drugi opazili, da so moje noge prekrivane s celulitom? Kako naj se namestim, da guba na trebuhu ne bo tako vidna? Joj, nisem dobro odstranila dlak, ki so sedaj na dnevni svetlobi tako vidne? Če so to misli, s katerimi se ukvarjate na plaži in jih nato ne znate "ukrotiti", potem imate morda nizko samopodobo. Psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** nam je pojasnila, od kod izvirajo ti občutki, kdaj je samopodoba tako destruktivna, da je treba poiskati pomoč in kako jo lahko okrepimo.

So kakšni hitri triki, s katerimi lahko okrepimo samopodobo?

Tako kot ni hitrih diet, s katerimi bi izgubili veliko kilogramov, tako tudi ni hitrih metod za krepitev samopodobe, razen seveda tistega nasveta, ki ga že vsi poznamo – sprejmimo same sebe take, kot smo. Vendarle so težave s samovrednotenjem nekaj, kar prinesemo s sabo že iz otroštva in ne moremo z nekaj kratkimi ukrepi tega spremeniti. Žal!

Sami sebe vrednotimo toliko in na ta način, kot so nas vrednotili naši starši. Naša samopodoba se namreč gradi ravno v tem prvem odnosu, ki ga imamo s starši, in tako kot so nas oni skozi svoja sporočila odsljikovali v tem obdobju, tako mi vidimo sebe. Bom dala primerjavo – tako kot svoj videz vidimo v ogledalu in si na osnovi tega ustvarimo telesno podobo, kakšni smo, ki je lahko realna ali nerealna, se vrednotenje tega, kaj pomeni telesna podoba za nas – koliko je dobra in koliko je slaba – ustvarja skozi sporočila, ki jih dobivamo najprej seveda od najbližjih v naši družini, kasneje pa tudi še prek vrstnikov, medijev ... Ampak osnova se zgradi tu in če mi še iz otroštva prinesemo stabilno samopodobo, nam seveda tudi samovrednotenje v odrasli dobi ne bo povzročalo večjih težav. Ne glede na to, ali imamo kilogram več ali manj.

Kaj je največja napaka staršev pri vzgoji?

Starši pogosto pričakujejo preveč od svojih otrok in to je zelo rušilno za samopodobo, saj jim postavljajo cilj, ki ga v resnici nikoli ne morejo doseči. Če jih zraven še razvrednotijo ali čustveno zavrnejo, ko tega ne dosežejo, se stvari samo še slabšajo. Težava je tudi pri starših, ki otroke preveč ščitijo in mu onemogočajo, da bi prepoznali, kaj v resnici zmorejo. Ko se pozneje otroci srečajo z zahtevami normalnega življenja, so zgroženi in imajo občutek, da ničesar ne zmorejo. Starši ne bi smeli stvari početi namesto otrok, ampak bi jih morali naučiti, kako naj sami iščejo načine za reševanje problemov, težav in napak.



Pri nizkem samovrednotenju se težave običajno kažejo pri odnosu do drugih. (Foto: iStockphoto)

Kakšne težave lahko prinese nizko samovrednotenje?

Pravzaprav je večina težav, s katerimi se danes srečujemo psihoterapevti, povezanih z nizkim samovrednotenjem. Tako se lahko zgodi, da nam noben dosežek ni dovolj ali da razvrednotimo vse, kar smo dosegli. Lahko razvrednotimo partnerja, da bi se počutili vsaj približno dobro v svoji koži – čeprav to seveda nikakor ne pomaga. Lahko se začnemo preveč

oklepiti partnerja ali se ravno obratno začnemo oddaljevati od ljudi, ker nas je strah, da bi videli, kako nismo dovolj dobri.

Nikoli ne vemo, kako nas vidijo drugi, vemo pa, kako vidimo sebe in nato to sliko z našimi pričakovanji pripišemo drugim in se tudi na to sliko odzivamo. Se pravi, če imamo nizko samopodobo oziroma nizko samovrednotenje, potem bomo do večine ljudi pristopali na ta način, da se bomo že vnaprej branili, saj bomo prek lastne predstave pričakovali, da nas bodo tudi oni razvrednotili.

Kaj pa previsoka samopodoba?

Ko rečemo, da je oseba narcisoidna in da ima previsoko samopodobo, je pravzaprav samo zakrinkana nizka samopodoba. Tisti, ki navzven delujejo zelo samozavestno, s to zunanjo masko pravzaprav zakrivajo svojo zelo nizko samopodobo.



Starši pogosto pričakujejo preveč od svojih otrok, in to je zelo rušilno za samopodobo, saj jim postavljajo cilj, ki ga v resnici nikoli ne morejo doseči. (Foto: iStockphoto)

So za nizko samopodobo ljudi krivi tudi mediji?

Mediji sami ne morejo uničiti našega samovrednotenja, lahko pa pri ljudeh z nizko samopodobo sprožijo tisto, kar v njih pravzaprav že obstaja. Odziv je torej odvisen od posameznika. Če prinesemo v odraslo dobo neko stabilno samovrednotenje, potem je njihov vpliv mnogo manjši, kot bi bil sicer pri nekom, ki je že sicer negotov v svojo vrednost. Dejstvo pa je, da mediji danes po telesni plati kljub vsemu prikazujejo nerealno sliko. Bodisi prek žensk, ki nastopajo v modni industriji, bodisi prek obdelav slik ali vseh ostalih pomagal. Ampak najbrž niste vedeli, da raziskave kažejo, da ne samo ženske, tudi 80 odstotkov moških ni samozavestnih glede svojega videza. Skratka, da smo vsi bolj ali manj nezadovoljni. In dejstvo je, da je v tem svetu videz pomemben, a govorim o tem, da imajo nekateri ljudje povsem povprečni videz, a se kljub temu doživljajo kot neprivlačne, nezanimive.



V resnici je naša privlačnost ali zanimivost precej manj odvisna od našega zunanjega videza kot našega samozaupanja, samopodobe. (Foto: iStockphoto)

Kaj je ključno pri privlačnosti, je to res samo zunanja podoba?

V resnici je naša privlačnost ali zanimivost precej manj odvisna od našega zunanjega videza kot našega samozaupanja, samopodobe. Nekdo, ki nastopa z odprtostjo, s prijetnim, prijaznim in samozavestnim odnosom, bo seveda vsekakor mnogim bolj ugajal kot nekdo, ki že izžareva občutek, da se ne vidi kot dobrega, kot privlačnega in tako naprej. Skratka naša privlačnost je v nas samih, ne pa na nas samih.

Kako vemo, ali je naša samopodoba problematična ali ne?

To se kaže skozi vrsto težav s samim seboj, s tem, kako se počutimo sprejetega, kako vstopamo v odnose, kako doživljamo samega sebe v odnosu do sebe ali do drugih. To pogosto pripelje do vrste psihopatoloških simptomov, do depresije, do tesnobe, pa še morda do kakšnih drugih težav. Ampak običajno težav s samopodobo ne moremo spregledati.

Kdaj je čas, da se obrnemo na psihoterapevta?

Tako kot pri vseh drugih psiholoških težavah ali motnjah, torej, kadar so težave tako močne, da motijo naše konstruktivno življenje, da motijo našo kvaliteto življenja. Takrat je seveda čas, da obiščemo psihoterapevta.

Ko nekdo pride k vam, na kakšen način se lotita problema?

Najprej pogledamo, kakšna je njegova osebna zgodovina, da vidimo, kako se je oblikoval kot oseba, in kakšne čustvene, vedenjske vzorce je prinesel iz otroštva v odraslo življenje. Na kar se začnemo korak po korak ukvarjati s tem, kako preteklost vpliva na sedanje ravnanje, in sicer tako, da človek prepozna svoje vzorce, jih skuša spreminjati, ali pa ugotovljamo, kaj mu jih onemogoča spreminjati. Seveda govorimo o vzorcih, ki so zanj problematični ali celo rušilni. V psihoterapevtskem procesu je ključen odnos. Osebnost se kot že povedano oblikuje v odnosu (z našimi starši), zato jo je možno spreminjati le v drugem odnosu. Psihoterapevti temu rečemo v korektivnem odnosu z razumevajočim in empatičnim terapevtom, ki lahko omogoči posamezniku drugačno izkušnjo. In preko te nove izkušnje počasi gradi tudi svojo drugačno samopodobo, saj od terapevta dobi bolj realna sporočila, ne tako rušilna, kot so bila morda v otroštvu.

Koliko časa traja, da dosežemo spremembe?

Tako kot je samopodoba nastajala od rojstva desetletja, tako tudi spreminjanje samopodobe pomeni dolgotrajen proces. Gre namreč za spreminjanje temeljev osebnosti. Tudi pri otroku njegov razvoj stabilne samopodobe traja več let, pa se rodi kot nepopisan list papirja. S seboj torej prinese neke svoje kapacitete, nekatere vrojene matrice, vendar še nima ne pozitivnih ne negativnih izkušenj. Ko smo enkrat odrasli, smo že polni teh usedlin, in zato ta proces še dalj časa traja, ker se ne nalagajo le nove izkušnje, ampak je treba z novimi izkušnjami dobesedno spreminjati možganske povezave in strukture. Raziskave z MRI so pokazale, da dolgotrajna psihoterapija v resnici spreminja strukturo možganov, zato ostajajo po njej rezultati trajni. A za to je potrebno precej let – pet, včasih še več, odvisno od tega, kje bomo začeli. Govorimo o rekonstrukciji osebnosti.



Tako kot je samopodoba nastajala od rojstva desetletja, tako tudi spreminjanje samopodobe pomeni dolgotrajen proces. Gre namreč za spreminjanje temeljev osebnosti. (Foto: iStockphoto)

Kaj lahko storimo sami?

Že s tem, da skušamo sami sebe sprejemati in pozitivno vrednotiti tudi takrat, ko nismo v najboljši koži, ko naredimo napako, ko razočaramo sebe ali koga drugega, že s tem lahko storimo veliko. Če tega ne zmoremo in se kljub poskusom znova in znova vračamo na stare tire, je treba poiskati strokovno pomoč. Večina ljudi zmore vzdrževati relativno pozitivno samovrednotenje, do psihoterapevtske obravnave pa pride od 20 do 30 odstotkov ljudi, in to so tisti, ki so dobili premalo, da bi ohranjali neko stabilno in konstruktivno samopodobo.

Kakšni so rezultati psihoterapije?

Če pacienti izpeljejo proces do konca, se pri dveh tretjinah doseže znatno izboljšanje, pri eni tretjini pa dosežemo bolj ali manj vse cilje. To se pravi popolno rekonstrukcijo. Ni pa vedno možno doseči celotne spremembe, saj so nekateri zadovoljni že z nekimi določenimi

spremembami, ki jim pomagajo precej izboljšati kvaliteto življenja, drugi hočejo iti dlje. So posamezni primeri, kjer psihoterapija nima učinka, ampak ti so res redki. Raziskave so pokazale, da pri dolgotrajni psihoterapiji tudi po zaključku učinek še leta raste, saj v resnici psihoterapija vzpodbudi osebno zorenje ali osebno rast. In ko to steče, se ne zaustavi v trenutku, ko zapustiš terapevta, ampak teče še leta in leta naprej in so dejansko učinki še povečujejo. Ljudje začnejo bolj zrelo funkcionirati, in ker so njihovi obrambni mehanizmi zrelejši, so bolj učinkoviti in se mnogo lažje soočajo z normalnimi težavami, ki jih vsako življenje prinaša.