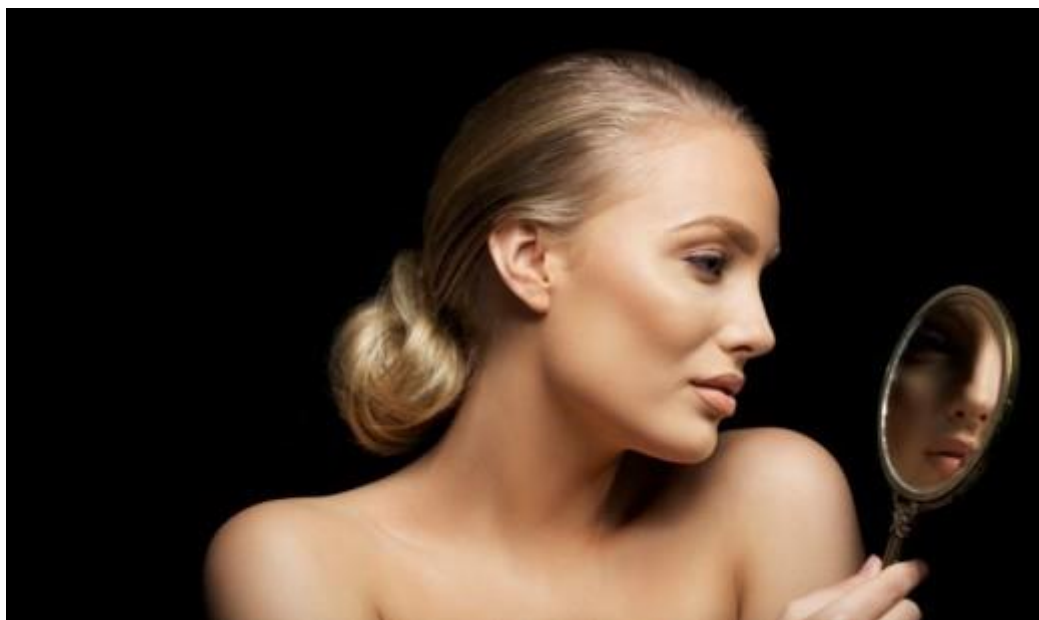


## Preverite, ali se spopadate z nizko samopodobo

Vas že manjša kritika vrže iz tira? Opazite, da ves čas hlepíte po pohvali, ko to prejmete pa ji v resnici ne verjamete? Potrebujete nenehne uspehe in dosežke, da ste zadovoljni? To je le nekaj težav, ki jih prinaša nizko samovrednotenje in lahko močno otežijo naše življenje. Kako se s temi težavami spopasti, nam je pojasnila psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny.



Posameznik z nizkim samovrednotenjem nenehno potrebuje dosežke in hvalo, da se počuti bolje. A teh pohval ni nikoli dovolj, zato se lahko prekomerno žene za uspehi in doživi celo izgorelost ali druge težave. (Foto: Thinkstock)

Se spomnite pravljice o Sneguljčici? Glavno gonilo zapleta pravljice je v resnici nizko samovrednotenje mačeha, skrito za videzom vsemogočnosti. Ko ji zrcalo pove, da ni več najlepša, je pripravljena narediti vse, da bi se obranila pred občutkom manjvrednosti. Tudi ubijala bi, da ohrani »najlepšo« samopodobo. Čeprav gre za ekstremni primer, pa lahko nizko samovrednotenje posamezniku prinaša številne težave tekom življenja. Že manjša kritika ali odsotnost pohvale je lahko zanj hud udarec, pojasni psihoterapevtka **dr. sci. Andreja Pšeničny**: "*Labilno samovrednotenje se spreminja ob najmanjši kritiki ali celo ob odsotnosti pohvale, zato se tak človek neprestano trudi za zunanje dosežke, potrditve ali pohvale, da bi obdržal pozitivno predstavo o sebi. Pravimo, da smo odvisni od tega, kaj o nas mislijo drugi.*" Ne glede na to, koliko je pohval in dosežkov, pa za posameznika z nizkim samovrednotenjem ni nikoli dovolj: "*Znotraj sebe bo sproti razvrednotil vsak svoj dosežek, zato dosežki in pohvale ne morejo trajno prispevati k temu, da bi se nizko samovrednotenje spremenilo v*

*stabilno in pozitivno,*" pojasnjuje dr. Pšeničny. Kljub temu pa lahko premagamo težave z nizkim samovrednotenjem. A pred tem moramo razumeti, od kje izvira.

### **Mnogi v sodobnem svet se spopadajo z nizko samopodobo? Kaj vse prispeva k temu?**

Čeprav se rodimo z določenimi lastnostmi, pa svoje samopodobe ne oblikujemo le v skladu za lastnimi potenciali, lastnostmi ter izkušnjami, temveč se vidimo tudi skozi oči drugih. Zato je slika o nas, samopodoba, v veliki meri taka, kakršno so nam vcepili starši v našem otroštvu, saj so bili ti naše prvo "ogledalo". Starši vsak trenutek s svojim odnosom in odzivanjem nanj otroku sporočajo (pa če se tega zavedajo ali ne), kako ga vidijo in kako ga vrednotijo. Otrok se najbolj boji izgubiti naklonjenost svojih staršev, celo takrat, ko je jezen in uporniški, zato se bo skušal sproti prilagajati temu, kako ga starši vidijo, oziroma temu, kakršnega ga želijo. Sporočila, ki mu jih dajejo starši, doživljajo kot realno sliko o sebi in to predstavo zapiše vase kot svojo samopodobo. Zato je v odnosu z otrokom pomembno razločevati med njim kot osebo in med njegovim ravnanjem, še posebno pri kritiki. Če otroku rečemo: »Jezi me, ker nisi pospravil igrač,« bo razumel, da nam ni všeč njegovo ravnanje, a bo vedel, da zaradi tega ni slab in ni izgubil naše naklonjenosti. Če pa mu rečemo: »Poreden si (nisi priden), ker nisi pospravil igrač,« bo razumel, da je v naših očeh izgubil vrednost kot oseba, ker ni izpolnil naših pričakovanj. Ne bo razumel, da kritiziramo njegovo ravnanje, ampak bo zaradi takih sporočil njegovo samovrednotenje postalo labilno, postal bo negotov. Če pa bodo taka sporočila prevladovala, bo prepričan, da je slab, torej bo imel »nizko« samopodobo, počutil se bo manjvrednega.

Enaka past se skriva v razliki med pohvalo in vzpodbudo. Večina staršev otroku, ki »napolni« kahlico, pokazala zadovoljstvo. A ni vseeno, na kakšen način to naredijo. Če ga pohvalijo: »Kako si priden!«, mu s tem, sporočajo, da je zanje dober otrok, ker je izpolnil njihovo pričakovanje. Otrok bo vesel, ker je zadovoljil starše. Če pa mu rečejo: »Poglej, kako si že velik (kaj ti je uspelo, kaj zmoreš)!«, bo otrok sebe videl kot sposobnega. Nagrada torej ni zadovoljstvo staršev, temveč občutek samozaupanja in ponosa. Tak otrok se tudi kot odrasli ne bo trudil za pohvale drugih, ampak bo zaupal vase, ob dosežku pa bo občutil notranje zadovoljstvo – ponos in občutek kompetentnosti.

Tudi odnos do napak in neuspehov pridobimo skozi odzivanje staršev. Če starši pokažejo ob napakah predvsem razočaranje in nezadovoljstvo, bodo te občutke prenesli tudi na otroka. Čutil se bo nemočnega in osramočenega, torej slabega. Če pa bodo pokazali razumevanje (pri čemer lahko mirno povedo, da jim določeno ravnanje ni všeč ali jih jezi) in mu zaradi tega ne bodo odtegnili svoje ljubezni, temveč mu bodo pomagali najti načine, kako napako popraviti, bo otrok ločil med napakami in seboj. Njegova samopodoba se ne bo zamajala, ampak bo gradil odgovornost in zaupal sebi in drugim, da ga napake ne bodo stale odnosa ali občutka lastne vrednosti. Samozaupanje se torej oblikuje tako, da otrok ponotranji (realno) zaupanje in vzpodbude, ki mu jih izkazujejo starši ter izkušnje iz lastne, samostojne aktivnosti.

Samospoštovanje pa otrok gradi iz spoštovanja, ki mu ga izkazujejo pomembni odrasli, ter s poistovetenjem z vzgledi, kako si spoštovanje odrasli izkazujejo med seboj. Eden ključnih elementov naše identitete in samovrednotenja so tudi meje. Ločijo med tem, kdo sem in kaj nisem, kaj sprejemam in kaj mi je tuje, kaj želim ali hočem in česa nočem, kaj so moji občutki in doživljanje in kaj so občutki drugega. Kadar starši spoštujejo otroka in njegove meje (torej to, da čuti, misli, doživlja in ravna tudi različno kot oni občutijo ali pričakujejo), bo na tej podlagi otrok zgradil svoje samospoštovanje in tudi spoštovanje do drugih.

Če malo poenostavimo: kot odrasli se bomo videli take, kot so nas kot otroke videli naši starši. Enako velja, da se bomo imeli radi, si zaupali, cenili in spoštovali sebe in druge toliko, kolikor smo bili tega deležni v odnosu z njimi in med njimi. Torej se pozitivna, zdrava samopodoba oblikuje takrat, ko je odnos med otroci in starši tak, da se v otroci v njem počutijo čustveno varni. V takem odnosu so ljubljene, razumljene, sprejete, upoštevane in spoštovane ob ustreznih majah in zahtevah.



Otrok bi moral biti ljubljen in sprejet zato, ker je in ne zato, kar je uspešen. (Foto: iStockphoto)

### **Danes številni mladi gradijo svojo samopodobo predvsem na dosežkih. Zakaj do tega pride? Kako to vpliva na njihov razvoj?**

Otrok bi moral biti ljubljen in sprejet zato, ker je in ne zato, kar je uspešen. Na žalost so mnogi starši prepričani, da ravnajo v otrokovo dobro, če mu odtegujejo celo realne vzpodbudne in pohvale (da ne bo »vaha«). Zlasti pa je rušilno, če od otroka pričakujejo samo uspešnost in so razočarani nad njim, ko ne uspe uresničiti njihovih pričakovanj. Otroka odtegnejo naklonjenost in ga ne cenijo, ko ni v njihovih očeh dovolj uspešen ali celo takrat, ko ni najboljši. Povprečen uspeh je za take starše katastrofa. Spomnim se primera otroka, ki je z veseljem treniral tenis, pa čeprav ni bil ravno prvak. Učiteljica v glasbeni šoli pa ga je hvalila kot nadarjenega, čeprav ni vadil s takšnim navdušenjem, kot je treniral tenis. Starši so mu začeli dopovedovati, naj opusti tenis in se raje povsem posveti glasbi, češ da »ga bo oboje oviralo pri šolskem delu«, čeprav je bil odličnjak. Tak otrok bo gradil svojo samopodobo na dosežkih, a le na tistih, ki jih pohvalijo drugi. Dosežek mu zato ne bo prinesel zadovoljstva, temveč le trenutno olajšanje, ker ni bil zavržen. Istočasno pa ga bo strah najmanjše kritike. Zato bo skušal sebi in drugim s pretiranim trudom dokazovati, da je skorajda vsemogočen in ne bo zmožl reči ne pretiranim zahtevam in zadolžitvah.

Tudi otrok, ki ga starši nekritično in pretirano hvalijo, bo imel težave. Prepričan bo, da mu vse pripada brez truda in bo jezen in užaljen ob najmanjši kritiki oziroma ob odsotnosti pohvale.

Zato bo trčenje z realnostjo šole (kasneje pa poklica) in vrstniških odnosov, kjer bo deležen tudi kritik in omejitve, zanj zelo boleče. Ponavadi kot obrambo razvijejo masko večvrednosti, za kateri skrijejo svoj občutek negotovosti ali pa se (vsemogočno) trudijo preko vseh meja.

### **S katerimi težavami se lahko soočijo v odrasli dobi, če svojo vrednost gradijo le na dosežkih?**

Tak človek je negotov, počuti se manjvrednega. S tem občutkom se ljudje spopadajo na dva načina. Eni se zatečejo v mazohistično vlogo nemočne žrtve. Začnejo se izogibati vsem izzivom in trudu, razloge za neuspehe pripisujejo okoliščinam ali drugim ljudem. Nenehno obupujejo, pogosto so depresivni.

Drugi pa se izjemno trudijo prikriti ta občutek manjvrednosti, tako da se začnejo pretirano angažirati in truditi za dosežke, a le za tiste, ki jih opazijo drugi. S tem gradijo fasado uspešnosti, ki jo morajo nenehno obnavljati z novimi in vse bolj izjemnimi uspehi. Sem sodijo tudi tisti, ki se nenehno trudijo, da bi zadovoljili druge in tisti, ki ne zmorejo nikdar reči ne, saj bi s tem izgubili priznanje drugih. Strah pred občutkom manjvrednosti jih lahko na koncu zaradi pretiranega angažiranja, čustvenega ali delovnega, prižene do izgorelosti.

### **Katere so še druge najpogostejše težave, ki spremljajo nizko samopodobo v odrasli dobi na področju kariere?**

Eni zaradi občutka manjvrednosti sebi ne zaupajo, drugi pa skušajo prikriti ta občutek za zunanjim pretiranim samozaupanjem. Vsem je skupna zelo močna občutljivost na najmanjšo, tudi povsem upravičeno kritiko. Tisti, pri katerih občutek manjvrednosti prevladuje tudi navzven, pogosto sebi zastavljajo cilje, ki so opazno pod njihovimi realnimi sposobnostmi. Lahko so zelo pridni (včasih tudi pretirano), a se prestrašijo vsake odgovornosti. Pohvalam ne verjamejo, uspehe pripisujejo naključju. Delujejo neambiciozno, pogosto se nezavedno sabotirajo (delajo nesmiselne napake). Ker se ne znajo realno oceniti in uveljaviti, so pogosto neopaženi in tudi večkrat nezadovoljni, ker so spregledani.



Eni zaradi občutka manjvrednosti sebi ne zaupajo, drugi pa skušajo prikriti ta občutek za zunanjim pretiranim samozaupanjem. Vsem je skupna zelo močna občutljivost na najmanjšo, tudi povsem upravičeno kritiko. (Foto: iStockphoto)

Drugi skušajo zmanjšati občutke manjvrednosti tako, da nenehno iščejo hitre načine, da bi bili uspešni in pohvaljeni. Zaradi tistih pohval, ki so hitro dosegljive, lahko zanemarijo dolgoročne cilje, ki bi jim lahko omogočili zgraditi več samozaupanja, npr. študij, ker so ti ponavadi povezani tudi z občasnimi neuspehi. Zato iščejo nove in nove izzive, ki bi morali prinesiti takojšen uspeh (ali slavo) in so velikokrat razočarani. Njihove kariere so polne vzponov in padcev, ker jim manjka vztrajnosti, da bi sistematično gradili in dokončali delo za dolgoročne cilje. Tisti, ki so vztrajni in dosežejo dolgoročne cilje, pa pogosto pri doseganju zadovoljstva ovira perfekcionizem, ki je v bistvu nenehen dvom v vrednost doseženega. Zato dosežen cilj takoj zamenjajo z novim, še zahtevnejšim. Z ničemer niso zadovoljni, sebe in druge ženejo preko vseh meja. Svoje cilje lahko dosežejo, a v njih ne zmorejo uživati.

### **Katere pa so najpogostejše težave na področju partnerstva?**

Če se človek manjvrednega, se ne počuti dovolj dobrega, da bi mu pripadala partnerjeva ljubezen, zato se ga nenehno boji izgubiti. Ta strah se kaže na različne načine. Lahko se skuša partnerju povsem podrediti in mu v vsem ustreči. Drugi skušajo partnerja znova in znova očarati – z uspehi, pomembnostjo, statusom. Nekateri skušajo skuša partnerja narediti povsem odvisnega od sebe – s pretirano skrbjo za njega ali pa z nenehnim spodbijanjem njegovega samozaupanja in samostojnosti. Pogosto svoje partnerje prikrito ali odkrito nadzorujejo, so ljubosumni in sumničavi.

Tisti, ki manjvrednost skrivajo za zunanjo večvrednostjo, pa pričakujejo, da jim bo partner potrjeval večvrednost (in tako zmanjševal manjvrednost) – z videzom, uspešnostjo, statusom... Ko partner tej nalogi ni več kos (npr. se postara, ni več uspešen), ga zapustijo in iščejo novega, ki jim to lahko ponudi.





Če se človek manjvrednega, se ne počuti dovolj dobrega, da bi mu pripadala partnerjeva ljubezen, zato se ga nenehno boji izgubiti. (Foto: iStockphoto)

### **Ena izmed pogostih težav je tudi, kot pravite, da ne znamo reči NE. Zakaj je tako pomembno, da se tega naučimo?**

S tem, ko rečemo NE tistemu, česar ne želimo ali ne zmoremo, postavljamo in uravnavamo zdrave meje znotraj odnosa. To nam omogoča, da nam katerikoli odnos, deloven ali zaseben, ostane sprejemljiv in v njem lahko ostanemo. Brez ustreznih meja pa nam preostane le to, da odnos prekinemo in ga zapustimo, kadar hočemo ohraniti sebe ali svoje moči.

### **Kako lahko sami prispevamo k izboljšanju samopodobe?**

Pogosto se srečujemo s priporočili, da nam bodo pomagale pozitivne afirmacije, torej stavki, kot so »jaz sem dober, sem uspešen...«. Če nam to pomaga, da lažje dosežemo cilje, ki nam pomagajo potem graditi samozaupanje, so seveda dobrodošli, a same po sebi, žal nimajo trajnega učinka. Pogosto imajo celo nasproten učinek, saj povečujejo neskladje med trenutnim in zaželenim stanjem.

Obstaja pa veliko načinov, ki lahko pomagajo graditi boljše samovrednotenje. Vsem pa je skupno to, da moramo začeti ravnati drugače, kot smo prej.

Prvi je, da si zastavimo realne cilje in se jih potrudimo doseči. Brez doseženih ciljev ni občutka uspešnosti, ni samozaupanja. Bolj se bomo potrudili za cilj, več samozaupanja nam to lahko prinese.

Drug način je, da se naučimo sprejeti in prenesti, da ljudem okrog nas ni všeč vse, kar smo ali kaj naredimo in tudi to, da so lahko kdaj jezni na nas, mi pa na njih.

Naslednji je ta, da stvarem in ravnanju, ki so za nas nesprejemljive, rečemo NE in na tem vztrajamo, ne glede na to, kako nas je tega strah. Na ta način bomo odnose, v katerih se bomo počutili recimo manjvredne ali izkoriščane, začeli spreminjati v bolj konstruktivne. Nekaj časa bo treba prenesti tudi nasprotovanje ali jezo, a sčasoma se z vztrajnostjo veliko da spremeniti. To pa spet pripeva k občutku samozaupanja.

Pomembno je tudi, da zmoremo zapustimo odnose, ki nam, navzlic trudu, da bi jih spremenili, rušijo samospoštovanje. Če nas recimo partner žali ali celo tepe, v takem odnosu ne moremo ohraniti dobre slike o sebi. Včasih je treba zapreti vrata in oditi.

In ne nazadnje, potrudimo se sprejeti tudi tiste lastnosti, ki nam pri nas niso najbolj všeč. Ne trudimo se nenehno biti dobri ali boljši. Včasih smo leni, neodgovorni, včasih se zlažemo ali si skušamo pripisati stvari, ki jih nismo dosegli. Včasih smo neresni, se ne nadzorujemo najbolje, včasih zakuhamo kaj, zaradi česar se čutimo krivi ali nas je sram. Taki smo ljudje. Nepopolni, vendar zanimivi in vredni spoštovanja ter ljubezni.



Kadar se nenehno srečujemo s težavami, ki jih prinaša nizka samopodoba, je psihoterapevt najboljša rešitev. (Foto: iStockphoto)

### **Kdaj se obrniti na psihoterapevta? Kako nam pri tem lahko pomaga psihoterapevt?**

Kadar se nenehno srečujemo s težavami, ki jih prinaša nizka samopodoba, je psihoterapevt najboljša rešitev. Ker se samopodoba oblikuje v odnosu, se tudi spreminja v odnosu. Zato je dolgotrajen (večleten) odnos s psihoterapevtom edina pot, po kateri je mogoče samopodobo trajno spremeniti v bolj ustrezno. Pri veliki večini tistih, ki vztrajajo in speljejo proces razvoja skozi psihoterapijo, so rezultati vredni truda in vloženega časa. Drugih zdravil, ki bi nam trajno spremenila predstavo o sebi, žal ni.

#### **Kaj je samopodoba?**

Samopodoba (predstava o sebi, identiteta) je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo in kaj smo. Sestavljajo jo akademska samopodoba (predstava o sposobnostih, poklicna identiteta...) in neakademska samopodoba. Slednja zajema telesno (telesne sposobnosti, videz), socialno (odnosi z ljudmi) in čustveno samopodobo (predstave o svojem čustvovanju in izražanju čustev). Je torej odgovor na vprašanje kdo sem in kakšen sem.

Samopodoba je lahko realna, kar pomeni, da odraža naše dejanske lastnosti (tiste, ki nam ugajajo in tiste, ki jih težje sprejemamo kot svoje), lahko pa je izkrivljena – na primer, pripisujemo si lastnosti, ki jih nimamo ali pa spregledamo oziroma zanikamo lastnosti, ki jih imamo. Lahko je razcepljena na zunanjo fasado in notranji, pristni del, ki se lahko močno razlikujeta. Lahko je jasna in konsistentna ali pa meglena, zbrisana. Kako jasna se vidimo, lahko hitro ugotovimo tako, da poskušamo opisati svoj značaj v najmanj treh in največ petih pridevnikih.

### **... samovrednotenje ...**

Ko govorimo o visoki ali nizki, pozitivni ali negativni samopodobi, gre v bistvu za samoocenjevanje oziroma za samovrednotenje. To je lahko pozitivno in stabilno, kar pomeni, da se zavedamo svojih pomanjkljivosti, a se kljub temu počutimo vredne in pomembne, lahko pa je labilno ali pa nizko. Labilno samovrednotenje se spreminja ob najmanjši kritiki ali celo ob odsotnosti pohvale, zato se tak človek neprestano trudi za zunanje dosežke, potrditve ali pohvale, da bi obdržal pozitivno predstavo o sebi. Pravimo, da smo odvisni od tega, kaj o nas mislijo drugi. Človek z nizkim samovrednotenjem, torej tisti, ki se počuti manjvrednega, pa bo znotraj sebe sproti razvrednotil vsak svoj dosežek. Zato dosežki in pohvale ne morejo trajno prispevati k temu, da bi se nizko samovrednotenje spremenilo v stabilno in pozitivno.

### **... samozaupanje ...**

Samozaupanje je predstava o tem, kaj zmoremo. Lahko se ocenjujemo realno, se precejujemo ali podcenjujemo. Kadar se človek znotraj sebe počuti zelo manjvrednega, to pogosto prikriva z navidezno zunanjo masko vsemogočnosti ali večvrednosti.

### **... in samozavest?**

Čim bolj realna, jasna in stabilna je naša predstava o sebi in svojih sposobnostih, tem bolj realno, stabilno in zdravo pozitivno je tudi naše samovrednotenje. Posledica pa je tudi, da zaupamo vase in v svoje sposobnosti. Pravimo, da smo samozavestni.

Samozavestna oseba se ima rada in se spoštuje. Ve, kaj hoče in kaj zmore in se ne boji slediti svojim ciljem ter jih uresničevati. Zmore prenesti dvome in negotovost ter se brez izogibanja sooča s svojimi problemi in ovirami. Ceni svoje dosežke in se sprejema tudi ob napakah in porazih. Pozna in sprejema tudi svoje meje - ve torej, česa ne zmore in to normalno sprejema. Do drugih ljudi je spoštljiva, enako tudi do razlik med njimi. Ker zaupa sebi, v zdravi meri zaupa tudi drugim. V odnosih je vzajemna: daje in sprejema, postavlja meje in zahteve in jih tudi sprejema in spoštuje pri drugih.