

SAMOPODOBA - VSTOPNICA V ŽIVLJENJE



Samopodoba je kompleksno sestavljeno doživljanje samega sebe, ki se gradi in razvija vse življenje.

BESEDILO: MAJA GRILC
FOTOGRAFIJA: SHUTTERSTOCK

Hkrati pa je temelj, ki določa, kako bomo sprejemali dogodke in ljudi v svojem življenju, in še pomembnejše, kako bomo nanje reagirali. Zaradi dejstva, da nas spremlja čisto na vseh zasebnih in profesionalnih področjih, je ključnega pomena pri doseganju zdravega in uravnoveženega življenja in zato tudi vredna naše poglobljene pozornosti in truda.

Zdrava samopodoba

Zdrava samopodoba je pozitivno, a realno dojemanje svojih lastnosti, sposobnosti in potreb. Človek z zdravo samopodobo se radovedno loteva izzivov v življenju in razvija svoje sposobnosti in lastnosti brez pretirane občutljivosti za kritiko ali morebitne

neuspehe. Zna postaviti meje in cilje, ki jih potem tudi uresniči. V medsebojnih stikih z drugimi ljudmi je sproščen in zadovoljen s svojimi lastnostmi in fizičnim videzom in uspe mu stkatati kakovostne medsebojne odnose.

Izkrivljena samopodoba – vir težav

Izkrivljena samopodoba pa je vir težav, saj dejansko popači zaznavanje samega sebe in sveta, ki nas obkroža. Poleg strahov, dvomov in nezmožnosti, da bi bili pristni, nam preprečuje tudi, da bi druge ljudi in situacije zaznavali takšne, kot so, saj jim človek s popačeno zaznavo samodejno pripisuje negativne lastnosti ali namene, ki so lahko povsem plod lastne izkrivljene samopodobe, ki se preslikava v zunanji svet.

Samovrednotenje

Dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka, ki se pri svojem delu pogosto srečuje z neuravnoveženo samopodobo, pojasnjuje: »Kadar pravimo, da ima nekdo nizko ali visoko samopodobo, pravzaprav govorimo o samovrednotenju (samoocenjevanju). Samovrednotenje pa je sestavljeno iz dveh elementov. Prvemu pravimo samougajanje in pomeni, koliko imamo radi sami sebe, drugemu pa kompetentnost, pomeni pa to, koliko se počutimo sposobni, koliko zaupamo sami sebi. Za dober občutek o sebi moramo biti do sebe strpni in se rahlo (ne pretirano!) precenjevati. To nam omogoča, da se imamo radi tudi takrat, ko niso vsi okrog ves čas zadovoljni z nami, in da ne

izgubimo zaupanja vase, tudi ko nam kdaj kaj ne gre, ko naredimo kakšno napako. Tisti, ki se imajo radi na ta način, bolje skrbijo zase, se bolje postavijo zase in se z veseljem in lažje učijo novih veščin. In kadar je tako samovrednotenje tudi stabilno, nam omogoča, da znova poskušamo kljub napakam, ki jih delamo ob tem. Če pa je samovrednotenje labilno, marsičesa ne poskušamo iz strahu, da se slika ne bi zamajala ali zrušila, če nam kaj ne uspe.«

Grajenje samopodobe

Samopodoba se začne graditi že v najrosnejšem času našega življenja. Prvi, ki imajo na to močan vpliv, so tisti, ki za nas skrbijo, ko se sami še ne zavedamo, da smo ločeni od njih. Številne raz-



Dr. Andreja Pšeničny

FOTOGRAFIJA: OSEBNI ARHIV

Izkrivljena samopodoba je vir težav, saj popači zaznavanje samega sebe in sveta, ki nas obkroža.

iskave potrjujejo, da je v času, ko smo dojenčki, poglobljene pomena odzivnost staršev ali skrbnikov na naše potrebe. Če smo mi in naše potrebe sprejeti in živimo v okolju, ki se pozitivno odziva, se v nas zabeleži pozitivna povratna informacija, na kateri se gradi mnenje, ki ga imamo o sebi. V nasprotnem primeru pa se že v tem času lahko začnejo razvijati negativna mnenja o sebi, v smislu, da smo nevedni ljubezni, pozornosti, da so naše potrebe brezpredmetne in da v končni fazi nismo dovolj 'dobri'.

V otroštvu, ko naj bi se naučili ločiti sebe od svojih dejanj, pa se pogosto zgodi, da nas okolica besedno in vedenjsko označi za 'pridne' ali 'poredne' glede na lastna pričakovanja, ki jih gojijo do nas in našega vedenja, kar pa ni nujno v skladu z našim razvojem. Poleg tega je kritika pogosto usmerjena na nas celostno kot osebo, in ne na vedenje, kar posledično spet pogubno vpliva na lastno samopodobo.

Vzporedno se oblikujejo tudi načini vedenja, s katerimi naj bi premostili neskladnost med nami in zunanjim svetom, ki nam pozneje v življenju lahko povzročijo mnogo nepotrebnih zapletov in nezadovoljstva.

Zunaj-znotraj

Prvo informacijo o lastni vrednosti dobimo torej od zunaj, brez možnosti, da bi jo pretehtali in morda celo zavrnili kot neresnično. Pozneje v razvoju pa postanemo sposobni, da začnemo tudi sami sodelovati pri oblikovanju lastne vrednosti in podobe. Seveda nas odziv naše okolice in soljudi še vedno spremlja, vendar ni več nujno, da nas določa toliko kot prej. Z zdravo popotnico se razvoj razmeroma nemoteno nadaljuje, pri ljudeh z nižjo samopodobo pa se tu največkrat začne dolgo potovanje v začaranem krogu, saj je brez zunanje pomoči težko prepoznati dinamiko, ki vpliva na samopodobo.



Za dober občutek o sebi moramo biti do sebe strpni in se rahlo (ne pretirano!) precenjevati.

Izogibanje življenju

Pomanjkanje pozornosti in ljubezni v človeku vzbudi kopico psiholoških mehanizmov, s katerimi poskuša človek premostiti razliko med svojo osnovno notranjo potrebo in zunanjim svetom. Šibka samopodoba povzroči mnogo vedenjskih vzorcev, ki nam nič ne olajšajo poti do zadovoljstva in uspeha. Za prikrivanje ranljivosti ali v večnem iskanju potrditve se tako srečujemo z neštetimi odenki vloge žrtve, pretirano napihnjeno samozavestjo, ki naj prekriva dvom o sebi, pretirano ustrežljivost in željo po ugajanju za vsako ceno in še mnogo drugih mehanizmov, s katerimi se poskušamo zaščititi. Ti pa se v življenju navzven pokažejo kot napačnost, pretirana ambicioznost, bežanje od izzivov in novosti, izogibanje pristnim stikom in še mnogo več, navznoter pa kot strah, žalost,

jeza, nezadovoljstvo in podobna občutja, ki nam na vsakem koraku preprečujejo, da bi lahko z večjo lahkotnostjo bivali sami s sabo in svojo okolico in dojemali življenje kot uravnoteženo in večinoma prijetno izkušnjo.

Črnogled v prihodnost

Na odnos sveta do nas imamo večji vpliv, kot se nam zdi na prvi pogled. Resnično ni vseeno, ali v situacije in odnose vstopamo sproščeni in s pravo mero zdrave samozavesti ali pa se že vnaprej bojimo neuspehov in morebitnih črnih scenarijev in zavrnitev. Naša naravnost namreč pogojuje tudi naš odziv in interpretacijo dogodkov in ljudi, in če smo že vnaprej pesimistično naravnani, si s tem večamo možnosti za neuspeh, saj smo v mislih nanj že osredotočeni bolj kot na uspeh.

Odločitev in načrtno uvajanje sprememb

Ko se odločimo, da bomo začeli aktivno prenavljati in graditi svojo samopodobo, pomeni, da smo hkrati tudi ugotovili, da je samopodoba skupek misli in predstav o nas samih, ki jih je mogoče z vztrajnostjo zamenjati ali razviti. Zatem se lahko lotimo podrobnega opazovanja samega sebe v različnih okoliščinah in naših reakcij, pri čemer je koristno, da smo čim bolj objektivni do sebe in do drugih. Tukaj nam je dober strokovnjak lahko v neprecenljivo pomoč, saj je za spremembo treba izkusiti tudi pristop in izkušnjo, ki je drugačna, bolj pozitivna kot prej. Dr. Andreja Pšeničny o izvoru in spremembi samopodobe pravi: »Prvi element, imeti sebe rad takšnega, kot sem, se zgradi skozi čustveno varen odnos s starši. Kot odrasli se imamo radi in se sprejemamo toliko, kot so nas imeli radi naši starši, zato je za ta del pozitivnega samovrednotenja ključno to, da so nas starši sprejemali in imeli radi tudi takrat, ko smo jih razočarali. Če pa so nam z besedami ali odnosom sporočali: takega te ne maramo, ko smo bili kot otroci leni, neubogljivi, togotni, umazani, zlobni ..., kadar so nas v jezi zavračali kot osebe, in ne le našega ravnanja, tudi pozneje ne zmoremo imeti sebe radi takrat, ko nam samim ali drugim ne ugaja naše ravnanje ali čustvovanje. Če želimo ta del

samovrednotenja kot odrasli ohraniti ali narediti bolj pozitivnega, ne smemo nikakor privoliti v grdo ravnanje drugih z nami ali samih s seboj. S tem mislim na kakršnokoli obliko (samo)poniževanja, zlorabljanja, (samo)mučenja, nespoštovanja, (samo)razvrednotenja in podobno. Ker se ta del oblikuje v odnosu, se tudi spreminja v dolgotrajnem korektivnem odnosu z razumevajočim in sprejemajočim psihoterapevtom. To pripelje do trajnih sprememb.

Drug element, zaupanje v svoje sposobnosti, se tudi začne graditi v odnosu s starši. Pomembno je pravo ravnotežje med konstruktivno kritiko, pohvalo in spodbudo k novim poskusom. A spodbuda je ključna tudi takrat, ko otroku nekaj uspe. Če starši takrat rečejo: 'Poglej, kaj že zmoreš, pogledj, kako si že velik/-a,' namesto da ga le pohvalijo za uspeh, pomagajo otroku graditi samozaupanje. Pozneje si ga nadgrajujemo s tem, da se zmoremo potruditi in vztrajati tudi takrat, ko je za dosežek treba vložiti več navora ali nadaljevati navzlic začasnim neuspehom. Pomaga sprememba pristopa. Če ga polomimo, če nam ne uspe, je treba poiskati vzroke za napake in načine, kako jih odpraviti, namesto da se ukvarjamo s tem, kako smo slabi, ker nam ni uspelo. Če sami ne zmoremo, nam pri tem delu lahko pomagata psihoterapevt, do neke mere pa tudi coach.«

Cilj – biti zadovoljen

Z majhnimi koraki lahko na področju samopodobe dosežemo velike spremembe. Te pa se na koncu pokažejo v bolj zadovoljnim in izpolnjujočem življenju. Neravnovesje, kakor potrди tudi dr. Pšeničnyeva, nas vodi v skrajnosti, kjer se bolj kot z življenjem samim ukvarjamo z lovom na zlato sredino, ki pa je v skrajnostih nedosegljiva. dr. Pšeničnyeva pravi: »Pomembno je tudi, da sta oba dela samovrednotenja realno pozitivna, saj lahko poskuša človek sicer nizko samovrednotenje v enem delu nadomestiti s pretiranim vlaganjem v drugi del, kar se kaže kot narcistična motnja. Če se ne počutimo sposobni, bomo to poskušali nadomestiti s pričakovanjem, da nam vse pripada samo po sebi ali pa z vlaganjem v videz, v ugajanje ... Drugi pa poskušajo s trudom, z dosežki ali perfekcionizmom nadomestiti občutek, da niso vredni ljubezni sami po sebi.«

Pri samopodobi smo, kot se izkaže, spet najbolj pomembni in vplivni kar sami, z ljubeznijo, ki jo premoremo do sebe. Če te nismo bili deležni v preteklosti, je lahko razumevanje psihologije samopodobe le še dodatna spodbuda, da to ljubezen, namesto da bi jo iskali v svetu, najprej poiščemo v sebi. ■



Vozi, kar si.

5 let vzdrževanja za 1 EUR*



*Velja ob nakupu preko Renault Financiranja in poleg vzdrževanja vključuje tudi 5 let jamstva ter obvezno in kasko zavarovanje za prvo leto. 5 let jamstva obsega 2 leti tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 3. 4. in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Brezplačno vzdrževanje velja 5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si.

Poraba pri mešanem ciklu 3,3–5,6 l/100 km. Emisije CO₂ 85–127 g/km. Emisije onesnaževal zunanjskega zraka iz prometa prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Renault priporoča **elf**

Facebook, Instagram, LinkedIn, Renault.si