

Kako imeti raje, kar vidite v ogledalu?

Kako shujšati, kako se znebiti celulita, kako imeti daljše trepalnice ... vse to so teme, ki se pogosto pojavljajo na portalih, ki naj bi bili namenjeni ženskemu spolu, ki se mora pogosto sprijazniti tudi z družbenim poimenovanjem lepši spol, lepša polovica ... Medtem ko se moški portali ukvarjajo s tehnologijo in športom, naj bi se lepši spol pač – glede na to, kako so ga poimenovali – ukvarjal s tem, kako bi bil še lepši. Ali pač? Morda bi se bilo konstruktivneje ukvarjati s tem, kako zgraditi dobro samopodobo. Kaj ta sploh je in kaj lahko glede nje naredimo, sem se pogovarjala s psihologinjo in psihoterapevko dr. sci. Andrejo Pšeničny, univ. dipl. psih.



Samopodoba izvira iz otroštva, a brez skrbi - mogoče jo je izboljšati in tako zaživeti srečneje. (Foto: Profimedia)

"Samopodoba v psihologiji predstavlja celoto predstav, vtisov in stališč o samemu sebi," začne psihologinja in psihoterapevka dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih. "Del samopodobe je samovrednotenje, ki pripiše čustveno, pogosto črno-belo vrednost posameznim lastnostim." Nekaj je torej dobro, nekaj slabo. Nekaj je pozitivno, nekaj negativno ... Samopodoba je nato sestavljena iz dveh delov. Iz samospoštovanja in samozaupanja. Samospoštovanje nam pove, koliko cenimo sami sebe kot celoto in kako sprejemamo svoje posamezne lastnosti. "Po navadi se odraža v mislih sem/nisem (dovolj) dobra, vredna, privlačna ..." Samozaupanje je po drugi strani občutek, da znamo, zmoremo. Gre za oceno naših sposobnosti, znanj, dosežkov, rezultatov. Ko govorimo o slabi

samopodobi, zato govorimo o težavah pri samovrednotenju. *"Sebe kot celoto, določene svoje lastnosti ali kompetence ocenjujemo oziroma vrednotimo kot premalo dobre."*

Kaj mislite, da povzroča slabo samopodobo, te občutke manjvrednosti?

Rodimo se brez izoblikovane predstave o sebi. Naša prva in temeljna samopodoba, naše samovrednotenje se oblikuje v zgodnjem otroštvu, pri čemer so naši starši (delno pa tudi druge bližnje osebe) prvo ogledalo, v katerem se vidimo. Odzive, komentarje, mnenja in ideje o nas bomo ponotranjili in jih vgradili v predstavo o sebi. Čustvena vrednost teh odzivov (sprejemanje ali zavračanje, pohvale ali kritike ...) pa bo postala temelj našega samovrednotenja. Če bo mama razočarana ali prizadeta ob otrokovem neuspehu, se bo otrok doživel kot slabega, ker je z neuspehom prizadel mamo. Zato se lahko kaj hitro zgodi, da zgradi otrok o sebi napačno mnenje, kadar so ga starši preveč hvalili ali grajali.

Preprosto to pomeni, da bomo sebe imeli radi, se cenili in se spoštovali toliko, kolikor so nas starši zmogli sprejemati in imeti radi take, kakršni smo. Še zlasti so pomembni njihovi odzivi na tiste otrokove značilnosti ali dejanja, ki staršem v določenem trenutku niso všeč ali jih razočarajo. Takrat je ključno, da otrok iz odzivov staršev dobi jasno sporočilo, da zavračajo določeno otrokovo dejanje, ne pa otroka kot osebo. V nasprotnem primeru bo otrok sebe v celoti doživljal kot slabega – manjvrednega.

Na tej osnovi se torej gradi naše samovrednotenje, vanj pa se vgrajujejo tudi naše kasnejše izkušnje, na primer z vrstniki, učitelji, še kasneje z našimi partnerji, sodelavci in prijatelji. A ne pozabimo, da kasnejše izkušnje soustvarjamo tudi sami, saj na naše izbire ljudi in na naše vedenje v medosebnih odnosih pomembno vpliva prepričanje, da nismo dovolj dobri.

Ženske si morda pogosteje kot moški želimo ugajati? Kaj priporočate tistim, ki pri sebi prepoznavajo to močno željo, da so vsem všeč?

Kadar v sebi nosimo labilno ali nizko samovrednotenje, ta občutek manjvrednosti, ga skušamo obdržati pozitivnega skozi pohvale in zadovoljstva drugih z nami. Ustrežljivost in potreba po ugajanju sta torej predvsem posledica strahu pred kritiko, ki v tako negotovem človeku sproži občutek, da je zavrnjen zato, ker ni dovolj dober.

Občutek negotovosti je v enaki meri prisoten pri obeh spolih, le navzven se lahko drugače kaže. Pri moških se pogosteje izraža kot narcistična potreba po občudovanju, pri ženski pa kot globoko odvisna potreba po ugajanju in sprejetosti. A za obojim se skriva želja po občutku vrednosti.



Premislite, ali se denimo ličite, ker vas to zabava, ali menite, da brez ličil niste dovolj lepe? (Foto: iStock)

Kako se sprejeti tudi z napakami?

Vsi imamo napake. Razlika pa je v tem, da jih samozavestni ljudje vidijo kot enega od mnogih delčkov sebe, tisti z nizkim samovrednotenjem pa kot svoj osrednji, najbolj opazni del. Ljudje z nizkim samovrednotenjem torej napake vidijo kot izjemno izražene in se jim zdi, kot da jih opredeljujejo v celoti. Tako kot sami sebe vidijo predvsem skozi svoje napake, so tudi prepričani, da jih enako vidijo drugi in se zato vnaprej vedejo, kot da so res manjvredni ali pa se vedejo obrambno, z umikom ali z zavračanjem.

Samozavestna ženska z viškom kilogramov bo na svojem telesu videla tudi tisto, kar je privlačno, na primer bogat dekolte, izraženo zadnjico, manj gub na obrazu ... To bo znala tudi poudariti. Medtem ko bo nesamozavestna ženska videla le preveč zaobljen trebušček ali podbradek in se bo zaradi tega videla kot v celoti neprivlačno.

Kako naj ženska zgradi boljšo samopodobo?

Osnovni nasvet je: s sabo ravnajte spoštljivo. Kako boste sicer od drugih pričakovali ali celo zahtevali spoštovanje, če jim s svojim odnosom do sebe kažete, da ga niste vredni?

Pomemben korak k temu je je, da začnete skrbeti zase. In to vsaj tako dobro, kot skrbite za druge! Ter ne šele takrat, ko boste imele manj kilogramov ali boljšo službo ali ... temveč tukaj in zdaj. Ponavadi skrbimo za tisto, kar ima v naših očeh vrednost in s skrbjo zase si sporočamo, da se vidimo kot vredne in dragocene, kar se sčasoma odrazi tudi v doživljanju sebe. Privoščite si tisto, kar imate radi in v čemer uživajte.



Tisto, kar cenimo, za to skrbimo. Občutke lastne vrednosti lahko povečate tudi s tem, da bolj skrbite za svoje dobro počutje. (Foto: iStock)

Drug korak je, da začnete postavljati zdrave meje in zahteve. Sporočite, kaj je za vas v odnosih sprejemljivo in kaj ne ter od drugih zahtevajte, da to spoštujejo. Povejte ljudem okrog sebe, kar želite od njih. Ne bojte se postaviti zase ali se pogajati za tisto, kar želite doseči.

Premislite tudi, ali ste v bližnjih odnosih z ljudmi, ki vam s svojim odzivanjem podpirajo občutek manjvrednosti ali ga celo poglobljajo. Partner, družinski član ali prijatelj, ki vas pogosto kritizira ali razvrednoti, lahko pomeni resno oviro za boljše sprejemanje in vrednotenje sebe. Postavite meje takemu ravnanju ali pa se odmaknite iz tako strupenega odnosa. Nič ni narobe, če izgubimo odnose, ki nas vlečejo navzdol.

Naj vas ne bo strah soočiti se s tistim, kar doživljate kot svoje pomanjkljivosti. Pomembno je, da se zaradi tega, kar vam ne ugaja, ne obsojate, temveč da to skušate videti le kot delček v mozaiku svoje podobe, skupaj z vsem tistim, kar vam je všeč. Odrecite se potrebi po popolnosti in si zastavite bolj realen cilj, da ste zadovoljni z večino svojih lastnosti. Dovolj bo že 60 odstotkov. Zapomnite si, da nihče, prav nihče na svetu, ni povsem zadovoljen s sabo.



Vašo samopodobo lahko uničujejo tudi bližnji. Premislite, koga ste izbrale, da je v vaši bližini. (Foto: iStock)

Ko se odločate za spremembe, ki jih želite, si zastavite manjše, postopne cilje in realen časovni potek. Izrecite si priznanje za vsako etapo, ne obupajte ob začasni zastojih ali občasni koraki nazaj. Včasih si je napredek pač potrebno vzeti nekaj počitka ali celo zaleta. Potrudite se in ne obupajte ob napakah ali ovirah. Vztrajajte.

Uživajte v svojih dosežkih. Ko ste nekaj naredili dobro, se ne bojte priznati, da vam je uspelo. In zelo pomembno, pohvalite in nagradite sami sebe za dosežek, ne čakajte na druge!

Če pa ti in podobni koraki skrbi zase, sčasoma ne prinesejo izboljšanja, je smiselno razmisliti o psihoterapevtskih pomoči.

Zakaj pa ni dobro graditi svoje samopodobe niti samo na svojem videzu niti samo na svojih dosežkih niti samo na tem, kakšna mati si ...

Tudi hiša ne stoji samo na enem temelju, saj bi se hitro porušila, če bi se s tem temeljem kaj zgodilo. Več kot imamo temeljev, manj nas zamaje neuspeh na katerem koli od njih. Napake in neuspehi so normalen del življenja, a jih lažje prenesemo, če od teh ni v celoti odvisno naše samospoštovanje.