

Psihodukacija o niskom samopoštovanju

Što je to samopoštovanje?

Slika koju imamo o sebi odraz je načina na koji doživljavamo sebe te vrijednosti koju tome pridodajemo. Razina samopoštovanja varirat će ovisno o omjeru pozitivnih i negativnih vrijednosti.

Kako u svemu tako i u životu treba težiti stvaranju ravnoteže što u slučaju samopoštovanja značijejeniti i priznati svoje kvalitete s adekvatnim uvidom u vlastite mane.

Kada taj omjer izgubi na ravnoteži u negativnom smjeru odnosno kada se počnemo percipirati na dominantno negativan način, tada govorimo o niskom samopoštovanju.



Kako nastaje nisko samopoštovanje?

Ljudi s niskim samopoštovanjem razmišljaju o sebi u negativnim terminima te nemaju povjerenja u vlastite sposobnosti. Takav način doživljavanja sebe stvara „plodno tlo“ za razvoj neugodnih emocija koje onda utječu na svakodnevno ponašanje. Zbog osjećaja manje vrijednosti ljudi niskog samopoštovanja skloni su obezvrjeđivati sebe, vlastite uspjehe pripisivati slučajnostima, a neuspjehe nesposobnosti te izbjegavati nove mogućnosti i prilike za napredak.

Sustav vjerovanja koje imamo o sebi nastaje temeljem naših ranih iskustava u djetinjstvu te povratnih informacija koje dobivamo od okoline. Kada je dijete učestalo izloženo negativnim iskustvima poput kazni, čestih kritiziranja, nametanja nedostižnih ideala, negiranja postignuća, isticanju neuspjeha i sl. počinje se osjećati nedovoljno sposobnim i vrijednim te posljedično razvija negativna vjerovanja o sebi. S obzirom da se ona razvijaju u djetinjstvu i adolescenciji ljudi ih doživljavaju kao nepobitne činjenice, a ne kao samo skupu mišljenja.

Različiti su načini koji doprinose održavanju i aktivaciji niskog samopoštovanja. Ono se može javiti kao posljedica nekog kliničkog poremećaja ili biti njegov sastavni dio (npr. simptom depresije) no isto tako može se aktivirati pod dugotrajnim utjecajem različitih životnih stresora poput financijskih problema, kroničnih bolesti, nezadovoljstva u interpersonalnim odnosima itd. Također je važno napomenuti kako je nisko samopoštovanje čest predisponirajući faktor razvoju drugih problema.

Put do promjene!

Iako se slika koju imamo o sebi temelji na nekadašnjim ranim iskustvima koja ne možemo promijeniti, ono što je pozitivno je što se naša vjerovanja aktiviraju u sadašnjem trenutku i situaciji, a to je nešto na što možemo utjecati i samim time posljedično doprinijeti promjeni tih vjerovanja.

Prije svega je važno uvidjeti kako način na koji razmišljamo utječe na to kako se osjećamo i ponašamo u određenoj situaciji. Opisani model temelji se na kognitivno-bihevioralnoj terapiji koja primjenom različitih tehnika doprinosi postizanju promjena na razini mišljenja kao i obrazaca ponašanja. Sve navedeno pogoduje preispitivanju, a zatim i promjeni u načinu na koji sebe doživljavamo.

Ono što je prije svega važno zapamtiti je da SVATKO ima svojih vrlina i mana koje je važno znati staviti u pravi omjer za postizanje adekvatne ravnoteže nužne za uredno svakodnevno funkcioniranje!

