
ŠTO JE SAMOPOŠTOVANJE?

Postoje brojni pojmovi koji opisuju stavove, osjećaje i vjerovanja koje osoba može imati o sebi, a jedan od najvažnijih aspekata pojma o sebi jest samopoštovanje. Generalno, kada govorimo o pojmu samopoštovanja, mislimo na vrednovanje ili evaluaciju sebe na pozitivan ili negativan način. Drugim riječima, samopoštovanje podrazumijeva prosudbe o vlastitoj vrijednosti i osjećaje koji su povezani s tim prosudbama, a temelji se na nizu različitih iskustava - bilo ranih iskustava iz djetinjstva ili aktualnih situacija u životu; poput zadovoljstva trenutnim aktivnostima, odnosima s drugima, fizičkim karakteristikama, odnosno izgledom; te doživljaju uspjeha ili neuspjeha. Samopoštovanje može utjecati na naša buduća ponašanja, našu dobrobit te na emocionalno doživljavanje.

VRIJEDIM LI?

Za osobu s visokim samopoštovanjem smatramo kako ima sljedeće stavove o sebi: **životna iskustva su doprinijela osjećaju da vrijedi i da se poštuje, ima dobro mišljenje o sebi, brine o sebi i svojim potrebama, vjeruje kako zaslužuje pozitivna iskustva u životu te je više sklona ohrabrivati se nego kritizirati.**

S druge strane, za osobu s niskim samopoštovanjem smatramo kako se ona **osjeća nesigurno, misli o sebi da je neadekvatna i nedostatna, često se osjeća loše zbog svojih samokritičnih misli i uvjerenja kako ne vrijedi i da je nesposobna.**

KAKO NASTAJE NISKO SAMOPOŠTOVANJE?

Osjećaj samopoštovanja javlja se vrlo rano u životu osobe; on nije urođen nego se razvija i mijenja tijekom života - pod utjecajem je raznih životnih iskustava i reakcija okoline na ponašanje osobe. Primjerice, maloj djeci su odrasli, prvenstveno roditelji, glavni izvor informacija o tome koliko su voljeni, važni, sposobni. Stoga, ako roditelj pokazuje ljubav, ohrabruje i pohvaljuje svoje dijete, tada ono razvija dobru sliku o sebi, dok stalno kritiziranje djeteta moguće dovodi do negativnih misli o sebi te to utječe na osjećaj vlastite vrijednosti. Ako je dijete izloženo različitim iskustvima, tada će steći različite ideje o sebi te ih primjenjivati fleksibilno.

UTJEČE LI NISKO SAMOPOŠTOVANJE NA MENE I MOJ ŽIVOT?

Pokazalo se da samopoštovanje igra važnu ulogu u napretku i uspjehu u životu svakog ljudskog bića. O razini samopoštovanja uvelike ovisi kako će osoba rješavati konfliktne situacije, odupirati se negativnim utjecajima, prihvatiti izazove, biti sretno i uživati u životu.

Osoba s niskim samopoštovanjem može se pronaći u nekim od sljedećih opisa:

Pretjerano samokritiziranje – osoba s niskim samopoštovanjem govori puno negativnih stvari o sebi; kritizira sebe, svoje akcije i sposobnosti, šali se o sebi na vrlo negativan način, sumnja u sebe te se okrivljuje kada stvari krenu krivo.

Ignoriranje pozitivnih sposobnosti – na komplimente reagira s komentarima ‘imao sam sreće’ ili umanjuje tuđe pohvale npr. ‘nije to bilo tako teško niti važno’, fokusira se na ono što nije napravila ili na pogreške koje je napravila

Neugodne emocije – osoba s niskim samopoštovanjem često osjeća tugu, depresiju, anksioznost, krivnju, sram, frustraciju i ljutnju

Utjecaj na rad ili učenje – izbjegava izazove ili prilike zbog straha da neće dobro napraviti. Može raditi iznimno puno i ulagati veliki trud jer vjeruje da joj nedostaje sposobnosti.

Problemi u odnosima – postaje stresirana ili uzrujana na bilo koju kritiku, udovoljava drugima, iznimno je sramežljiva ili samosvjesna, izbjegava intimne ili socijalne kontakte. Teško se zauzima za sebe kada je kritizirana. Također, može biti vrlo agresivna u interakcijama s drugima.

Odmor i rekreacija – vrlo rijetko se upušta u takve aktivnosti i izbjegava ih jer se boji da će biti osuđena, smatra da ne zaslužuje zabavu i zadovoljstvo.

Briga o sebi – moguće prekomjerno konzumiranje alkohola ili droga zbog stava - ja ne vrijedim. Može se ći u dvije krajnosti – ne brinuti o svom izgledu i higijeni ili se pretjerano truditi prekriti svoje nedostatke trudeći se izgledati savršeno.

KAKO SE ODRŽAVA NISKO SAMOPOŠTOVANJE?

Nisko samopoštovanje može biti aspekt trenutnog problema (npr. depresija, poremećaj hranjenja); posljedica drugih problema (npr. rezultat financijskih problema i neimaštine, bolesti i kronične boli, dugotrajnog visokog stresa ili problema u partnerskom odnosu) i može biti problem za sebe, odnosno faktor ranjivosti za druge probleme.

Jesi li se ikada osjećao kao da si nezadovoljan ili nesretan zbog sebe u cjelini? Misliš li ikada kako si slab, glup, nedovoljno dobar, beskoristan, bezvrijedan, neprivlačan, ružan, nevoljen, gubitnik ili da si jedna velika greška? – Veliki broj ljudi koristi ove riječi o sebi povremeno, najčešće kada se suočavaju s nekom vrlo izazovnom ili stresnom situacijom. No, ako ovako o sebi misliš vrlo često, moguće je da imaš problem s niskim samopoštovanjem.

Važno je naglasiti kako nisu sve osobe u jednakoj mjeri pod utjecajem svojih središnjih vjerovanja. Većina ljudi se može djelomično prepoznati u nekim znakovima niskog samopoštovanja, no postoje razlike kako nisko samopoštovanje utječe na osobu i njezino funkcioniranje.

KAKO MI KBT MOŽE POMOĆI U PREVLAĐAVANJU NISKOG SAMOPOŠTOVANJA?

Kognitivno bihevioralni terapeut u svom radu fokusiran je na misli, vjerovanja, **stavove** i razmišljanja – a upravo je **osobni stav o sebi** u srcu niskog samopoštovanja. KBT pruža razumijevanje kako problem nastaje i što ga održava. No, s obzirom na to da nam znanje i uvidi često nisu dovoljni, KBT omogućuje praktične i uspješne metode koji dovode do trajnih promjena. U terapijskom radu na prevladavanju niskog samopoštovanja osoba zauzima aktivnu ulogu, tražeći ideje koje ima o sebi, drugim ljudima i životu. Kroz eksperimentalni pristup, osoba može u svakodnevnim situacijama istraživati nove ideje u praksi, na poslu, s prijateljima i obitelji ili kada je sama kod kuće. Cilj je da osoba usvoji znanja i vještine koje će joj pomoći u istraživanju i upoznavanju problema, planiranju i određivanju ciljeva, odnosno promjena koje želi postići, te nauči kako pratiti svoje ostvarene rezultate koje postiže kontinuiranim prakticiranjem novih usvojenih vještina.

Literatura:

Fennell, M. (1999). *Overcoming Low Self-Esteem. A self-help guide using cognitive behavioral techniques.* Constable & Robinson Ltd.

Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Razgovori sa zrcalom.* IEP, Zagreb.