

# PSIHOEDUKACIJA O NISKOM SAMOPOŠTOVANJU

## - materijali za klijenta

Svrha ovog dokumenta je usvajanje bitnih informacija o samopoštovanju koje mogu biti korisne u daljnjem terapijskom radu.

Većina ljudi ima jasnu sliku oko toga što bi samopoštovanje moglo biti. Ipak, za potrebe boljeg razumijevanja bitno je razlikovati 3 pojma:

- **Općenito pojam o sebi**
- **Samopouzdanje**
- **Samopoštovanje**



**Pojam o sebi** bi bila ukupna slika koju osoba ima o sebi što uključuje vrlo često i nacionalnost, profesiju, osobnost, interese, itd.

**Samopouzdanje** bi bilo vjerovanje u vlastitu mogućnost uspješnog suočavanja s problemima.

**Samopoštovanje** s druge strane dolazi i s određenom emocionalnom i vrijednosnom komponentnom pojma o sebi, tj. označava doživljaj vlastite vrijednosti kao osobe. Srž samopoštovanja je zapravo vjerovanje o sebi i ideje o tome kakvi smo kao osobe.

*Jako bitna napomena* – bit razumijevanja jest da se radi o našim idejama ili mišljenjima, a ne o apsolutnim istinama, iako nam to katkada ne izgleda tako.

Najizraženije karakteristike samopoštovanja kod ljudi jesu njegov intenzitet ili razina izraženosti kao i mijenjanje tog intenziteta ovisno o pojedinoj situaciji.

Za početak, samopoštovanje može biti visoko ili nisko.

Nisko samopoštovanje može imati utjecaj na mnoge aspekte osobe poput načina na koji se ponašamo, kako izgledamo ili kako se osjećamo. Isto tako, može utjecati na naš način života – posao, odnose s drugima, načine kako provodimo slobodno vrijeme.

Isto tako, nisko samopoštovanje može biti vezano uz samo specifične situacije, ali isto tako može biti vezano uz gotovo sve situacije u kojima se čovjek nađe.

## Kontinuum niskog samopoštovanja



trajno

situacijsko

Sumnja u sebe i samokritičnost javljaju se u velikom broju svakodnevnih situacija.

Visok su izvor stresa i izazivaju burne emocije (bijes, razočarenje, užas).

Onesposobljavajući za osobu.

Negativnu viđenje sebe smatra se činjenicom, pozitivnih pogleda nema.

Svakodnevni problemi predstavljaju dio selfa.

Mala vjerojatnost promjene.

Sumnja u sebe izazvana malim brojem posebno izazovnih situacija (npr. audicija, razgovor za posao).

Posljedice su uglavnom afektivne (nesigurnost ili prestrašenost)

Minimalno interferiranje sa općim funkcioniranjem

Problemi se doživljavaju potencijalno rješivima, nisu dio identiteta osobe.

Puno pozitivnih zaključaka o sebi.

Promjena nastupa relativno lako.

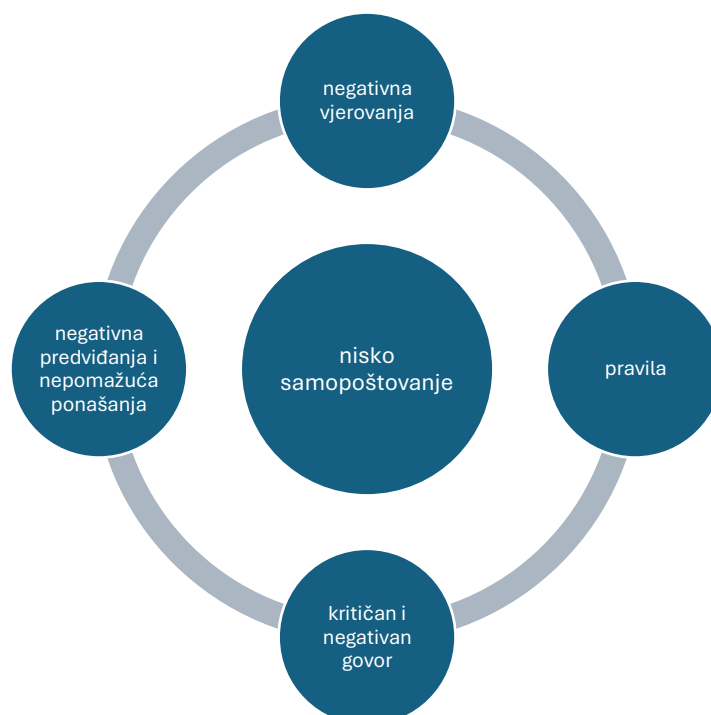
Samopoštovanje je nešto što se razvija kroz život i zapravo se bazira na vjerovanjima i mišljenjima koje imamo o sebi. Naravno, mišljenja i vjerovanja o sebi razvijamo kao rezultat iskustava koja smo imali ili kroz koje smo prolazili u životu.

Iskustva koja su najviše povezana s razvojem niskog samopoštovanja su:

- **Kažnjavanje, zanemarivanje ili zlostavljanje**
- **Nedostatak topline, pažnje, pohvale, ljubavi ili ohrabrenja**
- **Nemogućnost ispunjavanja tuđih očekivanja**
- **Nemogućnost uklapanja u društvo ili okolinu**

Osim što trebamo biti svjesni kako nisko samopoštovanje nastaje, postoji mogućnost da je ono duže vremena prisutno i da se dalje razvija i ujedno potvrđuje kod ljudi. Postoje 4 faktora koje pri tome treba osvijestiti:

- **Negativna (temeljna) vjerovanja**
  - Temeljna uvjerenja o sebi, o svojoj vrijednosti i voljenosti koje osoba razvija relativno rano u životu i na temelju ranih iskustava, a koja ostaju upisana i aktivna i tijekom kasnijeg života
- **Pravila za život**
  - Suočavanje s negativnim slikama i uvjerenjima o sebi je teško i bolno i zato vrlo često razvijamo pravila i prakse koje nas od suočavanje s tim vjerovanjima štite; Kroz ta pravila kao da nekako cijelo vrijeme zaobilazimo temeljna negativna uvjerenja i samim time se ne trebamo suočiti s istima ili da se ona na bilo koji način ne potvrde ili ne pokažu istinitima... S druge strane, pravila su striktna i vrlo često nefleksibilna što utječe na naše ponašanje; primjer pravila – moram uvijek udovoljiti drugima; sve je dobro dok me nitko ne kritizira
- **Kritičan i negativan govor**
  - Kada postoji opasnost od kršenja pravila, može se javiti tjeskoba u predviđanju što bi se moglo dogoditi i bojati se najgoreg; to može dovesti do kritičnosti u odnosu prema samom sebi ili do izbjegavanja šakljivih situacija
- **Negativna predviđanja i nepomažuća ponašanja**



**Metode i tehnike rada u BKT-u s niskim samopoštovanjem:**

- Razumijevanje nastanka i održavanja niskog samopoštovanja
- Rad na anksioznim predviđanjima
- Suzbijanje samokritiziranja
- Povećanje samoprihvatanja
- Promjena životnih pravila
- Razvijanje uravnoteženih bazičnih vjerovanja