

SAMOPODOBA - DOŽIVLJANJE SAMEGA SEBE

Samospoštovanje in samozavest. Dva psihološka pojma, ki ju radi uporabljamo v vsakdanjem življenju. Zavedamo se, kako pomembno je, da človek spoštuje samega sebe ter je glede sebe samozavesten. Vendar je včasih to lažje izreči kot storiti.

Kaj pravzaprav je samospoštovanje? Je del naše osebnosti, natančneje del naše samopodobe. Samopodoba pa je celota predstav, stališč, potez, lastnosti in vtisov o samem sebi. Zajema vprašanja, kot so: KAKŠEN-KAKŠNA SEM? Kot ženska, moški, žena, mož, mama, oče, hči, sin... Kakšne so moje lastnosti, vrline, vrednote? Samospoštovanje pa je kot nekakšen ocenjevalec nas samih, naših lastnosti. Pod drobnogled vzame našo prijaznost, dobrotljivost, odprtost, impulzivnost, premišljenost, anksioznost in do številnih lastnosti vzpostavi nekakšen vrednostni odnos. Nato pa to strne v celoto, ki povzame, kako zelo ali pa malo se neka oseba sprejema, ceni, spoštuje, odobrava različne dele sebe. Na primer, ali je nekdo dobro izpeljal projekt v službi, se je počutil kompetentno, je imel kaj občutkov krivde, ker se vse ni izšlo tako, kot je načrtoval, si lahko čestita za uspeh, je lahko ponosen nase?

Samozavest pomeni najprej zavedanje samega sebe, svojih občutkov, počutja in odzivov v določenih situacijah. Pomeni biti v stiku s samim seboj: ko me nekaj razjezi, sem jezen, žalosten, strah me je, kako bo z otroci v šoli. Prisluhniti je treba svojim občutkom in telesu. Hkrati pa je samozavest zaupanje vase, da človek obvlada določena področja, da je na primer dober v izdelovanju vaz, slikanju, pisanju pesmi, sposoben vodja, organizator. Da samega sebe pozna toliko, da ve, katere lastnosti in sposobnosti na različnih področjih v življenju mu prinašajo lepe občutke, kot so zadovoljstvo, sreča, mir, sproščenost, nasmeh na obraz. Da se zaradi lastnega zaupanja vase loteva stvari. In po drugi strani, da odkrije, kaj je tisto, kar mu poraja dvome o sebi, zaradi česa ga je strah neuspeha, kaj mu predstavlja strahove, skrbi, žalost. Na katerih področjih v življenju se želi potruditi, da bo boljši, spretnější, drugačen, bolj praktičen, drzen, manj zamerljiv.

Kako pa ta dva koncepta sploh nastaneta? Kje so njune korenine? Mnogo stvari o nas samih se nanaša na naša prva leta življenja. In tudi s samospoštovanjem in samozavestjo ni nič drugače. Če dojenček ali malček odrašča ob starših, ki otroka cenijo, ga imajo radi, ga iskreno pohvalijo za dejanja in stvari, da ne pretiravajo pri vsaki najmanjši stvari, ki jo otrok naredi, če ga v svet pospremiijo z zaupanjem, da je on v redu in da je tam zunaj varno, bo otrok razvil zdravo samospoštovanje in samozavest. Hkrati pa bo zelo opazoval in preverjal, kako starša spoštujeta drug drugega in samega sebe, kot zakonca, oče, mama, moški, ženska, sodelavka, sodelavec, gospodinja. Ali v svet in izzive vstopata samozavestno, s skupnimi močmi ali bijeta bitke moči in se obmetavata s kritikami in obtožbami, poniževalnimi besedami.

ČE ČLOVEK NE SPOŠTUJE SEBE, NE MORE SPOŠTOVATI DRUGIH, SVOJE OKOLICE, IN ČE ČLOVEK NE ZAUPA SAM VASE, BO TUDI DRUGIM ZELO TEŽKO!!!

Ljudje, ki sebe sprejemajo takšne, kot so, so srečni ljudje. Prvo znamenje sprejemanja samega sebe je prav doživljanje sreče, notranjega zadovoljstva. Vedno si v družbi z osebo, ki ti je všeč – s samim seboj.

Ljudje, ki sami sebe sprejemajo, z lahkoto pristopajo k drugim ljudem. Bolj kot sprejemamo sami sebe takšne kot smo, v večji meri predvidevamo, da nas bodo tudi drugi imeli radi.

Ljudje, ki sami sebe sprejemajo, se sprejemajo prav takšne, kot so sedaj. Včerajšnji jaz je že zgodovina. Jutrišnji jaz je še uganka. Odklopijo se od preteklosti in ne živijo v pričakovanju prihodnosti. Osredotočijo se nase, kakršni so v sedanjem trenutku.

Ljudje, ki sami sebe sprejemajo, dobijo moč, da so svoj 'resnični' jaz. So pristni in zmorejo ustrezno in svobodno izražati svoja čustva in doživljanja. Ne hodijo naokoli v svojih različnih maskah, kjer se kažejo boljše pred drugimi.

Ljudje, ki sami sebe sprejemajo, se znajo pogosto in z lahkoto smejati sami sebi. Kdor sebe jemlje preveč resno, je vase negotov.

Ljudje, ki sebe sprejemajo, so samozavestni. Samozavest je končno znamenje sprejemanja samega sebe takšnega, kot si.

S hitrim in kratkim testom preverite raven svojega samospoštovanja. Test vam bo pomagal pri samorefleksiji, ugotovili boste, kje ste in kam še lahko pridete. SPLETNA STRAN: <http://www.nezasvojen.si/druzina/denar-delo/test-samospostovanja-samospostovanje-samopodoba-samozaves/>

Priporočilo društva:

Obiščite spletno stran <http://anarazume.me/index.php?page=2>, avtorice Ane Zarnik Horvat, univ.dipl.psih.in spec. zakonske in družinske terapije, kjer obširno opisuje samospoštovanje in samozavest, izvaja različna psihološka svetovanja ter organizira delavnice in predavanja na to temo.



Ljudje, ki sebe sprejemajo, so vedno odprti za ljubezen in občudovanje. Takemu človeku ni problem hvaležno sprejeti ljubezni drugega človeka!