

Samospoštovanje z vidika vedenjsko kognitivne terapije#

DORIS ADAMČIČ PAVLOVIČ*

Psihiatrična klinika, Ljubljana

Povzetek: Človek se ne rodi z občutkom o sebi, potrebno je veliko let dozorevanja, da se razvije polno, odraslo samozavedanje. Ko ljudje razvijajo samozavedanje, formulirajo samokoncepcijo in dograjujejo proces, skozi katerega prihajajo zaključki o lastnem samospoštovanju. Obstaja več bazičnih procesov, skozi katere se razvija samospoštovanje. Pojma, ki sta neposredno povezana s samospoštovanjem, sta kompetentnost in samoučinkovitost. Za dobro prilagoditev posameznika v družbi je nujno potrebna objektivna kompetentnost (znanje, sposobnosti, veščine) in subjektivno doživljanje te lastnosti (subjektivna kompetentnost). Kako človek zaznava svojo kompetentnost, je v veliki meri odvisno od subjektivnih kognitivnih interpretacij. Poti za razvijanje, izgrajevanje samospoštovanja je več, nobena pa se ne razvije čez noč, temveč se gradi postopno, skozi delovanje na več življenjskih področjih.

Ključne besede: samospoštovanje, objektivna in subjektivna kompetenca, samoučinkovitost, razvoj, teorija

Self-esteem in the light of the cognitive behavioural therapy

DORIS ADAMČIČ PAVLOVIČ

Psychiatric Clinic, Ljubljana, Slovenia

Abstract: A person is not born with a sense of self, it takes many years of maturation before full adult self-awareness comes into being. As people develop self-awareness, they formulate a self-conception and build processes through which they derive conclusions about their self-esteem. There are several basic processes of self-esteem development. Notions of competency and self-efficacy are closely related to self-esteem. For a successful adaptation in society, an individual needs objective competency (knowledge, capabilities, skills) and subjective perceptions of own competency, which all depend on the person's cognitive interpretations to a large degree. There are many pathways to self-esteem and it does not develop overnight. Self-esteem is built gradually through a willingness to work on a number

#Prispevek je bil predstavljen na 3. Kongresu psihologov Slovenije oktobra 1999 v Portorožu v okviru simpozija "Vedenjska in kognitivna terapija v Sloveniji".

*Naslov / address: Doris Adamčič Pavlovič, klin. psih. spec., Psihiatrična klinika, Studenc 48, 1260 Ljubljana, Slovenija, e-mail: doris.adamcic.pavlovic@email.si

of areas of life.

Key words: self-esteem, objective competence, subjective competence, self-efficacy, development, theory

CC=3311 3140

Kaj je samospoštovanje?

Kako prevajati pojem self-esteem? V slovenščini so na razpolago izrazi: samospoštovanje, pozitivna samopodoba, samozavest ali pa občutek osebne vrednosti. Kaj je samospoštovanje? J.Bourne (1995) opredeli samospoštovanje kot način razmišljanja, čutenja in vedanja, ki pomeni, da človek sprejme, spoštuje, zaupa in verjame vase.

- Človek sebe *sprejme*, ko lahko živi s svojimi osebnimi slabostmi in šibkostjo brez nepotrebnega kritizma.
- Človek sebe *spoštuje*, ko si priznava lastno vrednost, ugled kot enkratno človeško bitje. Sebe obravnava tako, kot bi obravnaval nekoga, ki ga spoštuje. Prepričan je, da ima pravico do sreče, uspeha, prijateljstva, spoštovanja, ljubezni.
- *Samozaupanje* pomeni, da sta človekovo vedenje in čutenje dovolj trdna, povezana (konsistentna), da omogočita človeku nek notranji občutek trdnosti in kontinuitete kljub spremembam v zunanjih okoliščinah.
- *Verjeti* vase pomeni, da človek čuti, da zasluži dobre stvari v življenju ter da ima zaupanje, da bo izpolnil svoje najgloblje potrebe, pričakovanja in cilje.

Samospoštovanje prihaja iz človekove notranjosti. Kadar je samospoštovanje nizko, povzroča pomanjkanje, občutek praznine, ki pa ga človek poskuša premagati (pogosto kompulzivno) z nečim od zunaj. Ta zunanji nadomestek zagotovi človeku le začasen občutek zadovoljitve in zapolnjenosti. Kadar postane zahteva po zapolnjevanju notranje praznine z nečim od zunaj avtomatska, ponavljajoča in tako močna, da človeka obvladuje, govorimo o odvisnosti. Odvisnost je navezanost na nekoga ali nekaj, kar človek obupno potrebuje in mu daje začasen občutek notranje zadovoljitve ali olajšanja. Ta navezanost na snov ali aktivnost pogosto nadomešča zdrave človeške odnose, zdrav občutek zaupanja in vere vase pa nadomešča z začasnim občutkom notranje moči in kontrole. Rast, dvig samospoštovanja pomeni razvijanje zaupanja in krepitev sebe od notraj. Temelji za naše občutenje lastne vrednosti so notranji.

D.W.Yohnson in F.P.Yohnson (1987; Yohnson, 1997) razumeta samospoštovanje kot človekovo sodbo, mnenje o lastni vrednosti, ugledu, dostojanstvu, ki temelji na procesu konceptualizacije in zbiranju informacij o sebi in

svojih izkušnjah. Človek se ne rodi z občutkom o sebi. V prvih dveh, treh letih življenja se šele začne razvijati neke vrste samozavedanje na ta način, da začne otrok razlikovati med lastnim telesom in telesom drugega (matere). Z razvijanjem *samozavedanja* človek gradi *samokoncept*, skozi katerega prihajajo zaključki o lastnem samospoštovanju.

Pri samospoštovanju gre za dvoje:

- za raven samospoštovanja in
- za proces, skozi katerega posameznik izvleče zaključke o lastni vrednosti.

Za posameznika ni pomembno samo to, da se nauči oceniti sebe, ampak tudi to, da se na konstruktiven način nauči odločati o svoji vrednosti iz informacij, ki jih ima na razpolago. Poznamo pet osnovnih procesov, skozi katere se razvija samospoštovanje (Anić, 1990):

- *Reflektirano* samosprejemanje je utemeljeno na načinu, kako te vidijo in ocenijo drugi: npr. človek, ki ga imajo domači in prijatelji za pametnega, se bo tudi sam imel za pametnega.
- *Bazično* samosprejemanje je notranji občutek brezpogojne samovrednosti.
- *Pogojno* samosprejemanje je samosprejemanje, ki temelji na zunanjih standardih in pričakovanjih.
- *Primerjava* samoevalvacije je ocena posameznika, kako pozitivne so njegove lastnosti v primerjavi z drugimi (vrstniki).
- *Realno-idealno* ujemanje je skladnost med tem, kaj si nekdo o sebi misli in tem, kaj si misli, da bi moral biti.

Oba, nivo samospoštovanja in proces, skozi katerega je samospoštovanje določeno, izhajata iz odnosa in interakcij z drugimi. Skupina, ki ji nekdo pripada in njena socialna podpora, imata močan in pomemben vpliv na človekovo samospoštovanje. Če je nekdo ljubljen, spoštovan in če so njegova dela cenjena, to pomembno zaznamuje njegovo doživljanje osebne vrednosti.

Samoučinkovitost, kompetentnost

Bandura je ugotovil, da so posameznikova pričakovanja do sebe močno povezana s pripravljenostjo (motivacijo) vložiti napor v reševanje težav, problemov, količino napora in njegovo vztrajnost (Egan, 1990). Običajno se ljudje lotijo akcije, če sta izpolnjena dva pogoja:

- če vidijo, da določeno vedenje vodi k določenim željenim rezultatom ali dosežkom,
- če so prepričani, da so lahko uspešno vključeni v tako vedenje

(samoučinkovita pričakovanja).

Človekov občutek samoučinkovitosti se lahko okrepi na različne načine:

- a) *Uspeh* – človek vidi, da njegovo vedenje prinaša rezultate. Pogosto uspeh v majhnih stvareh daje pogum za soočanje z večjimi, težjimi.
- b) *Modeliranje* – posameznik vidi druge v podobnih situacijah, pa se opogumi še sam.
- c) *Spodbujanje* – podpiranje drugih, naj človek poskusi, naj sprejme izziv.
- d) *Zmanjševanje* strahu in anksioznosti. Če so ljudje pretirano prestrašeni in prepričani, da jim bo spodletelo, potem običajno nič ne storijo. Zmanjševanje strahu zvišuje občutek za samoučinkovitost. Če nekdo oceni neko situacijo kot težko, pa se kljub temu zoperstavi in jo uspešno obvlada, se mu občutek samoučinkovitosti poveča.

Večji občutek samoučinkovitosti pa vpliva na:

- večjo aktivnost in usmerjenost k nalogam,
- večjo vztrajnost pri zaključevanju, učenju,
- večje zaupanje v uspešno učenje,
- zmanjšanje dvoma o sebi in pretirane zaposlenosti s sabo, namesto z nalogo. Če dvomimo v sebe in svoje sposobnosti, o svoje primernosti in vrednosti, da bi bili ljubljani, je življenje zastrašujoče. Pozitivno mnenje o sebi nam daje moč, energijo in motivacijo. Čim boljše je naše mnenje o sebi, tem boljše smo pripravljeni za spopade s težavami.

Za dobro prilagoditev posameznika v družbi je potrebna objektivna kompetentnost (znanje, veščine, kvalificiranost) in subjektivno doživljanje te kompetentnosti, ki je velikokrat za človeka pomembnejša od objektivne. Kako posameznik zaznava svojo kompetentnost, je v veliki meri odvisno od subjektivnih kognitivnih interpretacij. Ker je človek motiviran, da se počuti kompetenten do ljudi in sveta in s tem zadrži svoje samospoštovanje, je pri tem nagnjen k izkrivljanju lastne zaznave. Če človek doživlja, da ne more doseči željenega nivoja kompetentnosti, se lahko podcenjuje in izogiba vsemu. Po drugi strani pa lahko nekdo brez dosežene objektivne kompetentnosti vidi sebe kot zelo kompetentnega.

Motivacija za kompetentnost se začne razvijati že v zgodnjem otroštvu, ko otroci raziskujejo svojo okolico in se od nje učijo. Okoli četrtega meseca začne otrok opazovati, da lahko nadzoruje posamezne stvari v okolju. Različne teorije osebnosti (selfa) so se ukvarjale s pojmom kompetentnosti. James je že v prejšnjem stoletju proučeval razmerje med pričakovanji in kompetentnostjo, ki vpliva na človekovo samospoštovanje. Sestavni del selfa predstavlja prav samospoštovanje oziroma splošno vrednotenje sebe.

SAMOSPOŠTOVANJE = Kompetentnost / Pričakovanja

Na večje samospoštovanje lahko vplivamo tako, da povečamo lastno kompetentnost ali pa da znižamo svoja pričakovanja.

Sorodni pojem je učinkovitost. Osnovni mehanizem za razlago človekovega funkcioniranja predstavlja zaznava osebne učinkovitosti, ki pa je pod vplivom osnovnih kognitivnih procesov.

Načini za izgradnjo samospoštovanja

Ni načina, da bi se samospoštovanje razvilo čez noč ali kot rezultat nekega posameznega vpogleda, odločitve ali spremembe v našem vedenju. Gradi se postopno, skozi pripravljenost delati na številnih področjih v življenju:

1. Skrb zase

Učiti se prepoznavati bazične potrebe in jih zadovoljevati (»Notranji otrok«)

- Odkrivati svojega »notranjega otroka«, ki vključuje:
 - tisti del nas, ki čuti kot majhna deklica ali deček;
 - tisti del nas, ki čuti in izraža naše najgloblje čustvene potrebe po varnosti, zaupanju, negovanju, dotikanju itd.;
 - tisti del nas, ki je najbolj živ, spontan, igriv, ustvarjalen, kot so otroci med igro;
 - tisti del nas, ki še vedno nosi bolečino in čustveno poškodbo iz zgodnjega otroštva (močna čustva negotovosti, osamljenosti, sramu, straha, jeze, krivde..., tudi če se sprožijo v odrasli dobi, pripadajo »notranjemu otroku«). Zelo malo je novih čustev.
- Preseči negativna stališča do sebe (kriticizem). Običajno se obravnavamo na precej podoben način, kot so nas starši.
- Srečanje z »notranjim otrokom« (fotografije, pisma, igranje, vizualizacija).
- Ponovno ovrednotiti negativna čustvena stanja v terminih pozitivnih potreb. Poiskati, katera čustvena potreba je za konkretnim čustvom.
- Dnevno negovati »notranjega otroka« (si privoščiti, kar prinaša zadovoljstvo in veselje).

2. Razvijanje podpore in intimnosti

- Zaupni prijatelji.
- Partnerstvo (skupni interesi, osebni prostor, vzajemno sprejemanje, zaupanje, toleranca, osebna rast, intimni odnos, dobra komunikacija, skupni vrednosti sistem).

- Asertivnost (jasno izražanje želja...).
- Vzdrževanje meja med odnosi (odvisnost).

3. Druge poti

- Fizično zdravje in telesna podoba. Človek se težko počuti dobro, če je fizično šibak, utrujen ali bolan. Novejša spoznanja kažejo na pomembno vlogo fizioloških neravnovesij (pogosto povzročenih s stresom) pri nastanku paničnih motenj, agorafobije, generalizirane anksioznosti in obsesivno kompulzivnih motenj.
- Izražanje čustev. Človek, ki ni v stiku s svojimi čustvi, ki ne čuti sebe, težko ve, kdo je, saj so čustva neposredno povezana z našimi osnovnimi potrebami in željami.
- Pozitivni notranji govor. Kar mi govorimo sebi in kar sami verjamemo v zvezi s sabo, bistveno vpliva na naše samospoštovanje.
- Osebni cilji in občutek za dosežke. Dosežki in osebni cilji vedno pripomorejo k pozitivnemu vrednotenju sebe, vendar zunanji dosežki nikoli ne morejo biti edina osnova za občutek lastne vrednosti.

V klinični praksi lahko pomagamo ljudem razvijati občutek samokontrole, samoučinkovitosti in s tem večji občutek samospoštovanja. V vedenjsko kognitivni terapiji je potrebno najprej prepoznati samodestruktivne misli, stališča in jih nadomestiti z realnejšimi. Ti ukrepi so potrebni tudi pri zmanjševanju strahov, anksioznosti. Nadalje lahko pomagamo ljudem razvijati znanja, veščine, ki jih potrebujejo. Ne nazadnje jih lahko podpiramo, da v razumnih mejah prevzemajo tveganje in nove izzive.

Od tega, koliko posameznik zaupa vase in verjame v svojo vrednost, je odvisno, kakšne cilje si bo zastavil, kakšne medosebne odnose bo imel, koliko osebne in družbene odgovornosti bo prevzel. Vse to bo nadalje vplivalo na njegovo uspešnost, zadovoljstvo in občutek sreče.

Literatura

- Anić, N. (ur.) (1990). *Praktikum iz kognitivne i bihevioralne terapije III. [Handbook of cognitive-behavioral therapy III]*. Zagreb: Društvo psihologa Hrvatske.
- Bourne, E.J. (1995). *The Anxiety & Phobia Workbook*. Oakland: New Harbinger.
- Egan, G. (1990). *The Skilled Helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Yohnson, D.W. (1997). *Reaching Out*. London: Allyn and Bacon.
- Yohnson, D.W. in Yohnson, F.P. (1987). *Yoining Together*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Prispelo/Received: 27.06.2000

Sprejeto/Accepted: 28.01.2001