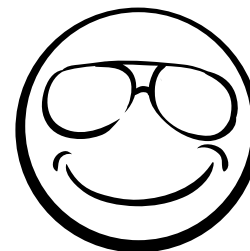


DR DŽESAMI HIBERD I DŽO ASMAR

SAMOPOUZDANJE

kako ga steći



Prevela
Dubravka Srećković Divković

Laguna

Naslov originala

Dr Jessamy Hibberd and Jo Usmar

THIS BOOK WILL MAKE YOU CONFIDENT

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014)

Published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Translation copyright © 2014 za srpsko izdanje, LAGUNA

SAMOPOUZDANJE

kako ga steći



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Sadržaj

Reč autora	9
Uvod	13
Prvo poglavlje Strogo poverljivo	19
Drugo poglavlje Kognitivno-bihevioralna terapija i samopouzdanje	35
Treće poglavlje Mislim, dakle postojim	53
Četvrto poglavlje Sreća prati hrabre	71
Peto poglavlje Dela govore glasnije od reči	89
Šesto poglavlje Ponos ili predrasuda.	105
Sedmo poglavlje Odlučnim korakom	119
Osmo poglavlje Bolji društveni život.	137
Deveto poglavlje Zalog samopoštovanja	155
Deseto poglavlje Zagarantovano samopouzdanje	169
Poruka za kraj.	183

Dodatna literatura.	188
Korisni sajtovi.	189
Izjave zahvalnosti	190
O autorima	191

Reč autora

Živimo u vremenu koje se neprestano menja, te ponekad život zna da bude težak. Svaki čas nas svašta vuče na sto strana i događa se da se s teškom mukom borimo s pritiscima koje nam nameću spoljni faktori, a što je najvažnije – i sa onima koje sebi sami namećemo. Sa širim izborom sleduje nam i veća odgovornost, a to je ponekad plodna podloga za stres, utučenost i sumnju u sebe. Tek malobrojni (ako ih uopšte ima) smatraju da savršeno funkcionišu u svom poslu, odnosima i životu uopšteno. Većini nas dobro bi došla povremena pomoć – mali podstrek koji će nas naučiti da popravimo sebi raspoloženje, da promenimo pristup životu i budemo zadovoljniji.

Ovaj serijal ima za cilj da razumete zašto se osećate, zašto razmišljate i zašto se ponašate upravo na određen način – a potom vam pruža i sredstva za ostvarenje pozitivnih promena. Nismo ljubiteljke zamršenog medicinskog žargona, pa smo zato pokušale da pišemo pristupačno, razumljivo i zanimljivo, pošto znamo da želite

što pre da uočite promene u sebi. Ovi sažeti praktični vodiči pokazaće vam kako da usredsredite misli, razvijete strategije za savlađivanje poteškoća i naučite primenljive tehnike koje će vam pomoći da se pozitivnije i uspešnije suočite sa svime odreda.

Držimo se stava da knjiga o samopomoći ne mora da zbunjuje čitaoca, da se pravi važna ili pametna. U pisanju smo se oslonile na svoje profesionalno iskustvo i najnovija istraživanja, a poslužile se i anegdotama i primerima koji su nam se učinili korisnim, u nadi da će biti korisni i vama. Naslove smo podelile u zasebne oblasti – probleme sa spavanjem, pomanjkanje osećanja sreće, nedostatak samopouzdanja i podložnost stresu – pa ćete moći da se usredsredite na onu oblast kojoj biste najviše voleli da se posvetite.

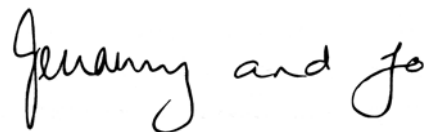
Naše knjige se zasnivaju na kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT). KBT je neverovatno uspešno sredstvo kod ogromnog broja različitih problema, te smo ubeđene da će vam pomoći u borbi sa svime s čime se borite.

U njima ćete stalno nailaziti na šeme koje se nazivaju „mentalne mape“. Lako se primenjuju i lako se shvataju. Zasnovane na KBT, mentalne mape pokazuju na kakav su način povezane vaše misli, ponašanje, osećanja i telesne reakcije, te razlažu problem kako ne bi delovao nesavlađivo, dajući neka rešenja koja vode promeni.

Svuda ćete se susretati s vežbanjima i kontrolnim spisakovima koji će vas provesti kroz praktične korake promene osećanja. Olakšaćemo vam usvajanje promena kao sastavnog dela života, jer čitanje puke teorije ne pomaže baš sasvim. Dugoročno popravljjanje raspoloženja postići ćete jedino ako sve što znate sprovedete u delo i ako promenite svoje viđenje svakodnevnog života.

Možete sami *izabrati* da sebi popravite raspoloženje, a ove knjige će vam pokazati i kako ćete to uraditi.

Srećno! Obavestite nas kako napredujete i javite nam se na naš sajt: www.jessamyandjo.com



Uvod

Oksfordski rečnik engleskog jezika definiše samopouzdanje kao „osećanje sigurnosti u sebe koje se rađa iz svesti o sopstvenim sposobnostima i kvalitetima“. Tu, međutim, ne piše da stepen samopouzdanja može uticati i na celokupan život; ako ga nemamo dovoljno, doslovno će nam sve izgledati teže, sumornije i neostvarljivije. Nije posredi nikakvo preterivanje – već suva istina. Samopouzdanje je nerazdvojivo prepleteno s našom procenom sopstvene sposobnosti za borbu sa svime onim čime nas život zasipa. Sve se to svodi na samopoštovanje – ugao iz kog merimo vlastitu uspešnost i vrednost. Ako smo ubeđeni da na ma kom planu imamo krupan nedostatak, naš pogled na sve odreda može postati mračan, a to će nas povesti ka anksioznosti, stresu, pa čak i depresiji. Obezvređivaćemo svoja postignuća i menjaćemo ciljeve i ambicije dok ne počnu da odražavaju našu nesigurnost.

Mada sve ovo zvuči prilično mračno, nemojte se brinuti jer imamo i lepu vest.

Pre svega, moguće je ojačati samopouzdanje i popraviti mišljenje o sebi. U ovoj knjizi date su jednostavne strategije koje će vas naučiti da cenite umeća i kvalitete koje posedujete. Koliko god da je vaš sistem negativnog ubeđenja duboko ukorenjen, ako ste istinski rešeni da vam bude lepše, znaćete da ga rekonstruišete tako da počne da odražava jednu vašu neizmerno pozitivniju i realniju sliku.

Kao drugo, povremen manjak samopouzdanja potpuno je normalna stvar. To je naša prirodna reakcija na raznorazne događaje, misli, uverenja i zahteve koje nam nameću drugi, ali i mi sami sebi. Svi ljudi su različiti, pa će se tako drastično razlikovati i naš način obračunavanja s nesigurnošću, ali svaki čovek je stvoren da proživi pun spektar osećanja – od preteranog samopouzdanja koje se graniči sa egoizmom pa do sumnje u sebe koja ga pretvara u bogalja. Neizbežno šetamo gore-dole po toj skali, zavisno od toga šta nam se događa u životu, ali pod idealnim uslovima uglavnom lebdimo negde pri sredini. Međutim, problemi počinju onda kad se zaglibimo dole, u sumnji u svoje sposobnosti, pa tu ostanemo beskonačno dugo i vera u sebe nam postane tek daleka uspomena.

Zašto odabrati baš ovu knjigu?

Izuzetno je lako prihvatiti manjak samopouzdanja i nisko mišljenje o sebi kao trajno životno određenje, ali takav plan bio bi strašan. Uverenje da nismo dovoljno pametni, dovoljno duhoviti, dovoljno privlačni, dovoljno ambiciozni ili uopšteno dovoljno vredni može nas duboko

onesposobiti. Ubedene smo da će vam ova knjiga o samopouzdanju jasno pokazati kako ćete ga steći, bilo da patite od povremenih nastupa nesigurnosti, bilo da vas muči neutojljiva žudnja da se krijete dvadeset četiri sata dnevno.

I nas dve smo u nekim trenucima života znale da upadnemo u crnu rupu nesamopouzdanja, i šteta je što nismo imale pri ruci neku ovakvu knjigu da nam ubrizga dozu umirenja i hrabrosti. Kad kreneš da sumnjaš u sebe, može se dogoditi da izgubiš svaki osećaj za racionalnost i perspektivu. Ova knjiga će vam objasniti zašto se osećate tako kako se osećate, na koji način vaše ponašanje može da doprinese uobličavanju i održavanju pozitivnih osećanja, zašto su negativne misli gamad i štetočine, i zašto i vaše telo možda reaguje na određen način. Potom ćete dobiti oružje kojim ćete sve to menjati nabolje.

Želimo da vam pružimo praktične i korisne savete na jednostavan i zabavan način, i bez nekakvih spekulacija i neodređenih besmislica. To što vam mi preporučujemo pokazalo se kao uspešno i pomoći će vam.

Kako funkcioniše ovaj sistem

Ovo je priručnik koji vam pomaže da postanete samopouzdaniji i da naučite da više cenite sebe. To znači da ćete morati i da isprobavate njegove strategije i tehnike kako biste uočili nekakav napredak. Ulaganje vremena i energije u to promeniće vam život.

Kao što je već rečeno, svuda ćemo se služiti kognitivno-bihevioralnom terapijom, koja će biti detaljnije objašnjena u Drugom poglavlju. Posredi je pristup visoke

efikasnosti, sa usredsređenjem na sam problem, kojim se pronalaze jednostavna i praktična rešenja za borbu sa trenutnim okolnostima. Biće vam pružena razna sredstva kao pomoć da promenite viđenje sebe i svega što se dešava oko vas, čime ćete steći tu bolno odsutnu veru u svoje sposobnosti. Ta sredstva će vam služiti dok ste živi – nema roka trajanja ovome što ćete naučiti – i kad god budete pomislili „ja ne vredim“ ili „ja ovo ne mogu“, moći ćete da se njima poslužite kako biste se malo odmakli i realističnije sagledali to što vam se događa.

Kako da izvučete maksimum iz ove knjige

- ♦ Čitajte poglavlja redom, pošto se svako poglavlje nado-vezuje na prethodno.
- ♦ Isprobavajte sve strategije, nemojte ih preskakati. (Sve strategije su obeležene znakom **S**.) Ti predlozi nisu sastavni deo nekog mutnog eksperimenta – njihovo dejstvo već se potvrdilo. Neke strategije će vam manje odgovarati, neke više, ali ako isprobate sve, daćete sebi najveću šansu da dugoročno izgradite samopouzdanje.
- ♦ Vežbajte. Ponešto od ovoga što predlažemo možda će vam delovati veoma teško ili potpuno strano – no što više budete vežbali, to ćete lakše usvojiti novi pristup i pre će vam ući u krv. Stekli ste naviku da srozavate sebe, a raskidanje s rđavim navikama može potrajati. Neke strategije daće rezultate odmah, drugima ćete morati malo duže da se bavite dok ne uđete u štos. Nemojte se obeshrabriti: samo budite uporni i videćete ishod.

- ♦ Kupite svesku koju ćete posvetiti isključivo ovoj knjizi. Tražićemo od vas da štošta zapisujete i crtate, jer to je istinski važan deo procesa. Zapisivanje pomaže pamćenju, a isto tako će i vaša rešenost da se promenite postati „zvaničnija“. Takođe, prava je motivacija kad možete da prelistate svesku unatrag i vidite koliko ste napredovali.

Ne morate dozvoljavati manjku samopouzdanja da živi u vama, da vam izaziva osećaj da ni za šta ne vredite i da menja vaše želje. Apsolutno možete ojačati samopouzdanje i biti zadovoljni onim što jeste, bez obzira na sve što vam se dešavalo u prošlosti, bez obzira na to koliko se već dugo osećate nesigurno. Trebalo bi da se osetite jače već nakon same odluke da uzmete u ruke ovu knjigu i razmislite o preuzimanju vlasti nad svojim samopouzdanjem! To je ogroman korak i posle njega sve može samo ići nabolje.

1

**Strogo
poverljivo**

Nesigurnost i nisko samopoštovanje znaju da nastupe kao strašne bližakinje, stvarajući vam u glavi rasulo i nanoseći čitavom vašem životu neopisivu štetu. Ovde ćemo objasniti šta su te dve pojave i zašto je moguće da su vas šćepale u svoje kandže.

Šta su samopouzdanje i samopoštovanje?

U najosnovnijim crtama, samopouzdanje je osećanje emocionalne sigurnosti koja potiče iz vere u sebe, a samopoštovanje je širok izraz koji obuhvata sve ono što čini tu veru. Samopouzdanje se gradi na osnovu više činilaca, a među njima je najvažnije samopoštovanje.

Samopouzdanje je osnova u svim aspektima života. Pomaže nam da dostižemo svoje ciljeve, da isprobavamo nešto novo, da verujemo u svoju sposobnost odlučivanja, da budemo nezavisni. Omogućuje nam da se izborimo sa stresom i osposobljava nas za borbu sa emocionalnim, praktičnim i fizičkim problemima. Pomoću njega merimo svoju sposobnost da savladavamo teškoće i postizemo uspehe, pa zato manjak samopouzdanja može strahovito da nas onespособi i stvori utisak da nećemo nismo dorasli.

Nemojte nas pogrešno shvatiti: samopouzdanje ne znači da nikad nećemo biti nervozni, anksiozni ili nesigurni. Anksioznost i nesigurnost su prirodna ljudska osećanja i svako će ih nekada proživeti – o, da, čak i megalomani se ponekad osećaju kao da su pod pritiskom. Samopouzdanje varira zavisno od toga šta radimo, s čime se suočavamo,

koliko godina imamo, kakva su nam iskustva, kakve su trenutne okolnosti, kako smo raspoloženi. Međutim, mnogo je verovatnije da ćemo se suočavati tek s povremenim padovima samopouzdanja ukoliko nam je samopoštovanje uopšteno visoko i ako smo pozitivni i verujemo da ćemo umeti da se izborimo s teškim situacijama.

Molimo vas, imajte na umu da samopouzdanje nije isto što i prepotentnost – to su babe i žabe. Prepotentnost je preteran ponos, kompleks više vrednosti koji nije ni realističan ni koristan, dok se prava samouverenost, kao unutrašnja snaga, zasniva na samopoštovanju.

Samopouzdanje možemo i da glumimo, dabome, tako što ćemo se praviti da smo drugačiji ili preuzeti tačno

Šta su izvori našeg samopouzdanja?

- ✦ **Samopoštovanje**, koje znači uvažavanje sopstvene ličnosti i veru u sebe, izgrađene na:
 - Sigurnosti u sebe:** veri u ispravnost sopstvenog mišljenja i uverenja;
 - Prihvatanju sebe:** svesti o tome ko smo, šta volimo, šta ne volimo;
 - Uzdanju u sebe:** svesti o tome da možemo postići ono što smo naumili.
- ✦ Osećanje „autentičnosti“ i opuštenosti u ulozi onoga što jesmo;
- ✦ Prihvatanje svog fizičkog izgleda;
- ✦ Pozitivan stav i pozitivan pristup životu;
- ✦ Vera u sopstvenu sposobnost da savladamo teške, rizične ili neizvesne situacije;
- ✦ Spremnost da prihvatimo i hvalu i kritiku bez neke korenite promene mišljenja o sebi.

određenu ulogu, ali ukoliko nam gluma nije savršena, samo ćemo svima rastrubiti koliko smo istinski nesi-gurni u sebe. Niko se ne oseća samouvereno non-stop; stres, anksioznost ili zabrinutost nikako ne treba smatrati slabošću.

Strah od neumešnog rešavanja situacija može da se pretvori upravo u to od čega strahujemo. Manje smo samopouzđani, brinemo se zbog svojih sposobnosti, pa tako i počinjemo da se ponašamo drugačije nego obično ili da isprobavamo neke nimalo korisne metode koje će

Primer: Stivenovo razmetanje

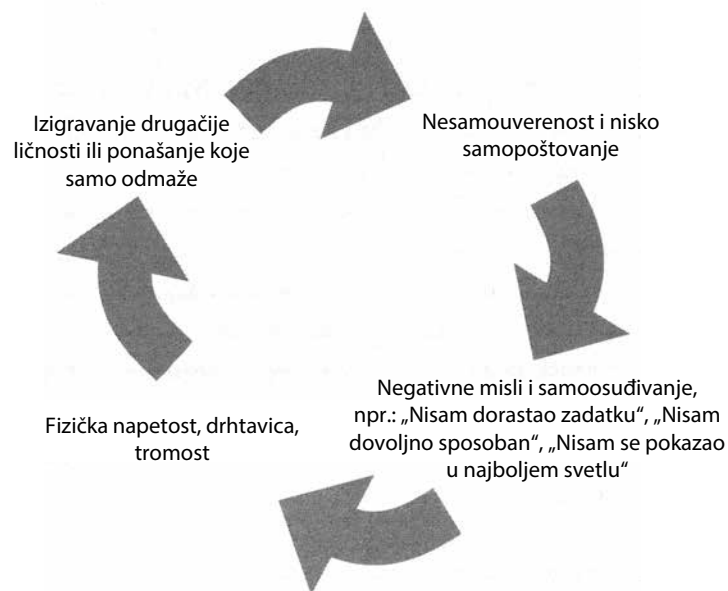
Stiven je upravo bio počeo da radi kao regionalni menadžer prodaje u jednoj velikoj firmi. Postavljen je za rukovodioca trideset ljudi i imao je utisak da je na potpuno stranom terenu. Mnogi kojima je trebalo da bude šef bili su stariji i iskusniji od njega. Učinilo mu se da će svoj nes-pokoj najbolje savladati ako ga bude vešto prikrivao. Već prvog dana je umarširao u kancelariju, sazvao sastanak, predstavio se, prosuo nekoliko viceva, svima dao voljno i odskitao. Toliko se plašio da će neko naslutiti da on ne zna šta radi da nikoga nije ništa pitao, niti je potražio savet u vezi sa bilo čim. Kad nije znao kako se nešto radi, naprosto je to radio na neki drugačiji način.

No, dok je on bio ubeđen da se predstavio kao sposoban, efikasan i razgovorljiv, saradnici su ga zapravo doživeli kao neotesanog i uobraženog čoveka koji ne poštuje druge. Znali su da je previše ponositi da bi tražio pomoć, pa se zato nisu ni nudili da mu pomognu i ubrzo je sve krenulo sa zla na gore.

nas, najčešće, štaviše sprečiti da postignemo uspeh. A kad ne postignemo nešto što smo sebi zacrtali, potvrđuju se naši strahovi da nismo dorasli zadatku, pa nam se i samopouzdanje sunovraćuje. Upravo se to dogodilo i Stivenu. On se plašio da će ga saradnici smatrati neiskusnim, pa je na kraju i usvojio ponašanje kakvo mu je samo garantovalo da će ga svi smatrati neiskusnim. To je začarani krug – pogledajte sliku na desnoj strani.

Nisko samopoštovanje (NSP)

Nisko samopoštovanje igra u samopouzdanju toliko važnu ulogu da je dobilo i sopstveni akronim: NSP. Pad samopoštovanja javlja se kad ne verujemo da smo dorasli



nekom zadatku, ne verujemo svome instinktu i ne verujemo da smo dostojni tog zadatka. Polazimo od pretpostavke da nećemo uspeti, kritikujemo i krivimo sebe i usvajamo ponašanje koje nam samo odmaže (npr. izbegavanje situacija, odugovlačenje sa obavezama, tešenje hranom, ratoboran odbrambeni stav itd.). Time samo pogoršavamo problem i potvrđujemo svoja negativna ubeđenja. NSP mogu da isprovociraju događaji, situacije ili čak i same misli, ali čim jednom zarije kandže u nas, postaje kao virus: naglo se širi i utiče i na one oblasti života u kojima smo se dotad lepo snalazili.

Šta izaziva pad samopouzdanja i NSP?

Manjak samopouzdanja i NSP mogu biti povezani samo s nekim tačno određenim situacijama (kao u Stivenovom slučaju), ali mogu postati i trajno prisutni u našem životu i uticati na sve odreda. No sve i ako se osećamo nesigurno u vezi s nekim konkretnim događajem ili situacijom, opet možemo imati pozitivno viđenje sebe u celini. Samopouzdanje se vraća čim vidimo da je problem prevaziđen. Na primer, možda smo imali manje samopouzdanja zbog nekog vremenskog roka koji moramo da poštujemo. Ne verujemo da smo dorasli zadatku i zato izbegavamo da ga započnemo. Tad ćemo neizbežno prekoračiti rok, ali ni to neće biti smak sveta, pošto će nam ga produžiti. Naše samopouzdanje počće da raste čim se situacija razreši, a privremeni pad samopoštovanja neće uticati ni na jednu drugu oblast našeg života.

Međutim, ukoliko su slabo samopouzdanje i NSP trajno prisutni, mogu da oboje sve naše postupke, reči, razmišljanja i osećanja. Ubeđenje da smo glupi, ružni, beskorisni, nedovoljno sposobni, bezvredni, neprivlačni, nedostojni ljubavi, promašeni – sve to diže glavu čim se nađemo u teškoj situaciji, a ponekad zna da nas muči neprestano.

Takva uverenja obično imaju duboke korene i češće ih smatramo činjenicama umesto sopstvenim stavovima o sebi. Poverovaćemo da su to ključne odlike naše ličnosti i onoga što jesmo, a to obično znači – što nije nikakvo iznenađenje – da ne volimo sebe baš previše.

Obično ljudi gube samopouzdanje i pate od NSP-a usled negativnih životnih iskustava, često s korenima u ranom detinjstvu ili periodu puberteta; međutim, to se može dogoditi u svakom trenutku. Čak i oni koji su uvek imali zdravo samopoštovanje i samopouzdanja za izvoz mogu u kasnijim godinama doživeti njihovo opadanje ukoliko ih zadesi neka stresna situacija koja će im promeniti pogled na sebe – recimo, ako mrze svoj posao, posvađaju se s prijateljem, održavaju destruktivnu ljubavnu vezu. Uzrok može biti čak i promena uloge koju ne bismo samu po sebi smatrali negativnom: kad postanemo roditelji, odemo u penziju, deca nam napuste dom. Takvi događaji i situacije menjaju naše mesto u svetu i izvode nas iz zone sigurnosti. Oni mogu izazvati krizu identiteta koja će snažno uticati i na nivo samopouzdanja.

Primer: Meganina kriza identiteta

Megan je godinama bila neudata. Oduvek joj se činilo da bi volela da se skrasi, a kako se sve više njenih prijatelja ženilo i udavalo, tako je i ona postajala sve anksioznija. Često je na društvenim skupovima bivala ona „jedina besparna“ i svi su stalno pokušavali da je smuvaju s nekim potpuno neprikladnim muškarcima, te je već počinjala samoj sebi da liči na Bridžet Džouns.

A onda je upoznala Fila. Bio je duhovit, harizmatičan i privlačan: učinilo joj se da je našla savršenog muškarca za sebe i veza je krenula brzo da se razvija. Kroz nepuna četiri meseca počeli su da žive zajedno. Ali tad je krenulo nizbrdo.

Megan nikada dotad nije ni sa kim živela, dok je Fil sa svojom bivšom proveo šest godina. Osećala se nespriprema za tu novu ulogu „devojke-cimerke“. Nije znala šta se od nje očekuje, kako treba da se ponaša, da li sme da večera prepečen hleb s pasuljem kad god joj se prijede, kao što je navikla. Nije naučila da bude uviđavna prema tuđoj rutini, pa ju je grizla savest kad ga ne pita u vezi s nečim, ali isto tako joj je bilo pomalo i mrsko kad to mora da uradi. Mada Fil to svakako nije ni zahtevao od nje, stvarno je bio opušten tip.

Megan je pak od opuštene i samopouzdate osobe dovela sebe do utiska da je izdala i Fila i sebe – a nije znala ni kako ni zašto se to desilo.

Priroda protiv vaspitanja

Naša iskustva utiču na to kako ćemo videti sebe, do koje mere će nas, po našem osećanju, drugi ceniti i koliko ćemo sami sebe ceniti. Kao mali učimo na osnovu onoga što vidimo, čujemo i što nam se kaže. U detinjstvu ne raspoložemo istim sredstvima za sumnju i proveru kao kad smo odrasli, pa tako ono što nam se kaže prihvatamo manje-više kao činjenicu, pošto nemamo s čime to da uporedimo. Nažalost, upravo tu mogu i da se rode mnogi problemi.

Ako su vam u detinjstvu i mladosti govorili da ste beskorisni ili vas nikad nisu hvalili ni nagrađivali za neko postignuće, mnogo su veći izgledi da kao odrasli patite od niskog samopoštovanja, i verovatnije će ono biti izraženije i teže ćete ga prevladati. To je zato što nikada niste ni imali prilike da sebe posmatrate pozitivno (za razliku od slučaja kada se NSP javi u zrelijoj dobi). Ukoliko niste imali prilike da izgradite samopouzdanje, u teškim trenucima nećete imati za šta da se uhvatite – neće postojati pozitivan sistem vere u sebe koji bi vam pomogao. Automatski ćete misliti da niste dovoljno sposobni, dovoljno privlačni, dovoljno pametni i tako dalje, pošto nikada niste drugačije ni videli sebe.

Međutim, ukoliko ste kao mali bili voljeni, hvaljeni i podržavani, veća je verovatnoća da sada posedujete zdravo samopoštovanje i da ste prilično samouvereni. Pošto ste već doživeli osećanje samopouzdanja, voljenosti i sposobnosti, biće vam lakše da se setite tih utisaka kad god savladavate neke teške trenutke.

Dakle, to je što se tiče vaspitanja, ali veliku ulogu igra i priroda. Gensko nasleđe, dobijeno od roditelja, doprinosi

oblikovanju našeg temperamenta, a i on će uticati na verovatnoću da budemo samouvereni ili da patimo od NSP-a. Ukoliko smo ekstrovertni, uživaćemo u rizicima i jedva ćemo dočekati da izađemo iz svoje zone sigurnosti kako bismo izvideli za šta smo sposobni i ispitali svoja umeća. Ekstrovertne osobe obično imaju i pokazuju zdravo samopoštovanje. S druge strane, introvertna osoba će verovatnije oklevati, ćutati i gledati da zaštiti sebe, što znači da će retko kad imati priliku da potvrdi valjanost svojih stavova ili da proveri ume li da se izbori sa izazovima. Introvertne osobe su obično podložnije NSP-u. Postoji i sredina, razume se, ali s kakvim god urođenim odlikama da smo došli na ovaj svet, vaspitanje će ih samo dodatno suzbiti ili naglasiti.

Predstave o samopouzdanju i samopoštovanju koje smo stekli u detinjstvu ponekad je teško promeniti, pošto su već postale deo našeg unutrašnjeg sistema uverenja i utiču na to kako tumačimo događaje i vidimo sebe i kad odrastemo.

Međutim, kao što je već rečeno, čak i neko ko je bio izrazito samouvereno dete može podjednako patiti od manjka samopoštovanja i samopouzdanja kao odrastao. Ovde ćemo nabrojati neke česte „ubice samopouzdanja“ koje nam mogu iz temelja promeniti pogled na sebe.

Česte ubice samopouzdanja

Koliko će vas ozbiljno pogoditi nabrojana iskustva – zavisi od toga koliko vam se često događaju, koliko im verujete u trenutku kad se događaju i koliko će dugo trajati. Možda vam se upravo dešavaju, a možda ste ih proživeli i dok ste bili mali.

- ♦ Utisak da ne možete da se izborite sa stresom: uverenje da ne umemo da se izborimo s konkretnim događajem ili situacijom može izazvati obeshrabrenost, demoralisanost i osećanje usamljenosti. Ono će nam podriti samopouzdanje i može se razviti NSP. Primeri: neko vas maltretira ili zastrašuje na poslu, ljubavni partner vas zlostavlja, preživljavate raskid, osećate se izolovano od prijatelja i porodice, susreli ste se s nekom krupnom životnom promenom (npr. postali ste roditelj ili tehnološki višak), zapali ste u finansijske poteškoće, nesigurni ste u svoju budućnost, preživeli ste traumatičan događaj ili je posredi zdravstveni problem (vaš ili nekoga vama bliskog).
- ♦ Ne ispunjavamo standarde: ovaj problem može imati dva vida – čini vam se da ne ispunjavate standarde koje drugi očekuju od vas i čini vam se da ne ispunjavate standarde koje ste sami sebi postavili. Možda znate da niste dobar radnik, a možda su to otvoreno rekli i drugi, pa doživljavate kritiku (v. sledeći pasus), dobijate otkaz ili vas ismevaju.
- ♦ Neprestane kritike: sposobnost da prihvatimo konstruktivnu kritiku sastavni je deo funkcionalne odrasle ličnosti, ali ako je kritika nezaslužena, preoštira ili neprestana, i ako nikada nema protivtežu u vidu pohvale i priznanja uspeha, može nam uništiti samopouzdanje i samopoštovanje. Step en u kom nas kritika pogađa biće određen i time od koga je potekla i koliko cenimo mišljenje te osobe (npr. da li je posredi šef, mlađi saradnik, prijatelj, roditelj ili partner).
- ♦ Odsustvo pozitivnih stimulacija: niko nije preterano grozan prema vama, ali postoji izrazit nedostatak pažnje, pohvale, bodrenja, posvećenog vremena,

- topline i nežnosti. Čini vam se da vaša ličnost nikoga ne zanima. U detinjstvu ćemo zaključiti da je to zato što nešto s nama nije u redu i da nismo ni zaslužili pažnju, ali ta osećanja mogu da se pokrenu, prvi put ili iznova, i kad smo odrasli.
- ♦ Osećanje izgnaništva: osećamo se (ili smo se osećali dok smo bili mali) odbačeni, bilo to u školi, kod kuće, na poslu ili uopšteno. Iako nas možda ne kritikuju zbog „drugačijih“ interesovanja, sposobnosti ili ličnosti, čini nam se da su komentari o nama negativno obojeni, dok osobine naših vršnjaka, kolega itd. svi hvale ili čak veličaju. Popularna kultura može imati veliku ulogu u našem stavu da li smo „normalni“ ili ne, naročito kada je reč o fizičkom izgledu, društvenim interesovanjima i popularnosti.
 - ♦ Porodični problemi: razvod, bolest ili otkaz na poslu mogu strahovito uticati na porodicu – na međusobne odnose njenih članova i na stabilnost koju oni nude ili očekuju. Pa i naša uloga u porodici – kako nas ukućani doživljavaju ili kako se prikazujemo u njenoj dinamici – može imati velikog udela u našem doživljaju sebe i uverenju kako nas drugi doživljavaju. Možda nećemo biti sposobni da i dalje budemo ona ličnost za koju verujemo da nam je još davno dodeljena (npr. uloga crne ovce, najpametnijega, najnepouzdanijega itd.).
 - ♦ Društveni položaj: na naše viđenje sebe umnogome utiče i naše mišljenje o tome kako se uklapamo u društvo. Klasa, bogatstvo, etničko poreklo, politički stavovi, religija – sve to oblikuje ugao iz kog sagledavamo sebe i svoju porodicu. Ako se susretnemo s predrasudama ili neprijateljstvom baziranim na nečijem

ubedenju da smo mi sami ili naši stavovi zbog nečeg „neprihvatljivi“, može se drastično promeniti naša procena sopstvene vrednosti.

- ♦ Zlostavljanje (fizičko, emocionalno ili seksualno): ako smo u detinjstvu preživljavali zlostavljanje, česte kazne, zanemarivanje ili loše postupanje, svakako će nam ostati ožiljci. Ono što im se dešava deca često tumače kao nešto za šta su sama odgovorna – kao da su na neki način sama za to kriva – a to može ostaviti trajne posledice na samopoštovanje. Zlostavljanje u starijim godinama može podjednako narušiti ličnost, pošto će neprestano biti prisutan začarani krug samookrivljanja. Možda ćemo smatrati da smo, kao odrasla osoba, morali biti sposobni da nešto preduzmemo, ili da se to desilo zato što smo sami doneli neke odluke, te moramo da živimo s njima. Ovo nije tačno. Bilo da ste zlostavljani kao odrasla osoba, bilo da ste zlostavljani kao dete, apsolutno niste vi za to krivi – to nije smelo da vam se desi i vi ste 100% oslobođeni svake krivice.

Uticaj slabog samopouzdanja i niskog samopoštovanja

Uticaj osećanja da nismo nečemu dorasli ili da nam nešto manjka može da izazove pravu katastrofu. A naša osećanja i razmišljanja neizbežno će uticati i na naše postupke. Evo nekih tipičnih bihevioralnih odgovora na osećanje nesigurnosti:

- ♦ Postajemo introvertni ili ekstrovertni: ako se osećamo nesigurno i postajemo preosetljivi na kritiku

i neodobravanje, može se dogoditi da zaziremo od društvene interakcije, ili pak da preterujemo s njom, gledajući da svima udovoljimo.

- ♦ Postajemo radoholičar ili zaziremo od rada: strah od neuspeha ili osećaj da varamo druge može nas naterati da radimo neprekidno ne bismo li se dokazali, ali i da potpuno izbegavamo posao kako bi nam pomanjkanje uložene truda poslužilo kao izgovor za neuspeh.
- ♦ Ne primećujemo komplimente i pohvale: usredsredili smo se samo na negativne komentare, koji nam podri-vaju sposobnost i ulogu, i ne čujemo ništa od onoga što ukazuje na to da se zapravo lepo snalazimo i dobro napredujemo.

Pomoć kod trauma iz prošlosti

Žrtve trauma preživljenih u detinjstvu i odraslom dobu mogu se oporaviti i oporavljaju se. Stručni savet specijaliste za traume i zlostavljanja može vam pomoći da pretresete to što se desilo. Ukoliko ste zainteresovani za dodatnu pomoć, možete se obratiti svom lekaru opšte prakse, pa će vas on uputiti na adekvatnog specijalistu.

- ♦ Izbegavamo i odugovlačimo: izbeći ćemo ili odložiti sve situacije gde će neko suditi o nama ili nas procenjivati, i gde bi mogao izbiti sukob (npr. radni projekat ili buran raskid). Takođe nećemo pokušavati da se oprobamo ni u čemu novom da se ne bismo slučajno zapetljali (što bi bilo potpuno normalno!).