

Nízke sebahodnotenie



Hrdinovia programu „Všeobecne uznávané“ – psychológovia, duchovní, sociálni pracovníci, podnikatelia – sú ľudia, ktorí majú spoločné to, že nehľadajú vo svojom živote vyšliapané cestičky, ale tie, ktoré vedú k cieľu.

Rozhovor s konzultantkou v oblasti rodinných vzťahov Liliou Derjabkinou.



Moderátorka: *Vitajte. Problém nízkeho sebahodnotenia mnohí špecialisti považujú za základ toho, prečo ľudia pociťujú ťažkosti vo vzájomnej komunikácii. O tom budeme dnes hovoriť s našim hosťom. Je ním Lilia Derjabkina, špecialista v oblasti rodinných vzťahov. Víтам vás v našom štúdiu.*

Nakoľko je tento problém dnes naliehavý? Problém nízkeho sebahodnotenia sa stal taký vypuklý iba nedávno alebo je to bič ľudí 21. storočia?

Lilia: *Viete, nie. Ide o tom, že problém so sebahodnotením existoval vždy, hádam vo všetkých pokoleniach. Možno sa prejavoval rôznym spôsobom v závislosti od tých úspechov, ktoré dosiahlo ľudstvo. No v súčasnej spoločnosti sa prejavuje najvýraznejšie a určite aj najmasovejšie.*

Pretože podľa posledných štatistík, momentálne máme dosť vysoké číslo. Viac ako 60 % dnešnej populácie na celom svete trpí nízkym sebahodnotením, pričom tým trpia nielen dospelí, dnes majú problémy so sebahodnotením už aj deti. Keď sa robil prieskum v školách a vzdelávacích inštitúciách, analýza ukázala, že do 6. triedy bolo u detí ešte dostatočne

normálne sebahodnotenie, no v 9. ročníku už viac ako 50 % detí trpelo zníženým sebahodnotením.

Tomu je veľmi dôležité venovať pozornosť, pretože práve v tomto veku mládež začína uvažovať o svojej budúcnosti, čím sa chcú stať, akých priateľov si vyberú. Teda, formuje sa už plnohodnotná osobnosť a bude im veľmi ťažké to robiť, pretože majú tento komplex vo svojom vnútri.

Moderátorka: *No chápe vždy človek, že má nezdravé sebahodnotenie? Nakoľko je to zložité prijať a ako pochopiť, čo u teba nie je v poriadku so sebahodnotením?*

Lilia: Žiaľ, problém je v tom, že dnes mnohí ľudia jednoducho nechápu a nevidia, že majú tento problém. Proste idú životom s týmto bremenom. Preto by bolo dobré venovať pozornosť niektorým príznakom, ktoré nám pomôžu uvidieť, či mám ja osobne, možno v tomto okamihu, tento problém.

Psychológovia dnes vymedzujú cca 20 takých osobitých, jasne výrazných symptómov nízkeho sebahodnotenia. Môžem ich teraz vymenovať a radím každému teraz, v tomto momente, urobiť si sebaanalýzu a veľmi kriticky sa ohodnotiť, pretože nám to pomôže uvidieť seba, či mám v tomto momente problémy so sebahodnotením.

Sú to: 1. pocit nepotrebnosti

2. ťažkosti v komunikácii s ľuďmi

3. láska k dokonalosti alebo naopak 4. láska ku všetkému malichernému

Moderátorka: *Takže, perfekcionizmus nehovorí o tom, že je človek dôsledný, pracovitý, ...*

Lilia: ... nie, hovorí o jeho problémoch so sebahodnotením.

Moderátorka: *Teraz som šokovaná, pretože sú mnohí ľudia, napr. umelci, ktorí donekonečna doťahujú do dokonalosti svoje sochy alebo hudobné diela, môžem vyvodiť záver, že majú problémy so sebahodnotením?*

Lilia: Možno. Je to možné.

5. neadekvátne emocionálne reakcie

6. pocit strachu

7. podráždenosť, vznetlivosť alebo naopak 8. prílišná precitlivosť na niečo

9. zvýšená pozornosť voči cudzím názorom o sebe.

Budete súhlasiť, že dnes je obzvlášť rozšírená túžba mnohých ľudí vedieť: "čo si o mne myslí druhý človek?", hoci to nie je také až také dôležité, aby nás to rozrušovalo.

Moderátorka: *Áno, je to rozšírené. Nebudeme hovoriť o masmédiách, to sa nás netýka. No na sociálnych sieťach, keď aktívne jeden druhého posudzujeme, množstvo lajkov, srdiečok pod fotkou veľmi silno formuje našu realitu. Dnes sa cítim nanič, aha, moju fotku ohodnotili 100 lajkmi, hneď sa cítim dobre.*

Lilia: 10. človek, ktorý má sklon veľa kritizovať alebo 11. pociťuje veľmi silnú závislosť od iných ľudí, to je tiež príznak.

12. ťažkosti s prijímaním komplimentov. Toto je určite prítomné u väčšiny z nás.

Moderátorka: *Ruským (aj slovenským) ženám je to osobitne blízke.*

Lilia: 13. nervozita, nespokojnosť

14. prílišná úzkostlivosť

15. zákonnícky vzťah k náboženstvu alebo k Bohu. Aj toto je v kresťanstve určitým príznakom nízkeho sebahodnotenia.

Moderátorka: *Ako sa to prejavuje?*

Lilia: Teda, keď sa človek príliš dostáva do určitých krajností v kresťanstve. Presné dodržiavanie obradov do bodky, človek sa na všetko pozerá veľmi kriticky, vo všetkom vidí nejaké svoje hriechy, zlé skutky, hoci Boh môže úplne inak hodnotiť dané skutky, no človek sa neustále bičuje. Toto tiež hovorí o tom, že nie je všetko normálne s jeho sebahodnotením.

16. niekedy používanie hnevu na obranu, na sebaobranu. To je tiež jeden z príznakov.

17. nedostatok otvorenosti

18. workoholizmus tiež môže svedčiť o nízkom sebahodnotení

19. ťažkosti s vyjadrovaním emócií

20. hľadanie pocitu bezpečia v materiálnych veciach tiež môže byť príznakom nízkeho sebahodnotenia

21. takisto tu môžeme zaradiť pasivitu a pocit menejcennosti alebo naopak, 22. keď cítime nadradenosť nad druhými ľuďmi.

Moderátorka: *Vyzerá to tak, že úplne diametrálne protichodné kvality môžu svedčiť o jednom a tom istom probléme.*

Lilia: Áno. Preto, keď sa vidím v jednej alebo druhej krajnosti, je nad čím popremýšľať.

Moderátorka: *Mám taký pocit, že zdravých ľudí vôbec niet.*

Lilia: Sú, no je ich málo. Napriek tomu, nehovorím, že všetky príznaky sa budú prejavovať naraz u jedného človeka. Samozrejme, že nie. Môže sa vyskytnúť len jedna vec a to už svedčí o tom, že so sebahodnotením je u mňa problém.

Moderátorka: *Ako často sa vo vašej praxi konzultanta (ako manželských párov, tak i jednotlivcov) stretávate s týmto problémom a ako sa najčastejšie prejavujú problémy s nízkym sebahodnotením?*

Lilia: S týmto problémom sa stretávame často.

Moderátorka: *Teda, ľudia sa otvárajú ...*

Lilia: Hneď nie. Ide o to, že často ľudia prichádzajú s úplne iným problémom, ktorý u nich dozrel. Môže to byť aj nejaký konflikt. No v procese komunikácie s týmto človekom, keď sa snažíš pochopiť príčinu a koreň určitého problému, vidíš, že často je to znížené sebahodnotenie. Veľmi často má nízke sebahodnotenie svoje korene ešte v nejakej minulosti človeka, možnože aj hlboko v detstve, kedy boli nejaké problémy.

Nedávno som mala na konzultáciách jednu dievčinu, presnejšie vyvieť ju z toho stavu, pretože sa necítila potrebná ani v spoločnosti, ani v cirkvi, bola kresťanka. Myslela si, že sa jej v živote nikdy nič nepodarí. Preto bez ohľadu nato, že už bola v dostatočne zrelom veku (samozrejme mladom veku), sa doteraz nevydala len preto, lebo sa cítila nehodná toho všetkého.

Keď sme sa začali s ňou rozprávať, robila som s ňou veľmi veľa rozličných tréningov nato, aby sme vyjasnili príčinu. Ako sa ukázalo, zistila sa príčina, ktorá sa ťahala z detstva. Raz, keď cestovala s otcom v aute, sa stala svedkom dopravnej nehody, smrteľne zrazili človeka. A ukázalo sa, že táto detská predstavivosť, to, čo sa odohralo v tom momente, veľmi poznačilo jej sebahodnotenie, hoci ona veľmi reálne chápala, že v tej situácii nič nemohla urobiť. Bola úplne nevinná v danej situácii, no zanechalo to v nej určitú stopu, ktorú si niesla životom.

Som za ňu veľmi rada, za jej súčasné úspechy, poradila si so svojim problémom a ja sa teším, že je dnes veľmi aktívna a zúčastňuje sa mnohých podujatí v práci i v cirkvi. Teší ma, že našla v sebe silu prekonať túto krízu, ktorá bola v jej živote a zvýšiť svoje sebahodnotenie.

Moderátorka: *Teda, kto častejšie zažíva problémy v tejto oblasti? Muži alebo ženy? A s čím to súvisí? Zdá sa mi, že ste zámerne uviedli príklad s dievčinou. Podľa môjho názoru ženy majú oveľa väčší sklon ponížovať sa, znižovať svoju dôstojnosť, dokonca aj opovrhovať sebou.*

Lilia: Áno, u žien sa to prejavuje oveľa častejšie, pretože to súvisí aj s niektorými fyziologickými osobitosťami ženského organizmu, preto je im vlastné častejšie upadať do podobnej depresie, ktorá svedčí o nízkom sebahodnotení, pretože to súvisí s jej emóciami.

Muži sú v tejto otázke trochu viac odolnejší, ľahšie si vedia poradiť s týmto problémom, hoci u mužov sa tento problém niekedy rieši zložitejšie, pretože u muža tento problém preniká

veľmi hlboko. Muži sú zriedka schopní otvoriť sa, preto treba vynaložiť viac úsilia na pomoc mužovi alebo mladému človeku, aby si poradil so svojim sebahodnotením.

Moderátorka: *Ešte sa chcem spýtať na jeden moment. Pre ženu je pochopiteľne dôležitý jej zovňajšok. No nakoľko súvisí zovňajšok ženy s jej sebavedomím, sebahodnotením, vnímaním svojej pozície v spoločnosti? Teda, nakoľko je pre ňu dôležité cítiť sa krásnou, milovanou? Teraz chcem jednoducho nahodiť udičku mužom, aby vedeli, aké je dôležité podporovať sebahodnotenie svojich milovaných žien a čo preto majú robiť.*

Lilia: Ide o to, že každá žena a dievčina musí pochopiť, že ak sa ona nenaučí správne oceniť samú seba a ak ona sama neuvidí tie prednosti vo svojom zovňajšku, v sebe ako v dievčine, ako v žene, vtedy ostatným bude ťažko ich ohodnotiť. Pretože, keď vidíme v sebe klady, neskrývame ich, chceme, aby ich druhí videli: videli môj zovňajšok, videli moje úspechy, moje prednosti a druhí ľudia ich začínajú oceňovať. A vtedy vyhrávame v tejto situácii. Ale keď sa dievčina pokúša všetko toto skrývať, keď sama neverí tomu, že je krásna, pravdepodobne o tom čoskoro presvedčí nielen seba, ale aj iných okolo seba.

Moderátorka: *Tak, ako to bolo v príklade, ktorý ste rozprávali.*

Lilia: Áno.

Moderátorka: *Vymenovali ste toľko faktorov, príznakov nízkeho sebahodnotenia, že každý divák, ktorý nás sleduje, si určite pomyslí, že je to jeho problém. Poďme im dať nádej a povieme im, že existuje východisko. Kde ho len nájsť?*

Lilia: Áno. Samozrejme, v žiadnom prípade som nechcela len poukázať nato, že u nás existuje tento problém. Poďme samozrejme hľadať východisko z tejto situácie. Problém s nízkym sebahodnotením majú všetci ľudia. No chcem vám porozprávať veľmi zaujímavú skúsenosť, ktorú som prežila vo svojom živote, vo svojej odbornej praxi.

Dostala som ponuku pracovať s mládežou s obmedzenými možnosťami t.j. s invalidmi. Počas približne roka som sa pravidelne stretávala s celou skupinou takýchto mladých ľudí, ktorí mali rozličné ťažkosti, rôzne fyzické neduhy.

Viete, najväčším problémom týchto mladých ľudí, invalidov bolo nízke sebahodnotenie. Nevideli zmysel vo svojom živote, považovali sa za nepotrebných, mysleli si, že sú odpadom spoločnosti a mnohí z nich mi priamo, tvárou v tvár, kládli otázku: "Načo žijem?"

Moderátorka: *Pretože pociťujú toto nastavenie zo strany spoločnosti.*

Lilia: Určite áno. Pociťovali to aj zo strany spoločnosti a mnohí to pociťovali dokonca aj zo strany blízkych a rodiny. Preto, prvé, s čím sme začali, bola práca so sebahodnotením. Viete, dosiahli sme skvelé výsledky.

Dnes sa teším z výsledkov týchto mladých ľudí, ktorí našli zmysel svojho života. Hoci sa nachádzali v podobnom stave, každý z nich uvidel seba očami Toho, ktorý im niekedy dal

možnosť žiť, Kto im dal tento život. Mnohí z nich dnes už končia vysoké školy, pretože boli veľmi schopní, boli to intelektuálne zdatní ľudia, len fyzicky boli ohrození vo svojich možnostiach. Veľmi sa teším, že niektorí z týchto mladých ľudí s invaliditou už majú vlastné rodiny.

Preto, keď to títo mladí ľudia mohli prekonať a uveriť vo vlastné sily, vo vlastné možnosti, myslím si, že je nespravodlivé, aby sme dnes hovorili, že nemôžeme niečo dosiahnuť alebo sa jednoducho vzdáme pri nejakých nezdaroch, ktoré nás postihnú. Choďte dopredu, nestojte na mieste, všetko je pre vás možné.

Moderátorka: *No ako? Ako ísť dopredu? Ak máme za sebou nejaké negatívne skúsenosti, ako uveriť, že ty niečo môžeš, že nie si na zemi len tak, ale s nejakým cieľom, nejakým zmyslom?*

Lilia: Najskôr si uvedomte svoju unikátnosť. Podobný človek ako vy nebol a nikdy viac ani nebude na tejto zemi. Okrem toho, veď Boh sa nemýli a preto vám aj nadelil váš zovňajšok, i vaše schopnosti, talenty, ktoré môžete používať nielen na dosahovanie svojich cieľov, ale aj pre blaho spoločnosti a ľudí, ktorí vás obklopujú.

Môžete urobiť druhých šťastnými, keď v sebe tieto schopnosti, talenty nielen uvidíte, no začnete ich aj prakticky používať. Keď ich budete prakticky používať, uvidíte, ako vás ľudia začínajú oceňovať. Ľudia uvidia vašu potrebnosť, užitočnosť vašej práce, vašich vkladov atď. A v súvislosti s tým, keď to všetko uvidíte, pocítite, že ste dôležitý človek, to znamená, že budete mať zdravšie sebahodnotenie.

Moderátorka: *Ako potom pochopiť, kde sú moje silné schopnosti, v čom sú moje talenty? Pretože samozrejme je viditeľné, keď mám nádherný hlas a spievam napr. v speváckom zbore. Alebo môžu byť nejaké iné viditeľné talenty u človeka, ktoré nadchýňajú jeho okolie. No nie všetci spievajú, nie všetci nádhorne maľujú alebo veľmi rýchlo behajú. Čo má robiť "priemerný" človek? Ako pochopiť, v čom som unikátny, prečo ma Boh stvoril? Kde je moja unikátnosť? V čom som taký dobrý, čo ma bude motivovať ísť ďalej a niečo robiť?*

Lilia: Viete, ťažko určíte, v čom je vaša unikátnosť a v čom sa vám bude dobre dariť, kým budete sedieť a porovnávať sa s druhými ľuďmi. Spievam alebo nespievam, viem to robiť alebo nie. Jednoducho začnite konať a určite to pocítite. A keď sa niečo nedarí, neznamená to, že treba prestať. Jednoducho treba popremýšľať a začať robiť niečo, čo sa vám určite podarí.

Všetci sme si tým prešli. Niekedy aj metódou "pokús - omyl". No dosiahli sme to, čo je dnes našou obľúbenou činnosťou, našou milovanou aktivitou, kedy sa cítim potrebný a užitočný.

Moderátorka: *Aká je vaša obľúbená činnosť?*

Lilia: Viete, ja veľmi rada pomáham ľuďom. Neraz sa stalo, možno kvôli mojej profesii, že sa mi podarilo nejakým spôsobom poradiť človeku len tak alebo v niečom pomôcť a keď ľudia začali ďakovať a hovorili, že im to pomohlo, uvidela som v tom svoje predurčenie, že práve

nato ma Boh povolal. A preto mi je veľmi príjemné, keď môžem niečo urobiť pre druhého človeka úplne nezištne, v mojich očiach sa moje sebahodnotenie zvyšuje.

Moderátorka: *A nakoľko je skutočne dôležité pre sebahodnotenie ľudí, ktorí nás obklopujú, pre našich blízkych, aby sme hovorili o tom, čo sa im dobre darí? Teda, nakoľko vplývame jeden na druhého, keď hovoríme slová podpory, povzbudenia? Ved' keby nebolo tejto spätnej väzby...*

Lilia: Je to jednoducho nevyhnutnosť, je potrebné to robiť. Hovorte to vašim deťom, vášmu manželovi/manželke, všetkým tým, s ktorými prídete do styku. Častejšie im hovorte príjemné slová o tom, ako sa im to dobre darí.

Moderátorka: *Ďakujem vám za tento rozhovor, za úprimné príbehy a vaše dobré rady. Ďakujem, že ste boli spolu s nami pri sledovaní programu Všeobecne uznávané. Milujte seba, milujte svojich blízkych a vážte si jeden druhého. Prajem vám Božie požehnanie a všetko dobré, radi vás znovu uvidíme. Dovidenia.*

Preložené a natitulkované so súhlasom www.3angels.ru.

