

3

SAMOVREDOTENJE JE OSNOVNI TEMELJ ZA ODNOS DO SEBE IN DRUGIH

»Vsaka beseda, mimika obraza, gesta ali dejanje starša daje otroku neko sporočilo o lastni vrednosti. Žalostno je, da se toliko staršev ne zaveda, kakšna sporočila predajajo otrokom.«

– Virginia Satir

Jana: Kako sta povezana občutek lastne vrednosti in odnos do sebe in drugih?

Violeta: Usodno. Veliko študij je potrdilo, da se ljudje, ki so sposobni občutiti svojo vrednost, počutijo bolj varne in povezane z drugimi, bolj zaupajo v svoje sposobnosti ter lažje prepoznavajo smisel življenja. Stik z občutkom lastne vrednosti pa je v največji meri spet odvisen od odnosov. Pravzaprav so občutek lastne vrednosti in odnosi tako zelo povezani med seboj, da lahko govorimo o spirali, po kateri se vzpenjamo ali spuščamo. Skozi vse življenje.

Samovredotenje je osnovni temelj za odnos do sebe in drugih

Občutek lastne vrednosti je ključni izvir, ki obarva vse naše odnose in se posledično kaže v vseh odnosih, v katere vstopamo. Sposobnost občutenja lastne vrednosti in sposobnost za varne odnose sta globoko povezana. Če je ta občutek dober in stabilen, bodo takšni tudi odnosi.

Tega občutka se najbolj zavedamo na obeh njegovih skrajnostih: v izrazito prijetnem in izrazito neprijetnem doživljanju oziroma bolečini. Občutek lastne vrednosti negujemo, gradimo in obnavljamo celo svoje življenje. Nikoli ne izgine. Zdrav občutek lastne vrednosti nas varuje, nasprotno pa nas občutek ničvrednosti peha v uničevalnost in samodestruktivnost.

Temeljni občutek lastne vrednosti se z izkušnjami v odnosih potrdi ali spremeni. Začne se že v otroštvu. V odzivu primarnih skrbnikov otrok ocenjuje prepričanja o lastni vrednosti, jih sprejme in ohrani.

Notranja prepričanja o sebi vplivajo na sprejemanje ali nesprejemanje sebe, pa tudi na stopnjo, do katere se počutimo vredne, pomembne, sposobne, učinkovite, dobre ... Temelj, iz katerega raste občutek lastne vrednosti, je torej prava mešanica sprejetosti takih, kot smo, svojih osebnih meja in samospoštovanja.

Jana: Kako se gradi odnos do sebe?

Violeta: Odnos do sebe pomeni, kako doživljamo sebe, kaj si mislimo o sebi, kako čutimo do sebe, kako ravnamo s samim seboj. Samopodoba, samospoštovanje, samozavest, samozaupanje in samozavedanje je samo nekaj pojmov, ki so povezani z odnosom do sebe, in prepričana sem, da imajo vsi temelj prav v lastni vrednosti. Občutek lastne vrednosti je kot temelj stavbe naših odnosov.

Kot sem že omenila, se odnos do sebe gradi v temeljnih odnosih v primarni družini. Če starši prepoznajo otroka kot vrednost in z njim ravnajo s spoštovanjem, ta dobi vzorec in model, kako naj se sam vede do sebe in drugih oziroma kako naj bi se drugi vedli do njega.

Čim bolj so nam starši ustvarili občutek, da smo zaželeni in ljubljani, in čim bolj smo bili videni in slišani v svojih potrebah, tem boljši odnos bomo imeli do sebe. Ko se naučimo ljubiti sebe, postanemo bolj sposobni ljubiti drugega. Ljudje z močnim občutkom za lastno vrednost praviloma ustvarjajo bolj zadovoljujoče, bolj stabilne in ljubeče odnose kot tisti, ki tega nimajo, prav zato, ker vedo, da morajo najprej najti svojo vrednost, spoštovanje in srečo v sebi.

Odnos do sebe je korenina vseh odnosov, iz katere rastejo vsi drugi odnosi. Če je korenina poškodovana in šibka, tudi rastlina ne more biti močna. Opazi se na deblu, vejah, cvetju, listju in plodovih, ki se ne morejo razviti, dozoreti. Vse je šibko. Občutek lastne vrednosti dejansko vpliva na vse: na naše odnose do drugih, na to, kako doživljamo zunanji svet, kakšno je naše zdravje, na naš socialno-ekonomski položaj.

Jana: Kako je občutek lastne vrednosti povezan z odnosom do drugih?

Violeta: Odnos do sebe ni nekaj, kar bi lahko gojili sami in na samem. Kdo smo, odkrijemo šele v odnosih. Naše posebnosti, naša narava, naša sončna in senčna stran se razkrijejo v odnosih z drugimi. Tudi naš občutek lastne vrednosti postane prosojno razviden. Bližina ima moč, da prebuja skrito resnico. Prej ali slej pride vse na dan: naša negotovost, neodločnost in nesamostojnost, naši

strahovi in samoprevare, naša posesivnost in zahteve do drugega ter še marsikaj.

Zato pred bližino tako pogosto bežimo in se zadovoljujemo z nadomestki. Bližina nosi ogromen potencial, a tudi zahteva od nas poštenost, ranljivost in skromnost, hkrati pa moramo ubraniti tisto, kar je v nas svetega, in mora ostati samo naše. Resnični smisel varnih partnerskih odnosov pa je prav v tem, da osebno raste-mo, razumemo sebe in drugega ter stopimo na pot preobrazbe. Če hočemo zgraditi dober partnerski odnos, se moramo zavedati, da je to težaško delo, da morata sodelovati oba in oba prevzeti odgovornost za svoje vedenje in svojo lastno osebno rast.

Nizka lastna vrednost katerega koli od partnerjev v odnosu lahko povzroča negotovost in ljubosumje. Vnaša lahko dvom v iskreno naklonjenost in ljubezen. Kot kažejo izkušnje iz terapevtske prakse, je ljudi z nizko lastno vrednostjo pogosto strah, da jih bo partner zamenjal z nekom, ki bo bolj privlačen. Odnos in življenje z osebo, ki ima nizko lastno vrednost, sta lahko precej naporna in stresna. Pa naj bo to naš starš, partner, prijatelj, sodelavec. Pri tem je zelo pomembno, da se izogibamo kritiziranju, obtoževanju in sramotenju, da sprejmemo osebo takšno, kot je, da je ne poskušamo spreminjati, da jo iskreno pohvalimo in cenimo lastnosti, ki so nam všeč, da se izogibamo perfekcionizmu pri sebi in drugem. Zelo pomembna sta tudi postavljanje jasnih meja in skrb za lastno dobrobit. Zavedati se moramo, da sta v vsakem odnosu za odnos odgovorna oba skupaj, vsak zase pa za svoj občutek lastne vrednosti.

Klinične izkušnje so mi potrdile, da prav prvi zmenki, zaljubljenosti in partnerski odnosi zelo veliko razkrivajo o tem, kako močan ali šibek je naš občutek lastne vrednosti, kako ga znamo varovati in koliko čutimo samospoštovanja.

Prva mladostniška privlačnost je prelomna točka, kjer se prvič razkrije, koliko je v danem trenutku pri mladostniku razvit občutek lastne vrednosti. Pokaže se, koliko se je v primarni družini počutil ljubljene, sprejete, spoštovanega. Zato se vse prevečkrat v ozadju zmenka na nezavedni ravni odigrava pretresljiva drama. Mladostnik je v svoji sestradanosti po ljubezni, ki je v družini ni dobil, v danem trenutku pripravljen pristajati na marsikaj, četudi v lastno škodo.