

# Številne ženske se borijo s slabo samopodobo



OSEBNA RAST IN ODNOSI

## Številne ženske se borijo s slabo samopodobo

Jasmina Voler

24.06.2020, 8:16

Samopodoba v psihologiji predstavlja celoto predstav, vtisov in stališč o samem sebi. Tako bi lahko pojasnili pomen besede 'samopodoba', s katero se predvsem ženske predstavnice tekom življenja srečamo in borimo. Pogosto. Seveda pa slaba samopodoba ni nekaj, kar doleti le ženske, ampak iz tega niso izvzeti niti moški. To poudarja tudi Brigita Chuuya, ki kot doktorska kandidatka svoje znanje nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije.

*"Slaba podoba o sebi se pogosto povezuje tudi z veliko mero kritičnosti do sebe, saj se kritike ponavadi bolj zapišejo v nas kot pohvale,"* pojasni in doda: *"Vpliva na to, kako dojemamo sebe, kako o sebi razmišljamo, kako razmišljamo o drugih, kako delujemo v odnosih, pa tudi v različnih situacijah in ustvarjanju izkušenj. Dolgoročno lahko pride tudi do slabše kakovosti življenja."* Posledice se kažejo tako v partnerskih odnosih kot na službenem področju, se pa da samopodobo izboljšati. *"To se ne zgodi čez noč in velikokrat potrebujejo ljudje na tej poti dodatno pomoč, saj je premagovanje "vkoreninjenih" vzorcev dolg proces."*

**Po pogovorih z drugimi ženskami imam pogosto občutek, da imamo ženske zelo slabo samopodobo in da je to eden večjih problemov. Ali me občutek vara?**

Občutek vas ne vara. Lahko bi rekli, da v svetu nimamo samo pandemije covid-19, ampak že dlje časa vlada tudi pandemija slabe samopodobe. Samopodoba je pomembna, saj izredno vpliva na splošno počutje in delovanje ter lahko preprečuje, da bi ljudje zaživel življenje v polnosti in sledili tistemu, kar jih resnično

veseli. Manj dobra podoba o sebi je res nekaj, kar je pri ženskah precej pogosto in je tudi eden izmed pogostih razlogov za to, da ženske poiščejo strokovno pomoč.

Ne začne se (nujno) v odraslosti, ko so že kolikor toliko oblikovane, ampak je to nekaj, kar ima izvor že prej. Slaba samopodoba nima nujno povezave z zunanjim videzom, ampak zajema širši pogled, kako se oseba doživlja v celoti. Slaba podoba o sebi se pogosto povezuje tudi z veliko mero kritičnosti do sebe, saj se kritike ponavadi bolj zapišejo v nas kot pohvale. Vpliva pa na veliko področij v življenju. Vpliva na to, kako dojemamo sebe, kako o sebi razmišljamo, kako razmišljamo o drugih, kako delujemo v odnosih, pa tudi v različnih situacijah in ustvarjanju izkušenj. Dolgoročno pa lahko pride tudi do slabše kakovosti življenja. Se pa slaba samopodoba velikokrat povezuje z lastnostmi, ki govorijo o »nebogljeni« osebi, ampak osebe z nizko samopodobo so lahko tudi intenzivno »totalitarne«.



Brigita ChuyaFOTO: osebni arhiv

### **Kaj je po vašem mnenju glavni vzrok to, od kod to najpogosteje izvira?**

Eden izmed razlogov je v tem, kako nas vidijo, doživljajo, pomembne osebe v našem življenju v naših najbolj zgodnjih letih in odraščanju. Če imamo na primer majhno punčko (velja tudi za fantke), za katero si starši mislijo, da ni lepa in da bi si lahko izboljšala in popravila to in ono, se to nesprejemanje tako zasidra v njo, da potem težko komurkoli verjame, da je lepa, dragocena, vredna, edinstvena in cenjena. Sploh ker nam je vsem mnenje naših staršev ali drugih pomembnih oseb v življenju zelo pomembno. Niti ni potrebno, da so te stvari izrečene na glas. Majhna punčka točno ve, kdaj so starši ponosni nanjo, kdaj jo gledajo z »iskricami v

očeh« in kdaj ne. Seveda to ne velja za vse starše. Prav tako lahko imajo vpliv na nizko samo podobo tudi travmatične izkušnje v otroštvu, kot so na primer zanemarjanje, kaznovanje in druge oblike nasilja (psihično, fizično, spolno), ločitev staršev, »odvzem« ljubezni.

Prav tako ne smemo tukaj pozabiti na potrošniški svet in materializem ter na pritiske družbe. Družba zelo jasno govori, kakšna naj bi bila podoba posameznika in oseba mora biti zelo suverena, da ne podleže vsem pritiskom. Kozmetična in modna industrija imata za glavni cilj žensko populacijo. Sicer je v porastu tudi moška kozmetična in modna industrija. Ampak če pogledamo primer – večina najstnic precej zgodaj začne z uporabo izdelkov za ličenje ali drugih izdelkov, ki bi jim pomagali izboljšati njihovo podobo. Te stvari so zelo ukoreninjene v sistem. Že majhnim punčkam se kupuje komplete za ličenje na otroških oddelkih. Nekako je vcepljeno v sistem, da večina ljudi potrebuje neko izboljšavo. Podoba o sebi pa izhaja iz notranjosti in se odraža na zunanosti. Ker je življenje polno izzivov in preizkušenj, se lahko slaba podoba o sebi izoblikuje tudi v odraslosti, v povezavi na primer s prenehanjem partnerskega odnosa (prekinitev razmerja ali ločitev), izgubo službe, poslabšanjem finančnega položaja, težko preizkušnjo in drugimi dogodki, ob katerih začnejo ljudje dvomiti vase. Na koncu bi dodala, da moški iz tega niso izvzeti in da se lahko najdejo v vsem tem. Mogoče kdaj mislimo, da se slaba samopodoba bolj povezuje z ženskami, ampak to ni res.

### **Bi rekli, da družbena omrežja to le še poslabšajo?**

Tako kot pri vsaki stvari, imajo tudi družbena omrežja dobre in slabe lastnosti. Krivico bi naredila, če tega ne bi poudarila. Vesela sem, da je kljub vsemu toliko dobrih. Od vzdrževanja stikov z ljudmi, ki so oddaljeni in živijo na drugem koncu sveta, do res uporabnih nasvetov in delitev znanja z izjemno strokovnimi vsebinami, ki dolgo niso bile dostopne. Je pa treba družbena omrežja pametno in kritično uporabljati. Težavo pri družbenih omrežjih vidim v tem, da se v večini primerov prikazuje idealna slika ali slika nečesa, kar pravzaprav ne obstaja. Tudi če pogledamo profile na družbenih omrežjih, so to večinoma profili, ki propagirajo določene standarde podobe in lepote. Ljudje (podzavestno) mislijo, da si bodo s takšnim vedenjem, oblačili, čevlji, torbicami in podobnim kupili srečo in boljšo podobo o sebi in da bodo srečni. Ampak na žalost ni tako enostavno, če bi bilo, bi bila velika večina ljudi srečna. Ne smemo pozabiti tudi na to, da je veliko profilov na družbenih omrežjih sponzoriranih in da so osebe z oglasi plačane, da subtilno (ali malo manj subtilno) prikažejo določeno vizijo in sliko podjetja, ki stoji za plačano objavo ali na kakršen koli drug način podpira influencerje. S sponzoriranimi objavami ni nič narobe, je pa dobro, da ljudje ozavestijo, da je to poslovna pogodba, ki (verjetno) ima določene zahteve.



Tako kot pri vsaki stvari, imajo tudi družbena omrežja dobre in slabe lastnosti. FOTO: iStock

Težava nastopi takrat, ko pride do prevelikega primerjanja z drugimi. Primerjava najbolj pogosto vodi v negotovost in dvom lastnih sposobnosti, lastnosti. Ne samo primerjava z influencerji, ampak tudi s prijatelji, znanci itd. Takrat velikokrat pride do tega, da posamezniki začnejo slediti željam in ciljem drugih in ne svojim. To pa ne pripelje do sreče in izpolnitve. Večina ljudi potem hlasta za srečo in čaka Godota, ki ga nikoli ne bo. Vmes pa zamujajo globok potencial ustvarjanja lastne sreče in zadovoljstva. Idealizirana online podoba ni enaka realni sliki posameznika, saj ljudje na družbenih omrežjih prikazujejo zelo majhen del sebe, v večini samo skrajno pozitivne stvari. Prikazujejo nekaj minut v dnevu. To pa ni življenje. Vidimo širok nasmeh, popolne družine, idealne počitnice, perfektno hišo, ne vidimo pa, kaj se dogaja znotraj. Mogoče se je oseba ravno sporekla z ljubljeno osebo, mogoče je ta oseba zelo osamljena, mogoče je imela 15 minut nazaj panični napad, mogoče je imela včeraj splav (spontani/umetni) itd.

Pri družbenih omrežjih na žalost ne dobimo zraven navodil za uporabo, zato si jih moramo postaviti sami, če želimo, da so v našo korist. Eno izmed glavnih bistev socialnih medijev je, da se bolje počutimo, ko jih uporabljamo v prostem času, ne slabše. Prosti čas je namenjen temu, da črpamo energijo in moč za svoje življenje in delovanje. Zato je dobro, da ljudje pri sebi naredijo »bilanco«, kateri profili so tisti, ki jih spodbujajo pri njihovi osebni rasti in kateri so tisti, ki v njih vzbujajo občutke manjvrednosti, tekmovalnosti, ljubosumja, primerjanja z drugimi in glede na to določijo, koliko časa bodo čemu posvetili. Da ne pride do napačne pripadnosti stvarim in ljudem.



Lahko se zgodi, da se v partnerstvu samopodoba poslabša. FOTO: iStock

### **Kako pa slaba samopodoba vpliva na naše partnerske odnose?**

Slabša samopodoba je nekaj, s čimer se sreča veliko ljudi od časa do časa, drugače pa je, če je to mnenje ves čas prisotno. Komunikacija je ključ odnosov in velikokrat si ljudje, ki imajo slabo podobo o sebi, ne upajo povedati, ker jih je strah. Težko se postavijo zase, izrazijo svoja resnična pričakovanja, želje, hrepenenja. Lahko pride do pretiranega izogibanja pri komunikaciji, do sabotiranja odnosa zaradi vedno istih ran, zaradi bega pred soočenjem z bolečimi temami. Slaba samopodoba se lahko kaže tudi kot večje nezadovoljstvo v partnerskih odnosih.

Slaba samopodoba se lahko kaže tudi v ljubosumju. Nekateri se zaradi tega, ker ne zaupajo vase in dvomijo o sebi, zelo bojijo za partnerja. Bojijo se, da bi jih partner zapustil ali da bi doživeli prevaro. Mislijo si, da niso dovolj dobri in tako jim je lahko vsak drug moški/ženska potencialna grožnja. Lahko pride do nadziranja ali celo izoliranja druge osebe. V primerih, kjer ima oseba slabo podobo o sebi, so potem vsi bolj pametni, bolj lepi, bolj iznajdljivi, bolj privlačni, skratka drugi so boljši od njih na vseh področjih in so lahko hitro vsi nasprotniki.

Lahko se zgodi, da se v partnerstvu samopodoba poslabša. Velikokrat slišim od žensk, da jim partnerji postavljajo kriterije, kako naj bi bile videti. To je nek način, s katerim jim pravzaprav povedo: »Ej, nisi v redu takšna, kakršna si. Če si boš to spremenila, te bom imel (bolj) rad!« Takšna pričakovanja in zahteve prebudijo v ženskah toliko žalosti in bolečine. Pri osebah, kjer bi se naj počutile ljubljeno, pride do globokega razvrednotenja.

Lahko pa se samopodoba v partnerstvu tudi izboljša. Kjer sta dva posameznika, je vedno priložnost za rast. Odnosi niso obsojeni za propad, ampak imajo v sebi potencial za rast. Če se dva odločita, da bosta gradila na

odnosu, spoštovanju, sočutju, se poslušala, trudila, bo odnos posledično obrodil lepe sadove in se jima bo samozavest zelo verjetno izboljšala.

### **Verjetno se posledice kažejo še na drugih področjih. Tudi službenem.**

Prav imate, posledice se lahko kažejo tudi na službenem področju. Lahko je posameznik tisti, ki si ne upa postaviti zase, lahko pa slaba podoba o sebi vpliva tudi na drugo skrajnost, in sicer na to, da ljudje zaradi nezadovoljstva s sabo in svojim življenjem »terrorizirajo« druge. Slaba samopodoba se lahko kaže tudi v pogostem občutku negotovosti in nekompetentnosti. Tako lahko osebe začnejo pozornost namenjati bolj kot delu/šoli/drugim in njihovemu mnenju o njih. Tako lahko hitro zmanjka energije za tisto, kar je resnično pomembno pri delu/šoli.

Posledice so lahko tudi na drugih področjih. Lahko vpliva generalno na slabo počutje. Tukaj mislim predvsem, da so posamezniki veliko časa pod stresom, doživljajo tesnobo, občutke žalosti. Lahko se kaže tudi kot nemotiviranost, slaba komunikacija, nesrečnost, nepojasnjeni izbruhi, občutki jeze, sramu, zadrege. In ta občutja ne izginejo kar tako, ampak jih ljudje »nosijo« s sabo z enega področja na drugo. Med drugim so področja, na katere vpliva nizka samopodoba, tudi težave v odnosih, soodvisnost, problemi s hrano, duševno zdravje.



"V svetu je čutiti, da vlada rahla obsedenost s popolnostjo. Stremljenje za popolnostjo pa izčrpa, ker ljudje nismo roboti. "FOTO: Shutterstock

**Kako lahko izboljšamo samopodobo?**

Enoznačnega odgovora ni. Zagotovo je delo na izboljšanju samopodobe nekaj, kar se ne zgodi čez noč in velikokrat potrebujejo ljudje na tej poti dodatno pomoč, saj je premagovanje "vkoreninjenih" vzorcev dolg proces. Potrebujejo varen prostor, kjer si sploh začnejo dovoliti razmišljati in prepoznavati svoje vzorce, da dobijo širšo sliko v to, kaj se jim dogaja, kjer upajo spregovoriti o najbolj ranljivih stvareh.

Kar se mi zdi nujno poudariti, je to, da začnejo ljudje sebe sprejemati tudi v svojih pomanjkljivostih in v celotnem procesu rasti. V svetu je čutiti, da vlada rahla obsedenost s popolnostjo. Stremljenje za popolnostjo pa izčrpa, ker ljudje nismo roboti. Prava popolnost je v tem, da imamo radi sebe na poti, ne samo na cilju. Ker če se naučimo sebe sprejemati tudi, ko nam po našem mnenju "nekaj manjka", bomo imeli dobro podobo o sebi tudi takrat, ko bomo na cilju. Prevečkrat se zgodi, da kdo izgubi kilograme, spremeni frizuro, gre na pedikuro/manikuro, lepotno operacijo in podobno, pa še vedno ni zadovoljen s sabo in ima slabo podobo o sebi.

Pomembno je tudi ozaveščanje negativnih vzorcev in prepričanj, ki se izražajo navzven. Dobro mnenje o sebi ljudje izžarevajo od znotraj navzven, zato moramo dati poudarek tudi na notranjost, saj od tam vse izhaja. Na primer, pri kakšnih starejših gospeh, ki imajo že veliko gub in so preproste, se nam zdijo lepe. Lepe vidimo zato, ker so v miru s seboj in so zadovoljne s sabo. Na drugi strani pa imamo lahko na primer žensko/moškega, ki odključka vse aktualne standarde lepote, pa se v notranjosti dogajajo pravi "viharji" in ima lahko resne težave s samopodobo. Konec koncev si velja zapomniti, da ko je v igri vprašanje glede mnenja o vas, je tisto mnenje, ki resnično šteje – vaše mnenje.