

Sebaúcta

V súčasnosti sa veľa hovorí o *sebaúcte* – je to pojem, ktorý sa stal súčasťou slovnej zásoby väčšiny ľudí okolo nás a našej kultúry vo všeobecnosti. Možno však každý nemá jasno v tom, čo v skutočnosti sebaúcta znamená. Občas počujeme, ako ľudia hovoria, že niekto má dobrú sebaúctu, pretože sa cíti nadradený nad ostatných alebo stále o sebe hovorí, zdôrazňuje svoje schopnosti a úspechy a tak ďalej. To všetko však nie je znakom dobrej sebaúcty, skôr naopak. Pozrime sa na niekoľko definícií sebaúcty.

Franco Volpi, odborník v oblasti komunikácie a formácie rodičov, vo svojej knihe *Sebaúcta pre rodičov (Autoestima para padres)* definuje sebaúctu ako *ocenenie vlastnej hodnoty a dôležitosti a prevzatie zodpovednosti za seba a za vzťah so sebou a s inými ľuďmi*. V tejto definícii sebaúcty sa nachádzajú niektoré účinky dobrej sebaúcty, a preto je možno trochu komplexnejšia. Peknú definíciu tohto pojmu uvádza napríklad aj Aquilino Polaino-Lorenzte vo svojej zaujímavej knihe *Stratená sebaúcta (La autoestima perdida)*: „Mať sebaúctu znamená cítiť sa hoden lásky.“ Inými slovami, ja

by som povedal, že *dobrá sebaúctu má človek vtedy, keď má objektívnu víziu svojich schopností a vlastností, ako aj obmedzení a nedostatkov, a zároveň to všetko dokáže prijať*. Jednoducho: poznať svoje skutočné ja a prijímať sa aj so svojimi chybami.

Vzhľadom na uvedené skutočnosti je jasné, že dobrú sebaúctu nemá ten človek, ktorý sa cíti nadradený alebo ktorý si myslí, že má vyššiu hodnotu, ako v skutočnosti má, ale človek, ktorý si je dobre vedomý svojich kvalít aj nedostatkov a prijíma sa komplexne. Osoba s dobrou sebaúctou je zvyčajne pokorná, keďže necíti potrebu chváliť sa, netúži vynikať, príliš ju neznepokojuje, čo si o nej myslia iní. Je to slobodná osoba, prirodzene prijíma kritiku a bez problémov prizná svoje chyby. Zároveň má súcit k pochybeniam iných a vie oceniť zásluhy ľudí vo svojom okolí, pretože im nezávidí.

Je dôležité zdôrazniť, že slabá sebaúcta je často základom zločinného a antisociálneho správania, ako aj väčšiny psychologických problémov. A rovnako, dobrá sebaúcta tvorí základ profesionálneho a spoločenského úspechu a altruistického správania, teda schopnosti milovať. Z toho možno odvodiť dôležitosť dobrej výchovy zameranej na úplné sebaaprijatie a sebaúctu.

Ale ako a kedy sa buduje sebaúcta? Od čoho závisí? Často sa stretávame s ľuďmi, ktorí sú geniálni (a sú si toho vedomí), no

i napriek tomu ich prenasleduje pocit, že nie sú na úrovni, že robia všetko zle alebo že ostatní sú lepší ako oni. A aj keď zažívajú jeden úspech za druhým, stále majú prehnané obavy z neúspechu. Sú to ľudia, ktorí na vedomej úrovni priznávajú, že sú šikovní, ale ich podvedomie im hovorí pravý opak. Majú negatívne podvedomé presvedčenia o sebe, neveria si, nedokážu sa oceniť. A preto pred akoukoľvek výzvou ich prepadne myšlienka, že to pokazia, zožnú neúspech, hovoria si „veď nestojím za nič“. Táto myšlienka im spôsobí silnú úzkosť, a hoci vedome vedia, že odvádzajú dobrú prácu, nebudú sa môcť zbaviť predstavy, že to dopadne zle. V dôsledku toho sa budú správať úzkostlivo a, mimochodom, keď je úzkosť silná, má tendenciu blokovať intelektuálne schopnosti, takže by nebolo neobvyklé, keby to nakoniec naozaj skončilo fiaskom.

V predchádzajúcom prípade sme uviedli príklad nízkej sebaúcty, neschopnosti oceniť seba samého a málo objektívneho obrazu o sebe. Osoby z predchádzajúceho príkladu majú v porovnaní so skutočnosťou vo svojom podvedomí o sebe oveľa horšiu mienku. Niekedy, dokonca aj keď máme objektívnu predstavu o nejakom svojom nedostatku, existuje podvedomá tendencia zveličovať jeho negatívne následky, čo veľmi sťažuje sebaaprijatie. Všeobecne platí, že každý z nás má do istej miery nedostatok sebaúcty – môže to súvisieť

s fyzickým vzhľadom, s našou schopnosťou sadnúť si s inými ľuďmi alebo cítiť od nich prijatie, s našou inteligenciou, s tým, či sa považujeme za dobrých ľudí a tak ďalej. Vo všeobecnosti ide o neobjektívne myšlienky – v našom podvedomí máme o sebe horšiu predstavu. Keď pri konzultácii zistím, že má klient o sebe nejakú negatívnu predstavu, zvykne mi povedať: „Nie, nie, veď ja viem, že mám svoju hodnotu, nemyslím si, že by som bol nemožný.“ To je však vedomá mienka o sebe: „Viem, že mám svoju hodnotu“, ale v podvedomí je to naopak. Človek neustále pochybuje o svojej hodnote a v mnohých prípadoch nekoná v súlade so svojimi možnosťami, pretože v hĺbke srdca si neverí. Táto negatívna myšlienka o jeho schopnostiach mu spôsobí úzkosť a stres – emócie, ktoré (ako sme už uviedli) môžu do veľkej miery blokovať skutočné schopnosti.

Niektorí psychológovia tvrdia, že podvedomie vytvára predpovede, ktoré sa automaticky naplňajú. Uvedme príklad: predstavte si, že mladý chalan (podobne ako veľa dospievajúcich) má problém so sebaúctou a podvedome sa domnieva, že ho ľudia nemajú radi, že je na ňom niečo hodné opovrhnutia, a preto ho nikto neakceptuje. Ak ho niekto pozve na večierok, pravdepodobne si pomyslí: „Ak pôjdem, nikto si ma nebude všímať, zostanem tam sám. Ak za mnou aj niekto príde, nebudem vedieť, čo povedať,

očerveniem a strápnim sa.“ Ak sa napokon predsa len rozhodne zúčastniť sa večierka, zrejme bude veľmi nervózny a bude očakávať odmietnutie. Práve táto úzkosť a nervozita ho zablokuje, nebude vedieť, čo povedať, očervenie, strápní sa a ľudia sa mu budú vyhýbať. Tak sa potvrdí „proroctvo“ jeho podvedomia. Inými slovami: to, čo predpokladal, že sa mu stane, je príčinou jeho nervozity, a teda zlyhania. Ak by sa upokojil a nemyslel by na možné fiasko alebo odmietnutie, správal by sa prirodzenejšie a pravdepodobne by nemal žiadne problémy.

Po tejto skúsenosti bude mladík ešte viac presvedčený, že je na ňom niečo hodné opovrhnutia a že ho ľudia nemajú radi, čo umocní jeho negatívnu mienku o sebe. Zároveň sa nabudúce bude cítiť ešte nervóznejšie a zhorší sa to. A tak postupne vstúpi do „víru negativity“, ktorý ešte viac oslabí jeho sebaúctu, aspoň pokiaľ ide o sociálne vzťahy.

Pozrime sa však, ako sa vytvára sebaúcta. *Sebaúcta* doslova znamená „úcta k sebe samému“, teda „mať rád seba samého“. Ale aby ste mali radi seba samých, musíte sa prijať takí, akí ste. Preto treba mať o sebe realistický obraz alebo koncept (*sebaobraz*, *sebapoňatie*), objektívne poznať svoju hodnotu, svoje schopnosti, ale aj nedostatky a obmedzenia. Bohužiaľ, obraz alebo koncept, ktorý o sebe nosíme vo vlastnom podvedomí, nie je zvy-

čajne realistický. Nie vždy ide o celkový nedostatok sebaúcty alebo úplne negatívny sebaobraz – často sa vyskytujú nedostatky sebaobrazu iba v istom aspekte osobnosti človeka. Sebaobraz sa zvyčajne vytvára predovšetkým v detstve a počas dospievania. Dieťa nevie, či je pekné alebo škaredé, inteligentné alebo hlúpe, zlé alebo dobré a pod. Práve dospelí mu slúžia ako zrkadlo – bude sa cítiť podľa toho, ako sa k nemu budú správať oni.

Slovami slávneho humanistického psychológa Karla Rogersa, „skúsenosť s pozitívnym prijatím od iných ľudí musí predchádzať skúsenosti pozitívneho prijatia seba samého. Táto skúsenosť totiž vedie k pozitívnemu postoju k sebe, na ktorý už nemá priamy vplyv postoj iných. Jednotlivec potom zohráva vo vzťahu k sebe úlohu ‚osoby-kritéria‘, ktorú predtým zastávali ľudia zaujímajúci dôležité miesto v jeho vnútornom usporiadaní“. Inými slovami, sebaobraz sa vytvára na základe toho, čo o nás reflektujú ostatní, najmä naši najbližší. A keď už raz získame objektívny a pozitívny sebaobraz, postupne sa stáva pevnejším a nezávislejším od názorov ostatných.

Spomínam si, že keď som začal pracovať ako psychológ v jednej škole, zvykol som sa počas poobednej prestávky prechádzať po školskom dvore a niektoré deti ma prišli pozdraviť a porozprávať sa. Raz ma oslovil

jeden chlapec, jeden z najmladších – mohol mať asi šesť rokov, bol veľmi živý a priateľský – a nahlas sa ma spýtal: „Pane, ste šťastný?“ Musím sa priznať, že táto otázka ma zastihla nepripraveného. Odpovedal som: „Áno, cítim sa celkom šťastný.“ On pokračoval: „Nuž, ja nie. Viete prečo? Som veľmi zlý.“ Samozrejme, riešením by bolo zavolať jeho rodičom a zistiť, čo sa deje u nich doma. Problém bol veľmi jednoduchý: šlo o trochu nepokojné a nezbedné dieťa, doma ho stále napomínali a opakovali mu, že je zlý. Ak by jeho rodičia a rodina nezmenili spôsob, ako s ním zaobchádzajú, chlapec by si mohol celý život niesť so sebou veľmi negatívny sebaobraz – že je zlý človek a niet mu pomoci, je jednoducho taký a nič sa s tým nedá robiť.

V tomto prípade sa chlapec *onálepkoval* („je zlý“) bez toho, aby sa rozlišovalo medzi tým, kým je a čo robí. To môže mať veľmi negatívne následky, pretože dieťa sa stotožní so svojím správaním: *on sa nespráva zle, on je zlý*, jeho samotnou podstatou je byť zlý. A ak je to tak, ako sa môže zmeniť? Bude si myslieť, že byť zlý je jeho súčasťou, že sa nedokáže správať inak. Zároveň však neznesie myšlienku, že je zlý, takže bude mať k sebe odmietavý postoj, neprijme sa taký, aký si myslí, že je. Už v tomto bode sa črtá vznik nízkej sebaúcty – nebude sa mať rád a vždy sa bude báť, že sa bude správať zle, pretože si bude myslieť, že nie je schopný konať inak. V závažných

prípadoch môže takéto dieťa prísť k záveru, že jeho miesto je medzi zlými a nakoniec sa začlení do nevhodného kolektívu.

Tento príklad nám pomáha pochopiť, ako sa vytvára sebaúcta. Dieťa nebude objektívne analyzovať svoje správanie, jednoducho uverí tomu, čo o ňom hovoria dospelí. Nieкто by si mohol myslieť, že v takom prípade stačí na vytvorenie dobrej sebaúcty vždy hovoriť o dieťati pozitívne veci, no nie je to celkom pravda. Ak mu budem stále opakovať, že je múdre, ale následne nebudem vnímať jeho prejav, alebo vo chvíľach netrzezlivosti ho vyhreším: „Prestaň tárať nezmysly!“ alebo čosi podobné, dieťa bude vnímať skôr to, ako sa k nemu správam, než to, čo mu hovorím. Na druhej strane, ak napríklad jedináčika alebo mladšieho súrodenca s veľkým vekovým rozdielom oproti staršiemu súrodenčovi budem prehnane chváliť a hovoriť mu, že je vo všetkom najlepši, možno tomu ako dieťa uverí, ale keď sa začne stretávať s rovesníkmi, uvedomí si, že ostatné deti si to o ňom nemyslia, a môže zažiť odmietnutie. To bude znamenať vážnu ujmu na jeho sebaúcte s veľmi negatívnymi následkami v budúcnosti.

Ak chcete, aby si deti vybudovali dobrú sebaúctu, je dôležité zaobchádzať s nimi s úctou. Mali by mať pocit, že s nimi počítate, vážite si ich, aj keď niekedy je nutné napomenúť ich a neustúpiť ich rozmarom. Ideálne je ukázať dieťaťu, že jeho túžby, pocity, názory

a podobne sú pre nás dôležité, a preto im načúvame pozorne a zaujíma nás, ako sa cítia, aj keď im neskôr povieme, že ich požiadavky alebo prejav sa nám nezdarujú vhodné, a trváme pevne na svojom. Mimochodom, synonymom toho nie je hnev ani zvyšovanie hlasu.

Násilné zaobchádzanie, či už fyzické, alebo verbálne, môže dieťaťu nielen nahnať strach, ale dieťa ho môže vnímať ako poníženie alebo pohrdanie zo strany rodičov alebo vychovávateľov. Neprispeje to k zlepšeniu jeho správania, ba čo viac, poškodí to jeho sebaúctu. Prijatie hodnôt, dobré správanie a snaha premôcť sa priamo súvisia s dobrou sebaúctou. V tejto súvislosti je zrejmé, že takmer každý z nás má nedostatky v sebaúcte už od detstva v dôsledku chybného spôsobu výchovy. Veľmi zaujímavou a praktickou knihou na tému sebaúcty u detí je kniha *Ako rozprávať, aby vás vaše deti počúvali, a ako počúvať, aby sa s vami vaše deti rozprávali* (Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen) od autoriek Adele Faberovej a Elaine Mazlishovej. Poskytuje veľa informácií o tom, ako by mali rodičia komunikovať s malými deťmi, aby sa cítili ocenené.

Častou chybou, na ktorú upozorňuje Seligman vo svojej knihe *Optimistické deti* (*Niños optimistas*), je presadzovanie názoru, že na vytvorenie zdravej sebaúcty u detí je dôležité, aby nikdy nezlyhali (tak sa zaistí, že budú

úspešní vo všetkom, čo robia, a minimalizujú sa ťažkosti) alebo aby dostali pochvalu, aj keď sa im niečo nevydarí. Autor však tvrdí, že nezaslúžený úspech nevytvára sebaúctu – naopak, môžu ju generovať správne prijaté zlyhania. Ak chcete mať zdravú sebaúctu, úspech by ste mali dosiahnuť vlastnou snahou a mali by ste vedieť prijať neúspech, uvedomujúc si vlastné obmedzenia a skutočnosť, že tam, kde ste teraz zlyhali, môžete nabudúce vďaka svojmu úsiliu dosiahnuť úspech.

Podľa Seligmana je dôležité, aby dieťa čelilo výzvam podľa svojich schopností a aby sa naučilo vážiť si úspech dosiahnutý na základe svojho úsilia. Na tomto mieste treba zdôrazniť, že deti, za ktoré riešia všetky problémy iní, si o sebe vytvoria veľmi negatívnu mienku, pretože to budú mylne interpretovať tak, že všetko za ne robia iní, lebo sú neschopné. A preto, keď budú musieť čeliť rôznym situáciám samy, budú sa trápiť v domnienke, že to urobia zle.

V našom západnom spôsobe výchovy často zabúdame upriamiť pozornosť na to, čo sa dieťaťu podarí, pričom takmer výlučne poukazujeme na jeho nedostatky a chyby. To u dieťaťa vyvoláva dojem, že ho prijmem iba vtedy, ak bude dokonalé. To spôsobuje sklon k perfekcionizmu vytvárajúci nízku sebaúctu s veľmi negatívnym vplyvom aj na psychologicky zdravú a vyrovnanú osobnosť. Preto je na jednej strane kľúčové oceniť a upriamiť

pozornosť na úspechy, na druhej strane vyzdvihnúť úsilie.

Nemali by sme zabúdať ani na to, že aj my dospelí (aj keď sme odolnejší voči názorom iných ako deti) sme tiež citliví na to, ako nás ľudia vnímajú alebo ako sa k nám správajú. A všetkým sa nám páči a pomáha nám, keď si nás vážia, berú na nás ohľad a oceňujú našu prácu. Na konci tejto kapitoly uvádzame tabuľku s niekoľkými užitočnými tipmi, ktoré pomôžu pri budovaní zdravej sebaúcty u detí.

Keď sa vynorí negatívny sebaobraz a v dôsledku toho nízka sebaúcta, nie je neobvyklé, že človek sa bude vyhýbať nahliadnutiu do svojho vnútra – bude sa báť vráť sa v ňom, pretože má mylnú predstavu, že nájde niečo katastrofálne, a preto preľho úplne neprijateľné. Takže radšej utečie, nechce vedieť, kým je alebo aký je – odtiaľto pramení silné odmietanie niektorých ľudí navštíviť psychológa, pretože sú presvedčení o tom, že psychológ odhalí ich domnelé vážne nedostatky, ktoré sa necítia byť pripravení prijať.

Sú však aj ľudia, ktorí odmietajú navštíviť psychológa, pretože z dôvodu nízkej sebaúcty si myslia – samozrejme, nesprávne –, že ak potrebujú pomoc psychológa, sú beznádejnými prípadmi či bláznami. Isteže, takáto mienka o sebe je neprijateľná, takže hoci im každý odporúča, aby navštívili psychológa, oni budú reagovať podráždene: „Nepotrebu-

jem žiadneho psychológa!“ alebo: „Nie som blázon!“. Je zaujímavé, že títo ľudia si neuvedomujú, že psychológ im pomôže uvedomiť si ich skutočnú hodnotu a že nie sú také „beznádejné prípady“, ako si myslia – a preto sa budú môcť prijať. Ukazuje sa teda, že ľudia, ktorí najviac potrebujú pomoc psychológa, sa zvyčajne najviac zdráhajú navštíviť ho.

Ďalším konceptom, ktorý treba mať na pamäti, je *pocit viny*. Samotný pocit viny nie je negatívny – je zjavné, že človek musí uznať svoje chyby a prijať zodpovednosť, ktorá z nich plyní. Na druhej strane, keď ich už prizná, môže sa z nich poučiť, aby ich už neopakoval. V tomto prípade ide o zdravý pocit viny, to znamená: urobil som chybu, ktorú ľutujem, snažím sa vyriešiť jej následky a v budúcnosti sa jej pokúsím vyhnúť, ale zároveň priznávam, že mám svoje obmedzenia (ako všetky ľudské bytosti) a že nikdy nebudem oslobodený od dopúšťania sa chýb.

Existuje však patologický pocit viny, ktorý vychádza z problému so sebaúctou – každá chyba, ktorú urobím, mi pripomína, že *som beznádejný prípad*, pretože práve to si o sebe myslím vo svojom podvedomí. Na druhej strane však nedokážem prijať, že som beznádejný prípad, neznesiem túto myšlienku. Takže buď upadnem do depresie a budem si hovoriť veci ako: „Za nič nestojím.“, „Vždy dopadnem rovnako.“, „Som úbožiak.“ a tak ďalej, alebo nedokážem prijať chybu a snažím

sa ospravedlniť pomocou *racionalizácií*, ktoré sa zdajú byť logické. Preto je normálne, že sa nahnevám, ak ma niekto prinúti všimnúť si vlastnú chybu či nedostatok. Všetci poznáme ľudí s týmito vlastnosťami a celkom iste ani my sami nie sme oslobodení od príležitostných reakcií tohto typu.

V súvislosti s pocitom viny sa ešte stáva, že keď má niekto za sebou ostrú výmenu názorov alebo urobil niečo, čo vníma ako vážnu chybu, niekedy to nemôže celé hodiny či dni dostať z hlavy – zúfalo sa snaží nájsť ospravedlnenie alebo hodiť vinu na iných, aby sa mohol zbaviť vlastnej viny a tak si dokázať, že nie je až takým *beznádejným prípadom*. Ak sa mu to do istej miery podarí, upokojí ho to a bude sa cítiť lepšie. Nevýhodou je, že hodenie všetkej viny na iných môže u týchto ľudí spustiť podobné mechanizmy, ktoré zase spôsobia veľa ťažkostí v medziľudských vzťahoch a problém pretrvá. Jasným príkladom je to, čo sa deje v mnohých partnerských vzťahoch. O tom však bude reč v ďalších kapitolách.

Neschopnosť dosiahnuť stanovené ciele alebo ovládať vlastné emócie a správanie môže viesť k nepríjemnému pocitu zlyhania, bezmocnosti a viny. Ak je intenzita týchto pocitov a podvedomých myšlienok vysoká, najjednoduchšie je uchýliť sa k prostriedkom prinášajúcim dočasnú úľavu, aby sa znížilo nepohodlie a úzkosť, ktoré vyvolávajú. To

znamená, že sa môžu zmeniť na nutkavé alebo návykové správanie, z ktorého sa dá len ťažko vymaniť, niekedy dokonca aj po oslobodení od príčiny, ktorá ho spôsobila – keďže ide o správanie, ktoré vyvoláva príjemné účinky, nakoniec vyústi do stavu, z ktorého je ťažké sa dostať. Mám na mysli návykové správanie, ako je alkoholizmus, drogová závislosť, patologické hráčstvo, kompulzívny sex, masturbácia, pornografia, kompulzívne nakupovanie, rôzne poruchy stravovania a podobne.

Toto správanie sa stáva návykovým, pretože vo všetkých prípadoch zahŕňa nejaký príjemný alebo upokojujúci element – vytvorený odpoveďou nervového systému –, ktorý vytvára pocit relaxácie či uvoľnenia napätia. Z tohto dôvodu pôsobí ako istý druh sedatíva vo chvíľach silného napätia a znechutenia, ktoré často premknú osobu s nízkou sebaúctou. Keď sa však premení na závislosť, vytvorí napokon pocit nedostatku ovládania sa, ktorý generuje silný pocit viny, čo ešte viac zvýši napätie. To znamená, že takéto správanie napriek počiatočnému pocitu úľavy problém z dlhodobého hľadiska ešte prehĺbi. V šiestej kapitole uvádzame niekoľko jednoduchých rád, ktoré vám môžu pomôcť prekonať tieto závislosti.

Je zaujímavé, že nízka sebaúcta často vytvára tendenciu cítiť sa vinný za všetko negatívne, čo sa deje okolo nás a na čo nenachádzame

jasné vysvetlenie. Tento mechanizmus sa zvyčajne nazýva *personalizácia* a vysvetľuje sa takto: keď sa človek v určitom aspekte svojej osobnosti považuje za málo hodnotného a zároveň neakceptuje, že je taký, myslí si, že akákoľvek negatívna reakcia od ostatných znamená, že ho pre tento údajný deficit zavrhuje (rovnako, ako zavrhuje či neprijíma on sám seba).

Napríklad: deti, ktorých opustili rodičia, si bežne myslia, že to urobili preto, lebo sú nejakým spôsobom hrozný, a preto hodné opovrhnutia. Pravdepodobne dôjdu k záveru, že sú škaredé, hlúpe a zlé. Zaujímavé, že im vôbec nepríde na um, že dôvodom tohto zavrhnutia sú nedostatky ich rodičov.

Ďalším jasným príkladom sú obeť *mobbingu*, obťažovania osoby na pracovisku z dôvodov, ktoré s ňou vôbec nesúvisia – ide o závisť, túžbu ukradnúť jej pracovné miesto, pokus vyhnúť sa odhaleniu nezrovnalostí a podobne. Vo všeobecnosti možno povedať, že šikanujúcich zvyčajne podnecujú pozitívne vlastnosti obetí, ako je vysoká profesionalita, spoločenský úspech, poctivosť a tak ďalej, čo u nevyrovnaných ľudí (s psychopatickými sklonmi) môže vzbudiť závisť alebo žiarlivosť, a viesť ich až k tomu, že sa pokúsia zneprijemniť život svojej obeť. Samotná obeť si často neuvedomuje, kto a prečo jej to robí. V týchto prípadoch sa zvyčajne stáva, že u obeť sa napokon prejaví pocit viny. Keďže

nenachádza logické vysvetlenie toho, čo sa deje, nakoniec sa snaží nájsť príčinu šikanovania v sebe – a pretože všetci máme nedostatky, vždy sa nájde niečo, čo by mohlo byť dôvodom takéhoto obťažovania.

Čím je šikanovanie intenzívnejšie a čím dlhšie trvá, tým väčší pocit viny obeť cíti, čo môže vážne narušiť jej sebaúctu a privodiť vážnu depresiu. Najlepší spôsob, ako sa brániť proti *mobbingu* na psychologickej úrovni, je dokázať jasne rozlíšiť, že nedostatky jednotlivca nie sú dostatočným dôvodom na to, ako sa s ním zaobchádza, a preto musí existovať iná motivácia. Na tému *mobbingu* a ako sa pred ním chrániť sú dostupné zaujímavé knihy od Iñakiho Piñuela, psychológa, profesora na Univerzite v Alcalá a veľkého odborníka na šikanovanie. Môžeme uviesť napríklad publikácie: *Mobbing. Ako prežiť psychologické šikanovanie* (*Mobbing. Cómo sobrevivir al acoso psicológico*) a *Mobbing. Svojpomocná príručka* (*Mobbing. Manual de autoayuda*).

Možnokonštatovať, že programovanie podvedomých myšlienok nízkej sebaúcty vyvoláva u človeka veľký nepokoj, vytvára u neho posadnutosť v súvislosti tým, že sa musí brániť proti kritike a útokom, a zároveň ho znepokojuje vlastný obraz, ako ho vidia ostatní. Človek je často posadnutý predstavou dosiahnutia veľkých cieľov a víťazstva, ale vo všeobecnosti ani úspech nedokáže zmeniť jeho negatívny obraz o sebe. Nedostatok sebaúcty

môže tiež spôsobiť veľa problémov vo vzťahoch, hnev, hádky a podobne.

Z tohto všetkého môžeme odvodiť, že nízka sebaúcta a negatívne podvedomé naprogramovanie do veľkej miery obmedzujú slobodu človeka, človek sa uzatvára do seba, nežije pre iných, trpí a obviňuje sa. To všetko spôsobuje, že sa cíti nespokojný alebo depri-movaný – a šťastný nie je ani zďaleka.

Všetci môžeme pomôcť zlepšiť sebaúctu iných ľudí. Tu je niekoľko rád, ktoré Karl Rogers adresuje psychológom s ohľadom na ich klientov:

Ak vytvorím vzťah, ktorý sa z mojej strany vyznačuje:

- autenticnosťou a transparentnosťou, v rámci ktorých môžem prežívať svoje skutočné pocity,
- srdečným prijatím a ocenením druhej osoby ako odlišného jedinca,
- citlivou schopnosťou vidieť môjho klienta a jeho svet tak, ako ho vidí on...,

... potom tento jednotlivec:

- zažije a porozumie predtým potlačeným aspektom seba samého,
- dosiahne čoraz väčšiu osobnú integráciu a bude schopný efektívnejšie fungovať,

- bude sa stále viac stávať osobou, ktorou by chcel byť,
- bude osobnejší, originálnejší a expresívnejší,
- bude podnikavejší a sebavedomejší,
- stane sa chápavejším a bude schopný lepšie prijať iných,
- bude ľahšie a vhodnejšie čeliť životným problémom.

Sebaúcta

1. Uistite sa, že sa dieťa cíti bezpodmienečne milované a akceptované; nech nemá pocit, že vaša láska závisí od jeho dobrého správania.
2. Pristupujte k nemu s úctou, nikdy ho neponižujte.
3. Pozorne mu načúvajte a snažte sa pochopiť ho. Počúvajte aktívne.
4. Buďte empatickí, vcíťte sa do kože dieťaťa.
5. Nechajte dieťa prevziať zodpovednosť a čeliť problémom. Rodičia by mali byť len *oporou*.
6. Buďte voči dieťaťu úprimní, pokiaľ ide o jeho schopnosti, a vysvetlite mu, že vďaka vynaloženému úsiliu sa bude zlepšovať. Nesnažte sa umelo nafukovať jeho sebaúctu.
7. Pochváľte dieťa za dosiahnuté úspechy, upriamte na ne pozornosť, pretože si musí byť vedomé svojich schopností. Nesmiete však zabudnúť na ocenenie všetkého jeho úsilia, aj keď nedosiahne očakávaný úspech.
8. Neonálepkujte ho. Posudzujte činy, nie človeka.
9. Nezavádzajte veľa pravidiel, ale zato nech sú jasné, pevné a vždy odôvodnené. Dieťa postupne zapájajte do tvorby rodinných pravidiel.
10. Dávajte pozor, aby ste od dieťaťa nežiadali veci, ktoré nemôže splniť, pretože to v ňom vyvolá pocit zlyhania a môže to naštrbiť jeho sebaúctu.
11. Uprednostnite pozitívne podporné prostriedky (odmeny) pred trestmi, pričom je vždy lepšie, ak sú oba logickým dôsledkom ich správania.
12. Pred deťmi by mala vždy medzi rodičmi panovať zhoda, pokiaľ ide o pravidlá alebo hodnoty.
13. Je dôležité pomôcť dieťaťu spoznať a verbalizovať jeho emócie.

Obsah

Prológ	5
Úvod	9
1. Šťastie	13
2. Podvedomé myšlienky a emócie	24
3. Sebaúcta	38
4. Metakognícia a kognitívna reštrukturalizácia	58
5. Zníženie intenzity emócií	72
6. Ovládanie škodlivých návykov	86
7. Zvládanie hnevu, úzkosti a strachu ..	99
8. Depresia	115
9. Komunikácia	131
10. Dialóg	142
11. Asertivita	153
12. Obranné mechanizmy	165
13. Umenie milovať	181
Záver	204

Iñaki Guerrero Ostolaza

Ako byť slobodný

Príručka pre spokojný život

Zo španielskeho originálu Iñaki Guerrero:

Cómo ser libre, Manual de instrucciones, 2a edición, Editorial

Ciudad Nueva, Madrid 2015,

preložila Monika Harmadyová

Obálku navrhli Zuzana a Jozef Turlíkovci

Graficky upravil Peter Blaho

Vydalo Vydavateľstvo Nové mesto, s. r. o.,

Cablková 10, 821 04 Bratislava, v roku 2020

ako svoju 156. publikáciu

Editor a zodpovedný redaktor Michal Chuda

Prvé vydanie

208 strán

Z dodanej sadzby vytlačilo

Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov

nm.sk

knihy@nm.sk

ISBN 978-80-89621-56-9