

Članak objavljen u:
Radovi Filozofskog fakulteta, Banja Luka, 2006

Odnos samopoštovanja i безусловnog prihvatanja sebe

Igor Krnetić

Filozofski fakultet u Banjoj Luci, Odsjek za psihologiju

APSTRAKT

Povećanje samopoštovanja je često opažano kao psihoterapijsko rješenje koje će pomoći ljudima da riješe različite psihološke poremećaje i da se osjećaju bolje.

Pošto ljudi razvijaju samopoštovanje na osnovu vrijednovanja sebe u cjelini, samopoštovanje i samoosuđivanje su dvije strane iste medalje - koncepta globalnog samovrijednovanja. Zbog toga je za psihoterapijsku praksu ključno pitanje da li mentalna navika globalnog procjenjivanja sebe uvijek vodi korisnim posljedicama.

Alternativna filozofija samopoštovanju, filozofija безусловnog prihvatanja sebe, počiva na ideji sagledavanja sebe kao osobe kompetentne u jednoj oblasti i nekompetentne u nekoj drugoj, uz potpuno odustajanje od procjene svoje globalne kompetentnosti ili nekompetentnosti.

Ključne riječi: *samopoštovanje, безусловно prihvatanje sebe, psihoterapija*

Samopoštovanje se u savremenom društvu vrlo visoko vrijednuje. Poštovati nešto znači imati visoko mišljenje o tome. Imati visoko samopoštovanje znači imati visoko mišljenje o sebi. Ovakvo visoko mišljenje o sebi obično je zasnovano na globalnoj procjeni svoje ličnosti, a ova procjena obično se zasniva na ličnim osobinama, sposobnostima ili postupcima.

Mnogi ljudi (npr. psiholozi, psihijatri, pedagozi, socijalni radnici) pozvani su da kroz svoj posao pomognu ljudima da se osjećaju dobro sami sa sobom. Povećanje samopoštovanja je često opažano kao rješenje koje će pomoći svima da se osjećaju bolje. Tako se često smatra da depresivni i anksiozni poremećaji imaju svoje uzroke u niskom samopoštovanju osoba koje od tih emocionalnih poremećaja pate. Stručnjaci su skloni da objašnjavaju mnoge oblike socijalnih neprilagođenosti, kao što je npr. zloupotreba droga među tinejdžerima, nedostatkom samopoštovanja. Popularno je vjerovanje da siromašni i ugnjetavani ne cijene sebe u dovoljnoj mjeri - u suprotnom ne bi stavljali sebe u tako jadan položaj. Osobe koje poštuju sebe, moralnije su... Primjeri su bezbrojni.

Međutim, filozofija samopoštovanja ne garantuje moralno, zdravo ili prilagođeno ponašanje. Upravo suprotno, veća je vjerovatnoća da će potreba za samopoštovanjem osobu dovesti do toga da negira nemoralnost svog čina, emocionalni poremećaj ili neprilagođeno ponašanje, kako bi sačuvala vrijednost svoje ličnosti, odnosno svoje samopoštovanje. Istraživanja pokazuju da je visoko samopoštovanje povezano sa hostilnošću, grandioznošću, dominancijom i narcizmom (Raskin, Novacek & Hogan, 1991), kao i sa sklonošću ka nasilničkom ponašanju (Baumeister, Smart & Boden, 1996).

Prije trideset godina, kada bi se osoba žalila na neraspoloženje i depresiju, prijatelji i terapeuti bi joj uglavnom predlagali da prestane da misli o sebi i da fokusira pažnju na spoljašnje interese i aktivnosti. Danas se, međutim, dosta toga promjenilo u vrsti popularnih saveta koji se daju ljudima koji su potišteni i nesrećni. Sada su svi preokupirani unutrašnjim naporom da se izgradi samopoštovanje kroz pozitivno vrijednovanje sebe (Mills, 1993).

Ljudi su obično skloni da sebe doživljavaju pozitivno zbog toga što smatraju da posjeduju određene lične karakteristike (visoka inteligencija, talenat, atraktivan fizički izgled) ili zbog toga što misle da su postigli istaknute uspjehe (završili fakultet, rade neki prestižan posao). Iz toga proizilazi da je samopoštovanje uslovljeno, jer ono dolazi kroz opažanje ličnih uspjeha ili kroz posedovanje poželjnih karakteristika ličnosti.

Moguće je izdvojiti sledeće elemente koji se nalaze u većini definicija samopoštovanja: (1) sposobnost sagledavanja sebe, (2) ocenjivanje sopstvene vrijednosti ("Ja sam dobra ili loša osoba") i (3) emocionalni odgovor na procjenu svoje unutrašnje vrijednosti ili bezvrijednosti (London, 1997). Samopoštovanje sadrži (1) kognitivnu komponentu koja predstavlja odgovor na pitanje "Kakva sam ja osoba?" i opis nekih dijelova sebe terminima koji imaju značenje moći i pouzdanosti, te (2) afektivnu komponentu, koja predstavlja stepen pozitivnosti ili negativnosti koji se vezuje za deskriptivne elemente. Intenzitet valence određuje da li se radi o visokom ili niskom samopoštovanju (Mecca & Smelser, 1989).

Dakle, samopoštovanje uvijek sadrži evaluativnu komponentu, odnosno pridavanje sebi nekog nivoa vrijednosti. Nivo pripisane vrijednosti može zavisi od nekog standarda ili unutrašnjih aspiracija i želja. Standard ili referentna tačka u odnosu na koju se procjenjuje cjelokupna lična vrijednost može biti unutrašnji ili spoljašnji.

Većina ljudi, prema tome, vjeruje da se samopoštovanje mora na neki način zaslužiti ili zaraditi. Međutim, pogrešno je vjerovati da će značajni (čak vrlo značajni) uspjesi u životu obezbijediti više od prolaznog osjećanja samopoštovanja. Kada je samopoštovanje zasnovano na postignućima, ono se mora neprestano sticati i zasluživati. Ono nikada nije trajno. Ako je samopoštovanje postignuto kroz uspješno izvršavanje pojedinačnih zadataka i ciljeva, te ako se postignuća moraju beskonačno ponavljati, onda logično slijedi da svi mi živimo u stalnoj "opasnosti" da izgubimo samopoštovanje, ukoliko ne uspijemo da postignemo ono što smo naumili. Izgleda da je jedini način na koji osoba može da uživa stalno samopoštovanje na nivou hipotetskog: nemogućnost neuspjeha - osoba bi trebala da živi u okruženju u kome su razočaranja i neuspjesi nemogući (Mills, 1993).

Kao i koncept samopoštovanja, koncept безусловnog prihvatanja sebe tiče se takođe odnosa osobe prema sebi samoj. Odnos prema sebi podrazumijeva svjesnost o sebi i mišljenje o sebi, što se u krajnjoj liniji svodi na mišljenje o mišljenu, odnosno reflektivno mišljenje ili metakogniciju. Prema teoriji racionalno emotivno bihevioralne terapije (u daljem tekstu: REBT), mišljenje o sebi može biti logično, realistično i adaptabilno, ali i iskrivljeno, nelogično i samoodmažuće. Jedna od najrasprostranjenijih grešaka u mišljenju o sebi je pretjerana generalizacija.

Ljudi su većinom tokom djetinjstva naučeni da generalizovano misle o sebi kao stabilnim cjelinama sačinjenim od dijelova. Ljudi su takođe najvjerovatnije biološki predisponirani za pretjerano generalizovano mišljenje koje rezultira globalnim zaključcima o sebi i drugim ljudima. Socijalno stečena i biološki ukorijenjena sklonost ka pretjeranim generalizacijama se ispoljava na planu uopštavanja samoopisa i donošenja zaključaka o sebi, kao i na planu stvaranja vrijednosnih sudova o sebi.

Mišljenje o sebi se u akademskoj psihologiji sreće pod raznim nazivima, kao što su self koncept, samopoštovanje, slika o sebi, itd. Akademska teoretisanja o ovom konceptu često se svode na pitanje odnosa deskriptivne i evaluativne komponente, i pitanje dimenzionalne naspram globalne procjene sebe. Ipak, većina poznatih teoretičara se slaže da su deskriptivna i evaluativna komponenta mišljanja o sebi neodvojive. Sa stanovišta teorije psihoterapije, kakva je teorija REBT, nije sporno pitanje da li ljudi o sebi misle deskriptivno ili evaluativno, niti da li vrijednuju sebe globalno ili prema pojedinim dimenzijama, jer najvjerovatnije čine i jedno i drugo (Ellis, 1994).

Kliničko iskustvo pokazuje da kada ljudi spontano iznose pojedine značajne deskriptivne podatke o sebi, njihova saopštenja obično sadrže implicitno vrijednovanje tih deskriptivnih aspekata sebe i izvedeno globalno vrijednovanje sebe kao osobe. Međutim, ljudi su takođe u stanju da misle o svom deskriptivnom ili evaluativnom mišljenju o sebi i svjesno odvoje deskripciju od evaluacije. Zbog toga je za psihoterapijsku praksu ključno pitanje da li mentalna navika globalnog procjenjivanja sebe, na osnovu pojedinih dimenzija, uvijek vodi korisnim posljedicama. Kliničko iskustvo i empirijska istraživanja pokazuju da nije uvijek korisna. Nisko samovrijednovanje, koje je direktna posljedica filozofije globalnog obezvređivanja sebe na osnovu svojih loših postupaka i iskustava, u pozitivnoj je vezi sa depresiom (Swann i sar., 1992; Ellis, 1994; Giesler i sar., 1996; Joiner i sar., 1997).

Prema Elis (Ellis, 1994), osoba koja razvija samopoštovanje na osnovu vrijednovanja sebe u cjelini, ne vidi nikakvu razliku između sebe i svojih ličnih karakteristika ili ponašanja. Za nju je to jedno te isto. Ako su njena postignuća dobra, onda i ona postaje dobra. Sve dok su njena postignuća superiorna, osoba će sebe u cjelini vidjeti kao superiornu osobu.

Nažalost, samopoštovanje osobe koja globalno procjenjuje svoju vrijednost na osnovu ponašanja, neće se dugo održati. Takva osoba, ukoliko nije uspjela da ostvari neki cilj, može da zaključi ne samo da nešto nije uradila dobro, već i da ona sama nije dobra kao ljudsko biće. Pošto osoba vrijednuje sebe u zavisnosti od svojih postignuća, samopoštovanje i samoosuđivanje su dvije strane iste medalje - koncepta globalnog

samovrijednovanja. Ako osoba posmatra sebe kao uzvišenu i plemenitu zbog svojih uspeha, onda će automatski da vidi sebe kao bezvrijednu i jadnu zbog svojih neuspjeha. Zbog toga koncept samopoštovanja neizbježno, s vremena na vrijeme, vodi samoosušivanju.

Iako potreba za samopoštovanjem, u određenoj mjeri, vjerovatno podstiče neke osobe na produktivne i kreativne aktivnosti, ona češće i kod većeg broja ljudi dovodi do anksioznosti i ozbiljnih inhibicija u ponašanju. Prosječna osoba će očajnički izbjegavati sve rizične situacije za koje doživljava da postoji mogućnost gubitaka samopoštovanja. Međutim, ako osoba umjesto svoje cjelokupne *ličnosti*, neuspješnim smatra svoje trenutno *ponašanje*, verovatno će shvatiti da uz više rada i truda može u budućnosti da popravi to svoje ponašanje. Ukoliko zaključi da je njena ličnost u svojoj suštini i cjelini neuspješna – čemu pokušavati?

Samopoštovanje sprečava ljude da učestvuju u bilo kakvoj aktivnosti u kojoj se neuspeh smatra sramotnim. A pošto osoba koja se drži koncepta samopoštovanja smatra da je neuspeh u bilo kakvim nastojanjima sramotan, ona se plaši da se oprobala u bilo čemu nepoznatom i pasivno prolazi kroz život, radeći ono što je oduvijek radila, rijetko se angažujući u aktivnostima u kojima uspeh nije unapred zagarantovan. Iz toga jasno proizilazi da koncept samopoštovanja često dovodi do socijalne inhibicije i anksioznosti.

Navedeno ne znači da filozofija samopoštovanja apsolutno i neizbježno dovodi do pasivnog ponašanja. Čak i najinhibiranija osoba povremeno zaboravi na opreznost i prihvati izazov nove avanture. Nažalost, stvarno uživanje te osobe u takvoj avanturi će biti minimalno. Osim toga, njena anksioznost će biti intenzivna, jer će i dalje vjerovati da njena sveukupna vrijednost kao ljudskog bića zavisi od uspeha u toj novoj aktivnosti ili odnosu, a anksioznost više ometa, a nego što povećava napredak ka ostvarenju željenog cilja, te sabotira dostizanje ciljeva, jer se osoba više fokusira na to *kako* nešto radi, nego na to *šta* radi.

Osoba koja ima javni nastup može da pati od anksioznosti povezane sa samopoštovanjem i zamišlja sebe kako ostaje bez riječi ili kako ne uspeva da se sjeti naučenog teksta, predviđa grozne prizore publike koja joj se smije i zbija šale na njen račun, kako će joj se lice zacrveniti i glas zadrhtati. Na taj način se ne fokusira na sadržaj svog govora, nego na potrebu da sačuva samopoštovanje izbegavajući takve sramotne situacije. Prinudno držanje koncepta samopoštovanja vodi do učestale i intenzivne anksioznosti. Ironija je u tome što je upravo ta anksioznost prepreka u ostvarivanju onih ciljeva koji su osnova za samopoštovanje.

Osobe koje se drže koncepta samopoštovanja, dakle, *blokiraju same sebe*. Ako samopoštovanje osobe zavisi od spoljnih postignuća, tada ona prirodno vjeruje da ih mora postizati da bi održala visok nivo samopoštovanja. Ali, ako ih mora postizati, njena anksioznost postaje toliko izražena da se često povlači iz aktivnosti i odnosa u kojima bi potencijalno mogla uživati i doživjeti uspjeh - kada bi samo bila fokusirana na ono *šta* radi (s ciljem da to radi i uživa u tome šta radi), umjeto na to *kako* radi (s ciljem da dokaže svoju vrijednost i zasluži samopoštovanje).

Takva osoba se povlači zbog straha od neuspjeha ili odbijanja koji bi uništili njeno samopoštovanje, a ako se ne povuče, anksioznost povezana sa rizikom gubitka samopoštovanja često čini njeno ponašanje ili društvene odnose neadekvatnim i neautentičnim. Pošto osoba na ovaj način postaje sve nesposobnija da ostvari željene ciljeve, ona gubi nadu, te se ponovo i još više povlači iz potencijalno prijatnog i zadovoljavajućeg dijela života otvarajući put ka depresiji.

Alternativa ovoj samoodmažućoj filozofiji je u ljudskoj sposobnosti da samopomažuće razmišlja i da uvidi da je bolje odreći se koncepta samopoštovanja. Čovjek može da bira. Pri tome on ne mora da bira između samopoštovanja i samoosuđivanja, jer su u suštini oba stava nerazdvojne manifestacije iste filozofije globalnog samovrijednovanja. Osoba može da bira da li će da procenjuje sebe *uopšte*, bilo to pozitivno ili negativno.

Umjesto da *nagađa* o tome da li je suštinski vrijedna ili bezvrijedna, osoba može da *posmatra* svoje spoljašnje ponašanje kao korisno ili nekorisno za postizanje željenih ciljeva. Da bi osoba prevazišla inhibicije i anksioznost povezane sa samopoštovanjem ona može uvidjeti da ne mora da bude razapeta između samopoštovanja i samoosuđivanja. Ona sasvim racionalno može birati između vrijednovanja i nevrijednovanja sebe. Može izabrati da smatra svoje spoljašnje akcije i osobine kao poželjne ili nepoželjne, ali se uzdržati od poštovanja ili osuđivanja sebe kao celine.

Dakle, безусловno prihvatanje sebe, kao individualna opcija konceptualizovanja sebe, počiva na ideji odustajanja od globalnog ocjenjivanja svoje vrijednosti (Ellis, 1994). Odustajanje od globalnog vrijednovanja sebe, možda nije biološki i socijalno ukorijenjena sklonost, kao što je generalizovana evaluacija sebe. Ali isto se može reći i za filozofiju безусловno pozitivnog vrijednovanja sebe. Postoji više takvih filozofija ukorijenjenih u humanističkim shvatanjima, poput Rodžersovog koncepta безусловno pozitivne procene sebe (Rodžers, 1985) i Harisovog koncepta "OK osobe" (Haris, 1999).

Rodžersov koncept безусловnog vrijednovanja sebe podrazumijeva da osoba sebe vrijednuje visoko ili pozitivno bez obzira na svoje ponašanje i osobine. Međutim, ljudima je teško da vrijednuju sebe pozitivno onda kada su svjesni svojih grešaka. Većini ljudima zvuči paradoksalno ideja da globalno negativno vrijednovanje sebe predstavlja kognitivnu distorziju, dok isti mentalni postupak nije kognitivna distorzija onda kada se uopštavanje vrši u pozitivnom smjeru. Ljudi su svjesni da globalno pozitivno vrijednovanje sebe predstavlja samo drugi pol iste mentalne aktivnosti koja se odvija onda kada sebe globalno negativno vrijednuju na osnovu pozitivnih postupaka, te zbog toga teško usvajaju koncept безусловno pozitivnog vrijednovanja sebe.

Harisova poruka "Ja sam OK", odnosno vrijedim zato što sam ljudsko biće, takođe podrazumijeva pozitivno vrijednovanje sebe kao cjeline. Međutim, Elis (Ellis, 1991; Mills, 1993) navodi da bilo ko može reći: "Ali ja mislim da si bezvrijedan zato što si ljudsko biće," te smatra da je ovakav način samovrijednovanja arbitrarno definisanje ljudi kao vrijednih ili bezvrijednih, "dobrih" ili "loših."

Elis (Ellis, 1972, 1976, 1991, 1994) smatra da su navedena rješenja za problem negativnog ljudskog samovrijednovanja vrlo praktična i mogu biti korisna, ali su naučno i filozofski neelegantna pošto takve definicije nije moguće niti dokazati niti opovrgnuti. Zbog toga on predlaže koncept odustajanja od globalne procjene sebe kao jednako legitiman, ali naučno i filozofski elegantniji izbor.

Sa stanovišta mentalnog zdravlja, težnja ka visokom (kao i niskom) samopoštovanju je štetna sklonost jer kod ljudi potkrepljuje samoodmažuću tendenciju da od sebe samih zahtjevaju dokaze sopstvene vrijednosti. Ljudi od sebe apsolutistički zahtjevaju da se uvijek i u svakoj situaciji ponašaju pametno, ispravno i kompetentno ili imaju rigidan apsolutistički zahtjev prema sebi da svojim ponašanjem uvijek i u svakoj prilici zasluže poštovanje, odobravanje ili ljubav drugih ljudi.

Težnja ka bezuslovnom prihvatanju sebe predstavlja zdraviju alternativu u odnosu na težnju ka postizanju samopoštovanja. Bezuslovno prihvatanje sebe se postiže sagledavanjem sebe kao osobe kompetentne u jednoj oblasti i nekompetentne u nekoj drugoj, uz potpuno odustajanje od procjene svoje globalne kompetentnosti ili nekompetentnosti. U interpersonalnoj oblasti, bezuslovno samoprihvatanje se postiže odustajanjem od globalne procjene sebe na osnovu količine poštovanja, divljenja, odobravanja ili ljubavi koju osoba dobija od drugih ljudi.

Literatura

- Baumeister, R.F., Smart, L. & Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33
- Ellis, A. (1972). *Psychotherapy and the value of a human being*. New York: Albert Ellis Institute.
- Ellis, A. (1976). *RET abolishes most of the human ego*. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 13, 343-348
- Ellis, A. (1991). How to Fix the Empty Self. *American Psychologist*, 46, 539-540
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (revised and updated). New York: Birch Lane Press.
- Giesler, R. B., Josephs, R. A. & Swann, W. B. (1996). Self-Verification in Clinical Depression: The Desire for Negative Evaluation, *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 358-368
- Haris, T. A. (1999). *Ja sam Ok, ti si OK*. VBZ, Zagreb
- Joiner, E. J., Katz, J. & Lew, A. S. (1997). Self-Verification and Depression Among Youth Psychiatric Inpatients, *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 608-618
- London T. P. (1997), The Case Against Self-Esteem: Alternative Philosophies toward Self that would Raise the Probability of Pleasurable and Productive Living. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. XIV, no. 1.
- Mecca, A. & Smelser, N. (1989.) The social importance of self-esteem. Berkeley, CA: University of California Press
- Mills, D. (1993). *Overcoming self-esteem*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Raskin, R., Novacek, J. & Hogan, R. (1991). Narcissistic Self-Esteem Management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 911-918
- Rodžers, K. (1985). *Kako postati ličnost*. NOLIT, Beograd
- Swann, W. B., Wenzlaff, R.M. & Tafarodi, R.W. (1992). Depression and the Search for Negative Evaluations: More Evidence of the Role of Self- Verification Strivings. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 314-317