



KONSULTĒ:
Dr. ARTŪRS MIKSONS
• Psihoterapeits psihosomatologs
Rīgas Stradiņa universitātes
Psihosomatikas medicīnas un
psihoterapijas klīnikā.

Īpaši neveiksmīgās dienās ko tādu par sevi padomā gandrīz katra. Taču ko tad, ja zems pašvērtējums ir daļa no tavas būtības ik dienu?

♥ Dana Zālīte

«Es nekas neesmu...»

Divas sejas

Ar jēdzienu *pašvērtējums* psihoterapijā saprot to, kā cilvēks skatās uz sevi: kāda tu esi, ko tu vēlies, kādā gaismā sevi redzi. Kādas ir tavas izjūtas un vērtība, neatkarīgi no tā, kādu darbu dari un cik augstākās izglītības tev ir. Veselīgs pašvērtējums palīdz dzīvot pilnvērtīgāk, baudīt dzīves sniegtās iespējas, savukārt, ja pašvērtējums ir zems, cilvēks būtībā cieš. Savas vērtības neapzināšanās ne tikai traucē īstenot ambīcijas un sasniegt sapņus, bet gluži vienkārši neļauj sākt dienu ar smaīdu tai, ko redzi

spoguļi, jo – *nav jau vērts*. No personām ar zemu pašvērtējumu bieži atskan frāzes: *uz darba interviju iet nav jēgas, jo skaidrs, ka tāpat nepieņems; nav jēgas iemīlēties, būt attiecībās, jo mani tāpat agrāk vai vēlāk pametīs; kam man kaut kur ceļot, kaut ko pirkt, ja neesmu tā vērts...*

Ar zemu pašvērtējumu saistītas tādas izjūtas kā bailes, kauns un vainas izjūta. Prātā nemitīgi iezogas domas – ja nu es izgāzos, ja nu kaut kas nesanāk, ja nu likšu citiem ciest un vilties. Taču ne vienmēr šādas šaubas atbilst realitātei, proti – ne vienmēr tām ir pamats. Turklāt zems

pašvērtējums ir difūza izjūta. Tas nozīmē, ka ir cilvēki, kam tāds būs par visu – viņiem šķiet, ka viņi vispār nav NEKAS, bet dažiem pašvērtējums saskāpās tikai kādās konkrētās dzīves jomās. Piemēram, darbā viss šķiet labi, bet no attiecībām viņi mūk kā no ugunsgrēka.

Cilvēks ar zemu pašvērtējumu var aiziet divus ceļus – depresīvo vai fasādes. Viena iegremdēties zemās pašvērtības izjūtā ļoti dziļi, patiešām iekrītot depresijā, vairīsies no sabiedrības, nekur neies, jo ir taču nevērtīga. Bet cita vēlas sev priekšā uzcelt pēc iespējas lielāku mūri, fasādi. Viņas

dzīve, izskats, vide – ārēji viss izskatās perfekti. Bet iekšēji – nebūt nav tik gludi.

Veidojas bērnībā

Svarīgākais, kas jāsaprot, – neviens nepiedzimst ar zemu pašvērtējumu. Bērnā to diemžēl iemāca vai liek manīt, norādot, ka tas, ko viņš dara, nav gana labi, nav pareizi, viņa izvēles nav atbilstošas... Vārdu sakot – bērns tiek ierobežots. Piemēram, mazulis mēģina kaut kur rāpot, bet piesardzīgā mamma, sakot – nē, nē, nē, velk viņu atpakaļ. Ar laiku var redzēt, ka bērns īsti nekur neiet, ir nedrošs. Aiziet paskatīties, kas notiek

ap stūri – realitātē tur nav nekā bīstama, iespējams, tur būtu pat interesanti. Bet iekšēji attīstās spēcīga izjūta, ka tur ir nedroši, šausmīgi, tāpēc labāk no tā izvairīties. Tieši šie mazie *ne* un *nē* nogulsņējas zemapziņā un ietekmē izvēles un attieksmi pret sevi arī vēlāk dzīvē.

Bieži ir arī tā, ka, bērnam augot, abi vecāki strādā un reti ir mājās. Protams, tas nenozīmē, ka vecāki ienīst un negrib savu bērnu, bet bērnam veidojas izjūta: mani nemīl, es esmu lieks, nevajadzīgs... Ja tāda gadiem ilgi ir bērna realitāte, šī izjūta saglabājas, un diemžēl uz tās tiek balstīta nākamā dzīves pieredze. Piemēram, attiecībās par partneri neapzināti izvēloties tieši to puisi vai meiteni, kuram attiecības nemaz nav tik svarīgas. Atrai-dījums it kā apstiprina – mani negrib, tāpat taisnība, ka es nevienam neesmu vajadzīgs. Bet tā NAV realitāte, jo, iespējams, attiecības izdotos citādas ar kādu pavisam citu cilvēku. Kaut gan arī tad var rasties sajūta – kāpēc vispār kāds ir ar mani kopā, ja esmu tik nevērtīgs.

Īpaši svarīgs vecāku emocionālais atbalsts ir pusaudža gados. Tas cilvēka dzīvē ir pēdējais pieaugšanas posms, kad kādi ārējie faktori var ietekmēt pašvērtējuma veidošanos. Strīds ģimenē, vecāku šķiršanās, tuvinieka bojāeja – tās ir nopietnas krīzes, kas spēj iedragāt jaunieša pašvērtējumu arī tad, ja iepriekš tas bijis gana labs. Tomēr, ja trīsdesmitgadniece pirmo reizi pieķer sevi pie domas «man ir zems pašvērtējums», tad tas tur ir bijis jau iepriekš, jo šajā vecumā tas nevar rasties. Jebkurai mēdz gadīties kāda neveiksme darbā, attiecībās, bet ir jāprot

no tās aiziet. Ja kriti dziļāk, tad tevi jau ir bijusi veselīga augsne, kur zemajai pašapziņai augt. Zems pašvērtējums var būt bijis skaisti maskēts ar attiecībām, sportu, darbu, hobijiem, varbūt ceļošanu.

Vai citi to redz?

Zems pašvērtējums ir iekšēja izjūta, ko iespējams arī prasmīgi noslēpt. Taču – izvēlētais maskas gan mēdz būt labi nolasāmas. Piemēram, par sevi nepārliecinātās sarunā ļoti daudz stāsta un izceļ tikai savas veiksmes un sasniegumus. Situācijās, kur jābūt kopā ar citiem, piemēram, kādā sporta pasākumā vai projektā,

Tieši mazie ne un nē aizliegumi nogulsņējas bērna apziņā un ietekmē izvēles, vēlāk arī pašapziņu.

tāds cilvēks bieži selektīvi izvēlas, kur un kāda būs viņa loma, pēc iespējas izvairoties no situācijas, kas liktu justies mazvērtīgam citu acīs, just kaunu. Izskatā bieži dominē arī šķības. Proti, cilvēks ir nevis pelēkā pele, bet – košs un izteiksmīgs. Tā ir maska, kas tiek izmantota, jo sabiedrībā taču ir priekšstats, ka spilgtām personām vispār nav problēmu. Ačgārns ir arī stereotips, ka ekstravertām personām vienmēr ir augsts pašvērtējums, bet introvertām – zems. Cilvēks var būt kompānijas dvēsele, bet viņš tāds ir tikai tāpēc, ka iekšēji jūtas nedrošs.

Ietekmē arī fizisko veselību

Ilgstošas emocionālās ciešanas ar laiku neapzināti var pārvērsties par fiziskām. Zema pašvērtējuma izraisītais iekšējais cīņās var radīt regulāras vēdersāpes, sliktu dūšu, var sāpēt galva. Tādiem cilvēkiem bieži parādās alerģijas, ādas izsitumi, arī panika. Rezultātā veidojas destruktīvs maģisks aplis, jo fiziskās pašsajūtas pasliktināšanās vēl vairāk grauj pašvērtējumu, liekot justies vēl nevērtīgākam. «Man regulāri sāp galva, kā es kaut kur došos un traucēšu citiem?!» Problēma nav saistīta ar kāda orgāna bojājumu vai slimību, bet tie ir funkcionāli traucējumi emocionālā pārdzīvojumā, tā ir tikai problēmas izpausme. Kā nekā runāt par fiziskajām sāpēm ir vieglāk, nekā runāt par to, kā es jūtos. Lai gan emocionāli ciest ir daudz grūtāk, nekā izjust fiziskas sāpes.

Diemžēl zemu pašvērtējumu nav iespējams pilnībā izskaust. Tomēr ar to var strādāt, ar laiku pieņemot sevi un ieraugot realitāti. Tev pašai sev jāpasaka: «Jā, es esmu forša, pievilcīga. Cilvēki ar mani grib draudzēties un veidot attiecības, tāpēc varbūt man nemaz nav jāstūri un jādomā, ka man neko nevajag un es nekas neesmu un nevaru būt!» Tikai – sevis pieņemšana ir liels darbs, jo svarīgi saprast, kas ir realitāte un kas – nav. Tev pašai, uz sevi raugoties, jāatbild: kāda tad es patiesībā esmu?

Ar ko sākt?

Pirmkārt, izmanto savus iekšējos resursus, cenšoties saprast, ka patiesībā tas ir

Ideja,
ko paturēšu prātā

Atļauj draugiem, radiem, paziņām, kolēģiem palīdzēt tev apzināties savu vērtību. Ja kolēģis darbā tevi uz kaut ko pamudina, kaut ko iesaka, uzver to kā iespēju augt, nevis atkal justies nevērtīgai.

grūti un mokoši – visu laiku justies nevērtīgai. Otrkārt, ļauj apkārtējiem cilvēkiem – draugiem, radiem, paziņām, kolēģiem – tev palīdzēt apzināties savu vērtību. Piemēram, ja treneris sporta nodarbībā vai kolēģis darbā tevi uz kaut ko pamudina, kaut ko iesaka, uzver to kā iespēju augt, nevis justies nevērtīgai. Varbūt, ņemot vērā ieteikumu, rezultāts tiešām būs satriecošs, tev sanāks, un tas ir viss, kas vajadzīgs, lai pašvērtējums sāktu uzlaboties.

Ja ar iekšējiem resursiem nepietiek un tuvinieku un apkārtējo cilvēku atbalsts nav iespējams, meklē padomu pie profesionāla speciālista. Terapija pie psihoterapeita var palīdzēt atrast zemā pašvērtējuma saknes, saprast, ka šajā brīdī, kur esi tagad, tev vairs nav trīs vai trīspadsmit gadi, kad juties atstumta un pamesta. Tu vairs neesi pagātnē, tu esi šeit un tagad!

Man, runājot par pašvērtējumu, ļoti patīk kāda līdzība ar zilonīti... Kāds mazs zilonītis ir piesiets pie maza kociņa, bet, laikam ejot, aug gan koks, gan pats zilonītis. Gadiem ilgi būdams piesiets, zilonītis no koka nav varējis aiziet. Bet nu, kad zilonītis jau kļuvis par ziloni, viņš bez piepūles vēsā mierā spētu izraut koku, pie kura piesiets, viņš varētu atsvabināties un doties prom. Bet zilonītis paliek. Jo viņam šķiet, ka koks viņu tur. Līdzīgi ir ar pašvērtību. ♥