

ŠTEFANI ŠTAL

OJAČAJ
SAMOPOUZDANJE

DA BI TI ŽIVOT BIO
JEDNOSTAVNIJI

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

■ Laguna ■

Naslov originala

Stefanie Stahl

SO STÄRKEN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL

Damit das Leben einfach wird

Copyright © 2020 by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

Translation copyright © za srpsko izdanje 2023, LAGUNA

Mojim roditeljima Valteru i Moni Štal

Sadržaj

Prolog	13
Svesno biti to što jesi	19
Samopouzdanje – osećanje sopstvene vrednosti. Ne bi mi škodilo da ga imam više!	19
Po čemu se samouveren čovek razlikuje od onoga koji to nije?	22
Šta uzrokuje nisko osećanje sopstvene vrednosti?	24
Velika uvredljivost	25
Strah da ćemo napraviti greške i doneti pogrešne odluke.	27
Težnja za savršenstvom	28
Sumnja u sopstvene sposobnosti	29
Strah od odbijanja	30
Žudnja za harmonijom i blokiran pristup sopstvenim potrebama	31
Napad kao odbrana: ćudljivi	32

Uverenje da ne možemo mnogo da postignemo	34
Sumnja u sopstvena prava	36
Krivica i stid	37
Rezignacija i nedostatak životne radosti	38
Živeti tuđ život	38
Strah da se ne izgubi kontrola	39
Mržnja prema sebi	40
Strah od promene	41
Ipak čitajte dalje!	41
Ja nemam problema sa samopouzdanjem!	43
Posledice po odnose sa drugim ljudima ili: stvarne slabosti nesigurnih u sebe	45
Razmišljanje iz pozicije žrtve	46
Neraspoloženje i zloradost	48
Neiskrenost	49
Komunikacija i samopouzdanje	51
Skrivanje, pripisivanje krivice i pasivni otpor	51
Preuranjena odbrana	58
Molim te, ne pritiskaj me!	59
Prepoznata opasnost je skoro izbegnuta opasnost	62
Dobre osobine nesigurnih ljudi	63
Zašto sam tako nesiguran?	65
Uzroci niskog samopouzdanja	65
Mama je draga! Kako nastaju prapoverenje i vezivanje	67
Uloga oca	70
Šta deci prija	71

Nesigurno vezivanje	73
Kako je mama danas raspoložena? Zakačeno vezivanje.	75
Mama je tako hladna! Izbegavajuće vezivanje.	76
Mama me ugnjetava!	77
Mama, možeš da mi....	78
Mama je razočarana!	79
Mama je tako plašljiva!	79
Mama uvek misli da sam super!	80
Ekskurs: Ja sam najveći! Narcis.	80
Mama i tata, toliko ste mi potrebni!	85
Da li su iskustva iz detinjstva zaista tako presudna?	87
Ni vašim roditeljima nije bilo lako!	88
Biografska samosvest.	89
Drugi uticaji i uzroci niskog samopouzdanja	90
Unutrašnje dete	91
Hoću napolje!	93
Kako da postanem samosvesniji	94
Prihvatanje sebe	96
Prihvatite svoju nesigurnost!	97
Disanjem protiv straha.	99
Ne stidi se, živi!	101
Prihvatite svoje slabosti i uočite svoje jake strane!	103
Napomena za vrlo nesigurne ljude	106
Uzmite svoje unutrašnje dete za ruku!	107
Napišite sebi pismo	111

Šta da radim ako sam narcis?	113
Epicentar niskog samopouzdanja: ja sam loš!	117
Radije ću mrzeti sebe nego svoje roditelje	120
Da, ali...	121
Tanka linija između sopstvene odgovornosti i uloge žrtve	123
Ja sam dobar!	126
O čaroliji samoregulacije	130
Pronađite put ka sebi!	132
Napravite svoj lični inventar	135
Vaša slika o sebi kao muškarcu ili ženi.	138
Nisam lepa!	142
Kako da najbolje istaknem svoj tip fizičkog izgleda i građe?	145
Hoću da budem sto posto prihvaćen!	147
Koristite maštu	149
Vežbe distanciranja	151
Vežbe za prikupljanje snage.	152
Pokušajte sa zahvalnošću!	158
Smem da imam lep život!	160
Idite kroz svet otvorenih očiju!	162
Komunikacija.	164
Usudite se da budete otvoreni i da intervenišete u svom životu!	164
Govorite!	165
Najbolji način da to kažete	169
Ja-poruke	173

Prepoznajte svoj udeo!	173
Ne dopustite da vas sateraju uza zid! Radi se o argumentima	177
Jesam li samo otvoren, ili sam već bundžija?	182
Ako argumenti ne pomažu da se krene dalje	183
Ipak nešto o sposobnosti da vispreno odgovorimo .	187
„Ne“ se sasvim jednostavno izgovara! O odnosu prema očekivanjima	190
Kako se odnosim prema kritici?	193
Ja sam u principu kriv!	197
Kako izražavam kritiku?	200
Pohvaliti i biti pohvaljen.	202
Govor tela: hodajte uspravno!	203
Pažnja, paparaci!	206
Ćaskanje.	206
Delanje	209
Preuzmite odgovornost i delajte!	209
Odlučite se!	213
Postavljajte sebi realne ciljeve!	215
Disciplina i radost stvaranja.	217
Preterano osećanje dužnosti.	221
Bavite se sportom! Saveti za lenje.	226
Osećanja.	228
Strah	229
Agresija	236
Tuga i depresija.	243
Stid i sramota	250

Zabava i radost	252
Aktivirajte svoj sistem nagrađivanja!	253
Ponos	257
Kako da promenite svoj život – vežbe	259
Odgovornost i život žrtve	259
Priznajte stvarnost	262
Vežba	265
Ako je otpor veliki	266
Dete senke i odraslo ja	267
Vežba	269
Uхватите себе на делу и преbacите се	269
Kako da promenite svoj život – testovi i saveti	271
Introvertnost i ekstravertnost.	271
Test: jesam li ekstravertan ili introvertan?	272
Ekstravertni	273
Ekstravertni koji nisu u ravnoteži	
– nekoliko saveta	275
Introvertni.	276
Introvertni koji su ispali iz ravnoteže	
– nekoliko saveta	278
Epilog	280
Izjave zahvalnosti	283
Literatura	285
<i>O autorki</i>	<i>287</i>

Prolog

Oprezno se šunjam kroz gustiš. Hladno je i loše vidim u sivkastoj svetlosti sumraka. Često zastajem i osvrćem se unaokolo. Svuda vrebaju neprijatelji. Kriju se u zasedi. Ili su to možda samo senke?

Život na planeti Nesigurnost je opasan, predstavlja svakodnevni izazov. Tu živi mnogo zlih ljudi. Oni su jaki – jači su od mene. A i lukavi su – lukaviji od mene. Mnogi hoće da me srede jer sam slabiji. Doduše, ima i nekoliko ljubaznih, ali nikada ne možeš da budeš sasvim siguran. Često sam se već prevario, mislio sam – ovaj mi neće ništa. I bam! Dobijem pesnicu u stomak. Čovek ne može da bude dovoljno oprezan.

Na mojoj planeti vlada diktatura: jaki vladaju slabima. Otpor je besmislen. Rado bih bio jedan od jakih, mada mi se oni zapravo gade. Ali ipak bih radije bio jedan od njih nego da budem slab. Još kao dete borio sam se protiv svoje slabosti. Baš sam se trudio, a trudim se i danas. Uvek pokušavam da sve uradim kako treba, ali ostajem nula. Ponekad sam verovao i da sam jak. Bilo je to na trenutak baš dobro

osećanje. Ali onda sam sebi ipak rekao: ostani na podu! Samo se ne precenjaj jer ćeš pasti još niže.

Da ne bi svi videli koliko sam slab, stavljam maskirnu kapu. S njom bar mogu da se pravim da sam jak. Bez nje ne izlazim iz kuće. Kada imam na glavi tu kapu, jaki misle da sam jedan od njih i ostavljaju me na miru.

Samo da nema onog prokletog straha da ću se odati. Ne usuđujem se ni da zamislim šta bi se tada desilo. Slabi su ovde smrtni.

Mrzim sebe zbog svoje slabosti. A mrzim i jake. Ali to im, naravno, ne govorim jer bih odmah bio gotov.

Pored svoje maskirne kape imam još nekoliko strategija za preživljavanje. One su ovde potrebne – uvežbao sam ih još kao dete, a sada njima učim i svoju decu. Najvažnija je: „Drži jezik za zubima.“ Radi ono što drugi od tebe očekuju. Najbolje i više od toga. Nikad ne govori „ne“ ako neko od jakih hoće nešto od tebe. Još bolje je ako već unapred naslutiš šta hoće, pa možeš još brže da reaguješ. Prepoznaš situaciju i prilagodi se! Tako ja to vidim, i tome učim i svoju decu.

Ima, međutim, i nekoliko slabih koji se bune. Smešno. Misle da će im protivljenje nešto doneti. Stalno se bune, čak i zbog sitnica. Agresivni su – slično kao i jaki. Ali pritom jaki svedjedno uvek srede da oni izvuku deblji kraj.

Nedavno sam u novinama čitao da postoji planeta po imenu Sigurnost. Tamo je, navodno, sve sasvim drugačije. Navodno, tamo vlada demokratija. Ljudi koji tamo žive se, navodno, vole, i to ne samo jedni druge već i sami sebe. Hoću da kažem, kada bih bio jak i ja bih verovatno voleo sebe. Na toj planeti Sigurnosti ljudi navodno vole sebe čak i uprkos svojoj slabosti. Kako je to moguće? U novinama je još pisalo i da su ljudi tamo često dobro raspoloženi. Pa da. To mogu da zamislim, verovatno bih i ja bio dobro raspoložen da verujem u sebe.

A onda su tamo intervjuisali nekog lika i on je rekao da kod njih, doduše, takođe ima nekoliko zlih ljudi, ali da je većina u redu. Rekao je da se ne oseća ugroženim kada izađe iz kuće. Novinar ga je pitao da li stavlja maskirnu kapu, a tip je odgovorio da uopšte ne zna šta je to. Zamisli, molim te, ne zna šta je maskirna kapa! A onda ga je novinar pitao kako se odnosi prema svojim slabostima. Lik je rekao da može s njima da živi. Doduše, radi na njima, ali ni drugi nisu savršeni. Trebalo bi malo da dođeš kod nas, pomislio sam, pa ne bi više bio tako razmetljiv.

Novinar ga je pitao šta bi radio ako ga ipak neko napadne. Pa, branio bih se, rekao je lik. A kako bih se branio, zavisilo bi od situacije. Često bi bilo dovoljno da napadaču kažem da mislim da njegovo ponašanje nije u redu. Ha, ha, ovo moram da zapamtim! Da nekom jakom kažem: „Ej, mislim da to stvarno nije okej, brate!“ Pa taj bi pomislio da sam pukao. Ismejao bi me!

Onaj lik je još pričao o svom životu: rekao je da postavlja ciljeve i da pokušava da ih ostvari. Mnoge je već i dostigao. Ima dobar posao, ženu koju voli i dvoje slatke dece. Neke ciljeve još nije dostigao, ali misli da je to u redu. „Nije strašno da padneš, strašno je da ne ustaneš!“, tako se izrazio. Čoveče, čoveče, taj baš ima živce! Ja radije pazim da se uopšte ne sa-pletem. Uvek gledaj da budeš siguran, tako mi je otac stalno govorio. A onda je onaj lik još rekao i da je svakoga dana zahvalan na svemu što mu život pruža. U, bre, taj sigurno ide i da grli drveće, odlepio je.

Na kraju ga je novinar pitao koji su uslovi za doseljavanje na njegovu planetu.

Lik je odgovorio: „Pa to je jednostavno, čovek samo mora da prihvati sebe onakvog kakav jeste!“ Ma je l' se on to sprda sa mnom? To je najteži uslov koji postoji!

*Ja sam ono što jesam,
i to je sve što jesam.*

Popaj

Svesno biti to što jesi

Samopouzdanje – osećanje sopstvene vrednosti. Ne bi mi škodilo da ga imam više!

Samopouzdanje. Osećanje sopstvene vrednosti – te tri reči označavaju jedno unutrašnje uverenje koje je presudno za naš način življenja i zadovoljstvo životom. Svako verovatno može spontano da kaže nešto o svom osećanju sopstvene vrednosti, to jest o svom samopouzdanju. Izgleda da se svako njime na neki način bavi. Većina ljudi koje srećem bave se svojim *niskim* samopouzdanjem i osećanjem sopstvene vrednosti. Iskaz koji na tu temu najčešće čujem glasi: samopouzdanje – dobro bi mi došlo da ga imam malo više! Kao sinonimi koriste se i reči kao što su samouverenost ili samosvest. Samo da sam malo samouvereniji! Ko još to nije pomislio?

Lično smatram da je pojam osećanja sopstvene vrednosti najtačniji, jer je to ipak osećanje koje ima baš veliku moć nad nama. Pritom nisko samopouzdanje, kao slabo osećanje sopstvene vrednosti, ne može da se oseti samo po sebi. Osećamo

samo ona osećanja koja idu paralelno s njim, to jest u prvom redu: strah i stid, a kao i sva osećanja, i strah i stid primećujemo i u fizičkoj ravni: žmarci, lupanje srca, mučan osećaj u stomaku ili u grudima, nedostatak vazduha, drhtanje, ili se osećamo kao paralizovani. Takve i slične telesne reakcije daju nam na znanje da se nalazimo u stanju straha ili stida. One nam pokazuju upravo da nedovoljno verujemo u sebe, ili da mislimo da nismo dovoljno vredni. Odatle, naravno, mogu da proizađu i osećanja kao što su tuga i razočaranje, ili bespomoćnost i bes, koje takođe osećamo fizički.

„Ma, prosto pozitivno razmišljaj!“, često čuju ljudi koji imaju problem sa samopouzdanjem. Pozitivno razmišljanje! Ma super! Čini se, međutim, da to bolje funkcioniše kod drugih nego kod nas. Većini ne koristi mnogo ako izgovaraju, ili čuju, rečenice kao što su: „Uspećeš!“, „Možeš ti to!“, „Dobar si ti!“, „Šta te briga šta drugi misle!“ Ne poznajem nijednu ženu koja je svoje samopouzdanje poboljšala tako što je svakog dana stajala pred ogledalom i glasno sebi govorila: „Lepa si!“, mada je bila ubeđena u suprotno. Iskreno rečeno, ne znam nijednu koja je to uopšte pokušala. Naime, ako je čovek ubeđen da nešto *nije*, on već unapred zna da mu neće mnogo koristiti ako sebe ubeđuje u suprotno. To leži u prirodi ubeđivanja – nešto kao mačka koja juri sopstveni rep. Ali čak i ako je čovek samo nesiguran da li nešto jeste ili nije, neće mu obavezno pomoći ako se odluči za pozitivno razmišljanje. I tu se, naime, sumnje čuju glasnije od pozitivnih formulacija. Osećanje nedovoljnosti, strah od odbijanja, ili strah od blamaže, obično su previše duboko da bi mogli da se proteraju jednostavnim rečenicama ili dobrim savetima. Čujem ja šta ti govoriš, ali nedostaje mi vere. Ili: teorijski mi je to sve jasno, ali ipak ne mogu ništa da promenim! Tako bi se otprilike moglo sažeti raspoloženje ljudi s narušenim samopouzdanjem.

Dok pišem ove redove stalno me, recimo, izjeda sumnja da li sam uopšte dorusla tako složenoj temi. Pred svojim unutrašnjim okom vidim gomilu neispisanih listova i mislim: to je previše, nećeš uspeti! A ta sumnja blokira mi razmišljanje. Pritom drugi deo mene zna da ja to i te kako mogu – ne bi mi bilo prvi put, a imam šta i da kažem. Osluškujem, dakle, tu diskusiju unutrašnjeg zabrinutog i ohrabriivača i ne znam baš kojoj strani da poverujem. A pritom prolazi vreme, a ja manje-više sedim i ništa ne radim, pijem kafu, gledam uprazno i razmišljam da li sve to uopšte ima smisla i zašto uopšte da pišem još jednu knjigu. Pored pisaćeg stola je klavir, koji me dovodi u iskušenje da se prosto okanem pisanja i sednem da malo sviram. Ali uporno ostajem da sedim jer neću da odustanem i zato što me tako mnogo unutrašnjih glasova uverava: moraš sada da počneš! Pritom, srećom, ne patim od nedostatka samopouzdanja – ali i to je razlog zašto me ova tema zapravo ne privlači. Idealno bi, zapravo, bilo da sam se ja, kao autorka ove knjige, oslobodila niskog samopouzdanja i da sada svojim čitateljicama i čitateljima, takoreći iz sopstvenog iskustva, mogu da objasnim kako to ide. Sve ove misli parališu me i ne daju mi da počnem da pišem, i tako se nalazim upravo u onom stanju o kome i hoću da pišem: stanju sumnje u sebe, koja čoveka parališe i otežava mu život. Ta sumnja u sebe, kao kod mene sada, koju može da izazove i neka situacija, nešto je što je svakome poznato. A onaj koga ova sumnja u sebe izjeda često, ili suštinski, mogao bi biti taj za koga važi procena da pati od niskog samopouzdanja.

Nisko samopouzdanje u osnovi je samo preuveličano unutrašnje stanje koje se sporadično javlja kod svakoga. Praktično svi suštinski problemi, kao što su strahovi, depresije, ili kompulzivna stanja, zapravo su samo preterani

vid nekog normalnog stanja. Time mislim na sledeće: ako neko, recimo, pati od depresije, on je u tom unutrašnjem stanju veoma pesimističan, sve do osećanja besmisla; nema volje baš ni za šta i ne može da se sabere. Sve vidi crno i sivo, a možda čak razmišlja i o tome da prekрати svoj tužni život. Pritom u osnovi čak i ima pravo: pitanje smisla prosto se nameće, i mnogima nije lako, ukoliko nisu duboko ukorenjeni u veri, da na to pitanje pronađu zadovoljavajući odgovor. I pesimizam je krajnje razumljiv duhovni stav – naš život se zaista odlikuje rizicima i neizvesnostima. Nije nimalo čudno ni da se čovek ponekad oseća prazno, tužno i bezvoljno. Depresija je samo preterani vid ovih po sebi normalnih misli i osećanja.

Čovek zarobljen u depresiji dospeo je u duševno stanje u kome sve što je negativno opaža kao izuzetno veliko, a sve pozitivno kao vrlo malo, ili ga uopšte ne opaža. Na isti način, i nisko samopouzdanje je preuveličano stanje, u kome pogođena osoba precenjuje sopstvene slabosti i navodnu snagu drugih, dok sopstvenu snagu i dobre osobine, kao i slabosti drugih, potcenjuje. Ili, što je takođe moguće: precenjuje sebe, a potcenjuje druge, ali o tome kasnije.

Po čemu se samouveren čovek razlikuje od onoga koji to nije?

Odgovor na ovo pitanje iznenađujuće je jednostavan: samouveren čovek prihvata sebe *sa* svojim slabostima. Čovek koji je nesiguran, nasuprot tome, 1. ne može da prihvati svoje slabosti, 2. suviše ozbiljno shvata svoje slabosti i 3. kod sebe opaža slabosti koje niko drugi osim njega ne primećuje. Čovek koji je nesiguran u sebe usmeren je na ono što mu

nedostaje. On oseća veliki nesklad između onoga što jeste i onoga što bi voleo da bude. Psihopatolozi to označavaju kao „nesklad između stvarnog i idealnog ja“.

Ovo fokusiranje na stvarne i umišljene slabosti leži u osnovi jednog suštinskog osećanja života, koje samo približno možemo da opišemo rečima i koje kod različitih pojedinaca pokazuje različite strane i nijanse. To je bazično osećanje da nismo dobrodošli. Duboko ukorenjena nesigurnost u mogućnost da budemo voljeni i prihvaćeni. Sumnja u sposobnost oslanjanja na sopstveno opažanje i na sopstveni sud. Difuzno očekivanje da drugi prema nama nisu dobro namerni. Uverenje da ne možemo da se branimo.

Ako neko od niskog samopouzdanja pati suštinski, dakle ne samo u nekim situacijama i sporadično, to se odražava na celokupan njegov život. Po mom mišljenju, i svi psihički poremećaji naposljetku proizlaze iz niskog samopouzdanja, mada većina nesigurnih u sebe ne razvija psihičke poremećaje. Ali i notorno nesigurni ljudi uglavnom imaju nekoliko sposobnosti u koje ne sumnjaju. Tako se, recimo, gospodin Krauze oseća nesigurno i ukočeno u ophođenju s drugim ljudima, ali ubeđen je da je dobar otac i sa svojom decom se oseća opušteno i samouvereno. Ili, recimo, gospođa Maler smatra da je neprivlačna i da je niko ne primećuje, osim na njenom poslu, gde se oseća poštovanom i važnom. I za ljude s niskim samopouzdanjem postoje, dakle, situacije u kojima se osećaju kompetentnim i uspešnim. Doživljaj sigurnosti, odnosno nesigurnosti, pored toga zavisi i od odgovarajućeg društvenog konteksta: tako, recimo, prisustvo pretpostavljenog stavlja nesigurnu osobu u veće stanje pripravnosti nego ako je s njom blizak prijatelj. Važi i obrnuto, tj. i ljudi s visokim samopouzdanjem doživljavaju situacije u kojima sumnjaju u sebe.