



## SAMOKRITIZIRANJE

William Glasser u jednom od svojih tekstova izjednačava kritiziranje drugih i samokritiziranje. I jedno i drugo smatra dvjema stranama istog mentalnog sklopa. On tvrdi da postoji dovoljan broj osoba s kojima smo okruženi koji će nas dovoljno kritizirati da nije potrebno da im se i mi priključujemo takvim pristupom.

Samokritiziranje je ponašanje koje se očituje kako na verbalnom tako i na neverbalnom planu. Ono se javlja kao pokušaj strategije kojom neku tešku situaciju želimo razriješiti ili umanjiti.

Samokritiziranje ima dodirne točke (ponekad su sadržajno identični) sa samookrivljavanjem, samoponižavanjem, samoomalovažavanjem, samosažaljenjem i depresiranjem. Okrenuti smo tzv „negativnoj“ prošlosti, našim vlastitim greškama, neuspjesima i prema sebi smo nemilosrdni, okrutni, autodestruktivni.

- Kako sam samo ispao glupan!
- Opet sam dopustio da me izvozaju!
- Očekivao sam da će me prihvatiti. Bio sam nerealan.
- Ma ne mogu sebi oprostiti! Uvijek se zeznem.
- Koji sam ja papak! Ne mogu naprijed.



Jesmo li i mi, roditelji, ponekad u takvim stanjima u kojima optužujemo i okrivljavamo sebe? Vide li naš čemer, nemoć i jad oni koji nas u obitelji okružuju? Našu nisku razinu samopoštovanja, nisku samoprocjenu samopouzdanja?

Ako im pokažemo, u svoj raskoši naših vještina, svoju tugu, razočaranost, beznađe, krivnju, stid, zbunjenost, tjeskobu, strahove i nesigurnost – što ćemo dobiti?

Jesmo li tada skloniji optuživati i kritizirati druge?

Naravno, navedene teškoće neće se riješiti brzopotezno. Ako odlučimo „poraditi na sebi“ i pronaći za to prihvatljiv način, mogli bismo u obiteljsko ozračje unijeti tako potrebni optimizam i radost zajedničkog življenja.

Nathaniel Branden kaže: „Postoji nedvojbeno činjenica da, što je viša nečija razina samopoštovanja, veća je vjerojatnost da će se prema drugima odnositi sa uvažavanjem, ljubaznošću i velikodušnošću. Ljudi koji nisu iskusili voljeti sebe, imaju malu ili nikakvu mogućnost voljeti druge.“

**Možemo li započeti „voljeti sebe“, možemo li izabrati samopoštovanje?**

**Možemo li izabrati drugačiji pristup prema sebi?**

**Kako radi sebe, tako i radi onih s kojima smo u obitelji okruženi.**