

JUN HONG GJUN

**ČASOVI
SAMOPOŠTOVANJA**

*Jednostavne lekcije
za život ispunjen
zadovoljstvom*

Preveo
Saša Novaković

■ Laguna ■

Naslov originala

dr Yoon Hong Gyun

THE SELF-ESTEEM CLASS:

Simple Lessons for a Lifetime of Contentment

Copyright © Dr Yoon Hong Gyun, 2025

First published as Dr Yoon Hong Gyun in 2025 by
Michael Joseph. Michael Joseph is part of the Penguin
Random House group of companies.

자존감 수업 © 2016

Translation copyright © 2026 za srpsko izdanje, LAGUNA

**ČASOVI
SAMOPOŠTOVANJA**

Sadržaj

Prolog: Samopoštovanje je odgovor	11
---	----

1. DEO

ZAŠTO JE SAMOPOŠTOVANJE VAŽNO?

1. Tri stuba samopoštovanja	19
2. Pogrešne pretpostavke i predrasude o samopoštovanju	22
3. Zašto je samopoštovanje važno?	26

2. DEO

SAMOPOŠTOVANJE I ROMANTIČNI ODNOSI

1. Da li smo vredni ljubavi?	33
2. Ljudi koji preispituju svoju vrednost	38
3. Ljubav koja zahteva stalnu potvrdu	44
4. Zaraćeni parovi koji ne mogu da raskinu	51

5. Prevazilaženje straha od raskida 56
6. Stavljanje maske iz straha da ne budete nevoljeni . . 62
- Zaključak 2. dela:** Nije kriva ljubav, a niste ni vi 68

3. DEO

SAMOPOŠTOVANJE I DRUŠTVENI ODNOSI

1. Koliko priznanja dobijam? 73
2. Profesije koje mogu potkopati samopoštovanje . . . 80
3. Koliko vredim? 86
4. Prevazilaženje neodlučnosti 93
5. Zašto čitanje knjiga za samopomoć
ne poboljšava samopoštovanje 102
6. Videti sebe kao previše drugačijeg 112
7. Razumevanje psihologije stidljivih 117
8. Preterano zavisni ljudi 124
- Zaključak 3. dela:** Zaštitna moć zdrave udaljenosti . . 132

4. DEO

EMOCIJE KOJE OMETAJU IZGRADNJU SNAŽNOG SAMOPOŠTOVANJA

1. Zašto je emocije tako teško kontrolisati? 137
2. Ono što treba razlučiti za regulaciju emocija 144
3. Upravljanje teškim emocijama – stid,
praznina i ambivalentnost 151
4. Upravljanje „vrućim“ emocijama – samoprezir,
krivica, samosažaljenje i ljubav prema sebi 156

-
-
5. Upravljanje „hladnim“ emocijama – razočaranje,
zanemarivanje, cinizam, ravnodušnost 163
- Zaključak 4. dela:** Iskorišćavanje emocionalne energije .169

5. DEO

**NAVIKE KOJE TREBA PREKINUTI
ZA OPORAVAK SAMOPOŠTOVANJA**

1. Navika preuranjenog poraza 173
2. Navika letargije 180
3. Navika kompleksa inferiornosti (niže vrednosti) . . 188
4. Navika odlaganja i izbegavanja 197
5. Navika osetljivosti 204
- Zaključak 5. dela:** Prihvatite, želite,
pretvarajte se, održavajte 210

6. DEO

**STVARI KOJE TREBA PREVAZIĆI
ZA OPORAVAK SAMOPOŠTOVANJA**

1. Prevazilaženje rana 217
2. Prevazilaženje otpora 224
3. Prevazilaženje kritike 231
4. Prevazilaženje začaranih krugova 239

7. DEO

PET NAČINA ZA PODIZANJE SAMOPOŠTOVANJA

1. Odlučiti da volite sebe bezuslovno 251
2. Voleti sebe. 255

3. Donošenje odluka i izbori	259
4. Usredsređivanje na ovde i sada	265
5. Probijanje kroz defetizam i kretanje napred	270
Epilog: Vi ste kralj džungle	277
<i>O autoru.</i>	279

PROLOG

Samopoštovanje je odgovor

Ja sam veoma srećan sedokosi lekar srednjih godina. Zdrav sam, imam svoju voljenu ženu i deca me poštuju, roditelji mi veruju, a brat me podržava. U celini, imam veoma dobar život.

Ali odrastajući, nikada nisam mislio da će moj život izgledati ovako dobro. Bio sam krhko dete. Bio sam bolešljiv i osetljiv. Često sam izostajao iz škole zbog hronične upale krajnika i briznuo bih u plač ni zbog čega. Nisam bio društven i aktivan kao drugi dečaci, a nisam bio ni mnogo pametan. Bio sam prosečne inteligencije i nisam se isticao ni u manuelnim poslovima. Nisam imao ni samopouzdanja ni strpljenja. Odrasli su često brinuli zbog mene.

Bio sam nesiguran u sebe u svemu što sam radio. Bio sam dobro i uslužno dete koje je uvek stavljalo druge na prvo mesto. Gledajući unazad, to je bio moj najveći problem. Nisam stavljao druge ljude na prvo mesto radi njih, već sam puštao druge da preuzmu vođstvo iz straha da ne zabrljam. Nisam mogao da verujem sebi.

Godinama kasnije, nisam ono što sam mislio da ću biti. Veoma sam zadovoljan svojim životom. Verujem svojoj

proceni, volim sebe i zahvalan sam svima koji su mi pomogli da postanem osoba koja sam danas.

Neki ljudi misle da sam srećan zato što sam psihijatar, da mi je ugledan i nadasve poštovan posao podigao samopouzdanje. Nisu daleko od istine. Mnogo sam naučio tokom svog školovanja od dobrih učitelja i kolega. Zahvaljujući njima, uspeo sam da se razvijem i uvek ću biti ponosan što sam psihijatar.

Međutim, svestan sam i da ima mnogo nesrećnih lekara. Psihijatri imaju višu stopu samoubistava u poređenju sa drugim profesijama. Dakle, kada bi neko rekao da sam srećan zato što imam posao na kome mi drugi zavide, ne bih se složio.

Pre nekoliko godina sam napustio posao u bolnici i otvorio privatnu praksu. Jedan cilj koji sam sebi postavio u tom periodu tranzicije bio je da odgovorim na pitanje: „Koji su razlozi zbog kojih sam toliko zadovoljan svojim životom?“ To nije bio lak zadatak. Odvojio sam vreme da zapišem svoje misli o značenju sreće, o tome šta ljude čini srećnim i koji uslovi moraju biti ispunjeni. Želeo sam da imam zapis o onome što sam otkrio u tom procesu, kako me je to transformisalo i kako mogu da održim to stanje zadovoljstva.

Kako su se delići slagalice sklapali, jedan koncept koji se stalno pojavljivao bio je „samopoštovanje“, a definicija tog pojma u rečniku je „kako neko doživljava sebe“, ili „pokazatelj ljubavi prema sebi i zadovoljstva svojim životom“. Usredsredio sam se na taj termin.

Nakon dugog razmišljanja, shvatio sam da se moj put do sreće poklopio sa mojim procesom izgradnje zdravog samopoštovanja. Ispostavilo se da je moje samopoštovanje bilo na najnižem nivou tokom najmizernijih perioda u mom životu.

Bio sam čovek veoma niskog samopoštovanja. Morao sam da ponavljam godinu na medicinskom fakultetu, a to nije bio prvi put da sam u nečemu zakazao. Nisam upisao željenu srednju školu, a nisam upisao ni medicinski fakultet iz prvog pokušaja. Padanje na ispitima na fakultetu bio je najveći udarac od svih. Počeo sam da preispitujem sam cilj svog života. Pio sam svaki dan i postao zavisn od cigareta i onlajn igrice. Pomisao na ponovno pohađanje nastave sa brucosiima bila je demoralisuća. Izbegavao sam prijatelje i porodicu jer me je bio sram. Moji prijatelji sa medicine išli su na fakultet ujutru, a ja sam išao u igraonicu. Ostajao sam budan cele noći igrajući igrice na računaru i šunjabo se nazad u kuću usred noći. Provodio sam cele noći u bilijar klubu ili sam išao u obilazak barova s prijateljima i vraćao se kući u zoru.

Moje samopoštovanje je dotaklo dno u mnogim drugim prilikama, a ne samo tada, posebno tokom perioda kada sam bio izgubljen i očajan. Ne bi bilo preterano reći da je moj život bio proces obnavljanja mog srušenog samopoštovanja mnogo puta. Zbog dubokog osećaja inferiornosti i straha da zaostajem, često me je obuzimala želja da odustanem i dozvolim da mi zavisnost oduzme svaku nadu u budućnost.

Gledajući unazad, mislim da je borba kroz koju sam prošao bila neophodna za obnavljanje mog samopoštovanja, i sada mogu da osetim pravu sreću zahvaljujući svom zdravom samopoštovanju. Zdravo samopoštovanje je dovelo do sreće, a sreća nastavlja da hrani moje samopoštovanje. „Postati srećan“, ispostavilo se, bilo je sinonim za „oporavak samopoštovanja“. Možda je to razlog zašto je put do izgradnje zdravog samopoštovanja, iako težak i mučan, bio podnošljiv.

Samopoštovanje se ispostavilo kao važan faktor i u savetovanju. Većini nesrećnih klijenata koji su mi se obratili za pomoć bio je potreban podsticaj samopoštovanja. Neki

su imali supružnike koji su ih prevarili ili su prolazili kroz raskide, drugi su patili od depresije, zavisnosti, suicidalnih ideja i tako dalje. Svako od njih je morao da radi na svom samopoštovanju, a ja sam im pomagao kao njihov lekar i njihov trener samopoštovanja.

Tokom svoje obuke za psihijatra, stekao sam mnogo znanja i veština, koje sam primenio na svoj život. Kao rezultat toga, razvio sam zdraviji um i postao sam osećajni prema drugima. Na osnovu sopstvenog iskustva, naučio sam šta ne treba reći ljudima koji pate od niskog samopoštovanja, kako se ljudi ponašaju kada je samopoštovanje nisko i kako im pomoći. Vreme koje sam proveo boreći se i prevazilažeći osećanja bezvrednosti pokazalo se kao važna prednost u mom radu. Nadao sam se da ću podeliti uvide koje sam stekao u svojoj praksi i kao lekar i kao neko ko je morao da gradi svoje samopoštovanje.

Ali nije bilo lako preneti svoju priču i znanje koje sam stekao kroz lično iskustvo. Priče iz mog detinjstva i moje privatne misli, koje čak ni moja supruga ne zna, bilo je teško otkriti. Pisao sam, brisao, pa prepisivao rukopise mnogo puta. Imao sam i dilemu da li da podelim sve svoje vredne „zanatske trikove“. Bilo je nekih stvari koje nisam želeo da znaju drugi psihijatri. Ali odlučio sam da napišem ovu knjigu iz nekoliko razloga.

Prvo, želeo sam da napišem ovu knjigu za sebe. Znam da će moje samopoštovanje jednog dana ponovo oslabiti. Održavanje zdravog samopoštovanja je kao plivanje. Gravitacija nastavlja da nas vuče dole. Pretpostavljam da će biti trenutaka u mojoj budućnosti kada će moje samopoštovanje potonuti na dno ako napravim velike greške ili izgorim. Želeo sam da sebi priprelim priručnik o tome kako da prebrodim te trenutke kada dođu.

Drugo, odlučio sam da napišem ovu knjigu za svoje prijatelje i porodicu. Većina nas će doživeti krizu samopoštovanja u nekom trenutku svog života. Bilo je mnogo stvari koje sam želeo da kažem svojim ćerkama dok su odrastale, ali to nisam uspeo, ili zato što sam u glavi imao mnoštvo nesređenih informacija i bio sam previše zauzet, ili zato što su bile premlade da bi razumele. Onda sam prošle godine doživeo saobraćajnu nesreću. Palo mi je na pamet da moj život može da se završi u svakom trenutku, i da mogu da umrem a da nisam preneo nijednu od svojih teško stečenih mudrosti svojoj deci. Ova knjiga je na neki način vodič za samopoštovanje za moje ćerke. Mislim da bi one radije pročitale knjigu nego slušale svog oca kako im deli savete, što verovatno zvuči samo kao zanovetanje.

Treće, nadao sam se da ću staviti u reči ono što sam naučio iz svoje karijere kao psihijatar. Stidim se da kažem da sam u nekim trenucima bio veoma besan zbog ljudi koji plagiraju dragocene informacije koje sam podelio u svojim tekstovima. Dok sam počinjao da uživam u skromnoj slavi zahvaljujući svojim tekstovima, pitao sam se da li bi možda bilo bolje da zadržim svoje teško stečeno znanje za sebe. Ali ubrzo sam shvatio da znanje ne pripada nikome i da sam negovao veoma arogantnu, opasnu misao u svojoj sebičnoj potrebi za priznanjem. Sada čvrsto verujem da dragocene informacije dobijaju veće značenje i moć kada se dele nadaleko i naširoko.

*

Knjiga ima sedam delova:

- **Prvi deo** definiše samopoštovanje i govori o tome zašto je ono važno u našim životima. Koliko god da je široko

rasprostranjen, termin „samopoštovanje“ se često zlo-
upotrebljava i pogrešno razume.

- **Drugi i treći deo** se bave problemima međuljudskih odnosa koji nastaju kao rezultat niskog samopoštovanja.
- **Četvrti i peti deo** su o emocijama povezanim sa samopoštovanjem.
- **Šesti i sedmi deo** nude praktične pristupe podizanju nivoa samopoštovanja.

Na kraju svakog poglavlja, naći ćete „Današnju vežbu za zdravo samopoštovanje“. Čitaoci će biti prijatno iznenađeni kad otkriju da se samopoštovanje može poboljšati kroz vežbe. To će biti koristan alat za čitaoce koji traže dnevne režime za poboljšanje samopoštovanja.

Ova knjiga je za svakoga ko želi da razmisli o svom životu, primeni principe samopoštovanja na lične izazove i povrati zdravo samopoštovanje.

Jun Hong Gjun

1. DEO

**ZAŠTO JE
SAMOPOŠTOVANJE
VAŽNO?**

1. POGLAVLJE

Tri stuba samopoštovanja

„Samopoštovanje“ je uobičajen termin. Mnogi od nas su svesni da je samopoštovanje važno. Ali kada se zapitamo šta samopoštovanje znači, shvatamo da svako od nas ima različitu ideju o tome. Neki misle da je to „koliko neko voli sebe“, drugi misle da je to „ponos“, a treći misle da je to „nečiji stav prema sebi“. Dakle, pre nego što započnemo našu diskusiju, želeo bih da pružim tačnu definiciju ovog termina.

Najosnovnija definicija „samopoštovanja“ je kako neko vrednuje, ili „poštuje“ sebe. Drugim rečima, to je merilo koliko visoko ili nisko neko gleda na sebe. Može se izraziti u numeričkoj vrednosti – na primer, 70 od 100 – ili verbalno kao „visoko“, „prosečno“ ili „nisko“.

Tri stuba samopoštovanja

Postoje tri stuba samopoštovanja, koji uključuju različita shvatanja samopoštovanja koje ljudi imaju. Tri stuba su kompetencija, autonomija i sigurnost.

Kompetencija se odnosi na nečiji osećaj korisnosti. Ovaj stub je previše naglašen u našem društvu. Kompetencija je razlog zašto neko misli da bi bavljenje uglednom profesijom ili zauzimanje važne pozicije na poslu podiglo nečije samopoštovanje.

Autonomija se odnosi na sposobnost da se radi ono što neko želi. Imati kontrolu nad svojim životom je vitalni deo zdravog samopoštovanja. Moglo bi se pretpostaviti da osoba koja je pohađala najbolje škole i ima diplome elitnih institucija ima visoko samopoštovanje, ali ima mnogo onih među njima koji imaju niže samopoštovanje u poređenju sa ljudima koji su odrasli u zemlji sa naizgled neograničenim kreativnim slobodama. Nedostatak autonomije bi bio uzrok tome.

Sigurnost je temelj samopoštovanja. Neki ljudi imaju visoko samopoštovanje uprkos tome što imaju malo u životu. Oni se ističu u osećaju sigurnosti i udobnosti u svom okruženju. Ljudi sa nerešenim traumama, ili potrebom za naklonošću koja ne može biti zadovoljena, obično se osećaju nesigurno. Ovo, naravno, dovodi do sniženog samopoštovanja. Isto tako, oni kojima je problem da budu sami, možda se tada ne osećaju sigurno.

Ljudi obično misle da se „samopoštovanje“ odnosi na „koliko neko voli sebe“, i ovo nije pogrešno. Oni koji sebe smatraju bezvrednim, imaju malo kontrole nad svojim životima ili se uopšteno osećaju nesigurno imaju nisko samopoštovanje i posledično imaju problema da vole sebe, a kamoli druge. Stoga, koliko neko voli sebe je dobar pokazatelj nečijeg samopoštovanja.

Samopouzdanje, arogancija, ponos

Postoji nekoliko koncepata koje ljudi mešaju sa samopoštovanjem. Primetio sam da je zloupotreba termina u

knjigama za samopomoć zbunila neke od mojih klijenata. „Samopouzdanje“, „arogancija“ i „ponos“ su termini koji se najčešće mešaju sa „samopoštovanjem“.

Samopouzdanje je koncept koji meri nečiju sposobnost u odnosu na težinu datog zadatka. Ako je sposobnost jaka i zadatak se doživljava kao lak, nečije samopouzdanje raste. S druge strane, ako se nečiji nivo kompetencije meri tačno, ali se zadatak doživljava kao pretežak, samopouzdanje opada.

Arogancija je rezultat precenjivanja nečije sposobnosti ili potcenjivanja težine zadatka. Pogrešna procena nečije sposobnosti dovodi do preteranog samopouzdanja.

Ponos je emocija povezana sa samopoštovanjem. Ako je samopoštovanje odgovor na to kako neko vrednuje sebe, ponos je emocija koju to vrednovanje izaziva. Kaže se da je naš ponos „povređen“ kada je naše samopoštovanje nisko. Kada smo uznemireni jer smo bili prekoreni ili traumatizovani, naš ponos je povređen. „Obnavljanje nečijeg ponosa“ generalno znači da se nečiji ponos oporavio od pretrpljenog udarca. Dakle, „ponos“ se češće koristi za prikazivanje negativnog emocionalnog stanja.

2. POGLAVLJE

Pogrešne pretpostavke i predrasude o samopoštovanju

Pogrešne pretpostavke o samopoštovanju su rasprostranjene kao i zabuna oko samog termina. Čak i oni koji su pročitali tomove o psihologiji i tvrde da imaju čvrstu osnovu, pogrešno razumeju šta je to. Pogledajmo neke od najčešćih zabluda o samopoštovanju.

Samopoštovanje dolazi od roditelja

Ovo je zabluda rođena iz preopterećenosti informacijama. Kako se neko odgaja i tretira kao dete je veoma važno, ali roditelji sami ne grade samopoštovanje svoje dece. Ljudi obično misle da nedostatak naklonosti roditelja dovodi do niskog samopoštovanja, ali fiksacija na ovu ideju može imati suprotan efekat, donoseći nesklad među članovima porodice umesto negovanja samopoštovanja. Zakasnela izvinjenja roditelja malo menjaju; moramo obnoviti svoje samopoštovanje sami.

Nedostatak pohvala dovodi do niskog samopoštovanja

„Pohvala natera i kitove da plešu“ bio je uobičajen izraz u Koreji pre nekoliko godina. To ne znači da je pohvala uvek

dobra. Pogrešno upućena pohvala samo stvara osećaj praznine. Deluzije o pohvali takođe mogu dovesti do osećaja neadekvatnosti.

*Samopoštovanje je sve što je potrebno
da bi čovek bio srećan*

Samopoštovanje nije emocija. Ono je vezano za emociju, ali strogo govoreći pripada domenu razuma. Obnavljanje vašeg samopoštovanja neće učiniti da se osećate kao da lebdite u vazduhu. Ali veće samopoštovanje dovodi do veće hrabrosti. Osoba sa visokim samopoštovanjem nije previše osetljiva na to kako je drugi vide. Ta osoba može doći kući potpuno iscrpljena nakon duge nedelje, ali ne dozvoljava da joj to uništi vikend. Ona ne dozvoljava da joj strah od odlaska na posao u ponedeljak ujutru uništi nedeljno veče.

Visoko samopoštovanje dovodi do narcizma

Cilj oporavka samopoštovanja nije sticanje neosnovanog samopouzdanja ili pretvaranje u samoživu osobu. Oni koji imaju previsoko mišljenje o sebi nazivaju se narcisima. Oni izgledaju arogantno na površini, ali žive u strahu od sramote. Ljudi sa visokim samopoštovanjem su u stanju da prepoznaju i priznaju svoje nedostatke. Oni imaju snage da prihvate sebe takve kakvi jesu, nesavršena bića, i da se usavršavaju.

Da li se samopoštovanje zaista može povratiti?

Samopoštovanje je mera koliko dobro ili loše neko gleda na sebe. To je percepcija i procena na koju utiče emocija, zbog

čega se stalno menja iz trenutka u trenutak. Promenljivi nivo samopoštovanja može, zauzvrat, izazvati širok raspon emocija. Kao vožnja rolerkosterom, uspon je uzbudljiv koliko je pad zastrašujući.

Osoba koja je povratila svoje samopoštovanje ima pristojnu toleranciju na uspone i padove. Kada joj samopoštovanje opada, ta osoba nije previše uplašena jer zna da je sigurnosni pojas vezan i da postoji mala šansa da padne. Isto važi i na putu gore: ona se priprema za pad za koji zna da će doći.

Ovo je jedan od razloga zašto ljudi sa zdravim samopoštovanjem imaju dobre međuljudske odnose. Uticaj kritike ne traje dugo. Privremeni pad u njihovom nivou samopoštovanja ne baca ih u emocionalni pad. Oni sa zdravim samopoštovanjem se smatraju uravnoteženim.

Ukratko, samopoštovanje se može povratiti. Nekima je potrebno vreme dok drugi to lako postižu. Putovanje možda neće biti lako i možete se obeshrabriti. Ali uz trud, samopoštovanje sigurno može da se povrati.

Povratiti samopoštovanje je kao da učite da vozite bicikl. Baš kao i bicikl, samopoštovanje se stalno kreće. Sednemo na sedište našeg samopoštovanja, pronađemo ravnotežu, upravljamo i učimo da pokrenemo točkove.

Vožnja bicikla nije komplikovana i ne zahteva posebne veštine, ali vrlo malo ljudi nauči da vozi bicikl potpuno samostalno. Čak je i atletski nadarenoj osobi sa izvanrednom ravnotežom bio potreban neko da je nauči. Toj osobi je bio potreban neko ko će je trenirati i sprečiti je da padne.

Nadam se da ću detaljno objasniti strukturu ovog bicikla koji zovemo samopoštovanje, i kako ga sigurno voziti. Pokriću ne samo kako ga voziti, već kako voziti dugo vremena bez pada, i ako padnete, kako to učiniti bezbedno i koje zaštitne mere primeniti. Pad je neizbežan kada se vozi bicikl. Neko