



MOJA NAJTRUDNIEJSZA RELACJA

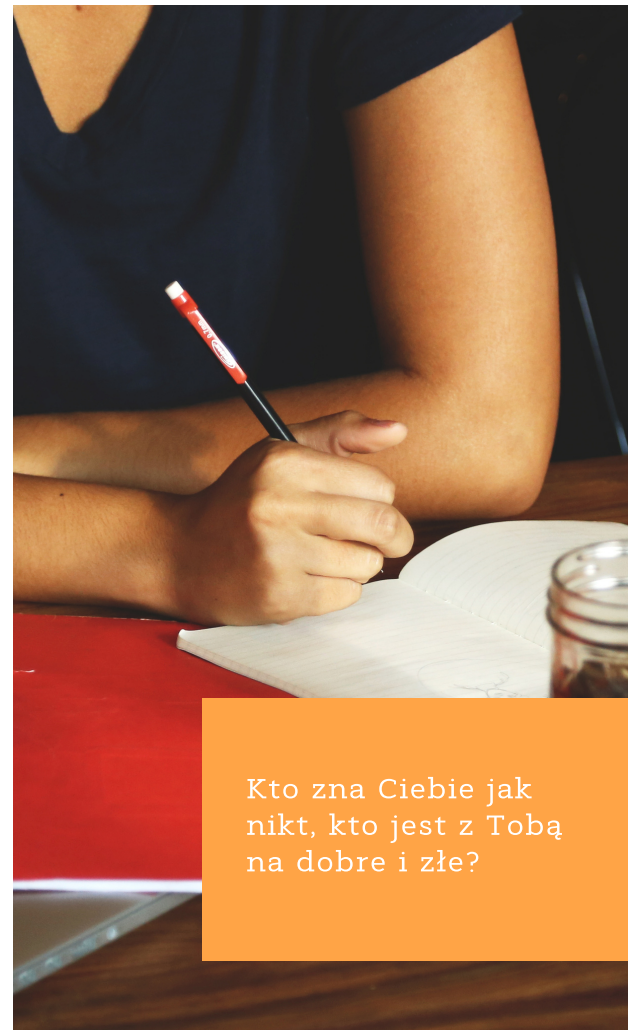
RELACJA Z SOBĄ SAMYM

POWRÓT DO SIEBIE

Autor: Iwona Górna

Ile miłości, zrozumienia i uwagi jesteś w stanie dać osobie będącej najważniejszą w Twoim życiu? Komuś kto zna Ciebie jak nikt, kto jest z Tobą na dobre i złe zarówno w pięknych, ale także trudnych chwilach? Od tego jak traktujesz tę osobę zależy Twoje całe życie we wszystkich jego aspektach. Czy mając tę świadomość jesteś w stanie przeznaczyć odpowiednią ilość czasu i pracy, aby relacja z nią była na jak najwyższym poziomie? Tą osobą jesteś Ty sam(a).

Wiele dziś mówi się o kochaniu siebie i poczuciu własnej wartości, a osoby zapytane o te aspekty zwykle przekonują mnie, że są one na właściwym poziomie. Niestety w rzeczywistości sposób w jaki traktujemy siebie samych często zupełnie na to nie wskazuje. Punktem wyjścia do odczuwania satysfakcji z życia i co niezwykle istotne do umiejętności obdarowania miłością drugiej osoby jest relacja z sobą samym/samą. Jest to fundament, na którym opierają się wszystkie pozostałe obszary naszego życia!



Kto zna Ciebie jak
nikt, kto jest z Tobą
na dobre i złe?

Swego rodzaju "związek" z sobą samym/samą tworzony już od najmłodszych lat okazuje się być najistotniejszą relacją jaką budujemy w trakcie całego naszego istnienia. Jest ona podstawą naszego życia począwszy od zdrowia psychicznego, do bycia dobrym człowiekiem, rodzicem, przyjacielem, małżonkiem czy szefem. Gdy relacja ta jest prawidłowa, nie ma mowy o egoizmie. Skupiając się na sobie wypełnieni zostajemy najlepszymi, wspierającymi nas emocjami. Szczęście wypływa wówczas z naszego wnętrza, zatem nie szukamy go na zewnątrz ani też nie uzależniamy poczucia naszego szczęścia od innych. Jesteśmy przepełnieni pozytywnymi emocjami, którymi dzielimy się z innymi.

Dbłość o relację z sobą samym/samą pomaga nam „stawić się do życia”, bo każdy z nas ma zobowiązania zawodowe, materialne, osobiste, którym trzeba stawić czoła - od życia nie da się wziąć urlopu. Zaniedbanie jej natomiast szybko objawi się pod postacią zaburzeń w różnych strefach naszego życia: problemach w relacjach z innymi, nieprzewidzianych nagłych wydatkach, a nawet chorobach. Ciąg nieprzyjemnych zdarzeń doprowadzi do utraty radości życia, a niekiedy nawet jego sensu. W osiemnastym wieku wybrzmiały wciąż aktualne słowa Benjamina Franklina: „Niektórzy ludzie umierają w wieku 25 lat, ale nie zostają pochowani aż do 75 roku życia”.

“

"Nie możesz dać światu miłości, jeżeli nie masz jej dla siebie." IWONA GÓRNA



Zazwyczaj wymagamy od siebie zbyt wiele nie dając nic w zamian i tym samym nie doceniając siebie. Jaka byłaby Twoja odpowiedź gdybym w tym momencie zapytała jak oceniasz siebie, jak odczuwasz swoją wartość lub ile dajesz sobie punktów w skali od 1 do 10? Z obserwacji podczas moich warsztatów wynika, że średnia ocen zwykle waha się pomiędzy 5-7.

Oceń siebie teraz, a następnie wyobraź sobie pewną sytuację. W momencie narodzin dziecka zebrana wokół czule patrząca na każdy ruch i gest maleństwa rodzina miałaby w tej samej dziesięciopunktowej skali ocenić noworodka. Jak sądzisz, czy znalazłby się ktoś, kto mógłby udzielić innej odpowiedzi niż "10"? Zapewne nie. Jak zatem możliwe, że dziecko które przed momentem przyszło na świat bez umiejętności jakie posiadasz Ty, Twojej wiedzy, osiągnięć i doświadczeń może być ocenione wyżej? Jak możesz w tej perspektywie dać sobie mniej niż dziesięć?

Nie bój się odczuwać swoją wartość i śmiało to wyrażać. Nie bój się być dla siebie dobry/dobra. Doceniaj siebie i obdarzaj się miłością, a zaowocuje to w Twoim życiu.

Już we wczesnym etapie dorastania kształtujemy relacje z samym sobą. Sposób w jaki traktowani jesteśmy przez innych oraz to jak te same osoby traktują siebie, odgrywa kluczową rolę w tym jak zwracamy się do nas samych jako dorośli. Niezwykle ważna jest świadomość, że na każdym etapie możemy rozpocząć pracę nad tą relacją i zmienić nasz związek z samym sobą na lepsze. Jednakże, tak jak każda inna relacja musi być ona pielęgnowana, a nasza dbałość o nią musi odzwierciedlać się w działaniu i podejmowanych decyzjach w sprawach małych jak i dużych.

Jest wiele sposobów na to by zadbać o siebie i o relację z samym/samą sobą. Poniżej przedstawię aspekty niezbędne, bez których nie ma możliwości, aby przejść dalej w prawidłowym i szczęśliwym rozwoju naszego "związku".

Zaakceptuj siebie i zaprzyjaźnij się z sobą. W swoim myśleniu oraz planowaniu uwzględniaj własne potrzeby. Zatrzymaj się, pomyśl o sobie, zastanów czego Ty chcesz i z czego wynikają te pragnienia, a także czy one na pewno są Twoje. Pomoże Ci w tym sporządzenie listy mocnych stron, ale również cech do zmiany - akceptacja nie oznacza stagnacji w rozwoju, a zauważanie szans na dalszy postęp.

“

"Zbyt wielu ludzi przecenia to, kim nie jest i nie docenia tego, kim jest." MALCOLM S. FORBES



Pamiętaj o potrzebach swojego ciała. Często zapominamy, jak bardzo kluczowej jest regularne odżywianie się. Zapewnianie naszemu organizmowi odpowiednich wartości odżywczych, zamiast pustego zaspokajania głodu. Postaraj się o wysiłek fizyczny. Równie ważne jak on jest jednak także wysypianie się i odpoczynek.

Poszukaj czasu tylko dla siebie i naucz się być ze sobą. Spędzanie czasu wyłącznie ze sobą nie stanowi zagrożenia dla relacji z innymi. Ważny jest balans między czasem tylko dla siebie i tym przeznaczonym na relacje rodzinne, społeczne czy zawodowe. Pozwoli Ci to na poznanie siebie - z dala od głosów i bodźców odcinających dostęp do Twojej prawdziwej istoty. Korzystając z uroków miejsca w którym mieszkasz idź na plażę, do parku bądź ogrodu i pobądź w ciszy sam/sama ze sobą. Usłysz swoje myśli, dotrzyj do własnego wnętrza, odkryj potrzeby serca i wsłuchaj się w siebie. Co pojawia się gdy jesteś w ciszy? Poznaj swój wewnętrzny świat.

Poszukaj tego co sprawia Ci radość. Zaczniij od 15 minut dziennie przeznaczonych na zajmowanie się tylko tym co ją przynosi i sprawia przyjemność. Rozwijaj swoje talenty. Rób to co daje Ci frajdę tak wielką, że czas przestaje istnieć, gdy tym się zajmujesz. Raz w tygodniu idź na godzinną randkę z samym/samą sobą i spędź ten czas tylko we własnym towarzystwie.

Przyjrzyj się swojej rzeczywistości. Przeanalizuj co ona Ci pokazuje, do jakiej zmiany chce sprowokować i o jakim stanie emocjonalnym świadczy. Jak i gdzie odczuwasz przeżywane emocje, z czego one wynikają lub co Ci pokazują?

Zaopiekuj się sobą na poziomie emocjonalnym. Pomyśl, jak chciałbyś/chciałabyś, aby traktował Cię najlepszy przyjaciel i tak spróbuj odnosić się do siebie: życzliwie, z wyrozumiałością i ciepłem. Zapewne często targały Tobą sprzeczne potrzeby - np. powiedzieć komuś coś niemiłego i być w zgodzie ze sobą, albo przemilczeć coś, żeby nie narażać się na krytykę, odrzucenie czy złość tej osoby. Pogodzenie sprzecznych emocji wymaga dojrzałości. Dobra relacja z sobą samym/samą to zintegrowanie doznawanych przez nas sprzecznych emocji. Czasem trzeba dokonać wyboru i wtedy nie tylko wybieramy coś co chcemy ale także świadomie rezygnujemy z tego drugiego. Musimy wtedy pogodzić się zarówno z wyborem jak i ze stratą tego czego nie wybieramy.

Doceniaj siebie i bądź sobie wdzięczny/wdzięczna. Doceniaj siebie za to że żyjesz, za to jaki/jaka jesteś, za to czym dzielisz się ze światem i jaką wartość dajesz innym. Okazuj też sobie wdzięczność zarówno za swoje osiągnięcia, jak i porażki, które powinny być traktowane jako lekcje życia - bez wielu z nich nie byłoby Ciebie teraz w tym miejscu.

“

"Wszystko, co irytuje nas w innych może nas zaprowadzić do zrozumienia samego siebie." CARL JUNG

Nie bądź dla siebie sroga/srogi. Traktuj siebie z miłością oraz empatią i nie oceniaj zbyt surowo. Utul siebie z czułością i daj sobie zrozumienie. Nie pozwól wydarzeniom z przeszłości oddziaływać negatywnie na teraźniejszość. Wybacжай sobie popełnione błędy i potraktuj je jako lekcje.

Poznaj swoje odczucia i zaufaj intuicji. Jesteś najlepszym ekspertem w zakresie własnych odczuć, ale musisz umieć ich słuchać. Kiedy odczuwasz napięcie przy podejmowaniu decyzji - zastanów się z czego ono wynika i co pojawia się wtedy w Twoich emocjach i myślach. Każde odczucie w ciele, emocja i myśl ma swoją przyczynę. To właśnie w Tobie są wszystkie odpowiedzi, bo nikt nie zna Ciebie tak jak Ty sam/sama.

Poznaj swoje wartości. Zastanów się nad własnymi potrzebami i tym co dla Ciebie jest ważne. Jeżeli czujesz niepokój przy podejmowaniu decyzji - przemyśl czy system wartości wynika z potrzeb Twoich, czy może zewnętrznych. Bycie bliżej własnych wartości wymaga odwagi, ale buduje wewnętrzną siłę. Ubieranie masek jest męczące i powoduje utratę energii, która mogłaby być przekierowana na ważne dla nas obszary życia.



Określ własne priorytety. Mogą one nie pokrywać się z tymi, które ważne są dla Twych bliskich i znajomych, ale pozostawanie we własnej autonomii nie jest zagrożeniem dla relacji z innymi. Pamiętaj o tym planując dzień, rok i kolejne dziesięciolecia swojego życia. Osobę, która ma właściwą relację ze sobą, rozpoznamy po tym jak traktuje siebie i wszystko wokół. Ktoś taki ma na względzie swoje potrzeby, które realizuje w harmonii ze swoimi obowiązkami i relacjami okazując innym szacunek i zrozumienie. Taka osoba nie osądza ich, ale daje przestrzeń na kreowanie przez nich życia z poszanowaniem granic, jednocześnie wspierając ich w decyzjach i działaniach.

Pielegnuj w sobie to co piękne. Energia podąży za uwagą, zatem to czemu dajesz swą uwagę rośnie. Chcąc wprowadzić relację z sobą na wyższy poziom, koncentruj się na tym czego pragniesz, na odczuwaniu radości, dawaniu sobie miłości i przestrzeni dla bycia ze sobą. Im bardziej napełnisz swoje wnętrze wspierającymi emocjami oraz wartościami, tym więc z tego będziesz mógł/mogła dać światu. W przeciwnym razie... jak mówi powiedzenie: „Z pustego i Salomon nie naleje”.

“

"Wolę być prawdziwym dla siebie, nawet jeśli grozi to narażeniem się na kpinę innych ludzi, niż być dla siebie fałszywym i narażać się na własną odrazę." FREDERICK DOUGLASS



Kiedy dowiesz się jak dbać o relację z samym sobą, kiedy trochę siebie samego poznasz i może się nawet zaprzyjaźnisz... odkryjesz, że oszczędzasz dużo czasu i energii. Bardzo dużo cennych zasobów zużywamy bowiem na czynności z góry skazane na niepowodzenie - na próbę ucieczki od samego/samej siebie. Mamy na to różne sposoby - unikanie ciszy, ucieczka w nałogi, pracoholizm, „wieszanie się” na innych itp. Wszystko to jednak do niczego dobrego nie zaprowadzi. To jak próba, by przestać myśleć. Brak dbałości o siebie wcześniej czy później uderzy w skutkach tak silnie, że będziemy zmuszeni do przewartościowania swojego życia. Czemu zatem nie zająć się sobą już teraz i nie cieszyć radosnym i spełnionym życiem?