

czy można nauczyć się miłości do siebie?

SILNE.

Nie nauczono mnie wielu rzeczy, na które w życiu trzeba zwracać uwagę. Nie nauczono mnie mówić NIE, kiedy mam na to ochotę, nie nauczono mnie Krzyczeć, gdy mnie boli, nie nauczono mnie Milczeć, gdy chcę być sama. NIE NAUCZONO mnie, że moje CIAŁO to moja ŚWIĄTYNIA i wreszcie, nie nauczono mnie, że mój umysł mogę PROJEKTOWAĆ, jak tylko JA chcę, aby wyglądał mój świat.

Żeby zrozumieć, dlaczego piszę o tym czego mnie, często NAS, jako kobiety nie nauczono, muszę opowiedzieć o tym, czym się zajmuję na co dzień. Jestem psycholożką i trenerką personalną, w swojej pracy łączę wiedzę i umiejętności związane z naszym umysłem, uczuciami i ich wpływem na zachowania, postrzegania świata i reakcje ciała. Najczęściej spotykam się z dwiema drogami, dzięki którym ludzie są gotowi na zmianę. Pierwsza jest taka, że ktoś chce zadbać o swoje ciało. Nauka świadomego korzystania z jego możliwości nierzadko wiąże się z utratą kilogramów. Drugim sposobem jest bardziej świadoma decyzja wynikająca z potrzeby pracy nad swoimi przekonaniem. Dotychczasowe patrzenie na świat przestaje ludziom służyć, odczuwają cierpienie i są gotowi na zmianę.

Wieloletnia praca z ludźmi i nad samą sobą pozwoliła mi wysunąć wniosek: waga to stan umysłu. Osoby, które chcą schudnąć, nie walczą z wagą, ale z Niskim poczuciem własnej wartości, z przekonaniem, że sami muszą osiągnąć coś ważnego, ale nie czują siły ani wiary w to, że im się uda. To wszystko sprowadza się do WAŻNOŚCI. Mały test, jeżeli masz tak, że:

Potrzeby innych (najbliższych też) są ważniejsze od Ciebie. Jeżeli miewasz wyrzuty sumienia, za to że powiedziałaś/eś to, co myślisz. Jeżeli masz wyrzuty sumienia, za to, że odpoczywasz.

Jeżeli robisz rzeczy tylko, aby sprawić komuś przyjemność, znacznie częściej niż rzeczy, na które Ty masz ochotę, a sama/sam podczas ich wykonywania nie odczuwasz radości.

Jeżeli jedzenie jest jakkolwiek formą nagrody.

Jeżeli na przynajmniej trzy zdania odpowiedziałaś/eś twierdząco, to warto zastanowić się nad tym, jak Ty siebie postrzegasz. Ważność nie oznacza, że jako człowiek nie jesteś istotna/ty, lecz Twoje potrzeby są niezaspakajane, a co ważniejsze, czy Ty dajesz sobie przestrzeń na to, aby je zauważyć.

Dlatego postanowiłam walczyć z własnymi przekonaniem o sobie samej i zachęcam Was, jako cudowne istoty, którym należy się miłość, szacunek i uważność w stosunku do siebie, do stworzenia sobie przestrzeni

na wyżej wymienione uczucia. Pytanie jak to robić, aby miało to przyślowiowe „ręce i nogi”? Zwróciłam uwagę na: regularność, adekwatne ćwiczenia i słuchanie organizmu. Dla mnie to 365 dni pracy nad sobą, czyli dokładnie tyle czasu, aby weszło mi to w nawyk, stało się częścią mojego wyboru i życia.

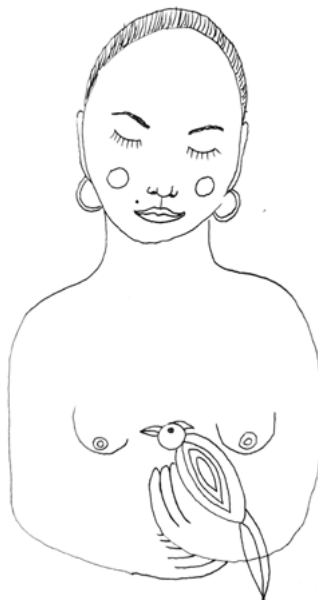
Zacznijmy od AKCEPTACJI, a gdzie ona się zaczyna? Zaczyna się w tzw. rodzinie pierwotnej, czyli od osób które nas wychowały. Zależy od czasu poświęconego na rzecz nas, czyli zabawy, słuchania nas, spędzonego jakościowo czasu przez rodziców/opiekunów. Od tego, czy nasze pomysły i zachowania były aprobowane. Od tego, czy rodzice/opiekunowie dawali przestrzeń na nasze pomyłki, eksploracje, inicjatywny, czy byli raczej apodyktyczni, mało zainteresowani, a może nie mieli czasu na zobaczenie „naszego świata”.

Kolejna sprawa to, jaki mamy charakter i temperament, jak to mówią: „każdy reaguje na swój sposób” i tak samo jest w tym przypadku. Dzieci uczą się świata od rodziców, a oznacza to, że początkowo widzą wiele zachowań/reakcji poprzez pryzmat ich perspektywy, a później jak kalka powtarzając ich schematy. Dostają sygnały, co jest dobre (aprobata), a co nie jest dobre (brak aprobaty/krytyka) i zostaje to w nich na długie lata, tworząc schematy zachowań, przekonania o swojej wartości w świecie, ludziach i samych sobie. Dopiero jako dojrzałsi ludzie zaczynamy dostrzegać, że to „po prostu nie jest nasze”.

Wróćmy do sposobu zachowania w dorosłym życiu, po tym, jak pewne zachowania z czasów dzieciństwa stały się źródłem odbioru siebie i innych. Jedne dzieci w związku z brakiem akceptacji będą bardziej wycofane, mniej pewne siebie, poczucie wartości utrzymywać się będzie na niskim poziomie, czasem ciężko im nawet mieć większe ambicje, bo są „nic nie warci”. Inne, patrząc na typ temperamentu, ten sam brak akceptacji z dzieciństwa będą wyrażały poprzez większe starania, aby być w końcu zauważone – będą „krzyczały” i „wołały” „zauważ mnie!!!”. Pewnego dnia stworzą taki model zachowania, który pozornie będzie mówił o ich pewności siebie. Mogą się nawet wydawać aroganccy, ale dlatego, że przez całe życie „walczyli” o choćby skrawek uwagi. A jako dorośli, mimo że głośny, mimo że chwali się, w środku pusty jest, bo akceptacji nie dostał, kiedy od niej jego życie najbardziej zależało.

Jak zbudować akceptację siebie, której w dzieciństwie nie dostaliśmy? Oczywiście, są od tego specjaliści, ale pierwszym krokiem do budowania samoświadomości jest UWAŻNOŚĆ na własne potrzeby. Nie chodzi tu

SILNE.



SILNE.

o to, co muszę zrobić, aby być piękną/ny, zauważona/ony lub postrzegany za wyjątkową/wego, tylko o to, czego JA, dzisiaj, teraz, w tym momencie chcę! Co jest mi potrzebne. Sama refleksja nad tym powoduje całkiem poważną zmianę w układzie biochemicznym mózgu. Wydzielamy naturalne endorfiny, aby sprawdzić sobie przyjemność, pozbywając się niewłaściwych dla nas regulacji emocji. Wydaje się, że jest to banalnie proste, bo przecież jem czekoladę, kiedy mam na nią ochotę. Ale czy na pewno? Może ją jesz, bo jest Ci przykro i chcesz poprawić sobie humor, a w ten sposób wypracowałeś/eś sobie takich schemat „nagrody za smutki w życiu”. Może jest tak, że jesteś głodna/y, ale nie wiesz na co masz ochotę i wybierasz to, co znasz, czyli zamówienie posiłku na szybko, a okazuje się, że zadając sobie pytanie, na co mam ochotę – może byłaby inna reakcja? Przykładowo usiąść w fotelu i napić się kawy podczas słuchania muzyki. Wydaje się proste dla ludzi, którzy tak robią, dla ludzi, którzy mają wysokie poczucie własnej wartości, ale tysiące, jak nie miliony osób nie wpadnie na to, aby zadać sobie to pytanie i wybierają drogę wyuczonego schematu reagowania, który jest zaprzeczeniem AKCEPTACJI TWOICH POTRZEB.

Ada Jakimowicz

psycholożka, trenerka personalna

kiedyś zaparkuję krzywo

Piątkowe popołudnie, podjeżdżam pod supermarket. Parkuję i jeszcze wyrównuję, sprawdzam w tylnej kancerce, czy wszystko jest idealnie. Nie chcę, żeby ktoś pomyślał, że zaparkowałam „jak baba”. Wsiadam, zmierzam w stronę sklepu. Na miejscu tuż przy wejściu stoi w poprzek czarne audi, a jego właściciel, pan z brzuszkiem i w ciemnych okularach, wchodzi zrelaksowanym krokiem przez automatyczne drzwi. Pewnie nie martwi się, że ktoś posądzi go o to, że zaparkował „jak facet”. Następnego dnia stoję z koleżankami, patrzymy przez okno na nasze zostawione przed budynkiem samochody.

- Stałam trochę krzywo, ale już nie chciało mi się poprawiać – mówi jedna, a druga natychmiast się przyłącza:
- Ja trochę za blisko linii, ale śpieszyłam się do was.
- W ogóle jakies dziwnie duże są te miejsca – dodają.
- Tak, niewymiarowe – zgadzają się pozostałe dziewczyny.