

Kaip priimti save tokį, koks esi?

Norint geriau sutarti pačiam su savimi, svarbu tvirtai jausti savo vertę. Nes tik vertindami, gerbdami save galime būti tokie, kokie esame, – esame laisvi tokie būti. Tai stovėjimas ant savo kojų, buvimas savo paties gyvenimo šeimininku. Pagaliau žmogus sugeba mylėti kitą tik tiek, kiek moka ir gali mylėti save – nei daugiau, nei mažiau.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

Negerbiantis savęs, nuolatos save nuvertinantis žmogus pasmerkia save izoliacijai, vienišumui. Ir dirbant, ir mylint mūsų sėkmė daugiausia priklauso nuo to, ar laikome save svarbiais, gambiais individais. Šis vertinimas – tai mūsų savigarbos pamatas. Sėkmė dirbant bei mylint ir teigiamas savęs įvaizdis – neatskiriami dalykai.

Realybė ir mitai apie savęs priėmimą (savigarbą).

1 mitas. Visiška laimė.

Šis mitas teigia, kad savos vertės pajutimas suteiks amžiną laimę, kad gyvenimas taps rojumi, kur nėra kančių. Būtinai žinoti, kad skausmas, pyktis bei liūdesys – gyvenimiškos patirties dalis ir neišvengiami laimės komponentai. Giliai juntantis savo vertę žmogus labiau sugeba rizikuoti ir pripažinti platų jausmų spektrą. Jis nori patirti savo jausmus ir jų nebijoti.

2 mitas. Visiškas pasikeitimas.

Žmogus, kuris tikisi staiga visiškai save perdirbti, nepripažins mažų pasikeitimų. Norėdami išsiugdyti savigarbą, turime vertinti nedidelius pakitimus ir semtis stiprybės bei kurti savo teigiamą įvaizdį iš mažų pasiekimų.

3 mitas. Kas nors kitas manimi pasirūpins.

Ugdant savigarbos jausmą, pravers pagalba iš šalies. Tačiau negali tikėtis, kad už tave

dirbs kiti. Dėl tokios priklausomybės tampa pažeidžiamas; tai, ką darai kitiems, darai tam, kad kiti savo ruožtu tave pripažintų ir girtų, kliaujiesi tuo, kaip kiti tave vertina. Tokiu atveju savigarbos šaknys nebus sveikos.

4 mitas. Pagyrimai.

Malonūs žodžiai vertingi tik tiek, kiek patikimas jų šaltinis. Jei nepasitiki žmogumi, kuris mėgina tave paguosti, gali tapti įtarus ir nepatikus. Tuomet pagyrimo pasekmės gali būti neigiamos. Vertingas ir įtikinantis jis tik tada, kai atitinka aplinkybes, yra konkretus ir asmeniškias. Jei tave giriantis žmogus jaučia malonumą, vadinasi, tu jam svarbus ir jam rūpi – tai reikšmingas savigarbos ugdymo faktorius.

Bet daugiausia dėl savęs gali padaryti pats sau. Tad tiesiog pasiimk rašiklį ir palankiai nusiteikęs savo atžvilgiu pamėgink surašyti „Ką labiausiai savyje mėgsti (viso to nevertindamas, iš sveiko proto ribų)?“

5 mitas. Atvirumas kenkia savigarbai.

Atskleisdamas savo jausmus dažnai rizikuoji būti įskaudintas. Mes nuolat rizikuojame, tačiau rizikuodami augame. Tai vienintelis būdas išmokyti pasitikėti. Žaidimas atvirumu gali labai pakenkti, jei norima padaryti partneriui įspūdį, rodant vien geruosius savo bruožus. Svarbiausia priežastis, dėl kurios žmonės bijo rodyti neigiamus jausmus – atstūmimo baimė. Daugumai žmonių būti atviriems ir sąži-

ningiems neleidžia mintis: „Aš tau nepatiksiu; tu niekad nesužinosi, koks aš iš tiesų, bet laikys mane tokiau, kokiu aš noriu, kad mane laikytum. Nesitartink prieš mane. Aš niekad nedrįsiu su kuo nors suartėti.“ Ugdydami savigarbą, mokomės drįsti ir rizikuoti, ir atverti savo tikrąjį „Aš“. Atpildas – supratimas, kad žmonės iš tiesų mėgsta tave tokį, koks esi; tai neįkainojama dovana, ir dėl jos verta rizikuoti.

Taigi, nieko čia nėra antgamiško.



Viskas priklauso nuo mūsų pastangų, ryžto, užsispyrimo. Be abejo, priimti save su visais trūkumais bei privalumais nėra lengva, bet įmanoma.

Nes savigarbos ugdymas – tai procesas, tai kasdien po truputį vis didėjantis savęs suvokimas, savęs pamėgimas, savęs pažinimas.

Taigi:

1. Savigarbos ugdymas – aktyvus procesas, vykstantis visą gyvenimą.

2. Tik, atmink, tu vienintelis gali tai padaryti. Atmink: jei savigarbą tau gali „duoti“ kas kitas, jis taip pat lengvai gali ją ir „atimti“.

3. Aiškiai suvok, kas tau gyvenime brangiausia ir svarbiau-

sia. Ką labiausiai vertini, ko labiausiai trokšti? Ar gyveni remdamasis tuo, kas svarbiausia?

4. Norint ką nors gauti, tenka kažko atsisakyti – kuris iš šių dviejų dalykų šiuo metu svarbesnis? Sprendimai – tai sandėriai: norint patenkinti kūrybinės saviraiškos poreikį, galima pasirinkti vienatvę; siekiant ramybės, galima atsisakyti draugų. Suvok, kokią kainą esi pasirengęs mokėti už sandėrį.

5. Įsiklausyk į skirtingas savo reikmes. Dažnai jos prieštaringos, stumia tave į skirtingas puses. Kiekvieno konflikto metu privalai pasirinkti, kuriai savo daliai paklusi. Griežtai neapsisprendęs, nepajudėsi iš vietos.

6. Atsikratyk praeityje sukurtų savo įvaizdžių. Apibendrinamas jaunystės patirtį, gali pasijusti nevertas meilės, bukas, tingus, storas, bjaurus, amžinai vėluojantis ir t. t. O iš tikrųjų šiuo metu gal esi lieknas, bet visgi vaizduotėje matai storulį, koks buvai seniai. Įvertink save iš naujo pagal tai, koks esi šiandien.

7. Galvok apie save gerai. Paiešk neigiamus būdvardžius teigiamais ir patikink save, kad esi vertas to, ką gauni, ir kad suteiksi sau daugiau trokštamų dalykų: „Esu vertas meilės, nusipelniau meilės ir leisiu sau mylėti. Taip pat leisiuosi mylimas kitų.“

8. Privalai pats save apdovano. Kasdien leisk sau bent vieną dalyką, kuris pakeltų nuotaką. Nustatyk, kokie tai turėtų būti dalykai ir nuolat vykdyk jų

įsipareigojimą.

9. Nuo tavęs, ir tik nuo tavęs priklauso, ar būsi laimingas ir ar pamils save. Būgstavimai, neviltingas, liūdesys, prasta nuotaika – augimo ir kitimo dalis. Mokymasis ką nors (ir ypač save) mylėti po to, kai ilgus metus beveik ar visai nemylėjai, reikalauja pastangų, o kartais teikia skausmo. Bet reikia nepasiduoti, nes vaisiai bus... tik reikia laiko...

10. Lūžis: perplanavimui ir perdirbimui reikia laiko, lūžis neįvyksta staiga. Neskubink proceso eigos ir džiaukis mažais pasiekimais, vertink mažus pasikeitimus. Jei vieną dieną jautiesi puikiai, o kitą vėl prastai, nepasiduok. Taip turi būti. Jei kasdien bent truputį labiau save pamėgsi, džiaukis! Kai jausiesi guvus ir atviras pasauliui, kiti taip pat tave palaikys.

11. Nebūk priklausomas nuo kitų, tačiau priimk bendravimą!

12. Kuo daugiau save vertinsi, tuo daugiau galėsi duoti kitiems ir tuo daugiau tau duos kiti!!!

Bus daugiau.

Daugiau Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos specialistų straipsnių galima rasti: <http://www.klaipedosppt.lt/index.php/tarbuotoju-straipsniai>

Labai brangiai superkame spalvotojo ir juodojo metalo laužą

Galime pasiimti

Dubysos g. 64, Tel. 8 605 01935, (8 46) 319319.
www.vekspauta.lt