

Πώς να γίνω φίλος του εαυτού μου



ΓΙΝΕ ΦΙΛΟΣ ΣΟΥ

ΦΡΟΝΤΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Μην παραμελείς την υγιεινή σου και κάνε διαλείμματα, όταν το χρειάζεσαι



ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΣΟΥ

Κάνε ερωτήσεις όπως ποια είναι τα δυνατά μου σημεία και ποιός είναι ένας στόχος μου αυτή την στιγμή



ΘΕΣΕ ΟΡΙΑ

Οι ανάγκες σου δεν θα γίνονται πάντα αντιληπτές από τον περίγυρο οπότε εξέφρασε τις



ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ

Όταν συνειδητοποιείς ότι αποδοκιμάζεις τον εαυτό σου, σταμάτα και αναρωτήσου αν αξίζει



ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ



Το ταξίδι αυτό είναι δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο. Μην ξεχνάς ότι υπάρχουν άτομα με ίδια αισθήματα καθώς και πολλά άλλα που σε αγαπάνε και θέλουν να βοηθήσουν

Στην εφηβεία και όχι μόνο, μας είναι δύσκολο να αποδεχτούμε, ακόμη και να συμπαθήσουμε τον εαυτό μας. Πολλά κομμάτια του/της δεν μας ικανοποιούν καθώς δεν αγγίζουν το τέλειο, γιατί μας φέρνουν αρνητικές αναμνήσεις γιατί μας πληγώνουν αλλά και για πολλούς άλλους λόγους. Είναι κομμάτια τα οποία μας αποτρέπουν από το να εκτιμήσουμε τις ικανότητές μας, να είμαστε περήφανοι για τα προτερήματά μας καθώς τα μέρη αυτά ,επισκιάζονται στο μυαλό μας από τις πλευρές που δεν μας αρέσουν. Ενδεχομένως, αυτή η αντιπάθεια του εαυτού μας να δημιουργούνται από απαιτήσεις ατόμων του γύρω περιβάλλοντος, παράδειγμα γονείς, από στερεότυπα ή από προσωπικές προσδοκίες και επικριτικό τρόπο σκέψης. Επομένως για να κατορθώσει κανείς να είναι φίλος του εαυτού του χρειάζεται υπομονή, προσπάθεια, κατανόηση και αποδοχή η οποία θα γίνει σταδιακά με το πέρασμα του χρόνου.

Αρχικά είναι ζωτικής σημασίας να έχουμε αυτογνωσία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με κάποιες από τις παρακάτω ερωτήσεις :

1. Κατέγραψε τρία δυνατά σου κομμάτια. Ποια από αυτά αναγνωρίζουν και οι άλλοι σε εσένα;
2. Ποιος είναι ο βραχυπρόθεσμος και ποιος ο μακροπρόθεσμος στόχος που έχεις τη δεδομένη στιγμή στη ζωή σου;
3. Ποια είναι τα τρία πιο σημαντικά άτομα στη ζωή σου;
4. Τι είναι αυτό για το οποίο ντρέπεσαι;
5. Τι είναι αυτό που σε κάνει να διασκεδάζεις; Πόσο συχνά αφιερώνεις χρόνο σ' αυτό;
6. Αν θα ήθελες να ευχηθείς κάτι, τι θα ήταν αυτό;
7. Ποιες είναι βασικές αξίες που ακολουθείς στη ζωή σου; Υπήρξαν στιγμές που τις έχεις παραβιάσει;
8. Ποια είναι η μεγαλύτερη σου αποτυχία; Πώς ένιωσες τότε; Πώς νιώθεις τώρα που το σκέφτεσαι ξανά;

(Αλλά ας θυμόμαστε ότι είναι εντάξει και απόλυτα φυσιολογικό να μην μπορούμε να απαντήσουμε άμεσα κάποιες ερωτήσεις.)

Με το να έχουμε αυτογνωσία είναι πιο εύκολο να αναγνωρίσουμε τα κομμάτια τα οποία δεν μας αρέσουν πάνω μας και να δουλέψουμε ώστε να τα αγαπήσουμε και να τα αγκαλιάσουμε .

Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις, είμαστε σκληροί με τον εαυτό μας και δημιουργούμε μια θεωρία υποσυνείδητα συν ότι, δεν αξίζουμε να είμαστε ευτυχισμένοι, ότι είμαστε ανίκανοι, άχρηστοι, όχι αρκετοί και πως δεν θα μπορέσουμε ποτέ να φτάσουμε τις προσδοκίες μας. Αυτές οι αντιλήψεις έχουν συνήθως ρίζα σε ένα επικριτικό περιβάλλον, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, ή εμπάθεια προς εμάς λόγω ενός παρελθοντικού σφάλματος. Όμως ας μην ξεχνάμε πως είμαστε όλοι άνθρωποι και κάνουμε λάθη, οπότε γιατί να είμαστε πιο σκληροί με τον εαυτό μας απ' ότι με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο; Για να απαλλαγούμε από τύψεις προέχει η μετάνοια και η συγχώρεση του εαυτού μας από εμάς τους ίδιους.

Για να έχουμε μία καλή σχέση με τον εαυτό μας, ας ξεκινήσουμε από τα βασικά: να μην παραμελούμε τις ανάγκες μας. Η καθημερινή φροντίδα όπως η ενασχόληση με την υγιεινή μας, η λήψη τροφής πλούσια σε απαραίτητα στοιχεία για τον οργανισμό, η σωματική άσκηση, τα διαλείμματα από την εργασία και γενικά το να μην πιέζουμε υπερβολικά σε σημείο που βλάπτει τον εαυτό μας είναι από τα πιο βασικά σημεία. Με το να πραγματοποιούμε τις παραπάνω ενέργειες, όσο απίθανο και αν φαίνεται μας δείχνουμε αγάπη.

Προηγουμένως αναφέρθηκε κυρίως η σωματική φροντίδα. Τι γίνεται όμως με την ψυχική; Τις περισσότερες, αν όχι όλες τις φορές που δεν μας αρέσει ο εαυτός μας είναι επειδή "μιλάμε" άσχημα γι αυτόν. Μας αξίζει όμως η ίδια μεταχείριση που θα δίναμε και σε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο. Οπότε ας φανταστούμε ότι το μυαλό μας είναι ένας κήπος και οι σκέψεις μας οι σπόροι. Για να έχουμε έναν όμορφο κήπο για τον οποίο είμαστε περήφανοι/-ες, μας ηρεμεί και μας δίνει αυτοπεποίθηση, φυτεύουμε τους κατάλληλους σπόρους. Οπότε την επόμενη φορά που θα περάσει από το μυαλό σας κάποια αρνητική σκέψη για εσάς προσπαθήστε να σταματήσετε και να αναρωτηθείτε : "ισχύει όντως κάτι τέτοια για εμένα; Έχω αποδείξεις και αν ναι ποιες είναι; Θα συμφωνούσε μαζί μου ένα άτομο που με ξέρει καλά και εμπιστεύομαι; πχ. Τα αδέρφια μου/Οι φίλοι μου/Οι γονείς μου(ή οποιοδήποτε άλλο άτομο έχετε κατά νου).

Στο πλαίσιο της ψυχικής φροντίδας συμπεριλαμβάνεται και το να θέτουμε όρια. Παράδειγμα μπορεί να μην θέλουμε να πάμε σε ένα οικογενειακό γεγονός, είτε γιατί θέλουμε λίγο χρόνο μόνοι μας είτε γιατί απλά δεν έχουμε όρεξη. Πολλοί θα πήγαιναν γιατί "πρέπει" αλλά στην πραγματικότητα αυτό δεν είναι απαραίτητο. Απαραίτητο για να προστατεύσουμε την ηρεμία και ησυχία μας είναι να κάνουμε αυτό με το οποίο θα νιώσουμε πιο καλά, άνετα και ανάλογο με τις επιθυμίες μας. Πολλές φορές ο περίγυρος θεωρεί εγωιστική μία τέτοια πράξη επειδή δεν καταλαβαίνει τις ανάγκες μας. Όμως με ήρεμο τόνο απαλά εξηγούμε την θέση μας. Αν η θέση μας και πάλι δεν γίνει αντιληπτή δεν έχουμε να κάνουμε κάτι άλλο. Μπορεί ο συνομιλητής μας να θυμώσει αλλά αυτό δεν μας αφορά. Από την στιγμή που δεν τον έχουμε προσβάλλει και δεν τον έχουμε αναμείξει με τις αποφάσεις μας, είναι ένα δικό του θέμα να διαχειριστεί.

Το ταξίδι που διανύουμε για να φτάσουμε σε ένα επίπεδο όπου εκτιμούμε τον εαυτό μας και συνεπώς είμαστε φίλοι του, είναι δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο. Για τον καθένα μας είναι διαφορετικό το χρονικό διάστημα στο οποίο θα το επιτύχουμε. Μπορεί να πάρει από μήνες έως χρόνια! Το αποτέλεσμα όμως σίγουρα θα μας αποζημιώσει. Και να θυμάστε: δεν είστε μόνοι.

Ελευθερία Πάσχου Γ4