

Jak pokochać

siebie?



Marcin Pietraszek

**Sekret skutecznego
rozwiązywania problemów
i osiągnięcia życiowych celów**



SPIS TREŚCI

WSTĘP OD AUTORA.....	5
<u>DLACZEGO WARTO POKOCHAĆ SIEBIE?</u>.....	7
<u>Skąd ten tytuł?.....</u>	7
<u>Czy naprawdę trzeba kochać siebie?.....</u>	9
<u>Czy naprawdę musisz kochać siebie?.....</u>	9
<u>Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?.....</u>	12
<u>Dwaj wrogowie.....</u>	15
Narodziny krytyka.....	18
Alicja po drugiej stronie lustra.....	20
CO ZROBIĆ, BY POKOCHAĆ SIEBIE?.....	29
Jak rozpoznać, czy Kocham siebie?.....	29
Ćwiczenie - poznawanie krytyka.....	34
Czy więc Kochasz siebie?.....	36
Ty i Twoje ciało.....	38
Ty i Twój umysł.....	41
Umysł + ciało.....	44
To tylko ja! Co tu kochać?.....	44
Ćwiczenie - docenianie zalet.....	46
Gdzie jest moja intuicja?.....	48
Ćwiczenie - korzystanie ze snów.....	50
Jak słuchać siebie?.....	52
Ćwiczenie - uwalnianie myśli.....	54
Jak zrozumieć zazdrość i złość?.....	55
Ćwiczenie - uczenie się od wrogów.....	57
Docień drobiazgi!.....	60
Ćwiczenie - docenianie drobiazgów.....	61
Krytyk - zabić go, czy pokochać?.....	62
Ćwiczenie - szukanie wspierającej części.....	63
PODSUMOWANIE.....	66
Słowo od klientów.....	69
List do Psychologa On-Line.....	72

Dlaczego warto pokochać siebie?

Skąd ten tytuł?

Próbuję wyobrazić sobie Ciebie, kiedy po raz pierwszy zetknęłaś się z tytułem „*Jak pokochać siebie?*”. Czy byłaś zdziwiona? Być może ten tytuł zastanowił Cię, a w chwili refleksji, skłonił do postawienia sobie pytania „*Czy ja kocham siebie? Kocham swojego partnera, kocham swoje dzieci, kocham rodziców i przyjaciół, ale czy kocham siebie?*”. Podejrzewam, że wiele czytelniczek właśnie tak rozpoczęło swoją przygodę z tą e-książką. Myślę też, że w wielu przypadkach wcale na tym jednym pytaniu się nie skończyło. Pewnie zastanowiło Cię także, skąd wziął się taki tytuł, albo też zaczęłaś mieć wątpliwości, czy skupianie się na miłości do siebie samej to dobry pomysł. Na ostatnie pytanie odpowiedzieć możesz tylko Ty sama, najlepiej po dokładnym zapoznaniu się z moimi propozycjami, jednak wytłumaczenie się z tytułu z pewnością jest zadaniem należącym do mnie.

Skąd więc taki tytuł? Dlaczego nie wolałem napisać „*Jak pokonać depresję?*”, „*Jak zaakceptować swoje ciało?*”, „*Jak osiągnąć sukces?*”, „*Jak wygrać z anoreksją?*”, „*Jak zniszczyć w sobie lęk?*”, „*Jak stać się pewnym siebie?*”, ale właśnie: „*Jak pokochać siebie?*”. Mogę odpowiedzieć krótko: dlatego, że tytuł powstał właśnie jako wynik odpowiedzi na pozostałe pytania. Pracując z wieloma klientami, starając się poznać ich indywidualną sytuację, z której każda wydawała się niepodobna do innej, niemal za każdym razem dochodziłem do wniosku, że pokochanie siebie, obdarzenie siebie

Skąd ten tytuł?

samemu troską, wsparciem i uwagą, mogłoby te problemy rozwiązać. Ci z moich klientów, którzy podjęli to wyzwanie i wyruszyli w drogę poznawania oraz akceptowania siebie samych, potwierdzili moje przypuszczenia. Im lepiej udawało im się poznać i pokochać siebie, tym sprawniej radzili sobie z problemami, jakie napotykali w swoim życiu. Udawało im się pokonać lęk przed innymi ludźmi, przychylniej patrzeć na swoje ciało, a w niektórych wypadkach, choć brzmi to niewiarygodnie, mijały także ich fizyczne dolegliwości! Nie chcę przesadzać i nadmiernie upraszczać, dlatego zaznaczę, że „większość przypadków” nie oznacza wszystkich. Podejrzewam jednak, że problemy aż 40% zgłaszających się do mnie osób mogłyby zostać całkowicie pokonane, gdyby osoby te pokochały siebie. Kolejne 40% stanowiły osoby, w wypadku których obdarzenie siebie samych uwagą i miłością mogłoby pomóc w bardzo dużym stopniu, ale samo w sobie nie byłoby wystarczające. W takich przypadkach warto poprosić psychologa, przyjaciela lub konsultanta on-line o wsparcie w rozwiązaniu pozostałych problemów, które jednak powinny zostać pokonane sprawniej i szybciej, niż w wypadku osób mających do siebie samych negatywne nastawienie. Tylko w 20% przypadków mogę uznać, że problemy zgłaszających się do mnie osób nie miały nic wspólnego, lub miały niewiele wspólnego, z tematem kochania siebie.

Podejrzewam, że te szacunkowe dane mają przełożenie także na większe grupy ludzi. Myślę więc, że jeśli masz w swoim życiu jakiś problem, który zajmuje Twoje myśli, zajmuje Ci dużo czasu i uwagi, jest bardzo prawdopodobne, że obdarzając siebie pozytywnymi uczuciami, mogłabyś go pokonać o wiele łatwiej niż obecnie. Nie twierdzę, że wówczas wszystkie trudności rozwiążą się same, zobaczysz jednak, że ich pokonanie stanie się o wiele łatwiejsze.

Czy naprawdę trzeba kochać siebie?

Czy naprawdę musisz kochać siebie?

Nie, oczywiście, że nie musisz. Kiedy słuchasz radia, oglądasz telewizję, czytasz gazety, wciąż stykasz się z ludźmi, którzy coś nakazują oraz z tymi, którzy muszą tym nakazom ulegać. Trzeba o siebie dbać, trzeba być piękną, trzeba się starać, trzeba pracować nad sobą, trzeba się zmieniać, trzeba być dobrą matką, doskonałą kochanką, cudowną żoną... A jeśli się nią nie jest? Wciąż czujemy się przypierani do muru kolejnymi nakazami, które mają wymusić na nas, abyśmy dostosowali się do wymyślonych przez kogoś granic i nowych ustaleń, co do tego, co właściwe, modne, zdrowe, stosowne i wartościowe. Te naciski mogą jednak sprawić, że zapomnisz, bądź nigdy nie odkryjesz, jaka tak naprawdę jesteś Ty sama. Rodzice, znajomi, wpływowi ludzie, eksperci, kreatorzy mody, prawnicy - każdy ma jakieś zdanie na temat tego, jaka powinnaś być i co powinnaś zrobić. Jednak wsłuchując się w ich głosy możesz nie tylko zyskać, ale i wiele stracić. Możesz zatracić zdolność wysłuchiwania samej siebie, tego, co płynie z Twojego wnętrza, zagubić swoją intuicję, zapomnieć o swoich marzeniach, pragnieniach, o tej niezwykłej sile, jaka gdzieś głęboko w Tobie drzemie. Czy chciałabyś to wszystko zagubić? Co otrzymasz w zamian od tych, którzy mówią Ci, jaką masz być? Czy oni Cię docenią, jeśli spełnisz ich życzenia, jeśli na ich obraz i podobieństwo stworzysz dla nich nową siebie?

Wcale nie musisz kochać siebie. Jestem pewien, że można w życiu robić tysiące rzeczy i nigdy nie zastanawiać się nad miłością do własnej osoby. Warto mieć świadomość wyboru. Choć nie zawsze do

końca Ty sama możesz decydować o tym, jakie efekty przyniosą podjęte przez Ciebie działania, zawsze od Ciebie zależy, jakie działania podejmiesz. Wszystko, co zrobisz w każdej minucie swojego życia, zależy od Ciebie. Także od Ciebie zależy, czy zechcesz pokochać własną osobę. Tylko Ty sama możesz o tym zdecydować.

Ze swojej strony mogę Cię jedynie zachęcić, mówiąc o bardzo praktycznych korzyściach, jakie możesz odnieść, poprzez wykonanie ćwiczeń oraz przemyślenie założeń prezentowanych w tej e-książce. Myślę, że możesz potraktować ją nawet jako pewnego rodzaju podręcznik. Jeśli zechcesz wykorzystać zawarte w tej publikacji propozycje, jeśli będziesz starała się naprawdę wcielać je w życie, eksperymentować z nimi i rozwijać je zgodnie z własnymi, wewnętrznymi, bardzo indywidualnymi potrzebami, pod jej wpływem wiele może się w Twoim życiu zmienić. Wymaga to od Ciebie uważnego czytania, refleksyjnego nastawienia, otwartości na pomysły swoje i innych oraz chęci. Przejdźmy więc do konkretów.

Podstawową zaletą pozytywnego zainteresowania sobą, będzie prawdopodobnie wzrost poczucia **własnej wartości**. To z kolei spowoduje większą otwartość na to, co masz do powiedzenia samej sobie. Twoje myśli i uczucia staną się dla Ciebie łatwiej dostępne, będziesz je lepiej rozumiała i szybciej na nie reagowała. Dzięki temu będziesz mogła lepiej poznać swoje problemy, ich przyczyny, co pomoże w znalezieniu najlepszych rozwiązań. Pokonywanie kłopotów i osiągnięcie założonych celów stanie się łatwiejsze, jeśli będziesz ufała swoim intuicyjnym, naturalnym impulsom oraz sprawdzonym przekonaniom. Będziesz przy tym bardzo autentyczna

i dbająca o to, aby zawsze być dobrą i uczciwą zarówno wobec innych, jak i wobec siebie. Jak wskazywał bowiem psycholog i terapeuta Carl Rogers⁽¹⁾, ludzie którzy troszczą się o siebie i rozumieją własne uczucia, stają się także bardziej twórczy, pomocni i przyjaźni innym osobom. W ujęciu ogólnym te przewidywane zmiany mogą wydawać się bardzo abstrakcyjne. Tak jednak nie jest, ponieważ będą one miały przełożenie na konkretne osiągnięcia, zależne już od indywidualnych celów i pokonywanych kłopotów. A więc dla kobiety borykającej się z problemami lęków, pokochanie siebie będzie miało skutek w postaci większej śmiałości wobec swojej osoby, a następnie wobec innych ludzi. Dla osoby cierpiącej na kompleksy z powodu otyłości, ta książka może okazać się ważna, ponieważ może pomóc jej zaakceptować i pokochać swoje ciało i jego nie dającą się poskromić indywidualność. Ktoś, kto był zbyt agresywny może np. odkryć, że próbował karać innych za brak miłości wobec samego siebie.

Odkrycia i zmiany, jakie nastąpią, mogą być jednak bardzo różne i dotyczyć odmiennych obszarów. Wiązać się mogą nie tylko z problemami natury psychicznej. Rady zawarte w dalszej części książki mogą pomóc także w osiągnięciu życiowych celów: sukcesów zawodowych, czy też udanych związków. Tak więc zasięg oddziaływania tej książki może być bardzo szeroki, a ograniczyć mogą go jedynie granice naszych fizycznych możliwości i wyobraźni.

¹ Carl Rogers „O stawianiu się osobą”, Rebis, Poznań 2002

Czy naprawdę trzeba kochać siebie?



Powyższy schemat w uproszczony sposób przedstawia zmiany, jakie zachodzą u osób, które uczą się kochać siebie. Zwrócenie większej uwagi na własną osobę prowadzi do lepszego poznania siebie, to zaś wywołuje wzrost poczucia własnej wartości. Kolejne etapy mogą sprawić, że ustąpi wiele z Twoich wewnętrznych napięć i wzrośnie Twoja spontaniczność zarówno w sytuacjach wyjątkowych, jak i w życiu codziennym. Dzięki twórczemu i niezależnemu podejściu do problemów, ich rozwiązanie będzie możliwe do osiągnięcia szybciej i skuteczniej.

Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?

Pozornie powyższe pytanie wydaje się zawierać stwierdzenie niezgodne z prawdą. Wciąż wokół siebie słyszymy wiele narzekań na ludzki egoizm, na nieustającą walkę o swoje, a nawet spostrzeżeń wskazujących, że zbyt wiele skupiania się na własnych potrzebach stoi

Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?

za większością przestępstw, w tym tych najbardziej brutalnych. Czy można podważyć tak oczywiste, wydawałoby się, argumenty? Otóż, właśnie to spróbuję teraz zrobić.

Jestem przekonany, że w znacznej większości ludzie, w działaniach których dostrzegamy nadmiar egoizmu i miłości własnej, wcale nie kochają siebie. Ludzie, którzy poniżają innych, wykorzystują ich i krzywdzą, potrzebują postępować w ten sposób po to, by skompensować swoje niskie poczucie własnej wartości. Już wyniki pracy wywodzącego swoje teorie z psychoanalizy Alfreda Adlera wykazały, że to, co nazywamy kompleksem wyższości, paradoksalnie jest wyrazem poczucia niższości. Tak więc bez wielkich wątpliwości możemy przyjąć, iż osoba, która czuje się gorsza, nie kochana i nie kochająca samej siebie, będzie usiłowała „odbić” to sobie działając na szkodę innych. W ten sposób będzie zdobywała poczucie większej mocy, będzie uzyskiwała więcej zadowolenia z siebie, co jednak możliwe będzie jedynie poprzez obnażenie słabości innych osób. Im gorszą kobietą, matką, przyjaciółką, żoną, kochanką, pracownicą będziesz się czuła, tym więcej będzie w Tobie złości wobec innych osób. Nie będzie to jednak świadczyło o tym, że bardzo mocno kochasz siebie, lecz o tym, jak bardzo brakuje Ci miłości własnej. Dlatego właśnie uważam, że większość osób, którym tak pochopnie zarzucamy, iż kochają tylko siebie, mają z pokochaniem własnej osoby największe problemy.

Jeśli naprawdę kochasz siebie, nie czujesz potrzeby, aby kogokolwiek poniżać, wykorzystywać, ani traktować z góry. Dzieje się tak dlatego, że nie potrzebujesz potwierdzenia ze strony innych osób, aby mieć świadomość swojej wartości. Potrafisz być tak niezależna i twórcza, że opinie innych ludzi traktujesz z ciekawością, ale nie musisz z nimi walczyć, ani czegokolwiek innym udowadniać. Szanujesz zdanie innych, jesteś gotowa przyznać rację drugiej osobie, ale jednocześnie

masz także duży szacunek do własnych przemyśleń i doświadczeń. Jesteś więc na tyle silna, że nie musisz wzmacniać tej siły poprzez działania uchodzące za egoistyczne. A więc, co może brzmieć zaskakująco, jeśli naprawdę kochasz siebie, bardzo trudno będzie komukolwiek posądzić Cię o przejawy tego wszystkiego, co wspólnie określa się mianem egoizmu.

Zło wynika z braku dobra. Brak dobra to jednak nic innego, jak brak miłości. Nie odkrywam w tym miejscu niczego nowego. Jeśli jesteś osobą religijną, z pewnością zainteresuje Cię, czy moje koncepcje nie podważają czasem prawd biblijnych. Przypomnę więc w tym miejscu przykazanie, które Jezus uznał za najważniejsze, a przez to poprzedza ono obecnie Dziesięć Przykazań Bożych: *„Będziesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego, z całej duszy swojej, z wszystkich myśli swoich, a bliźniego swego, jak siebie samego.”*

Przykazanie to w oczywisty sposób ukazuje, jak ścisła zależność istnieje pomiędzy miłością własną, miłością do drugiego człowieka oraz miłością do Boga. Ileż bowiem w kontekście tego przykazania warta byłaby miłość kogoś, kto nie kocha sam siebie? Zanim pokochasz bliźniego, zanim pokochasz Boga, warunkiem niezbędnym, by było to w ogóle możliwe, jest właśnie pokochanie samej siebie. Bez miłości własnej, miłość do bliźniego nie jest możliwa, a miłość do Boga nie jest pełna.

Pomimo to, odkrycie w sobie swojego potencjału, otoczenie siebie miłością, opieką oraz danie sobie samej należnego wsparcia stanowi problem tysięcy osób. Jego źródła tkwią w wielu elementach naszej kultury, w wielu sprzecznych naciskach i tendencjach, jakim ulegamy, jednak w uproszczony sposób można je wszystkie sprowadzić do jednego elementu. Psychoanalityk napisałby w tym

miejscu o karzącym superego, natomiast psychoterapeuta psychologii zorientowanej na proces wskazałby zapewne na postać surowego, wewnętrznego krytyka. W pewnym zakresie oba pojęcia pokrywają się - wyrażają istnienie w nas części bardzo podatnej na krytykę zewnętrzną, a zarazem karzącą nas od środka. Odbieramy więc krytyczne uwagi płynące do nas od innych ludzi i nieświadomie włączamy je do naszego sumienia, przez co następnym razem, wykonując skrytykowaną czynność, automatycznie karzymy siebie krytykując już siebie sami i niejako za karę gorzej się do siebie odnosząc. To bardzo skuteczny mechanizm, który stoi za wieloma depresjami, nerwicami oraz innymi problemami natury psychicznej. Ponieważ zależy mi na tym, abyś dokładnie go poznała, teraz postaram się w prosty sposób pokazać dwie postaci, pod jakimi może objawiać się on w Twoim życiu. W dalszej części książki będę pisał o „krytyku”, przejmując to niezwykle trafne określenie od Arnolda Mindella i jego współpracowników, zaznaczam jednak, że używam go w nieco innym zakresie, przygotowanym na potrzeby tej publikacji.

Dwaj wrogowie

Alicja była zdrową dwudziestolatką. Z sukcesami studiowała, pracowała w teatrze, a w czasie wolnym malowała piękne obrazy. Była osobą inteligentną, twórczą i raczej atrakcyjną - choć nie uchodziła za ideał piękna, wzbudzała duże zainteresowanie wśród mężczyzn. Wszystko więc wydawało się zwiastować sukcesy i bogate w doświadczenia życie. Alicja zgłosiła się jednak do mnie z powodu swojej nieśmiałości, która nie pozwalała jej wykorzystać niewątpliwych atutów. Wciąż się czerwieniła, nie akceptowała swojego wyglądu, a lęk przed ośmieszeniem sprawiał, że coraz rzadziej wychodziła z domu. Bardzo bała się reakcji innych, ich myśli

Dlaczego większość ludzi nie kocha siebie?

i opinii. Sądziła, że dobrze wie, jakie myśli byłyby dla niej krzywdzące i co też inni z pewnością o niej myślą. W sytuacjach publicznych dostawała ataku paniki, kiedy analizowała swoje przypuszczenia na temat okropnego wrażenia, jakie z pewnością robiła na innych. Dlatego też najbezpieczniejszym rozwiązaniem wydawało jej się nie wychodzić z domu, zerwać kontakty i nie dopuszczać do sytuacji, w których mogłaby zostać w jakikolwiek sposób oceniona. Mimo to, negatywna ocena względem samej siebie wciąż wisiała gdzieś w powietrzu, a Alicja nieustannie toczyła z jej powodu niewidzialną walkę. Z kim jednak walczyła tak naprawdę? Czy rzeczywiście z tymi ludźmi, których spotykała na ulicy lub na uczelni? Kogo tak naprawdę się bała i przed kim próbowała zamknąć się w domu? Jeśli rzeczywiście przed innymi ludźmi, to dlaczego zamknięcie się w pokoju nie przyniosło ulgi?

Może rozjaśni nam sytuację, jeśli wspomnę, że Alicja miała dwóch braci. Nie byli to jednak bracia żyjący obok niej, ale w jej wnętrzu. Obaj sprawiali wrażenie przyjacielskich i pragnących uchronić ją przed niebezpieczeństwami. Tak naprawdę jednak byli jej największymi wrogami. Jeden z nich tłumaczył jej, że nie powinna spotykać się z przyjaciółmi, ponieważ jest za głupia, za mało atrakcyjna i ciągle się czerwieni. Nie powinna więc sprawiać innym przykrości swoim widokiem, a sama siebie powinna chronić przed rozczarowaniami, jakie musiałyby spotykać tak wyjątkowo nieudaną osobę. Alicja przeważnie bardzo ufała swojemu bratu i bała się podważyć cokolwiek z tego, o czym jej mówił. Kiedy jednak czasem próbowała sprawdzić jego słowa, wówczas do akcji wkraczał drugi brat. Gdy wątpiła w słowa pierwszego, drugi skupiał się na potwierdzaniu jego spostrzeżeń na zewnątrz. Sprawiał, że w oczach wszystkich wokół widziała jedynie pogardę, wstręt i niechęć wobec swojej osoby, a wtedy rzeczywiście jej twarz robiła się jeszcze

bardziej czerwona, głos zaczynał drżeć, a całe ciało wydawało się słabe, zablokowane i przepełnione lękiem.

- A widzisz? Nie mówiłem ci? Zobacz jak na ciebie patrzą! Z pewnością myślą, że jesteś brzydka i dziwią się, dlaczego robisz się cała czerwona, kiedy tylko na ciebie spojrzą. Na pewno woleliby, żeby cię tu nie było - mówił jeden z nich.

- To prawda, z takim wyglądem i tak skrajną głupotą, lepiej by było, gdybyś nie wychodziła z domu. Mówiłem Ci przecież, prawda? Teraz masz dowód! - twierdził drugi z braci.

Jak reagowała na te dwustronne oskarżenia Alicja? Kiedy zgłosiła się do mnie, nie widziała jeszcze w swych głosach podstęp. Ulegała im, wierząc w ich prawdziwość i będąc po ich stronie. Tak naprawdę więc stała razem z nimi, słuchała ich i ulegała im wierząc, że dzięki ich wskazówkom uniknie trudnych sytuacji. Nie wiedziała jeszcze, że to te dwa głosy były właśnie jej największymi wrogami, które chroniły ją przed tym, aby mogła zaufać samej sobie, pokochać siebie, a następnie pozwolić, by kochali ją także inni. Z czasem jednak zaczęła lepiej poznawać swoje krytyczne myśli, podważać ich zarzuty, wchodzić z nimi w dyskusje i przekonywać się, jak bezsensowne były ich ataki. Alicja znacznie szybciej od wielu znanych mi osób odkryła, że jej osobiste szczęście w znacznej mierze zależeć będzie od tego, w jakim stopniu uda jej się uporać z krytykiem.

Wspomniałem o jednym krytyku, ale o dwóch braciach. Postać krytyka jest bowiem podwójna, tak jakby składała się z niezależnych, ale ściśle połączonych części: krytyka zewnętrznego oraz krytyka wewnętrznego. Obaj są syjamskimi braćmi, którzy nie mogą bez siebie żyć i mają te same myśli - jednak jeden z nich atakuje poprzez

myśli wewnętrzne, drugi natomiast poprzez projekcje oraz autentyczne wypowiedzi innych ludzi. Według definicji zawartej w książce Barbary F. Okun pt. „*Skuteczna pomoc psychologiczna*”⁽²⁾ projekcja polega na „*nieświadomym przypisywaniu przez własne ego uczuć (...) myśli i czynów innym ludziom.*” W przypadku Alicji, przypisywała ona innym osobom myśli, którymi krytykowała samą siebie, choć oni sami wcale w taki sposób się do niej nie odnosili - to jeden ze sposobów, w jaki objawia się krytyk zewnętrzny. Inny polega na wyostrozaniu sensu czyjejs rzeczywistej krytyki - traktowanie jej jako absolutnej i trudnej do podważenia.

² Barbara F. Okun, „*Skuteczna pomoc psychologiczna*”, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002