

KAIP TAPTI IŠ TIESŲ VERTINAMAM?

Psichologinis žvilgsnis į savivertę, ribas ir santykį su savimi

Kartais galime jaustis reikalingi, bet ne iš tiesų **svarbūs**. Esame tie, kurie padeda, supranta, prisitaiko, palaukia, atleidžia. Stengiamės būti patogūs ir geri, tačiau viduje vis tiek lieka jausmas:

„Kodėl kiti manęs nevertina taip, kaip norėčiau?“

Kartais atsakymo verta ieškoti ne kituose, o santykyje su savimi. Ne todėl, kad esame kalti dėl kitų elgesio. Tačiau mūsų ribos, pasirinkimai ir tai, ką leidžiame savo santykiuose, siunčia žinutę apie tai, **kaip patys save vertiname**.

Žemiau rasi keletą užduočių sau.

1. Nustok įrodinėti savo vertę

Kai giliai viduje abejojame savo verte, galime pradėti norėti ją „užsitarnauti“:

- per daug stengtis;
- nuolat būti pasiekiami;
- daryti daugiau, nei mūsų prašoma;
- ilgai aiškinti ir teisinti savo sprendimus;
- rūpintis kitais pamirštant save.

Tačiau sveika savivertė prasideda ne nuo klausimo:

„Ką iš tiesų turiu padaryti, kad mane vertintų?“

O nuo:

„Ar aš pats elgiuosi su savimi kaip su vertingu žmogumi?“

UŽDUOTIS

Užrašyk 3 situacijas, kuriose pastaruoju metu darei daugiau, nei iš tiesų norėjai.

Prie kiekvienos užbaik sakinį:

„Jeigu nebijočiau būti atstumtas(-a), šioje situacijoje aš...”

2. Ribos nėra atstūmimas

Pyktis ir nuoskauda kartais atsiranda tada, kai savo ribą pasakome **per vėlai**. Iš pradžių sutinkame. Prisitaikome. Nutylime. O paskui pykstame, kad kitas žmogus nesuprato, ko mums reikėjo ar pradėjo nuolat prašyti “per daug”. Sveika riba nebūtinai yra konfliktas.

Ji gali skambėti labai paprastai:

„Man taip netinka.“

„Šiandien negaliu, galiu tik...”

„Man reikia daugiau aiškumo.“

„Galiu padėti, bet ne tokiu būdu.“

UŽDUOTIS

Pagalvok apie vieną žmogų, kuriam šiuo metu norėtum pasakyti „**ne**“, bet vis dar sakai „**taip**“.

Paklausk savęs:

Ko bijau netekti, jeigu pasakysiu? Ko iš tikrųjų noriu? Ko labiausiai bijau? Kas atsitiktų su manimi, jei paprieštarausiu?

3. Pastebėk, kur santykį palaikai vienas

Kartais labai stengiamės išsaugoti santykį. Pirmi rašome. Taikomės. Aiškinamės. Bandome “viską” suprasti. Atleidžiame vis iš naujo. Dar kartą suteikiame galimybę. Bet sveikas santykis reikalauja **abipusiškumo**. Nesvarbu, ar kalbame apie partnerystę, draugystę, šeimą ar darbą.

UŽDUOTIS

Pasirink vieną tau svarbų santykį ir paklausk savęs:

Kiek šiame santykyje duodu aš?

Kiek gaunu atgal?

Kas nutiktų, jeigu kurį laiką nustočiau kompensuoti kito žmogaus pastangų trūkumą?

4. Klausykis ne tik minčių, bet ir kūno

Kūnas dažnai pastebi tai, ko protas dar nenori pripažinti. Jis mums ima siųsti signalus, kurie pasireiškia kaip: nuolatinė įtampa, sunkumas krūtinėje, spazminiai skausmai, pasikartojantys skausmai be priežasties, nemiga ir miego sunkumai, apetito ir virškinimo sunkumai, tikai, nerimo ar panikos atakos, didėjantis noras pasitraukti nuo visko, pasislėpti.

Kartais sakome sau:

„Viskas gerai.“

O kūnas tuo metu sako visai ką kita. Neignoruokime, jis tiesiog sako, kad tau kažk o perdaug.

2 MINUČIŲ PRAKTIKA

Sustok. Paklausk savęs:

Ką dabar jaučiu kūne?

Kokia emocija galėtų slėpti už šio pojūčio?

Ko man šiuo metu norisi?

Kas man dabar galėtų padėti/ ką turiu padaryti?

Nebandyk nieko pakeisti. Tik pastebėk ir, jei gali, užsirašyk. Taip smegenims bus lengviau įsiminti tai, kas svarbu.

5. Rinkis save: aš ne prieš kitus, o kartu su jais

Savivertė nereiškia tapti šaltam, egoistiškam ar nepasiekiamam. Ji reiškia gebėjimą likti santykyje su kitu **neprarandant santykio su savimi**.

Gali mylėti ir turėti ribas.

Gali rūpintis ir pasakyti „ne“.

Gali norėti artumo ir kartu nepriimti elgesio, kuris tave žeidžia.

Gali nusivilti kitu žmogumi ir vis tiek nepradėti abejoti savo verte.

PABAIGAI: 4 KLAUSIMAI SAU

Skirk sau kelias minutes ir atsakyk kuo nuoširdžiau:

- 1. Kur savo gyvenime vis dar bandau užsitarnauti meilę, dėmesį ar pripažinimą?**
- 2. Su koku kitų žmonių elgesiu susitaikau, nors iš tiesų jis mane žeidžia?**
- 3. Kokią vieną ribą galėčiau pradėti aiškiau brėžti jau šiandien?**
- 4. Kaip pasikeistų mano gyvenimas, jeigu iš tiesų patikėčiau, kad mano laikas, jausmai ir poreikiai yra svarbūs?**

Tavo vertė neprasideda nuo tada, kai tave pasirenka kitas.

Ji prasideda nuo to, kaip kasdien tu renkiesi save.