

Μαθαίνω να αγαπώ τον εαυτό μου!

Οι άνθρωποι σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας σπαταλάμε ώρες ατελείωτες προσπαθώντας να κατανοήσουμε ή να ερμηνεύσουμε τις συμπεριφορές των σημαντικών ή των λιγότερο σημαντικών ανθρώπων της ζωής μας. Μέσα από τη δική μας οπτική, γνώση ή εμπειρία, προσπαθούμε να δώσουμε εξηγήσεις, για ποιο λόγο οι άλλοι συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, ο οποίος πολλές φορές μπορεί να μας πληγώνει και να μας προσβάλλει. Είναι λογικά πιο εύκολο να παρατηρούμε τους άλλους, παρά τον εαυτό μας. Για να μπορέσουμε να δείξουμε αγάπη προς ένα άλλο πρόσωπο και να καταφέρουμε να ενδιαφερθούμε για τον άλλον, θα πρέπει να γνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε αυτόν τον άνθρωπο σε βάθος, τα θετικά και τα αρνητικά του δηλαδή σημεία, τον τρόπο που αντιδράει, τις συνήθειές του, τους φόβους και τις ελπίδες του. Όμως μέσα από αυτήν τη διαδικασία ενασχόλησης με τους άλλους χάνουμε το κομμάτι της επαφής με τον εαυτό μας, ο οποίος αποτελεί τον μόνιμο σύντροφο της ζωής μας!

Πόσο πραγματικά όμως γνωρίζουμε τον εαυτό μας; Τι εννοούμε λέγοντας «αγαπώ τον εαυτό μου»; Ό,τι ισχύει για την αγάπη που δείχνουμε προς ένα άλλο πρόσωπο, ισχύει και για την αγάπη προς τον εαυτό μας. Πώς θα τον αγαπήσουμε αν δεν τον γνωρίσουμε πρώτα καλά; Έτσι αρχίζει η επίπονη διαδικασία της αυτογνωσίας. Θα πρέπει να σταθούμε με ειλικρίνεια απέναντι σε εμάς τους ίδιους και να μελετήσουμε τον εαυτό μας σε βάθος, τους φόβους, τα ελαττώματά μας, τη συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους, τα ευάλωτα σημεία μας, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας, τα τραύματα που πιθανόν κουβαλάμε, όλα όσα μας κάνουν να ντρεπόμαστε ή να νιώθουμε ενοχές. Παράλληλα θα πρέπει να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να δει τα θετικά μας στοιχεία με θάρρος και ειλικρίνεια, τα όμορφα δηλαδή στοιχεία του χαρακτήρα μας, τις ικανότητές μας, τα προτερήματα της προσωπικότητας και του σώματός μας και ό,τι γενικά μας κάνει να νιώθουμε περήφανοι.

Ο δρόμος της αυτογνωσίας δεν είναι εύκολος. Πολλές φορές μας φέρνει αντιμέτωπους με πλευρές και παραδοχές, που πιθανόν μας είναι άγνωστες ή δυσάρεστες. Ταυτόχρονα μας βοηθάει να καταλάβουμε τον εαυτό μας και να τον αποδεχτούμε όπως ακριβώς είναι και όχι όπως θέλουμε να φαίνεται προς τα έξω. Η αλήθεια είναι πως και οι ίδιοι πολλές φορές δεν έχουμε σαφή εικόνα του εαυτού μας. Συχνά εγκλωβιζόμαστε στην εικόνα που παρουσιάζουμε στους άλλους, εστιάζοντας σε επιφανειακές πλευρές του

εαυτού μας και αγνοώντας το ποιοι ουσιαστικά είμαστε. Η αυτοεκτίμηση και η αγάπη από εμάς για εμάς είναι μια υπέρτατη αξία που ξεκινάει από μέσα μας και μεταφέρεται στους γύρω μας. Αν δεν μας αγαπήσουμε και δεν μας εκτιμήσουμε οι ίδιοι δεν υπάρχει λόγος να το κάνουν και οι άλλοι. Η πορεία προς την αυτογνωσία είναι μια χρονοβόρα και αρκετά κουραστική διαδικασία, που όμως καταλήγει να είναι συναρπαστική. Θα πρέπει να αγαπήσουμε κάθε κομμάτι του εαυτού μας, ακόμα και τα ελαττώματά μας. Συχνά είμαστε πολύ αυστηροί και επικριτικοί με τον εαυτό μας, κάτι που εμποδίζει την αγάπη προς αυτόν. Στεκόμαστε στα άσχημα και αγνοούμε τα θετικά μας σημεία, την ουσιαστική ομορφιά που κρύβουμε μέσα μας. Όταν κριτικάρουμε συνέχεια τον εαυτό μας δεν μας μένει χρόνος να τον αγαπήσουμε και να συνειδητοποιήσουμε πως μπορούμε να πετύχουμε πολλά.

Πώς να αγαπήσεις ουσιαστικά τον εαυτό σου.

1. Σεβάσου αυτό που είσαι.

Για να κερδίσεις την αγάπη και το σεβασμό των άλλων, πρέπει πρώτα να σεβαστείς αληθινά ο ίδιος τον εαυτό σου. Το να εκτιμάμε τον εαυτό μας είναι μεγάλη υπόθεση. Με αυτόν τον τρόπο μας δίνουμε αξία και μας μεταχειριζόμαστε με αξιοπρέπεια. Θα πρέπει να σεβόμαστε το μυαλό, το συναίσθημα και το σώμα μας. Αγαπώντας πρώτα τον εαυτό μας και έχοντας αυτοεκτίμηση μπορούμε να αγαπήσουμε και να σεβαστούμε και τους άλλους.

2. Πίστεψε στον εαυτό σου.

Πρέπει να σταματήσουμε να εστιάζουμε στα αρνητικά μας και να επικεντρωθούμε σε αυτά που είμαστε καλοί. Αν εμείς βλέπουμε την αρνητική μας πλευρά, τότε πώς περιμένουμε να δούνε οι άλλοι τη θετική; Θα πρέπει να πιστέψουμε στις ικανότητές μας και να πιστεύουμε ότι αξίζουμε σαν ανθρώπινα όντα. Ο άνθρωπος που δεν αγαπάει και δεν πιστεύει στον εαυτό του ασυνείδητα ή συνειδητά μπορεί να του κάνει κακό, καταστρέφοντας ακόμα και το ίδιο του σώμα (αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, εξαρτήσεις, αυτοτραυματισμοί).

3. Κοινωνικοποιήσου και βρες τις σωστές παρέες.

Η απόφαση να αλλάξουμε οπτική είναι στα χέρια μας. Οι επαφές με χαρούμενους και θετικούς ανθρώπους μας βοηθάνε να νιώθουμε ευχάριστα. Τα κοινά ενδιαφέροντα και το να μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας μας κάνουν να αισθανόμαστε αμέσως πολύ πιο

όμορφα με τον εαυτό μας. Είναι σημαντικό να περνάς χρόνο με ειλικρινείς και απλούς ανθρώπους, που σε σέβονται και σε εκτιμούν, γιατί το αξίζεις και μέσα από την παρέα τους θα γίνεις και εσύ καλύτερος και θα νιώσεις πιο χαρούμενος, πιο ευτυχισμένος και ισορροπημένος. Αν έχεις φίλους που θέλουν να σε ελέγχουν, να σε χειρίζονται ή να σου φέρονται υποτιμητικά, καλό είναι να απομακρυνθείς από την παρέα μαζί τους. Να περιτριγυρίζεις τον εαυτό σου με τους κατάλληλους ανθρώπους για σένα, με αυτούς που σε νοιάζονται, σε στηρίζουν στις δύσκολες στιγμές και στην πορεία προς τους στόχους σου, αυτούς που σε βοηθούν να εξελίξεσαι, που χαίρονται με τη χαρά σου, σε γεμίζουν με θετικότητα και σε αγαπούν για αυτό που πραγματικά είσαι.

4. Βελτίωσε τη φυσική σου κατάσταση.

Σήκω από τον καναπέ και βγες για περπάτημα, μόνος ή με παρέα. Ακόμα και αν δεν είσαι της γυμναστικής, μπορείς να βρεις πολλά να κάνεις. Κολύμπησε, τρέξε, χόρευε, κάνε δουλειές στο σπίτι. Μην πάρεις το αυτοκίνητο, αλλά πήγαινε στον προορισμό σου με τα πόδια, αν δεν είναι πολύ μακριά. Ανέβα με τις σκάλες, αντί για το ασανσέρ. Προσπάθησε να ξεφύγεις από την καθιστική ζωή, η οποία συμβάλει αρνητικά στο άγχος και την κατάθλιψη. Θα νιώσεις άλλος άνθρωπος και η αυτοπεποίθησή σου θα ανέβει, η διάθεσή σου θα βελτιωθεί, όπως, φυσικά και η σωματική αλλά και η ψυχική σου υγεία. Η σωματική άσκηση βοηθάει στην καλή ψυχολογία, με τη γυμναστική ενισχύεται η αντοχή, η δύναμή σου, γεμίζεις ενέργεια, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σου, γιατί εξοικειώνεσαι με το σώμα σου και αισθάνεσαι καλύτερα μέσα σε αυτό, ενώ παράλληλα φεύγει και η όποια ένταση ή το στρες της καθημερινότητας.

5. Διατήρησε τον έλεγχο της ζωής σου.

Αφήνοντας κάποιον άλλον να ελέγχει τις αποφάσεις και τη ζωή σου γενικά, έρχεσαι σε συνεχή σύγκρουση με τον εαυτό σου, και πιστεύεις ότι είσαι ένας αδύναμος και ανίκανος άνθρωπος. Μην αφήνεις τίποτα αρνητικό να μπει στον ενθουσιασμό σου για μια καλύτερη ζωή. Βγάλε από τη ζωή σου όλους αυτούς τους τοξικούς ανθρώπους που σε μπλοκάρουν. Αν δεν μπορείς να τους αποφύγεις, κλείσε τα αυτιά σου και την καρδιά σου και προχώρα! Άσε πίσω οτιδήποτε σε βαραίνει και τα “τι θα πει ο κόσμος”. Τα αγαπημένα σου πρόσωπα μπορεί να προσπαθήσουν να σε βοηθήσουν με τις συμβουλές τους. Μπορείς φυσικά να τις ακούσεις, αλλά θα πρέπει να ξέρεις πως εσύ έχεις τον έλεγχο και είσαι υπεύθυνος για την ζωή σου. Όσο αναλαμβάνουμε πρωτοβουλίες να

αλλάξουμε κάποια πράγματα προς το καλύτερο, αισθανόμαστε πιο ευτυχισμένοι και ολοκληρωμένοι από ποτέ.

Μάθε να σε αγαπάς και να σε προστατεύεις. Γνώρισε τον εαυτό σου, κάθε πτυχή της προσωπικότητάς σου, αφουγκράσου τις ανάγκες και τα θέλω σου. Να φροντίζεις για την ψυχική, σωματική και πνευματική σου υγεία. Χρειάζεται ισορροπία για να είσαι καλά σε όλους τους τομείς της ζωής σου. Άκου τις ανάγκες σου, βάλε στόχους και κυνήγησέ τους. Μην συμβιβάζεσαι. Αυτό δεν σημαίνει να είσαι εγωιστής και να μην υποχωρείς, όμως, μην καταπιέζεις τις ανάγκες σου και μην εξαπατάς τον εαυτό σου και κατά συνέπεια και τους άλλους, προσπαθώντας να γίνεις κάτι που δεν είσαι ή να κάνεις κάτι που δεν θέλεις και δεν σε εκφράζει, μόνο και μόνο για να ευχαριστήσεις κάποιον, για να είσαι αρεστός κι αποδεκτός και να μην είσαι μόνος. Δεν μπορούμε να τα έχουμε όλα στη ζωή μας, πολλές φορές όμως πρέπει να περάσουμε μέσα από μια καταιγίδα, για να φτάσουμε εκεί που θέλουμε. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι μετά την καταιγίδα, αντικρίζουμε το ουράνιο τόξο και εκεί είναι που θα συνειδητοποιήσουμε πόσο άξιζε ο κόπος και η προσπάθεια!

«Ο πιο άγνωστος τελικά είναι ο πλησιέστερος εαυτός μας»

Μοναχός Μωυσής ο Αγιορείτης

Πηγές

Cummins J.(2002). Ταυτότητες υπό διαπραγμάτευση. Gutenberg

Σατίρ, Β. (1988), Πλάθοντας ανθρώπους, Στυλιανούδη Λ. (μεταφ.), Νίκας Αγγ. (επιμ.), Εκδόσεις Κέδρος.

Fromm, E. (1978), Η τέχνη της αγάπης, Γραμμένος Ε. (μεταφ.), Εκδόσεις Μπουκουμάνη

Μπουκάι Χ. (2006), Να σου πω μια ιστορία, Αθήνα, Εκδόσεις Opera

Ψυχολογία της Καθημερινής Ζωής (2006), Αθήνα, Εκδόσεις Lector