MEGAN LOGAN

POKOCHAJ SIEBIE

PRZEWODNIK DLA KOBIET

Jak być dla samej siebie rozumiejącą, wspierającą i czułą przyjaciółką

Poradnia K

CZĘŚĆ PIERWSZA

Porozmawiajmy o miłości własnej

Na początku każdej podróży konieczne jest ustalenie dwóch spraw: od czego zaczynamy i jaki jest cel.
W wypadku tej wyprawy pierwszym jej elementem jest położenie fundamentów pod pełne zrozumienie pojęcia miłości własnej. Ta część książki pozwoli ci na refleksję nad tym, co to dla ciebie oznacza, i pomoże ustalić, nad którymi obszarami swojego życia musisz popracować, a w których czujesz się wystarczająco pewnie. Na tym etapie dowiesz się, w jakim celu chcesz się nauczyć miłości własnej, a także dlaczego tak ważne jest wygospodarowanie czasu i miejsca na wykonanie ćwiczeń i zadań opisanych w części drugiej.

PO PIERWSZE

CAŁA PRAWDA O MIŁOŚCI WŁASNEJ

Pewnego dnia odnalazłam siebie na nowo. Nie taką, jakiej szukałam, lecz silniejszą i mądrzejszą. Kobietę, która ma pełną świadomość, że jest dokładnie taka, jaka jest. Kobietę, która przeszła próbę ognia, a on jej nie strawił, lecz ozłocił. Kobietę, która wreszcie, po latach szarpaniny, zwątpienia i kwestionowania swojej wartości… wreszcie, wreszcie uświadomiła sobie w pełni, że od zawsze była, jest i będzie… wystarczająca.

MANDY HALE

Na początek, aby nabrać motywacji i energii do dalszego działania, musisz dokładnie zgłębić koncept miłości własnej. Ten rozdział ma być dla ciebie źródłem inspiracji i przygotowaniem do pracy, która czeka cię w części drugiej. To tutaj w pełni zrozumiesz i zdefiniujesz tę mglistą, niedookreśloną ideę – czym jest, czym nie jest i jak może przejawiać się w życiu codziennym. Na końcu tego rozdziału znajduje się ćwiczenie podsumowujące, które pomoże ci ocenić, jak wysoko na skali miłości własnej aktualnie się znajdujesz.

CZYM JEST MIŁOŚĆ WŁASNA?

Miłość własna jest paliwem, które umożliwia każdej jednostce osiągnięcie jej pełnego potencjału. Jest pełna zrozumienia, łaski i łagodności.

Traktowanie siebie priorytetowo i stworzenie dla siebie przestrzeni pozwala cieszyć się życiem całym sercem. Miłość własna to umiejętność traktowania siebie ze zrozumieniem i dobrocią, nawet kiedy cierpisz i jest ci trudno. To wybaczanie samej sobie błędu. Miłość własna to traktowanie siebie priorytetowo, danie sobie przyzwolenia na poszukiwanie swoich mocnych stron. Czasem oznacza to stawianie siebie na pierwszym miejscu, a niekiedy wiąże się z koniecznością stworzenia wokół siebie przestrzeni, aby poprawnie zidentyfikować własne potrzeby i pragnienia. Dotyczy stawiania granic, co wpływa na miłość własną. Te dwa koncepty są ze sobą ściśle powiązane.

Klientki, z którymi pracuję na co dzień, często mają duży problem ze zrozumieniem, na czym miałaby polegać miłość do samej siebie. Już na pierwszym spotkaniu terapeutycznym kobiety szybko identyfikują swoje wewnętrzne, napędzane wstydem przekonania, a także potrzebę pokochania siebie. Później jednak pojawia się blokada – nie wiedzą, jakie kroki podjąć, aby dokonać zmian. Czują się zagubione, niepewne tego, w jakim kierunku poprowadzić swoją ścieżkę.

CZYM NIE JEST

Aby zrozumieć, z czym się wiąże koncept miłości własnej, warto zastanowić się, czym nie jest miłość własna. Bo to, że kochasz siebie, nie oznacza wcale, że jesteś idealna, zawsze szczęśliwa i uśmiechnięta. Miłość własna nie ma nic wspólnego z twoimi osiągnięciami ani jakimikolwiek zewnętrznymi miernikami sukcesu. Nie ma źródeł w krytyce i strachu opartych na wstydzie. Miłość własna nie zawstydza, nie kłamie, nie umniejsza, nie krytykuje. Często kobietom wydaje się, że pokochają siebie dopiero wtedy, gdy wyciągną na światło dzienne wszystkie swoje błędy i przewiny, a następnie dokonają samobiczowania, jakby tylko w ten sposób mogły stać się lepszą wersją siebie. Jeśli brzmi to znajomo, śpieszę z zapewnieniem, że próby zmiany siebie na lepsze za pomocą tej metody skończą się tym, że będziesz czuć się ze sobą jeszcze gorzej, trwając w oczekiwaniu na to, aż ktoś albo coś wyciągnie cię z dołka i uratuje. Prawdziwa miłość własna musi wywodzić się z twojego wnętrza i trwać nawet wtedy, gdy zdarzy ci się zawieść albo dokonać złych życiowych wyborów.

DLACZEGO TAK TRUDNO POKOCHAĆ SAMĄ SIEBIE?

Miłość własna tylko z pozoru wydaje się dość prostym konceptem. Pamiętaj, że jest ulotna. Dlaczego? Każdy człowiek ma wbudowaną potrzebę przynależenia i nawiązywania relacji z innymi ludźmi. W wypadku kobiet potrzeba opiekowania się innymi ma korzenie w prehistorycznym trybie przetrwania. W pierwszych społecznościach, parających się zbieractwem i polowaniem, do zadań kobiet należało rodzenie i wychowywanie dzieci, gromadzenie pożywienia i organizowanie bezpiecznej przestrzeni domowej. W dzisiejszych czasach również opiekujemy się naszymi dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi, partnerami. Z łatwością rozpościeramy nasze opiekuńcze skrzydła nad coraz szerszą grupą ludzi, oferując im życzliwość i współczucie, lecz trudno nam znaleźć czas i przestrzeń na zaopiekowanie się sobą. Być może bierze się to z fałszywego przekonania, że byłoby to z naszej strony samolubne, że nie jesteśmy tego warte. A może wynika z głęboko zakorzenionych oczekiwań społecznych, emocjonalnych ran z dzieciństwa czy nawet głębokich traum. A może po prostu nie jesteśmy w stanie wygospodarować czasu dla samych siebie.

Wewnętrzne przekonania dotyczące niskiego poczucia własnej wartości mają korzenie w kulturze wstydu – a tam, gdzie jest wstyd, trudno o pełen rozkwit miłości własnej. Przez lata pracy zaobserwowałam, że większość kobiet, która ma problem z pokochaniem siebie, boryka się z głośnym, silnym krytykiem wewnętrznym. Zwracają się do siebie w sposób, jakiego nie użyłyby wobec swoich przyjaciół, członków rodziny, a nawet wrogów. Z czasem ta wewnętrzna krytyczna narracja staje się główną odruchową narracją w kobiecej głowie. Wydeptana przez lata ścieżka zmienia się w ośmiopasmową autostradę. Nauka praktykowania miłości własnej nierzadko może przypominać przedzieranie się przez chaszcze amazońskiej dżungli za pomocą jedynie nożyka do masła. Pamiętaj, że przygotowanie sobie nowej narracji i wykonanie ćwiczeń przedstawionych w tej książce pomoże ci niebawem dostrzec promienie światła przebijające się przez gęstwinę i wyjście na prostą zdrową ścieżkę.

Podobnie jest w sytuacji, gdy miałaś trudne dzieciństwo, z którego pozostały dysfunkcyjne wzorce. Może być tak, że twoja miłość własna nie miała jeszcze możliwości zakorzenić się w sercu, by rozkwitnąć. Na to jednak nigdy nie jest za późno! Jako dojrzała już kobieta możesz nauczyć się kochać siebie i wznieść stabilne fundamenty pod własny rozwój i proces leczenia ran z przeszłości.