

04 Šta nas sprečava da budemo samosaosećajni?

Kako negovati samosaosećanje?

By Vesna Laković van Kempen



Šta nas sprečava da budemo samosaosećajni?

Postoje brojne zablude koje se vezuju za Praksu samosaosećanja. Imala sam ih i ja lično, a često čujem najrazličitije razloge koji sprečavaju ljude da budu samosaosećajni. Najpre, sama reč ljude asocira na to da će ih ova praksa načiniti „mekušcima“.

Često povezujemo ovaj pojam samo za yin kvalitet samosaosećanja koji se odnosi na potvrdu, uvažavanje i umirivanje naših emotivnih reakcija i potreba. Kao što sam i ranije pomenula, u ovoj praksi mi vežbamo i yang kvalitet koji se odnosi na zaštitu, obezbeđivanje i motivisanje.

Ovi aspekti upravo ukazuju na to da, kako bismo bili autentično saosećajni prema sebi, to podrazumeva i konkretnu akciju, dela i rad na obezbeđivanju dobrobiti za sebe u svakom smislu, a samim tim i zaštitu od drugih koji prelaze granice ili nas na neki način ugrožavaju.

Ovo su neke od najčešćih zabluda u vezi sa samosaosećanjem:

1) Samosažaljenje

Ukoliko bismo se prisetili komponenti samosaosećanja, prva jeste Mindfulness, odnosno svesna pažnja. Zahvaljujući ovoj praksi koja je osnova i samosaosećanja, mi osvešćujemo sopstvena osećanja, misli, telesne senzacije nasuport tome da smo poneseni i kontrolisani od strane sopstvene emotivne drame.

Sve ovo ukazuje na to da samosaosećanje nije jednako sa samosažaljenjem. Najpre, jer ako ti vežbaš svesnu pažnju, učiš kako da posmatraš sopstvene misli i osećanja, osvešćuješ i prihvataš ih, tebi je onda jasna i tendencija sopstvenog uma i negativnih misli da određene stvari preneglašavaju i čine ih gorim nego što jesu. Samim tim, možeš da posmatraš svoja iskustva smirenije, racionalnije i imaš svest i o komponenti ljudskosti. To znači da ti je jasno da nemaš ekskluzivno pravo na životne nedaće, s obzirom da ih imamo svi.

2) Slabost

Smatram da samosaosećanje nije slabost, najpre jer je potrebna velika hrabrost pokazati drugima da vam je život daleko od savršenstva, pokazati svoje mane, ranjivost, ljudskost i sve ono što biste najradije gurnuli pod tepih da svet ne vidi.

A za to, verujem da ćeš se složiti, treba imati petlje.

Samosaosećanje nas uči da pokazivanjem sopstvene ljudskosti u odnosima mi, u stvari, gradimo našu rezilijentnost - otpornost.

Dozvoljavamo sebi i drugima da nas vide onakvima kakvi jesmo u stvari, iskreni, autentični i na neki način „ogoljeni“ pred svetom i samim sobom. Negujući samosaosećanje, učimo kako da se podignemo nakon poraza, damo sebi ruku i pružimo podršku kada bi nam mnogo lakše bilo da nastavimo sa beskrajnim samosažaljenjem i kukanjem.

Svako od nas je bar jednom u svom životu dobio poruku kako treba da bude jak, stisne zube, ne pokaže slabost itd. Kaže se: „Dečaci ne plaču“ ili „Nije lepo da se devojčice ljute“... Mnogi od nas su rasli sa takvim uzorima i mnogi od nas se i dalje dive ljudima koji izgledaju kao da drže sve pod kontrolom. Da li je zaista tako? Kako je to uticalo na njihovo zdravlje, odnose? Koliko su ti ljudi zadovoljni sobom, svojim životom?

Iz mog iskustva, ti ljudi su uglavnom duboko usamljeni. Koliko su drugi iskreni prema njima i koliko su njihovi odnosi autentični i duboki... ili su, pak, okruženi ljudima koji skrivaju delove sebe jer nisu dorasli slici „idealne“ verzije koja se u takvoj vrsti odnosa očekuje.

Za mene je hrabrost i snaga pokazati sebe i u najgorem kao i najboljem svetlu drugima.

3) Lenjost i samoudovoljavanje

Vratimo se na yang kvalitet samosaosećanja. Pod tim se konkretno podrazumeva preuzimanje akcije za sopstvenu dobrobit.

Ne zauzimamo samo pasivnu ulogu u kreiranju sopstvene dobrobiti u smislu da sebi samo i jedino kontinuirano udovoljavamo i radimo stvari koje nas usrećuju. Samosaosećanje

podrazumeva da ćete preuzeti korake koji su možda teški, naporni, izazovni, ali na duže staze znate da su dobri za vas. Svesni ste da, ukoliko želite sebi dobro, to dobro nekada mora da zahteva od vas određene žrtve i osećanja koja možda nisu uvek prijatna i ispunjavajuća. Imajući na umu viši cilj, spremni ste na tu žrtvu i da napor uložite kako biste dugotrajno bili zadovoljni sobom, svojim životom i odnosima.

4) Narcisizam

Za razliku od samopouzdanja, samosaosećanje od vas ne zahteva da ste u nečemu uspešni, odnosno vi učite kako da se odnosite sa saosećanjem prema sopstvenim slabostima i nesavršenostima sa većim prihvatanjem i razumevanjem. U našoj kulturi se mnogo radi na razvoju samopouzdanja, ali ne i na razvoju samosaosećanja koje, u stvari, jača našu otpornost kada se suočimo sa turbulencijama u životu.

Potenciranje razvoja samopouzdanja čini našu kulturu podložnom kreiranju narcisizma, preneglašavanje svačije posebnosti, sposobnosti i talenata. U trenutku kada „zakažemo“ u određenoj sferi svog života, samopouzdanje opada, ali samosaosećanje je tu, jer nas ono uči kako da budemo sebi prijatelj i kada stvari krenu po zlu. Ova praksa nam dozvoljava da budemo ljudi koji nisu i ne mogu biti savršeni i učimo kako da budemo okej sa tim da nikada i nećemo biti savršeni. Veza između samosaosećanja i samopouzdanja je bliska, samim tim jer sa jačanjem samosaosećanja raste i vaše samopouzdanje.

Istraživanja Kristin Neff su pokazala da razvoj samopouzdanja pored neospornih benefita, nažalost, utiče na razvoj narcisizma i kreiranje kulture u kojoj se preterano vrednuje posebnost, talenti i jedinstvenost, što nas u trenucima kada se suočimo sa porazima čini depresivnim, nezadovoljnim i izoluje nas u odnosu na druge.

Na scenu onda stupa samosaosećanje. Tada mi jačamo svoju otpornost, gradimo unutrašnje resurse da volimo i prihvatamo sebe, a samim tim i nastavimo dalje (yang kvalitet samosaosećanja) u cilju kreiranja dobrobiti i zdravog života za sebe.

5) Sebičnost

Mnogi moji učesnici koji su u pomagačkim profesijama ili ljudi koji generalno pronalaze sebe u ulozi pomagača, spasioca, „majke savete“ veruju da, ukoliko bi bili samosaosećajni, to bi značilo da će postati i sebični. Sama sam se borila dugo sa ovom zabudom i osećala grižu savesti kada bih u određenim situacijama postavila sopstvene potrebe ispred tuđih. Posebno smo mi žene podložne tome da uskraćujemo sebi pravo na samosaosećanje, verovatno jer smo vaspitavane u duhu toga da treba da „predosetimo“, a samim tim i zadovoljavamo potrebe drugih u bliskim odnosima, vrlo često ne očekujući ništa zauzvat ili uopšte ne znajući šta je to nešto što nam je potrebno zauzvat (momenat: „mene čini srećnom to što si ti srećan“ itd.).

Iako su istraživanja nejasna prema tom pitanju da li sa jačanjem našeg samosaosećanja jača i saosećanje prema drugima, ono što je potvrđeno iz rada Kristin Nef, jeste da rad na razvoju samosaosećanja pomaže u prevenciji saosećajnog zamora, emocionalne iscrpljenosti, pogotovo u pomagačkim profesijama. Ono što je zanimljivo i važno znati jeste da, samim tim što ste bolji prema sebi, možete biti i bolji prema drugima.

„Ne može se sipati iz prazne čaše“, odnosno ne možete dugoročno i održivo biti na raspolaganju drugima ako ne dajete sebi ništa zauzvat. Samim tim, ako ja radim na tome da budem bolji prijatelj najpre sebi, onda mogu biti prisutnija, bolja i ispunjenija kada sutra treba da sam prijatelj nekom drugom.

Ulaganjem u sebe, ja ulažem i u odnose sa drugima. Stoga, samosaosećanje ne može biti odraz sebičnosti, već suprotno, praksa koja ima dobrobiti i za nas, a samim tim i druge.

Pitanja za razmišljanje:

- Šta tebe može sprečiti u negovanju samosaosećanja?
- Kako možeš savladati te prepreke?
- Šta misliš, kako negovanje samosaosećanja može da utiče na tvoj život?