



PhDr. Petra Klastová
Pappová, PhD.
psychotherapeutka
klinická psychologička
Bratislava

O šťastí
mať samého
seba rád

Sám sebe dobrým priateľom a pomocníkom

Mnoho ľudí sa v dnešnej dobe, v snahe prispôbiť sa požiadavkám našej konzumnej a na výkon orientovanej spoločnosti, snaží nájsť šťastie za pomoci vlastníctva materiálnych statkov a úspechu v kariére. Tí, ktorí žijú iba pre takého vonkajšie šťastie sa však často sťažujú na pocity vnútornej prázdnoty. Mnohí prežívajú krízu v blízkych vzťahoch, trpia rôznymi strachmi alebo depresiou. Iní naopak unikajú do pracovných výkonov alebo do rôznych závislostí.

Prílišná orientácia na vonkajšie hodnoty, akými je napr. vlastníctvo materiálnych statkov, výkon v práci či úspech v kariére, môže pôsobiť ako droga. Jej nedostatok potom vedie k pocitu vnútornej prázdnoty, k strachu, nespokojnosti, depresii či agresivite. V snahe zbaviť sa týchto pocitov veľa ľudí následne siaha po alkohole alebo sa stávajú závislými na práci, jedle, nakupovaní a podobne.

Každý človek sa vo svojom živote skôr či neskôr stretne s nejakým osobným trápením. Utrpenie patrí k životu rovnako ako radosť a šťastie. Každý z nás sa musí naučiť vyrovnať s tým, že okolnosti niekedy nie sú také, aké by sme si predstavovali a aké by sme potrebovali. Pre osobný rast každého človeka je tiež dôležité vyrovnať sa s vlastnými tienistými stránkami a nedostatkami. Utrpenie a životné krízy v sebe

nesú potenciál k osobnému rastu. Až prijatie toho, že život nie je vždy taký, aký by sme ho chceli mať, a že ani my sami nemáme len príjemné a pozitívne vlastnosti a schopnosti, nám umožní pohnúť sa v životných situáciách ďalej.

■ Dokonalosť môže byť nudná

Veľmi dôležitým pre životné šťastie človeka je zážitok bezpodmienečného prijatia rodičmi. V detstve je potrebná aj rovnováha medzi stanovením hraníc a ponechaním určitej slobody a samostatnosti zo strany rodičov. Hodnota každého človeka spočíva v jeho jedinečnosti, nie v jeho dokonalosti. „Dokonalí“ ľudia môžu byť naopak často nudní a pôsobiť neosobne. Nedokonalosť a omylnosť sú veľmi ľudské charakteristiky. Pre duševné zdravie a pocit šťastia v živote je

dôležité, aby človek dokázal prijať samého seba takého, akým je. Čiže aj so svojimi nedostatkami, chybami, tým, čo mu celkom dobre nejde, ale aj so svojimi pocitmi, potrebami a názormi. To neznamená, že by sme sa nemali snažiť zlepšiť v tom, v čom si myslíme, že by sme sa zlepšiť potrebovali. Znamená to však prijatie aktuálnej situácie, toho, že v danom momente mi niečo nejde, nedokážem to alebo na to nemám silu či schopnosti. A zároveň prijatie toho, že keď sa danú vec pokúsím zlepšiť, možno sa mi to nepodarí úplne, ale iba do určitej miery.

■ Dokážem sa mať rád?

Okrem prijatia seba samého so všetkým, čo k tomu patrí, je tiež dôležité, aby človek mohol mať samého seba rád takého, akým je. Čiže, aj keď s niečím nemusí byť sám u seba spokojný a nemusí byť na niektoré svoje vlastnosti pyšný, aby aj napriek tomu dokázal precítiť, že je bytostou hodnou lásky. Každý máme nejaké svoje nedostatky a tie sú prítomné, či sa nám to páči, alebo nie. V rámci svojich schopností sa môžeme pokúsiť zlepšiť to, čo sa zlepšiť dá, a čo považujeme za dôležité. Poznanie seba samého, prijatie toho, kým sme a láskyplný postoj k vlastnej osobe umožnia každému človeku, aby bol sám sebe dobrým priateľom a pomocníkom. Pretože, keď sa nachádzame v pre nás ťažkej situácii a práve tam nie je prítomný nikto, kto by nás povzbudil, pochválil, podporil či porozumel nám v tom, čo prežívame, ešte vždy sme tu my sami. Keď si rozumiem, prečo je pre mňa niečo ťažké, prečo z toho mám strach alebo naopak, prečo ma niečo hnevá alebo to vo mne vyvoláva zmätok, a dokážem samého seba v tejto situácii láskyplne prijať, môžem sa sám povzbudiť a podporiť. Naopak človek, ktorý samého seba neprijíma takého, akým je, má na seba zvýšené nároky a nedokáže sa mať rád, si ťažkú situáciu môže ešte zhoršiť tým, že sa sám so sebou nepekne rozpráva, nadáva si, alebo vyvíja na seba nátlak neprimeranými očakávaniami. Sebaznehodnocovanie, nedostatočná sebaláska, neuspokojivo zodpovedaná otázka zmyslu života, vyhýbanie sa prežívaniu utrpenia a smútku, ktorý je v niektorých situáciách primeraný, má priamy vplyv na prežívanie pocitu šťastia.



■ Hľadanie stratenej sebalásky

V prípade, že je pocit vlastnej hodnoty vážne narušený a človek nedokáže mať samého seba rád alebo nedokáže takmer vôbec prežívať radosť zo života, môžu byť dôvodom rôzne duševné zranenia, ktoré utrpel počas svojho života. Tie závažné môžu potom v neskoršom živote viesť k zablokovaniu životnej energie a vitality, k strachu, nesamostatnosti alebo k závislosti. Medzi takého závažné duševné zranenia patrí napríklad zážitok odmietnutia rodičmi, zážitok sexuálneho alebo emocionálneho zneužívania, sebaodcudzenia či fyzického násillia, ale aj sústavné prehliadanie pocitov a potrieb dieťaťa rodičmi a nepripisovanie im dostatočného významu. Takéto skúsenosti následne vedú k narušeniu pocitu vlastnej hodnoty a k strate životnej radosti. K spracovaniu týchto duševných zranení patrí porozumenie tomu, čo sa stalo, a smútenie nad tým, že sa to stalo. Ods mútenie si prežitej minulosti následne umožní človeku prijať to, čo sa stalo a nie je to možné zmeniť, a dôjsť k odpusteniu. Je to obvykle zdĺhavý a bolestivý proces. Ľuďom, u ktorých je pocit vlastnej hodnoty vážne narušený, môže v hľadaní stratenej sebalásky pomôcť psychoterapia. ■

inzercia

Lekári! Peniaze na zdravotníctvo sú.

Využite výhodný
Business úver^{TB}
a zrealizujte svoje
podnikateľské plány.

: najlepši idú za nami



DIAL O G 02/6866 1000 > 02/5919 1000 > 0903 903 902 > 0906 011 000 > 0850 111 100 | dialog@tatrabanka.sk | www.tatrabanka.sk

Member of Raiffeisen Bank International