

Ghid practic: Cum să construiești o relație cu tine însuți

Psiholog/Psihoterapeut CBT

Maria Silaghi

- Să ai o relație cu tine nu înseamnă egoism, ci este actul suprem de supraviețuire emoțională.
- Înseamnă să muți lanterna de pe așteptările lumii și să o focalizezi pe interiorul tău.
- Dar cum începi, când o viață întreagă ai mers pe rimele altora?

Fă cunoștință cu „Crisalida” ta

- Primul pas este să devii un observator tăcut al propriilor reacții.
- Când simți frică, vinovăție sau furie, nu te mai pedepsi spunându-ți „iar sunt prost/proastă”.

● Practică

- *Întreabă-te, ca pe un prieten drag:* „De ce mă simt așa acum? Ce anume din trecutul meu a declanșat reacția asta?”. Lasă emoția să existe, nu o mai ascunde sub preș.

Concediază vocea „babei știrbe”

- Vocea critică din capul tău, cea care îți spune că nu ești bun de nimic, nu este vocea ta reală.
- Este doar ecoul educației, al societății și al fricilor inoculate în copilărie.
- **Practică**
 - Când te surprinzi criticându-te dur, oprește-te și întreabă-te: „A cui este vocea asta? A mamei? A unui fost profesor? A societății?”.
 - Redă-le subtil bagajul înapoi și spune-ți: „Asta a fost povestea lor, nu e realitatea mea.”

Învată să spui „NU” celorlalți pentru a-ți spune „DA” ție

- De fiecare dată când spui un „Da” forțat din dorința de a nu fi părăsit sau criticat, îți trădezi propria libertate.
- Îți strângi singur(ă) funiile în jurul gâtului.
- **Practică**
 - Începe cu lucruri mici. Dacă nu vrei să mergi undeva, refuză politicos, fără să inventezi scuze elaborate.
 - Rămâi cu tine și observă că lumea nu se prăbușește dacă pui o barieră sănătoasă.

Reînvie „Argintul Viu”

- Ce îți plăcea să faci înainte ca lumea să-ți spună cine trebuie să fii?
- Relația cu tine se hrănește din momente de bucurie gratuită, care nu au ca scop productivitatea sau validarea celorlalți.
- **Practică**
 - Oferă-ți timp doar pentru tine. Citește o carte care îți place, mergi la o plimbare lungă în singurătate, pictează, scrie sau pur și simplu stai în liniște cu o cafea bună sau un pahar de vin.
 - Învăță să te bucuri de propria ta prezență, fără zgomot de fundal.

Iartă-te pentru că ai acceptat lanțurile

- Nu te poți împrieteni cu tine dacă porți pică versiunii tale din trecut care a acceptat compromisuri sau relații toxice.
- Ai făcut tot ce ai putut cu nivelul de conștiință și de frică pe care îl aveai atunci.
- **Practică**
 - Privește-te în oglindă și spune-ți sincer: „Te iert că te-am lăsat să suferi. Te iert că ai crezut că nu ești de ajuns. De azi, eu sunt aici pentru tine.”

- La început, când începi să ai o relație cu tine, s-ar putea ca cei din jur să te numească „schimbat” sau „egoist”. Nu te speria. Nu ești egoist, doar că nu mai ești o marionetă ușor de manevrat.
- Relația cu tine se construiește zi de zi, prin alegeri mici. Este singura relație din care nu poți divorța niciodată, așa că merită să o faci cea mai frumoasă poveste a vieții tale.
- **Care dintre acești pași ți se pare cel mai greu de pus în practică în viața de zi cu zi?**

- Sunt numeroase astfel de povești, situații de viață complexe și profunde cu care am lucrat de-a lungul timpului în cabinet.
- Însă, indiferent de cât de dureros este procesul transformării, cel mai important pas rămâne acesta: să avem curajul să aprindem chibritul conștientizării și, apoi, să îl stingem cu apa blândeții și a vindecării.