

## Kaip priimti save tokį, koks esi?

**N**orint geriau sutarti pačiam su savimi, svarbu tvirtai jausti savo vertę. Nes tik vertindami, gerbdami save galime būti tokie, kokie esame, – esame laisvi tokie būti. Tai stovėjimas ant savo kojų, buvimas savo paties gyvenimo šeimininku. Pagaliau žmogus sugeba mylėti kitą tik tiek, kiek moka ir gali mylėti save – nei daugiau, nei mažiau.



Vilma MAŽEIKIENĖ, Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė psichoterapeutė

**Pabaiga. Pradžia „Savaitės ekspresė“ Nr. 42(91)**

Ir pabaigai:

Žmonėms, save nusivertintiems ir galvojantiems, kad kiti turi didesnes pretenzijas į gyvenimą, nei jie, pravartu sau laikas nuo laiko prisiminti kiekvienam žmogui būdingas psichologines teises, kurias mes gauname kaip dovaną ateidami jau į šį pasaulį. Svarbu jomis teisingai pasinaudoti. Šios psichologinės teisės yra:

Aš esu vertinga(-as) ir turiu teisę:

- Turėti savo nuomonę.
- Keisti savo nuomonę, kai suprantu, jog klystu ar esu neteisi(-us).



**• Turiu teisę į visus savo jausmus: baimę, pyktį, liūdesį, nusivylimą, džiaugsmą, viltį, švelnumą, dėkingumą, ir visus kitus jausmus...**

• Aš turiu teisę pykti ant mylimo žmogaus, bet jo neskaudinti savo žeidžiančiu elgesiu ar veiksmais.

• Aš turiu teisę nuogaštauti ir pasakyti, kad aš bijau.

• Kai man sunku ar liūdna – nebūtina šypsotis, maivyti prieš kitus ar kitaip linksminti

kitus.

• Turiu teisę būti išklaudyta(-as) ir rimtai priimta(-as).

• Pasakyti „ne“ be kaltės jausmo, kai manęs kažkas netenkina.

• Paprašyti to, ko aš noriu. žinodama(-as), kad ne visuomet mano norai bus patenkinti.

• Turiu teisę išsakyti savo poreikius, kurie gali būti ir neišgirsti.

• Daryti klaidas, klysti ir nebūti tobulu, bet vis tiek galiu išlikti vertingu žmogumi.

• Turiu teisę nebendrauti su žmonėmis, kurie mane verčia jaustis pažemintu ar neįvertintu.

• Atsisakyti atsakinėti į įkyrius, asmeniškus man klausimus, ypač žeminančius mane bei mano artimuosius.

• Turėti savo asmeninę erdvę ir disponuoti savo laiku.

• Draugauti ir smagiai jaustis tarp žmonių.

• Gyventi manęs nežeidžiančioje aplinkoje.

• Pasitikėti žmonėmis, užsitarnavusiais mano pasitikėjimą.

• Aš turiu teisę mylėti ir būti mylima(-as) savo artimųjų.



**• Aš turiu teisę būti savimi, vertinga bei unikalia būtybe, nesijausdama(-as), kad esu nepakankamai gera(-as), kai suklystu ar esu neteisi(-us).**

• Aš turiu teisę gerbti save bei kitus žmones, kurie turi tokias pat teises, kaip ir aš...

Šios asmeninės psichologinės teisės jokia būdu Jums negarantuos stebuklo – staigų savęs pamėgimą ir priėmimą, bet tai yra lyg papildomi įrankiai, siekiant ugdyti teigiamą savęs vaizdą.

Nes savęs ugdymo, savęs priėmimo kelias – tai toli gražu nėra lengvas ir pergalingas žygis einant čia nurodytais teoriniais, dailiai išdėstytais loginiais etapais, vedančiais į savigarbą.

Gyvenime viskas sudėtingiau. Tai procesas, dažnai sudėtingas procesas. Kuris prasideda nuo „mažų žingsnelių“, atsikratant įvairių asmeninių baimių, praeities skaudulių ir

mokantis pasitikėti vis labiau savimi, įgyjant vis daugiau drąsos būti tuo, kuo iš tikrųjų esame. Bet verta investuoti į save, kad gyvenimo kokybė ženkliai pasikeistų, laikui bėgant, į gerąją pusę. Nepamirškime, kad

mes gyvename ne amžinybę, o tik vieną kartą, vieną kartą, bet kiekvieną dieną, kiekvieną akimirką... Tik išmokę priimti save tokius, kokie esame, atsiveriame autentiškesniam savo gyvenimui, gyvenimui, kurį

verta pragyventi iki paskutinio atodūso...

Daugiau Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos specialistų straipsnių galima rasti: <http://www.klaipedosppt.lt/index.php/darbuotoju-straipsniai>

