

# Spoznaj sám seba

---



*Hrdinovia programu „Všeobecne uznávané“ – psychológovia, duchovní, sociálni pracovníci, podnikatelia – sú ľudia, ktorí majú spoločné to, že nehľadajú vo svojom živote vyšľapané cestičky, ale tie, ktoré vedú k cieľu.*

Autorka:  
Elena Archipova,  
psychologička



Môžeme byť vynikajúci špecialisti, mať dobrú prácu, no byť nešťastní kvôli tomu, že sa vôbec nedokážeme vyznať sami v sebe.

Existuje mnoho vecí, ktoré treba o sebe vedieť, preto sa viac rozprávajte s priateľmi, buďte úprimní, dozvedajte sa od ľudí naokolo o tom, aký majú o vás názor a porovnávajte to, čo sa o sebe dozviete, so svojou predstavou o sebe. To vám pomôže nielen v komunikácii a v práci do budúcnosti. Od schopnosti vyznať sa v sebe samých závisí aj schopnosť vybudovať šťastnú rodinu.

Mnohí ľudia sa nevyznajú v tom, čo sa deje v ich vnútri. Samozrejme, nie sú pripravení na manželstvo a nie sú schopní úspešne navzájom fungovať s ľuďmi naokolo. Ako môžeme uvažovať o porozumení a úspešnom riešení konfliktov, ak si sami nevieme ujasniť svoje hlboké myšlienky, sny a túžby?

## **Z čoho teda treba začať svoju cestu k sebazoznaniu?**

Na začiatok porozmýšľajte a čestne si odpovedajte na tieto otázky:

*Kto som?*

*Kam smerujem?*

*Akú mám predstavu o sebe?*

*Aký som človek?*

*Akého ma poznajú ľudia?*

*Som to skutočne ja alebo je to, čo o mne vedia iní, vzdialené od reality?*

Je dôležité ukázať sa ľuďom taký, aký skutočne ste. Možno si všetci o vás myslia, že ste neprístupnou pevnosťou, ste sebavedomý a vôbec nepotrebuje žiadnu podporu alebo pomoc. A v skutočnosti je to len o ľuďoch. Síce sa tak správate, no vo vnútri ste veľmi zraniteľný a tento štýl správania ste si vybrali ako najvhodnejšiu masku, ktorá vás chráni pred vnútornou neistotou.

Možno ste veselý a ste duša spoločnosti. Keď sa na vás pozerajú, všetci vám závidia, že sa vám všetko tak dobre darí, máte toľko priateľov a známych. Nič nepotrebuje. No keď zostanete sám/a, tak si neviete nájsť miesto, nemôžete byť sám/a so sebou a preto vždy vyhľadáte hlučnú spoločnosť, aby ste prehlušili vnútornú prázdnotu.

Lepšie je byť rozčarovaný predtým, ako vstúpite do manželstva. Existuje výrok: „Najlepší rozvod je ten, ktorý nastane ešte pred vstupom do manželstva“. Čím menej poznáte človeka, tým väčšia je pravdepodobnosť toho, že urobíte chybu pri výbere partnera.

Zanechajte pretvarovanie sa. Keď sa chránite zvyčajnou maskou a skrývate svoju skutočnú tvár, len ubližujete sami sebe. Vo vnútri ste jeden človek, no všetci naokolo vidia len vašu vyumelkovanú vonkajšiu podobu. V súlade s tým, ten človek, ktorý sa do vás zamiluje, bude od vás očakávať to, čím vy v skutočnosti nie ste. Vy však budete očakávať od milovaného pochopenie a prijatie vás takých, akí ste v skutočnosti. Takto, keď masky spadnú, budete obaja sklamaní. Obaja ste očakávali niečo úplne iné.

### **Ukážte sa blízkym takí, akí ste naozaj.**

Často býva dôvodom vstupu do manželstva v rannom veku samota. Ukončili ste školu, všetci sa rozutekali na rôzne strany, život začal byť náročný, prichádza čas prevziať na seba zodpovednosť a z toho, samozrejme, nemáte radosť.

Pocítili ste, že ste sami v mori životných búrok. A zrazu niekto z vašich rovesníkov išiel príkladom a oženil sa/vydala sa. Zdá sa vám: toto je riešenie, práve takto sa môžem zbaviť samoty.

**Takto ľudia vstupujú do manželstva, pričom majú množstvo nevyriešených otázok.** A jedna vec je samota, keď si sám/sama a nie si s nikým spojený. A úplne iná vec je, keď je vedľa teba zákonný muž alebo žena, po dome behajú deti, a ty si aj tak sám/sama.

Treba sa vysporiadať s pocitom samoty omnoho skôr predtým, ako ste sa rozhodli vstúpiť do manželstva.

Mnohí mládenci a dievčatá sa cítia osamotení kvôli tomu, že veľmi nízko hodnotia svoje šance stretnúť v budúcnosti milovaného človeka. „Kto si ma vezme s takým nosom? To nie je nos, ale hrôza! Nenávidím sa kvôli nemu!“ alebo „Moje ryšavé vlasy ma privádzajú o rozum. Zdá sa mi, že každý smiech, každý vtip je adresovaný na môj účet, aby ma urazili. Kvôli tomu sa správam veľmi agresívne“.

**Vnútorne komplexy nás uzamykajú v našom živote.** Snažíme sa utekať od komunikácie, osobitne s opačným pohlavím. Pamätajte si, že to nie od vás sa všetci odvrátili, ale vy sami ste sa odvrátili od všetkých. Naučte sa komunikovať s mládežníkmi, zúčastňujte sa na podujatiach, turistických výstupoch ... a pocit samoty odíde sám od seba.

Preložené so súhlasom [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru).

