



1.2.4 Kształtowanie wizerunku własnego

„Mapa świata wewnętrznego”

Nie lekceważ mapy świata wewnętrznego. To ona pokazuje, jak postrzegamy siebie samych, a także naszą percepcję świata zewnętrznego, który nas otacza.

W gabintach psychologicznych, psychologowie i terapeuci mają kontakt z typem ludzi, którzy z zewnątrz zdają się mieć wszystko, czego młodzi ludzie mogą oczekiwać – urodę, inteligencję, stymulującą karierę zawodową, zaplecze finansowe i interesujące życie towarzyskie. Te same osoby są często zlepkiem kompleksów z bardzo zaniżonym poczuciem własnej wartości. Według ich wewnętrznej percepcji, patrząc z ich wnętrza są: nieinteresujące, nudne i brzydkie.

Ten specyficzny stan nie pojawia się tylko w czasie terapii. Wszyscy znamy ludzi, którzy cierpią w ten sposób, wiemy też, że jakiegokolwiek argumenty, mające na celu poprawę ich własnego wizerunku, do nich nie trafiają i nie dają stałego efektu.



CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO TAK DRAMATYCZNEGO DYSONANSU we własnym wizerunku, pomiędzy tym jak ludzie są postrzegani przez świat zewnętrzny, a tym, jak się czują i widzą siebie w ich świecie wewnętrznym? Odpowiedzią na to pytanie jest jedno z największych odkryć nauk psychologicznych. Psychoanaliza, która mówi, że wszyscy ludzie żyją w świecie dualnym:

- 1. Świat zewnętrzny składa się z innych ludzi, obiektów i natury.**
- 2. Nasz świat wewnętrzny składa się z naszych uczuć, systemu wartości i marzeń.**

Często świat zewnętrzny nazywamy RZECZYWISTOŚCIĄ, ale nie możemy być bardziej omylni w naszej ocenie.

Obydwa światy są równie realne. Ponadto, jeśli wziąć pod uwagę, który z nich bardziej determinuje to jak się czujemy, zdecydowanie ten drugi świat dostarcza nam linię melodyjną, według której tańczymy, a nie ten pierwszy.

Bardzo dobrze jest to ilustrowane poprzez psychologiczny TEST PALM RORSCHACHA. Badanemu pokazuje się serię symetrycznych wzorów, form, a mówiąc dosłownie plam atramentu. Pokazywane obrazy według definicji nie przedstawiają niczego. Interpretacja tego co widzimy w danej plamie musi więc przyjść z naszego świata wewnętrznego. Proces tej interpretacji w tym teście psychologowie nazywają: „PROJEKCJA”.

Nasze odpowiedzi odkrywają, w jakich kolorach postrzegamy nasz świat wewnętrzny. Przykładem są tu różne reakcje na wspomniane wyżej plamy. Wyobraźmy sobie pacjenta poddanego badaniu tego testu. Założmy, że jest to kobieta i na nasze potrzeby nazwijmy ją Julią. Podsuwamy naszej potencjalnej Julii pierwszą plamę testu. Badana patrzy na dziwnie uformowaną plamę i zaczyna się uśmiechać. Och!!!!-wzdycha z zachwytem. Widzę tu dwa bardzo śmieszne klauny, które tańczą wokół, machając bukietami kwiatów w górę, a wokół nich lata mnóstwo kolorowych motyli.

CZY MASZ UCZUCIE, ZE TWOJE ŻYCIE NIE MA ZNACZENIA I SENSU?

Nie ma ono określonego kierunku i celu. Jeśli tak to zastanów się, co możesz z tym zrobić i jak temu zaradzić? Poszukaj zajęcia kiedy czujesz, że się zatracasz, kiedy czujesz tzw. przepływ (z ang. *flow*) wtedy możesz mieć pewność, że jesteś na swojej najlepszej drodze i podążasz we właściwym kierunku. Proces myślenia nad odnalezieniem własnego kierunku w życiu wiąże się z zadaniem sobie podstawowego pytania: CZY SIĘ ZGUBIŁAM/ZAGUBIŁEM?

Czasami czujemy się jakbyśmy zgubili naszą drogę, jednak okazuje się, że tuż za rogiem jest właśnie to miejsce, gdzie zawsze chcielibyśmy być i trzeba je tylko odnaleźć. Musimy być też świadomi, że w naszym życiu nie zawsze będziemy się czuć jak na gładkiej wznoszącej się trajektorii. Każdy z nas, czasami znajdzie się w punkcie swojego życia, kiedy poczuje jakby dryfował w miejscu i zgubił drogę, którą podążał.

W rzeczywistości jest to jak najbardziej naturalne. Dobrze jest, jeśli czasami mamy okresy, kiedy możemy odpocząć i naładować nasze baterie. Jednak te okresy powinny być alternatywą z okresami bycia bardziej aktywnym i generalnie powinniśmy podążać w określonym kierunku. Innymi słowy – dobrze być czasami w stanie zawieszenia, ale nie powinniśmy tracić naszego celu z oczu.

POWSTANIE PYTANIE:

Skąd będziemy wiedzieć, że dotarliśmy tylko na mały płaskowyż, który jest częścią NASZEJ DROGI, a nie zmagamy się ze wspinaczką na nieodpowiednią górę?

W odpowiedzi na to pytanie pomocne będą 4 elementy, które zawsze będą obecne, jeśli podążamy w odpowiednim kierunku. Jeżeli wszystkie te elementy nie są obecne jednocześnie, musimy dokonać fundamentalnej osobistej samooceny. Bez tego grozi nam niebezpieczeństwo jedynie marnej egzystencji, a nie życia na pełnych obrotach.

PIERWSZY ELEMENT TO: NATURALNY

Szukajmy tego, co wychodzi nam naturalnie, jak gdyby samo się robi. Jeśli odnaleźliśmy nasz odjazd, i nas to nakręca, czujemy się z tym dobrze, naturalnie, jesteśmy w stanie, który psychologowie nazywają przepływem, a sportowcy strefą.

DRUGIM ELEMENTEM JEST: ENERGIA

Posiadanie kierunku nie wykluczy zmagania się i tego, że czasem wylądujemy na tylnym siedzeniu, ale jeśli wiemy, że podążamy w odpowiednim kierunku w jakiś sposób jesteśmy w stanie przetrwać ten zły okres, odbić się od dna i na nowo poczuć wiatr w żaglach.

TRZECI ELEMENT TO: DUSZA

Nasza prawdziwa droga przyczyni się nie tylko do wzrostu naszego konta w banku, czy bogatego życia towarzyskiego, ale w dużej mierze przyczyni się do ubogacenia naszego życia duchowego. Jeśli zajrzemy głęboko w nas to z łatwością znajdziemy, co to jest.

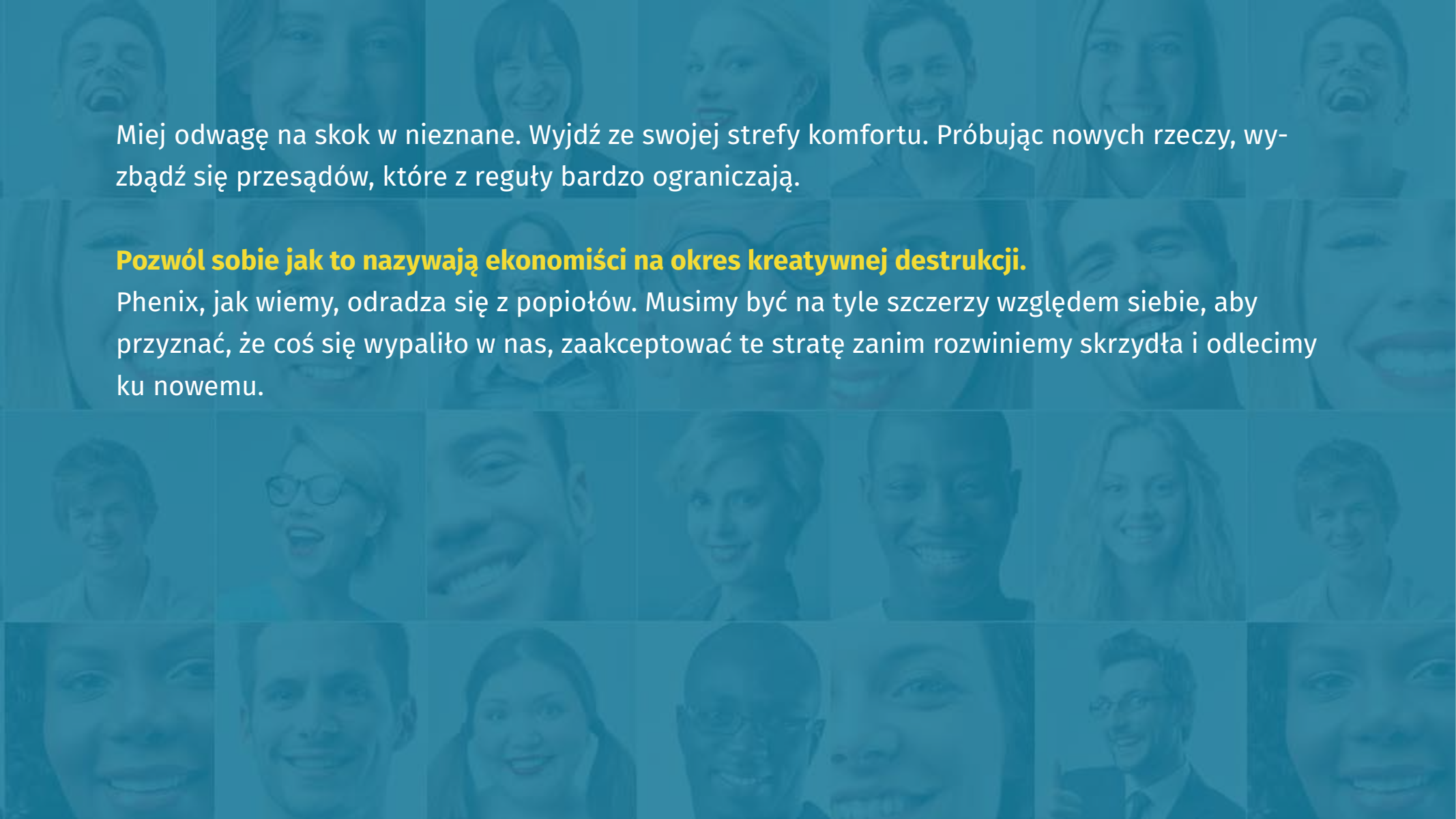
OSTATNI ELEMENT TO: PRACA

Jeśli znajdziemy nasze zajęcie, wtedy zobaczymy, że to, co jest związane z pracą przychodzi nam łatwo, naturalnie i jest ono zgodne z naszym systemem wartości duchowych. Będziemy mieć okresy wyczerpania, ale w większości czasu będziemy się czuć ożywieni i pełni energii.

Możliwe, że jesteś aktualnie na etapie, że wszystkie te elementy już nie współgrają razem. Możliwe, że czujesz jakbyś zatracił swoją duszę, a praca już nie przychodzi ci naturalnie i czujesz, że staje ci się obca, nie masz do niej serca i energii. Aby odnaleźć swój kierunek w życiu, musimy przedsięwziąć niezbędne kroki.

Zrób coś! Dodaj wszystkie powyżej wymienione elementy i zastanów się, którego najbardziej brakuje obecnie w Twoim życiu.

Zaakceptuj to, że obecnie przechodzisz w życiu okres, gdzie droga, która podążasz jest trudna i wyboista. Jeśli to koniecznie poszukaj porady dobrego psychologa lub doradcy.



Miej odwagę na skok w nieznanne. Wyjdź ze swojej strefy komfortu. Próbując nowych rzeczy, wyzbądź się przesądów, które z reguły bardzo ograniczają.

Pozwól sobie jak to nazywają ekonomiści na okres kreatywnej destrukcji.

Phenix, jak wiemy, odradza się z popiołów. Musimy być na tyle szczerzy względem siebie, aby przyznać, że coś się wypaliło w nas, zaakceptować tę stratę zanim rozwinie skrzydła i odlecimy ku nowemu.