

Czy wszystko, co było dla mnie do tej pory zrozumiałe, dawało mi szczęśliwe życie?

Gdyby choć większość rzeczy, które do tej pory uznawałam za zrozumiałe, dawały mi szczęście nie byłoby mnie na terapii. Więc tak, mam świadomość, że to co do tej pory uważałam (rozumowo) za w pełni jasne i określone, okazało się przyczyną moich smutków, a w konsekwencji depresji.

Zaczynając od tego, co chyba najbardziej nie dawało mi spokoju i zawsze mi towarzyszyło, to potrzeba akceptacji. Nie wiem, ilu z Was ma rodzeństwo, ale ci, którzy nie są jedynakami pewnie to rozumieją - bycie młodszą siostrą (lub bratem) to wieczna walka i rywalizacja o uwagę rodziców. W moim wypadku jednego rodzica - mamy. Kiedy czujesz się zawsze gorszy, musisz w inny sposób udowodnić swoją wartość. Ja to robiłam. Doskonale wiedziałam, że jeśli na innych polach będę najlepsza, zwrócę uwagę mojej mamy. Czasem robiłam to w sposób zupełnie odwrotny, czyli poprzez złe zachowanie, ale myślałam, że każdy młody człowiek właśnie tak przechodzi okres buntu.

Wracając jednak do potrzeby akceptacji, zabawne, że w każdym (no może prawie każdym) środowisku, w którym się znalazłam, odnajdywałam się całkiem nieźle. Najlepsza w szkole, grupie tanecznej, lubiana przez rówieśników. We wszystkim chciałam brylować. To właśnie doprowadziło mnie do drugiej rzeczy, czyli perfekcjonizmu. Chciałam, by wszystko co robię było idealne - mój wygląd, oceny, porządek w domu.

Śmieszne, że robiłam te rzeczy po to, aby uzyskać akceptację otoczenia, sugerując się jego opinią. Kiedy o tym myślę wydaje mi się to absurdalne - robić coś tylko po to, aby inni uznali twoją wartość. Bardzo długo walczyłam o to, aby to właśnie inni określali na ile jestem warta w ich oczach. Teraz wiem, że jedyną osobą, która ma prawo mnie oceniać i z oceną której będę się liczyć, to ja!

W jaki sposób starałam się o siebie dbać?

Zrobiłam rachunek sumienia. Mam nadzieję, że o niczym nie zapomniałam. Kiedy ostatni raz zrobiłam coś dla siebie? Pomyślmy...

Fryzjer - pół roku temu,

Manicure - prezent od firmy na Dzień Kobiet,

Ulubione perfumy - za drogie, poczekam na Święta,

Kosmetyczka - nie pamiętam, co oznacza kilka lat wstecz.

Ale zaraz zaraz, przecież kupiłam sobie maseczkę do twarzy! Co prawda zrobiłam ją raz i zapomniałam, ale chyba o sobie pomyślałam, prawda? Byłam też ostatnio na crossficie, ale moja regularność przychodzenia na zajęcia jest jak pociągi PKP w zimie - coś zawsze nie wychodzi i się mijamy. To może coś bardziej dla duszy? Ostatnia książka - podczas przerwy/rozstania z chłopakiem, ale byłam w kinie i obejrzałam nowy serial. Czasem jakiś film się zdarzy, nowa piosenka czy płyta...

Idzie zima, robi się chłodno, a ja od 3 tygodni zastanawiam się, czy powinnam kupić sobie nowy płaszcz, bo nie wypada mi chodzić w starej kurtce, która powoli przeciera się już przy mankiecie, w kieszeni ma dziurę,

a jak mocniej zawieje to przeszywa mnie dreszcz. Co więc ostatnio dla siebie zrobiłam? Herbatę sobie zrobiłam...

(nie martwcie się - płaszcz kupiłam i to taki, który nie dość, że jest ładny, to jeszcze ciepły!)

Czy możemy wyeliminować egoizm z naszego życia?

Kiedyś pewnie powiedziałabym, że egoizm jest bardzo zły i należy się go wyzbyć z naszego życia. W sumie nigdy nie zastanawiam się dlaczego. Przyjęłam, że zarzut „Ale z ciebie egoistka” to coś obraźliwego. Uznałam, że skoro cały świat (a przynajmniej mój) przyjął, że egoizm jest zły, to tak jest. A przecież od kilku miesięcy wbija mi się do głowy, że egoizm jest super, że nikt nie zadba o mnie lepiej niż ja sama.

Zawsze zazdrościłam ludziom, którzy byli aroganccy w oczach innych, którzy na fajną propozycję (czy to pracy, imprezy, wyjścia) mówili NIE. Dziwiłam się, jak można coś takiego odrzucić. A jednak! I wiecie co? Może nie jestem jeszcze taką egoistką, jaką chciałam być, ale widzę, że będąc dla siebie najważniejszą osobą jest mi lepiej. I wiem, że egoizm jest super!

Co skłoniło Cię do tego, że znalazłaś się w naszej grupie? (jakiego dna dotknęłam, gdzie się pogubiłam; najgorsze już było - co chciałam, żeby było już czasem przeszłym)

„Podłoga zawsze czeka” :)

Bycie człowiekiem jest w zasadzie proste. Bycie człowiekiem idealnym już nie.

Znacie to uczucie, kiedy każda część Waszego ciała, każda komórka wibruje, wręcz krzyczy, że to, co właśnie zrobiliście, to, co powiedzieliście, to jak wyglądacie, w końcu to, kim jesteście, nie jest wystarczająco dobre? Ja tak.

Mój czteroletni związek rozpadł się, bo nie umiałam okazywać prawdziwych uczuć - miałam w głowie jakieś kalki i klisze, które chciałam powielać. Moje stosunki z ludźmi w ogóle jakby uległy rozpadowi. Często okazywałam niechęć i niezadowolenie podczas spotkań z bliskimi i nie rozumiałam czemu to, że „jestem sobą” im nie pasuje. Przecież powinni mnie lubić i kochać taką, jaka jestem! A tu proszę - moje narzekanie doprowadziło do tego, że nie miałam się do kogo odezwać. W pewnym momencie zostałam sama i musiałam sobie poradzić - też sama. Z pomocą przyszedł mi ojciec mojego partnera, który skierował mnie tutaj. Jestem mu za to niezmiernie wdzięczna, bo pewnie do tej pory wiałabym się z płaczem po podłodze.

Podjęłam decyzję o farmakologicznym wsparciu mojej terapii. To, o czym marzę najbardziej, to obudzić się pewnego dnia z myślą: „Hej, nie jest tak źle!”. Wstawanie rano, patrzenie w lustro myjąc zęby, picie kawy - normalne funkcjonowanie, gdy w głowie kłębi się jedna myśl: „Jak bardzo mi się nie chce żyć” jest nad wyraz męczące. Chciałabym w końcu pozbyć się tych wszystkich przykrych myśli, które tylko blokują mnie od działania. Tak, to moje marzenie - wstać i cieszyć się życiem!