



# LJUBAV PREMA SEBI

**Koliko volite sebe? Kako izražavate ljubav prema sebi? Jeste li svjesni da je korijen mnogih problema upravo u našoj ljubavi prema sebi? Ljubav prema sebi je umijeće koje treba i koje se može učiti i usavršavati!**

**L**ljubav prema sebi nerijetko se potiskuje u drugi plan u sustavu općeprihvaćenih vrijednosti. Mnogo je predrasuda i krivih uvjerenja gledje ljubavi prema sebi. Za mnoge je ona neetična, manje vrijedna, pa čak i poremećaj koji se označava kao egotizam, taština, umišljenost, arogancija ili patološki narcizam. Međutim, postavlja se pitanje je li moguća ljubav prema drugima ako ne postoji ljubav prema sebi, i obrnuto, je li moguća ljubav prema sebi ako nema ljubavi prema drugima.

Da bi netko bio sposoban ljubiti, mora voljeti samoga sebe. U Evangelju stoji "Ljubi bližnjega (što znači drugoga) kao samoga sebe". Nije rečeno ohrnuto, ljubi sebe kao što ljubiš druge. Samo kada prihvatašmo i volimo sebe možemo istinski ljubiti druge. Ustvari, ljubav je jedinstvena i cijelovita, nju se i ne može dijeliti na mrvice, na ljubav prema sebi i drugima. Svaka podjela je iskrivljavanje ljubavi i zapravo njezin nedostatak, a nerijetko se pretvara i u svoju suprotnost. Isključiva ljubav prema drugome uz potiranje ljubavi prema sebi pretvara se u "ljubav" protiv drugoga, u nešto što ga guši, što mu se

nameće, što mu je teret, od čega će ovaj prije ili kasnije početi bježati. Ustvari, ako netko voli samo druge, tada uopće ne voli. I obrnuto, ako ne volimo druge, zapravo ne volimo ni samoga sebe jer sebi uskraćujemo ljubav. Ljubav prema sebi preduvjet je ljubavi prema drugima, a ljubav prema drugima pretpostavka je ljubavi prema sebi. Ako ne volite sebe, nedostaje vam ljubav i prihvatanje najvažnije osobe koju poznajete - sebe.

Ljubav prema sebi povezana je s osjećajem vlastite vrijednosti, samopoštovanja, sigurnosti i povjerenja u sebe, slobodnog i odgovornog, samosvesnjog i kontroliranog izražavanja sebe i svojih potencijala. Samo ako to prihvatašmo kadri smo i drugome priznati njegovu individualnost, različitost, posebnost i samostalnost. Tada smo u stanju voljeti drugoga bez posjedovanja, ugrožavanja, zarobljavanja i raznovrsnih ograničavanja. Samo tako možemo izbjegći pakao ljubomore.

## Prihvatanje sebe

Naša vrijednost jednostavno je u činjenici da postojimo, da smo dobili

dragocjeni dar života. Naša vrijednost ne sastoji se u tomu kako izgledamo, jesmo li bogati ili siromašni, zdravi ili bolesni, poslovno uspješni ili neuspješni, iz kakve obitelji potječemo, itd. Svakog vrijedi bez obzira na svoje ponašanje, nedostatke, pogreške i promašaje. Pogreške su tu da ih popravljamo i na njima učimo kako bismo postali bolji. Svakog može kod sebe naći mnogo toga što mu se ne dopada, što nije kako bi trebalo biti. Upravo zato što smo nesavršeni postoji potreba za rastom i razvijanjem. Tko ne vjeruje da može biti bolji i ostvariti svoje izvorne potencijale, izgubljen je. Treba mu pomoći da shvati bit života. Tajna je života u pokretanju sve raspoložive energije k većem stupnju ostvarenja svojih potencijala. Samoprilihvaćanje je bitna sastavnica samoostvarenja. Svakí je čovjek stvoren za neko dobro i nešto lijepo.

**"Ljubi Gospodina Boga svoga  
svim srcem svujim, svom dušom  
svjom, svom snagom svojom i  
svom pamćeu svujom, a svojega  
bližnjega kao samoga sebe".**

*Luka, 9:27*

## Vrt ljubavi

Zamislite da je vaš um vrt. U njemu se nalazi različito drveće, cvjeće, škara, trme... Staro drvo zvano strah treba odmah srušiti. Škaru i trme samopodcjenjivanja treba čim prije iskoriti. Cvjetove zla treba jednostavno počušati... Zamislite da ste dobili novu plodnu zemlju. Posjete sjeme ljubavi, radosti življena, uspjeha i sreće. Sunce svojom svjetlošću i toplinom svakodnevno obasjava vaš vrt, a vi ga njegujete, zalijevate svojom ljubavlju i pažnjom i strpljivo čekate. Ispira kao da se ništa ne događa. Barem vi ništa ne zamjećujete. Premda ništa još ne zapala, vi ste uvjereni da će u vrtu uskoro niknuti nešto iz sjemena što ste ga posjali, da će vaš vrt procijeniti i donijeti plodove ljubavi. Jednako je i vašim umom. Vi odabirete misli koje treba njegovati i podržavati. Ponavljajte: Ja vrijedim... Ja volim sebe... Ja zaslужujem ljubav i pažnju... Ljubav je moj izbor... Ljubav je moj put... Budete li strpljni, vaš vrt će napredovati. Važeće vam misli donijeti željeno iskustvo. Iskustvo ljubavi i sreće.

Pored svijesti o neupitnoj vrijednosti svake osobe i svakog stvorenja, činjenica je da smo svi mi jako složena i mnogooblična bića. Pogrešno je imati samo crno-bijelu sliku sebe i/ili drugih. Mnogo je raznovrsnih sastavnica koje sačinjavaju našu osobu i osobnost. Kad nismo zadovoljni nekim od njih, a to se može pretvoriti u nezadovoljstvo samim sobom, pa čak i u odbacivanje sebe, što je tragična pogreška.

Neki od sljedećih savjeta mogu biti od pomoći kako bi se izbjegle zablude neprihvatanja sebe onakvima kakvi uistinu jesmo.

Nerijetko je samo neprihvatanje povezano s nezadovoljstvom vlastitim fizičkim izgledom. Ako se i vi ubrajate u one koji su nezadovoljni sobom, napravite u mislima popis dijelova svojega tijela. Sigurno ćete uočiti da postoje i dijelovi koji ne samo da nisu loši, nego vam se čak i dopadaju. Shvatit ćete kako je ljepota jedan relativan pojam promjenjiv u različitim kulturnama i civilizacijama, ali i ovisan o duhovnosti i psihičkom stanju osobe. Sjetite se kako je svaki čovjek jedinstven i neponovljivo stvorenje u tijelu i duši. Najveći ljubavnici često su bili fizički neugledni prema nekim ustaljenim kriterijima ljepote. Svaki čovjek ima pravo i treba sebe uvažavati i poštovati. Netko tko želi raditi na samoprihvatanju i na ljubavi prema sebi treba imati na umu da naša vrijednost nije u tomu kako drugi procjenjuju ljepotu našega tijela.

Uostalom, uvijek će se naći netko komu ćemo se svidjeti takvi kakvi jesmo, posebice ažo prihvaćamo i sami sebe onakvima kakvi jesmo.

Neprihvatanje sebe povezano je i sa samokritiziranjem i plašnjem sebe. Mnogi su ljudi zbog trauma iz djetinjstva naučili terorizirati sebe različitim negativnim mislima i očekivanjima da su manje vrijedni, da su nesposobni, da ne zaslužuju da im bude dobro, da

Osobe koje sebe ne vole dovoljno, obično ne znaju oprati. Neopratištanjem zapravo zatvaraju sebi vrata ljubavi. Opratištanjem sebi i drugima začijeljujemo pozljede iz djetinjstva, opratištamo se od prošlosti koju ionako ne možemo promijeniti i otvaramo se ljubavi. Opratištanje je izraz ljubavi koja nas pobudjuje da prvi kreнемo. Oprati i prihvaci oproštenje najveća je snaga koja nam stoji na raspolaganju za rješavanje intrapersonalnih (unutarosobnih) i interpersonalnih (meduljudskih) konfliktata i prihvatanje sebe i drugih s ljubavlju.

### Put ljubavi

Vjerujem kako će se i vama dopasti misao Karen Goldman: "Postoji samo jedan put u raj. Na Zemlji, nazivamo ga ljubav". Ljubav daje smisao i ljepotu životu, ona je čarobnjak Svetimira, daruje nam čuda i čarolije života (dr. Barbara de Angelis). Ljubav je izbor u svakom trenutku. Svatko može izabrati put ljubavi u svojemu životu.

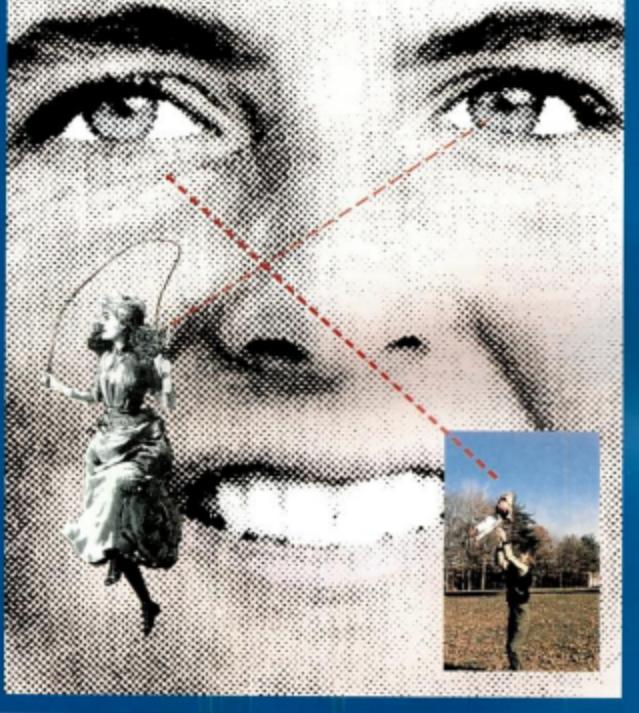
Naučiti voljeti sebe čudesna je avantura. Jedini način da steknete ljubav jest da jednostavno ljubite. Ljubav je pozitivno čuvtvo povezano s pozitivnim mislima i ponašanjem koje je usmjerenje prema činjenju dobra. To je neopisivo snažna energija koja teče kroz naše cijelo biće prema drugima. Ona je i više od toga, ljubav je životna filozofija i smisao života. Svi smo rođeni da sposobnošću da volimo i budemo



nisu vrijedni ljubavi i pažnje, da su drugi bolji od njih, da im se moraju dogadati sve te loše stvari, itd. Ako i vi mučite sebe negativnim mislima bilo bi dobro da to prestanete čim prije. Negativne misli možete zamijeniti sljedećim pozitivnim mislima: Ja zavredujem da mi se dogadaju dobre stvari... Ja sam vrijedan/vrijedna ljubavi i poštovanja. Ja dopuštam lijepim iskustvima da ispunjavaju moj život.

### Ogledalo ljubavi

"Ogledalce, ogledalce, kaži mi tko je najlepši na svijetu!" Nije riječ o tom čarobnom ogledalu iz bajke i patološkoj samozaljubljenosti. Riječ je o jednostavnoj tehničkoj kojom možete pomoći sami sebi unoseći više ljubavi u svoj život. Ljubav je čudesan lijek. Jednostavno uzmite obično malo ogledalo, pogledajte se dobro u oči, a potom, izgovorite svoje ime, naglas kažte sebi: "Volim te i prihvatom te upravo takvog/takovak kakav/kakva jes!" Ponavljajte to nekoliko minuta. Reakcije na ovu vježbu mogu biti različite. Neki će je proglastiti besmislenom i neće je uopće ni pokušati napraviti. Drugima će se činiti da to jednostavno ne mogu učiniti. Ima i onih koji će se rasplakati. Nekima treba dugo vremena da uspostave vezu sa sobom u ogledalu. Mnogi sebe kritiziraju i omalovažavaju godinama jer misle da nisu dovoljno dobiti da bi bili voljeni. Dok se gledate u ogledalu, sjetite se činjenice da je uzrok mnogih problema nedostatak ljubavi prema sebi koji je povezan s osjećajem manje vrijednosti i gubitkom samopoštovanja i sputanosti u izražavanju i zadovoljavanju svojih potreba. Ako ste vjernik, prijetite se "kako sve na sebi ima Božje otiske". I u vama je takav otisak. I nakrat, ponovite sljedeće pozitivne afirmacije: Ja imam pravo na ljubav... Ljubav je moj izbor... Ljubav je moj put... Dopusnite da se vaš osjećaj ljubavi usmjeri u bilo kojem smjeru: prema samom procesu života, radosti što ste živi, ljepoti koja vas okružuje, nekoj dragoj vam osobi, svojemu tijelu i načinu njegova funkcioniranja, prirodi, svemiru...



voljeni. Najvažnija lekcija u životu jest naučiti voljeti, sebe i druge. Ljubav je ključ života. Ona je naša bit. Ona nam pomaže da sebe prepoznamo u drugima i drugu u sebi.

### Voljeti dijete u sebi

Ideja o dijetetu u nama stoljećima je dijelom svjetske kulturne baštine i psihološke teorije. Carl Jung pišao je o Božanskom dijetetu u nama, a Emmet Fox o Čudesnom dijetetu u nama. Za neke psihanalitičare to je naše Pravo, Istinsko ili Stvarno Ja. Prema transakcijsko-analitičkoj teoriji, ličnost svakoga od nas sadrži različita ego-stanja koja predstavljaju skup misli i osjećaja koji su povezani s određenim ponašanjem. Tri su osnovna ego-stanja: Roditelj - naše ja koje vjeruje, Odrasli - naše ja koje misli i Dijete - naše ja koje osjeća. Prema ovom konceptu, svatko od nas u sebi ima ego-stanje dijete koje

se može očitovati kao Slobodno dijete, Adaptirano dijete ili Buntovno dijete. Osnovno načelo organizacije ego-stanja dijeteta jest emocija. Slobodno dijete predstavlja naše autentične potrebe i osjećaje povezane s radošću i snagom života, to je kreativni, energični i autentični dio naše ličnosti. Buntovno dijete očituje se pobunom protiv roditelja i autoriteta, a Adaptirano dijete predstavlja naučene obrasce doživljavanja i ponašanja koji su reakcija prilagodbe na zahtjeve okoline i različite životne situacije.

Slobodno dijete predstavlja naše najprirodnije ego-stanje. To je naše bio-loško ja, ego-stanje u kojem se radamo, u kojem su sadržane naše autentične potrebe za hranom, dodirom, igrom, pažnjom i ljubavi, istraživanjem i poimanjem svijeta. Ako su naše potrebe u djetinjstvu bile prikladno zadovoljene i ako smo primali pažnju, ljubav i podršku, naše se Slobodno

dijete moglo slobodno razvijati i radovati životu, prihvataći i voljeti sebe i druge.

Slobodno dijete u sebi i drugima prepoznajemo po spontanosti i iskrenom izražavanju emocija koje su sukladne situaciji. Smijemo se od srca kad gledamo neku komediju ili čujemo dobar vic, strah Slobodnog dijeteta potiče nas na bijeg od opasnosti, klijemo uzbudnjem Slobodnog dijeteta kada pobijedimo u nogometu, a ljutimo se kada gubimo ili smo tužni, sijamo od sreće u Slobodnom dijetetu kada sretnemo dragu i voljenu osobu, plaćemo potaknuti žalošću Slobodnog dijeteta kad izgubimo nekoga bliskog i dragog, slasno se obližujemo kada naše Slobodno dijete uživa u dobrom jelu, a mrštimo kad smo razočarani neukusnom hranom, pocupujemo nogom u taktu dobre glazbe u kojoj Slobodno dijete uživa, a dosadujemo se i zijevamo kad gledamo neki dosadni film.

Zadovoljstva i nezadovoljstva Slobodnog dijeteta koja izražavamo rezultat su dozvola, nagrada i učenja u djetinjstvu na temelju reakcija naših roditelja i okoline na naše ponašanje. Gledajući oca koji radosno govori o svojem poslu, stečki smo dozvolu da uživamo u radu. Videći oca i majku kako se grle i ljube, i sami smo dobili dozvolu za ljubav i nježnost. Gledanjem značajnih osoba kako uživaju u slušanju glazbe ili u čitanju knjige, i sami učimo uživati u njima. Situacija kada majka plače jer je umro dječak putokaz je i nama da na isti način izrazimo žalost. Kad smo vidjeli oca da je jauknuo udarivši se u nogu i mi smo dobili dozvolu za izražavanje болi i ljunje.

Suprotno dozvolama da se ponašamo na određeni način, naši nam roditelji i okolina postavljaju i mnoga ograničenja i zabrane koje su u funkciji naše sigurnosti i dobrobiti.

Dozvole da živimo, rastemo i razvijamo se zadovoljavajući primjereno svoje potrebe, da mislimo i osjećamo spontano i slobodno izražavamo svoje želje, misli i osjećaje, da se radujemo životu, uspjehu i ljepoti, omogućuju zdrav razvoj Slobodnog dijeteta u nama.

### Gušenje Slobodnog dijeteta u nama

Nažalost, naši roditelji, druge značajne osobe i autoriteti, škola, crkva, političari, mediji, pa čak i savjetodavne ustanove, guše ili niječju Slobodno dijete u nama. Kako možemo prepoznati jesmo li i/ili smo bili i sami pod udarom i razvili lažno ja, pretjerano Adaptirano ili zločesto Buntovno dijete?

Srž problema ima korijene u našemu djetinjstvu kada Adaptirano dijete nadvlada slobodno dijete u nama. To je neizbjegljiva posljedica doživljavanja neugodnosti i psihotrauma i činjenice da roditelji prenose svoje zabrane na djecu. Zabrane Adaptiranog dijeteta prenose se iz generacije u generaciju i "grijeti otaca past će na njihovu djecu čak u trećem i četvrtom koljenju".

Malo dijete koje otac odgurme od sebe kad mu se hoće popeti u krilo, u svojem Adaptiranom dijetetu doživljava zabranu "ne približuj se" i kad odraste može imati poteškoću u uspostavljanju bliskosti s drugim osobama. Ljutit pogled upućen dijetetu koje se hvali nečim što je dobro uradilo. Adaptirano dijete može razumjeti kao zabranu na uspjeh i kad odraste ta će osoba sebe doživljavati neuspješnom bez obzira na realna postignuća.

### Otkrijte svoj tip Adaptiranog dijeteta

Psihološka je činjenica da ljudska bića ne traže samo zadovoljstvo nego i bol, i da njihova okolina podržava određena ponašanja i stavove koji ljudima omogućuju da potvrduju svoje bolne zabrane i odluke. Moguće je prepoznati pet tipova ponašanja koji su povezani s ranim zabranama i odlukama Adaptiranog dijeteta.

**Perfekcionist.** Pokretač ponašanja ovakve osobe je "budi savršen", a osnovni osjećaj u Adaptiranom dijetetu jest "ja nisam dovoljno dobar". Ovakve osobe pokazuju sklonost depresiji. Imaju iracionalan strah da će se dogoditi nešto strašno ako ne budu savršene. S obzirom da njihovo Adaptirano dijete projicira svoje nedostatke na druge, to su nerijetko strogi kritizeri drugih izazivajući tako negativne emocije prema sebi. Perfekcionisti koji pretežito sebe kritiziraju izazivaju sažaljenje drugih. Perfekcionistima treba pomoći da shvate kako ljudi, pa i oni sami, imaju mnogo dobrih osobina i nema potrebe da budu savršeni.

**Heroj.** Pokretač ponašanja ovakve osobe jest "budi jak" ili "budi muško", a osnovni osjećaj u Adaptiranom dijetetu jest "ja nisam vrijedan ljubavi". Ovo su osobe koje ne pokazuju svoje nježne osjećaje, koje ne traže ništa za sebe, koje ne traže bliskost, a u strahu su da ne izgube dojstvoanstvo. Vjeruju da pravi muškarci (junaci) nikada ne plaču. Heroju treba pomoći da sebi dozvoli tražiti nešto za svoje Dijete te da shvati kako je svatko od nas katkad u nečemu

odbjien i da to nije tragedija. Tako će pružiti drugim ljudima mogućnost da ga prihvate i pruže mu ono što mu je potrebno.

**Mučenik.** Pokretač ponašanja ovakve osobe jest "zapni jače", a osnovni osjećaj u Adaptiranom dijetetu jest "ja sam neuspješan". Ovakve osobe vjeruju da su drugi sretniji od njih, imaju potrebu da sebe neprestano uspoređuju s drugima, na svoju štetu. Ovaj tip ličnosti povest će svoje dijete na natjecanje, a kad vidi drugu djecu uplašit će se da

### POVJELJA OSOBNIH SLOBODA

1. Imam pravo na sreću i radost življenja
2. U svakom trenutku imam mogućnost izbora
3. Imam pravo odlučivati o svojem životu
4. Imam pravo slijediti vlastite vrijednosti i kriterije
5. Imam pravo odrediti i slijediti vlastite prioritete
6. Imam pravo na dostoјanstvo i poštovanje
7. Imam pravo na sve svoje osjećaje
8. Imam pravo na vlastito mišljenje
9. Imam pravo na vlastiti stil ponašanja i izražavanja
10. Imam pravo na pogrešku koju ću popraviti
11. Imam pravo mijenjati se i rasti
12. Imam pravo na bliskost i prijateljstvo
13. Imam pravo vjerovati sebi i drugima
14. Imam pravo biti zdrav
15. Imam pravo oprostiti drugima i sebi
16. Imam pravo na zdravu i nenasilnu okolinu
17. Imam pravo davati i primati bezuvjetnu ljubav
18. Imam pravo njegovati Slobodno dijete u sebi

njegovo dijete neće biti uspješno i odustat će od natjecanja. Kasnije će usporediti svoje dijete s pobjednikom i tvrditi da je moglo pobijediti. Mučeniku treba pomoći shvatiti kako svatko katkad doživi neuspjeh i da su sva ljudska bića u osnovi jedinstvena.

**Krpa.** Pokretač ponašanja ovakve osobe jest "što će misliti susjadi", odnosno "moraš biti fin i zadovoljavati druge", dok je osnovni osjećaj u Adapti-

ranom dijetetu "ne daju mi biti ono što jesam" i "mene nitko ne shvaća". Ovakve osobe traže i podčinjavaju se kontroli drugih, ali katkad drže da je i na njima red da kontroliraju druge. Tipični razgovor s Krpom može igledati ovako:

Vi: Želite li sok ili kavu?

Krpa: To je vrlo lijepo od Vas

Vi: Što biste radili: sok ili kavu?

Krpa: Poslužiti ono što Vam je lakše?

Vi: Meni je svejedno, što Vi više volite?

Krpa: Ja ću ono što i Vi.

Medutim, što god donesete, Krpa će vjerojatno više željeti ono drugo. Kripi treba pomoći da sebi dozvoli sponziju pravnih osjećaja i da ih može slobodno izraviti.

**Užurbanko.** Pokretač ponašanja ovakve osobe jest "Požuri se", a osnovni je osjećaj u Adaptiranom dijetetu "ja ne pripadam nijedje". Ovake osobe dolaze iz obitelji u kojoj je vladala velika napetost, a roditelji su se odnosili prema dijetetu kao da se o njega sagleću. Užurbanko je stalno napet i zastrašen da neće stići na vrijeme. U stanju je prihvati pozive na tri različita mesta za doček Nove godine, i na sva tri će se pojavit u krivo vrijeme. Užurbanku treba pomoći da nauči pripadati nekomu i nečemu, da prestane odbacivati druge i da nauči govoriti *mi* umjesto *ja*.

### Bezuvjetna ljubav i Slobodno dijete

Nedovoljno samopoštovanje, osjećaj vlastite bezvrijednosti i gubitak životne radosti pokazatelji su potisnutog Slobodnog dijeteta i prevlasti Adaptiranog dijeteta u nama. Mnogi ljudi mijenjaju svoje živote na različite načine, kroz samosposoznaju, uz pomoć drugih, kroz psihoterapiju, kroz duhovnu preobrazbu. Preobrazba je preoblikovanje svojega načina razmišljanja, doživljavanja i ponašanja.

Kad smo bili mali ovisili smo o tome kako će drugi zadovoljavati naše potrebe. Sada smo odrasli i možemo se brinuti sami o sebi. Možemo u svojim mislima svaki dan potražiti svoje Slobodno dijete u sebi i pružati mu sve što mu treba. Možemo se osloboditi svojih negativnih vjerovanja i s ljubavlju oprostiti sebi i drugima. Smisao života je ljubav spram života. Možemo svaki dan odabrati ljubav i radost, umjesto ljutnje i razočaranja. Svaki dan možemo odabrati da na druge gledamo s ljubavlju i razumijevanjem. Slobodno dijete u nama raste u ljubavi kad god je probudimo u sebi.

Ljubav u nama je ključ života i ljekoviti dio Dijeteta u svakome od nas.