M1 • AUTOCUNOAȘTEREA

Cu cât mă cunosc mai bine, cu cât mă înțeleg mai bine, cu atât mai mult mă pot ajuta, pentru că înțeleg ce am nevoie. Cu cât știu mai multe lucruri despre mine, cu atât îmi pot alege mai bine acțiunile, astfel încât să am o viață mai bună, mai împlinită și relații mai frumoase cu cei din jur.

ÎNTREBAREA CINE SUNT?

Funcție de contextul în care mă aflu, mă voi descrie diferit. Poate că îmi voi spune numele, poate că voi adăuga niște detalii despre activitatea mea profesională. În cazul în care sunt la un eveniment literar, voi vorbi despre romanele mele. Ideea e că ne raportăm la ceea ce suntem funcție de exterior și vom spune care sunt numele noastre, ce muncim sau ce activități avem.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

Gândește-te la următoarele arii în care te desfășori: familie/casă, carieră și prieteni/comunitate. Gândește-te care sunt rolurile tale și notează-le. Vezi că sunt multe: în familie ești copilul cuiva, dar și părinte (poate), ești verișoară/văr, nepoată/nepot, mătușă/unchi. În ceea ce privește cariera și munca ta, sigur că ai o mulțime de roluri: de la coleg, la șef sau subaltern, până la activitățile precise pe care le are rolul tău. La fel și în comunitate: ești prieten/ă, ești vecin/ă, ești în organizații mai mult sau mai puțin formale (cercuri profesionale sau activitate filantropică).

casă/familie

carieră/muncă

prieteni/comunitate

Iar acum te invit să te uiți și la tot ceea ce faci pentru tine: preocupări, hobby-uri, modalități de creștere și dezvoltare (sănătate fizică și mentală). Practic, să notezi modalitățile prin care tu ai grijă de tine.

activități pentru tine

EXERCIȚIU AUTOCUNOAȘTERE

Scopul acestuia este pentru a te apropia puțin de tine și de lucruri despre care poate că nu ți-ai mai vorbit de mult. Respiră și scrie răspunsurile tale.

Care e varianta ta ideală?

© Antoneta Galeș

Care sunt visurile, idealurile și dorințele tale?

Care sunt motivele pentru care idealurile tale sunt importante pentru tine?

Dacă ne referim la familie, iubire, muncă și carieră, relații, bani, prietenie, care sunt lucrurile cele mai importante pentru tine și în ce ordine?

Gândește-te la domeniile în care ai notat rolurile și activitățile pe care le ai: casă/ familie, carieră/muncă, prieteni/comunitate și sine. Cât timp aloci, în ce proporție, fiecărei arii din viața ta, dintre cele menționate mai sus?

În ce măsură ai vrea să schimbi ceva? (dacă observi că unele activități sunt sub un anumit procent (în special domeniul SINE) sau altele consumă prea mult (în general cel de carieră/ muncă).

Ce le-ai spune copiilor tăi: ce să facă și ce nu? Pe ce să se concentreze?

Descrie-te în trei cuvinte.

Cum te-ai schimbat din copilărie și până acum?

© Antoneta Galeș

Care sunt lucrurile pe care le admiri cel mai mult la tine și de ce?

Care e defectul tău cel mai mare?

Care e cea mai importantă calitate a ta?

Ce te bucură cel mai tare pe lume?

Ce te sperie?

PRESIUNEA DE A ȘTI CINE SUNTEM

Suntem într-o continuă căutare și într-o continuă dezvoltare. Curiozitatea ne împinge să aflăm mai mult, să știm mai mult și să contribuim mai mult la dezvoltarea celor din jurul nostru sau la a face lucruri pentru binele superior. Începem prin a ne căuta inițial pe noi, după care ne dăm seama că împlinirea vine din ceea ce facem pentru cei din jurul nostru. Teoria alienării a lui Marx spune că în societatea structurată pe clase sociale, omul se înstrăinează de ceea ce face, de ceea ce produce, pentru că nu mai vede impactul. Omul se înstrăinează de cei din jurul lui, și vedem cât de dificil este de obținut contactul autentic. Omul ajunge să se înstrăineze de sine.

Evoluția mea devine misiunea mea cu mine. Aceea de a deveni din ce în ce mai bine cu mine și de a deveni mai bună decât ieri. Comparația cu mine însămi, cu ceea ce am fost ieri, este cea mai utilă. E important să văd pașii mici pe care i-am făcut. Și să continui.

Prea multă ambiție și prea multe pretenții nu sunt ușor de dus. Trebuie să fiu foarte atentă la presiunea pe care o pun pe mine și la cât de dură sunt. Verific în mod conștient progresul, reușesc să îl văd. În mod activ, reduc la tăcere vocea aceea

© Antoneta Galeș

critică din capul meu. Am învățat să mă evaluez cu blândețe, să văd și ce am făcut bine, nu doar ceea ce e greșit. Știu că mă voi strădui în continuare.

Pe măsură ce aflu despre mine cum cum sunt, ce-mi doresc, ce mă mână, ce mă bucură, voi putea avea mai bine grijă de mine, pentru că îmi recunosc dorințele și nevoile și pot face diferență între ele și pretențiile pe care le am.

Dorința noastră cea mai mare este aceea de a fi acceptați așa cum suntem, cu condiția de a distinge între ceea ce suntem și modul în care ne comportăm, comportamentele sunt acțiuni de care suntem responsabili. Dacă mă enervează claxonatul în trafic și înjur, conduc agresiv, nu înseamnă că așa sunt eu când mă grăbesc, ci că așa mă comport. Trebuie să facem diferență între „așa sunt și nu mă pot schimba" și „am o predispoziție de a mă manifesta agresiv". Scopul e să mă observ și să modific.

Ceea ce e înnăscut e temperamentul: coleric, sangvinic, melancolic și flegmatic. Foarte, foarte pe scurt, putem spune că fiecare vine cu predispoziții: colericul e activ și agitat, sangvinicul e vorbăreț și sociabil, flegmaticul e calm și impasibil, melancolicul e rezervat și timid.

PROVOCARE

Ce temperament ești? Ce știi despre tine?

TTe invit și să observi că oricare dintre calitățile oricărui temperament poate fi un defect în cazul în care este dusă la extrem și devine dăunătoare pentru sine sau pentru cei din jur.

EXERCIȚIU

Descrie-te în cel puțin 20 de caracteristici, atribute, calități, defecte. Scrie-le în spațiile de mai jos. După ce ai terminat, încercuiește calitățile. Care e proporția între calități și defecte? Care crezi că sunt cele mai importante cinci calități ale tale? Care te bucură cel mai mult?

_____

_____

_____

_____

Pentru zilele următoare experimentează cum e să acționezi din acea calitate. Notează cum a fost, cum te-ai simțit, ce impact, ce te-a bucurat.

_____

_____

_____

_____

_____

© Antoneta Galeș

Concluzia e că suntem mai mult decât sentința dată de temperamentul, zodia sau rezultatul unui test pe care îl facem. Ne place să căutăm și să verificăm, pentru că ne place să căutăm „dovezi” pentru calitățile noastre. Dar dacă decidem să ne observăm cu blândețe, putem să alege să ne vedem acțiunile, astfel încât să facem alegeri mai bune.

Pot să mă întreb DE CE am anumite tendințe de a mă comporta într-un fel, poate fi relevant, dar e mult mai util să văd CUM pot face diferit. Concentrarea prea mare pe trecut mă bruiază și-mi umbrește prezentul - pot găsi și satisfacție și justificare - așa sunt că m-a certat mama - dar nu ajută suficient.

Cunoașterea de sine = capacitatea de a ne auzi bruiajele din cap, de a distinge între presupuneri și fapte și de a lua cea mai bună decizie pentru tine, cu respect față de cei din jur.

Am inclus aici capacitatea de a mă „auzi” și de a înțelege ce vreau și de ce vreau, capacitatea a observa ce-mi doresc și ce mă mână, ce mă pasionează, ce mă bucură și ce mă sperie. Înseamnă și încrederea pe care o am în mine că pot face față, pentru că sunt un adult responsabil. Aici e inclusă și capacitatea de a-mi „auzi” gândurile și de a pune limite atunci când mă critic sau îmi vorbesc urât și de a reformula afirmațiile dăunătoare. Cu alte cuvinte, să-mi dau seama că un gând e doar un gând și să aleg mai bine ce cred din ceea ce gândesc.

Gânditul este forma în care ne raportăm la exterior, la ceea ce a fost, și e o poveste despre trecut, la ceea ce va fi, și e o poveste despre viitor. Despre prezent ne „vorbim” în capul nostru tot sub forma unor povești, interpretăm realitatea în fel și chip. De asta e necesar să observăm procesul, pentru a verifica ce e adevărat și ce e fals.

Gânditul cu privire la trecut e util dacă mă întreb ce am învățat din ceea ce s-a întâmplat sau dacă savurez întâmplările pe care le-am trăit. Orice aș face eu, trecutul nu mai poate fi schimbat.

Gânditul cu privire la viitor e esențial atunci când am ceva de rezolvat, de învățat, de creat, de analizat sau de planificat. Oricât de mult vreau eu să-mi imaginez cum va fi o anumită discuție cu cineva, realitatea va fi puțin sau mai mult diferită.

Evident că e imposibil să ne controlăm gândurile. Tot ceea ce putem face e să să observăm că am plecat undeva, departe de realitate, că suntem imaginar în capul nostru și să ne dăm jos. E o dovadă de grijă față de mine să mă uit la ce gândesc și să nu cred tot ce-mi trece prin cap.

Grija față de mine presupune autenticitate, care se poate exprima prin fidelitate față de mine și respect față de cei din jur, în aceeași măsură cu acceptarea vulnerabilității, capacitatea de a-mi exprima adevăratele mele sentimente atât față de mine, cât și față de cei din jur, atunci când e cazul.

© Antoneta Galeș

CONTROLUL

Oricât de mult ne-ar plăcea să credem sau oricât am pretinde că lucrurile ar trebui să se întâmple așa cum ne-am dori noi, putem să ne controlăm doar acțiunile. Doar ceea ce spunem sau ceea ce facem ne stă în putință să decidem. În rest, cum va fi vremea sau cum vor reacționa ceilalți e în afara controlului nostru. Putem alege ce spunem sau ce facem și să ne dorim să-i influențăm pe cei din jur, dar decizia de a se purta într-un anumit fel le aparține și sunt responsabili pentru ea.

E în afara controlului meu modul în care te porți tu cu mine și e responsabilitatea mea de a decide ce fac pentru mine. Cu alte cuvinte, dacă suntem împreună la un concert și tu mă împingi ca să vezi mai bine, e de datoria mea să-ți spun că mă doare sau mă deranjează și să te rog să te dai la o parte. Îți aduci aminte că am zis că noi ne purtăm nouă înșine de grijă?

Am ajuns la un subiect important, acela al limitelor. Sau granițelor pe care le stabilim în relațiile cu ceilalți sau chiar cu noi înșine, dacă vine vorba de gânduri. E important să le identific, pentru că depinde de mine să văd când sunt încălcate și să comunic.

Tipuri de limite/granițe

- fizice - apropiere, gesturi
- intelectuale - opinii
- emoționale - denigrare, ironie, ridiculizare, sfaturi
- spirituale - impunerea unei opinii
- timp - întârzieri, rețineri
- sexuale - avansuri, atingeri
- materiale - bani, obiecte.

Ce poți face?

1. identifică granițele - știi ce-ți face bine și ce te tulbură sau te deranjează. De exemplu, îți place să ai conversații autentice și te deranjează să ți se dea sfaturi.
2. definește-le clar. Ele pot fi diferite; anumite lucruri le permiți celor din familie, altele prietenilor și altceva e la muncă, de exemplu.
3. spune NU - ferm, clar și politicos
4. spune CLAR ce ai avea nevoie. Exemplu: aș vrea, aș prefera, mi-aș dori, aș avea nevoie, doresc. Și ce nu vrei: nu vreau, nu aș vrea.
5. interne - în relația cu tine însăți/însuți - ce anume ai vrea din punct de vedere al comportamentelor - sănătate, grijă.

DE CE NU PUNEM LIMITE

Pentru că avem timp în celelalte module să explorăm, acum vom spune doar că e vorba, în general, de teama de respingere, de conflict, de abandon sau dorința de armonie.

© Antoneta Galeș

EXERCIȚIU

În încheiere, poate că ai văzut la sfârșitul primului modul exercițiul foarte amuzant pe care l-am făcut cu Ada. Dacă nu, te invităm să te uiți înainte de a completa și tu răspunsurile.

În încheiere, poate că ai văzut la sfârșitul primului modul exercițiul foarte amuzant pe care l-am făcut cu Ada. Dacă nu, te invităm să te uiți înainte de a completa și tu răspunsurile.

1. Dacă aș fi o băutură, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

2. Dacă aș fi o legumă, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

3. Dacă aș fi o temperatură, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

4. Dacă aș fi un fruct, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

5. Dacă aș fi o ustensilă de bucătărie, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

6. Dacă aș fi un gust, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

© Antoneta Galeș

7. Dacă aș fi o masă a zilei, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

8. Dacă aș fi un loc de luat masa, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

9. Dacă aș fi un fel de mâncare, aș fi _____
   Pentru că _____
   _____
   _____

10. Dacă aș fi un desert, aș fi _____
    Pentru că _____
    _____
    _____

11. Dacă aș fi un condiment, aș fi _____
    Pentru că _____
    _____
    _____

LINK TESTE - ai link mai jos la două dintre cele mai utile teste pe care ți le poți face. Sunt gratuite și ai explicații detaliate în limba engleză la primul și în limba română la al doilea:

» BIG 5 - test de personalitate Big Five. Modelul Big Five este o teorie asupra personalității umane, care este determinată de cinci factori mari: stabilitatea emoțională, extrovertirea, deschiderea mintală, agreabilitatea, conștiinciozitatea. LINK: https://bigfive-test.com/test - testul este gratuit și disponibil și în limba română (se selectează limba).

» Testul Myers Briggs oferă o perspectivă generală asupra funcționării personalității tale din punct de vedere al consumului de energie, cum și cât de repede iei deciziile, precum și cum alegi să îți formezi viziunea despre lume și despre viață: https://www.16personalities.com/ro/test-de-personalitate-gratuit.

» Poți descoperi cele mai importante trăsături pozitive de caracter și explicații cu privire la cele 24 de trăsături pozitive. Testul este gratuit și este nevoie să te înregistrezi aici: https://www.viacharacter.org/survey/account/register. Testul este valabil și în limba română.

© Antoneta Galeș