

Długo zastanawiałam się, czy powinnam pisać o sobie. Nigdy nie lubiłam sztucznych, i wymuszonych sytuacji, w których należało w kilku zdaniach opisać siebie oraz swoje zainteresowania. Oczywiście rozumiem sens tego „ćwiczenia”, mającego na celu integrację z nowopoznanymi ludźmi poznaną grupą ludzi, jednak okoliczności zawsze wydawały mi się nienaturalne, krępujące.

Drodzy Czytelnicy, pozwólcie zatem, że się przedstawię. Nie widzę Was, więc może tak jest łatwiej. Robię to z własnej woli, swobodnie.

Jestem Klaudia. Mam dwa koty. Dużo czytam. Lubię słodką kawę i ciepłe kolory. **Szukam sensu życia.**

Lubię brak porządku, który panuje w mojej ulubionej księgarni. Dzięki temu, podczas bacznej obserwacji chaotycznie poukładanych tytułów, odkryłam książki, które stały się dla mnie osobistym drogowskazem. W ten sposób odnalazłam niemalże wszystkie dzieła Carla G. Junga, który pomógł mi zrozumieć, kim jestem i dlaczego odnalezienie owego sensu jest dla mnie priorytetem. Urzeczona szczerością autora, odnoszącą się do jego osobistych przeżyć i doznań, postanowiłam napisać równie intymny tekst, w oparciu o jeden z filarów psychologii Junga. Zamierzam „wyspowiadać się” z obecnych we mnie przeciwieństw. Czasem skrajnych różnic, które sensu życia nie odnajdą, jeśli w swej różnorodności nie odkryją jedności.

Kilkanaście typów osobowości to aktualnie zjawisko znane niemalże każdemu. Huczą o tym książki, poradniki psychologiczne, magazyny, szkoleniowcy, portale internetowe. Konkretnym Określonym „osobowościom” przynależą odpowiednie cechy, zachowania, a nawet kolory. Oczywiście testy określające typ osobowości biorą pod uwagę cechy dominujące, mając na względzie ewentualne odchylenia. Zazwyczaj autorzy zaznaczają, by wyników nie odczytywać zbyt dosłownie. Jednym z moich ulubionych cytatów Junga jest: „Człowiek sam dla siebie jest mroczną zagadką. Jeśli chce poznać siebie, potrzebuje innych”. Wypowiedź ta pomaga zrozumieć, dlaczego ludzie szukają prawdy o sobie „na zewnątrz”, wypełniając internetowe testy i otwierając w przeglądarkach artykuły o tytułach: „Poznaj, jakim typem partnera/partnerki jesteś!” ; „Oto 8 typów zachowań partnera/partnerki, które spowodują, że już nigdy nie będziesz samotny!”.

Rozumiem potrzebę określenia, jasności. Ale Jung przekonał mnie, że sprawa tego, kim jestem i czego chcę, jest dużo bardziej złożona i skomplikowana. Bo wewnątrz mnie i prawdopodobnie większości ludzi, istnieje kilka, często skrajnych trybów. Każdy z nich widzi i przeżywa inaczej, każdy dąży do czegoś innego. Nie chodzi mi oczywiście o przypadki zdiagnozowanej choroby zaburzeń osobowości, dlatego opiszę własny przypadek, gdyż ta diagnoza mnie nie dotyczy.

Jestem Klaudia. Mam w sobie *Wewnętrzne Dziecko*, które mimo dorosłego wieku uwielbia składać skomplikowane konstrukcje z klocków Lego, potrafi godzinami siedzieć nad puzzlami i leżeć na podłodze z kotami, dając upust dziecięcej radości i czułości. Mam również w sobie *Wewnętrznego Krytyka*, który podatny jest na wstyd i zażenowanie, gdy moje zachowanie (zwłaszcza wśród innych) „nie przystoi”. To właśnie Krytyk często odpowiada za brak swobody, „wewnętrzną musztrę”, która zmusza do robienia rzeczy, na które nie mam ochoty. Ten tryb może negatywnie wpływać na moje poczucie własnej wartości i uwielbia przypominać mi o popełnionych błędach. Mam w sobie również *Panią Perfekcyjną*, która stara się robić wszystko na 100% i czasem ma poczucie, że niektórych spraw nie można oddelegować, bo jedynie ja jestem w stanie wykonać je odpowiednio dobrze. *Pani Perfekcyjna* nieadekwatnie do sytuacji przejmuję się, czy zupa przypadkiem nie była za słona, czy zostanie odpowiednio doceniona, czy nie na-

leży po raz kolejny sprawdzić i wyeliminować ewentualny błąd. Często działam w trybie *Empatycznego Przyjaciela*, który dla dobra innych potrafi bezinteresownie poświęcić siebie. To ten rodzaj *Przyjaciela*, do którego dzwonisz w nocy i wiesz, że odbierze, że przy Tobie będzie. Ten tryb kocha słuchać i wspierać, czerpie z tego radość oraz satysfakcję. Czasem bywam też *Artystką*, która rysuje, maluje, pisze, zachwyca się detalami i kompletnie nie zwraca uwagi na to, która jest godzina, bo świat zewnętrzny wtedy nie istnieje. „Mam” również wiele innych trybów, ale myślę, że przytoczone przykłady wystarczą, by zrozumieć, co chciałabym tym tekstem przekazać.

Zastanów się teraz nad tym, jak często prowadzisz wewnętrzny dialog, bo chcesz lub czujesz tak wiele różnych rzeczy jednocześnie? Czy zdarza Ci się klócić z samym sobą? Jak myślisz, z czego to wynika?

Problem pojawia się w momencie, w którym moje *Wewnętrzne Dziecko* chce się bawić, cieszyć lub płakać i rozpaczać — bezwstydnie oraz dosłownie w dziecięcy sposób. *Krytyk* wtedy przypomina, że nie wypada, bo przecież jestem już dorosła i należy zwracać uwagę na to, co przystoi. *Artystka* pragnie się zatracić, a *Pani Perfekcyjna* jednocześnie rozmyśla zastanawia się, czy aby na pewno uporałam się już ze wszystkimi obowiązkami, bo przecież dopiero po nich należy sięgać po przyjemności. *Empatyczny Przyjaciel* pragnie z poświęceniem pędzić na pomoc potrzebującemu, gdy jednocześnie *Dzieckoczuje* się zaniedbane, bo priorytetem staje się ktoś inny. Jak to wszystko pogodzić, zrozumieć i zgrać, by wiedzieć dokładnie, czego się w życiu prawdziwie pragnie?

Odpowiedzią jest tryb, o którym nie wspomniałam. Tryb, który wymaga stałego kształtowania, rozwoju i ciężkiej, wewnętrznej pracy. Jest to mój *Mądry Dorosły*. Aby opisać jego rolę, posłużę się wyobrażeniem rodzica, który stoi w obliczu rozstrzygnięcia zażartej kłótni swoich dzieci. Każde dziecko uważa, że ma rację i każde czuje się pokrzywdzone. Rodzic w tej sytuacji słucha, stara się zrozumieć, wytłumaczyć i znaleźć odpowiedni kompromis, by nikt nie czuł się odrzucony, zaniedbany, potraktowany niesprawiedliwie. Mądry Dorosły jest kluczem do odnalezienia wewnętrznej harmonii i prawdziwego sensu każdego dnia. Jest „narzędziem” świadomych wyborów z troską o samego siebie. Pozwala zrozumieć wnętrze, wsłuchać się we własne pragnienia i wybierać mądrze. Nie ocenia, po prostu jest. W każdym z nas, dokładnie tak samo, jak inne tryby naszych osobowości. I jak każdy rodzic, Mądry Dorosły stale się rozwija, by „nadażyć” za zmieniającymi się potrzebami i priorytetami.

Tylko żyjąc w zgodzie ze sobą, możemy świadomie wybrać sens i ścieżkę, którą podążymy.

Zakończę więc cytatem słów Marka Twain’a: „*Dwa najważniejsze dni w życiu człowieka: pierwszy to dzień, w którym się urodził, a drugi to ten, w którym zrozumiał, po co.*”

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

BiedrzyckaPublikuje, dodano 03.08.2017 11:41

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.