

„Otworzyć się na innych”

Amerykański psycholog Carl Rogers pisze w jednej ze swoich książek: *„Kiedy stoję wobec innych taki jaki jestem, bez zabezpieczeń, bez ochrony, ja sam – kiedy potrafię zaakceptować fakt, że jest we mnie wiele słabości i błędów, że często się mylę, często wykazuję niewiedzę tam, gdzie wiedzieć powinienem...to wówczas mogę być o wiele bardziej rzeczywisty”*. Aby stanąć wyżej w oczach innych, zyskać uznanie i szacunek potrzeba byśmy zeszli ze swojego piedestału. Jeśli jesteśmy zupełnie szczerzy nasze słowa mają niezwykłą siłę. Uważani jesteśmy za ludzi, na których można liczyć, a nie tak nie wyzwała jak świadomość, że inni nam ufają. Nie musimy bać się szczerości. Czasem trzeba tylko zniżyć się do poziomu innych, nie stać na straży swojego „ja”, ale usiłować być po prostu sobą.

Różne sytuacje życiowe, doświadczenia, szczególnie te negatywne uczą nas, wytrwałości, a ta z kolei jest nam potrzebna, by osiągnąć cel i wytrwać do końca. Pod warunkiem, że mamy cel. Praca nad sobą, nad swoimi słabościami i wadami jest ważną częścią naszego życia. Chęci są podstawą, takim pierwszym krokiem do walki nad sobą.

Radość życia i uśmiech na twarzy mogą nam pomóc w pokonywaniu trudności. Badania psychologów wykazały, że osoby, które często się uśmiechają, są zdrowsze, szczęśliwsze, zwykle efektywniej pracują, wychowują spokojniejsze dzieci i są bardziej zadowolone ze swojego życia. Śmiech jest lekarstwem, na wszystkie choroby. Śmiejąc się pobudzamy układ odpornościowy – hamując wydzielanie hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu, zwiększając natomiast wydzielanie endorfin tzw. hormonów szczęścia. Śmiech sprzyja sukcesowi. Zmniejsza nieśmiałość, łagodzi lęki. Ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni, mają lepsze relacje z innymi, często charakteryzują się wyższym ilorazem inteligencji.

Stajemy się wówczas bardziej otwarci na innych, przez co pokonujemy swoje wewnętrzne blokady. Uśmiech pozwoli nam poradzić sobie w wielu czasem bardzo trudnych sytuacjach. Pozwoli nam pokonać strach i stać się bardziej prawdziwymi. Martin Grotjahn pisze o śmiechu tak: *„Wszystko, czemu towarzyszy śmiech, pomaga nam być ludźmi. Śmiech to forma komunikacji ludzkiej, która jest esencją człowieczeństwa. Opiera się na wyzwoleniu ze skłonności do agresji i fałszywego poczucia winy; a wyzwolenie to czyni nas, być może, nieco lepszymi i daje nam większą zdolność rozumienia innych, nas samych i sensu istnienia. Śmiech daje nam wolność, a wolna istota może się śmiać.”*

Przełamując swoje własne, wewnętrzne bariery, a jednocześnie będąc prawdziwie szczerymi staniemy się bardziej akceptowani, kochani i lubiani. Ważne jest by nie odrzucać samego siebie. Pokochać siebie takim, jakim jestem, ze swoimi wadami i zaletami.

Aleksandra B.:)