

Dzień dobry, dzień dobry. Często zainteresowanie psychologią ma swoje korzenie w chęci zrozumienia motywów, sposobów działania innych ludzi.

Natomiast myślę, że jeszcze częstszym powodem jest chęć zrozumienia samego siebie i dzisiaj zastanowimy się nad tym, co można byłoby zrobić, żeby trochę bardziej poznać samego siebie.

Ponadto wizerunek oraz ciekawostkę. Nazywam się Mirosław Brejwo, jestem psychologiem, więc ją mnie na stronie Brejwo.pl, a to jest 64 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Myślę, że zastanowienie się nad tym, jak lepiej zrozumieć siebie, dobrze byłoby rozpocząć od tego, co to właściwie znaczy, że ktoś rozumie samego siebie.

Tutaj możemy uwzględnić kilka ważnych obszarów.

Jeden to taka świadomość tego właściwie, co jest dla nas ważne, czyli to na ile rozumiemy, jakie są nasze potrzeby, jakimi wartościami się kierujemy, jakie są nasze cele w danym momencie życia, na ile rozumiemy, co właściwie lubimy, czego nie.

Więc to jest świadomość tych celów, wartości, to jest punkt pierwszy.

Druga, niemniej ważna rzecz, to świadomość tego, jakie są nasze zalety, jakie są nasze zasoby, a jakie słabości.

To jest oczywiście bardzo ważny punkt, który pozwala nam z pewną skutecznością z jednej strony realizować te nasze cele czy te nasze potrzeby z punktu pierwszego, ale też dostosowywać się do naszych możliwości.

Kolejny aspekt, który wydaje mi się bardzo ważny, ale jednocześnie często tak trochę gubiony, to jest potrzeba zrozumienia swoich emocji i motywów, czyli osoba rozumiąca siebie to taka, która choć w przybliżeniu rozumie,

dlatego odczuwa określone emocje, skąd one się biorą, jakie mogą mieć wpływ na działanie, a także tym samym na motywację do działania lub jej brak.

Czyli z jednej strony mamy świadomość wartości, z drugiej świadomość zalet swoich wad, świadomość swoich emocji i motywów.

Myślę, że takim punktem, który jest tutaj niemniej ważny odnośnie tego rozumienia siebie, to jest to na ile potrafimy również zrozumieć, co jest w zakresie naszej kontroli, co jesteśmy w stanie zmienić z tych rzeczy, na przykład które nam nie odpowiadają,

a które rzeczy są takie, że właściwie powinniśmy skupić się na tym, żeby je skutecznie zaakceptować i osiągać maksimum jakichś swoich możliwości, czy realizować swoje potrzeby pomimo pewnych słabości, z którymi jednak trudno jest cokolwiek zrobić.

To mniej więcej widzimy, co to znaczy, że człowiek rozumie siebie, tylko czy jest to warte tego, żeby poświęcać na to swój czas, żeby nad tym pracować.

Myślę, że to, co tu jest szczególnie ważne, to to, że im lepiej rozumiemy siebie i swoje działania, tym łatwiej będzie nam podejmować decyzję.

Ale też w mniejszym stopniu być może zamartwiać się decyzjami, które w przeszłości były błędne i nie doprowadziły nas do takich wniosków, jak i byśmy oczekiwali.

Być może rozumiejąc siebie, łatwiej też będzie poradzić sobie z różnymi rzeczami, które mogą nas blokować i powodować, że pomimo, że jest coś dla nas ważnego, że chcielibyśmy zmierzać w jakimś kierunku, to jednak z jakiegoś powodu nie udaje nam się to.

A to wszystko oczywiście może ułatwić nam skuteczniejsze działanie i większy poziom zadowolenia z życia, czyli po prostu większy poziom szczęścia.

Więc zastanówmy się teraz, co moglibyśmy zrobić, żeby trochę lepiej zrozumieć siebie.

Rozdział drugi, jak zrozumieć siebie

Jestem ciekaw, jak w ogóle oceniacie, na ile dobrze rozumiecie siebie, swoje działania, swoje potrzeby, na ile akceptujecie różne działania.

Być może część z was uważa, że za mało, że potrzebujecie poznać, zrozumieć siebie lepiej. OK, świetnie.

Tylko tym, co jest tutaj podstawową rzeczą, to jest to, żeby dać sobie czas na zrozumienie siebie. Bo często może się pojawić taka potrzeba, ale w momencie, kiedy żyjemy cały czas w pędzie tysiąca rzeczy,

albo reagujemy przede wszystkim na sytuację zewnątrz, które do nas przychodzą, nie mając czasu tak naprawdę się zastanowić,

nad tym, czego my sami potrzebujemy i po co robimy pewne rzeczy,

to może się okazać, że to rozumienie będzie bardzo trudne, albo przejdzie bardzo, bardzo późno.

Więc w pierwszej kolejności musielibyśmy się zastanowić nad tym,

czy mamy wystarczająco dużo czasu na to i przestrzeni w swoim życiu, żeby zacząć lepiej rozumieć siebie.

I czasem to może oznaczać wygospodarowanie jakiegoś czasu w tygodniu, na swoje przemyślenia, być może rozmowy,

czy to ze specjalistą, czy to z kimś bliskim, po to, żeby przyjrzeć się trochę lepiej swojemu działaniu.

Oczywiście tutaj bardzo ważne jest też to, żeby mnie przesadzić, ponieważ starając się zrozumieć lepiej,

bardzo łatwo jest przekroczyć pewną granicę i dojść do takiego nadmiernego analizowania

i skupiania się na tym, że musimy rozumieć absolutnie wszystko,

a to może mieć dla nas negatywny wpływ, bo może powstrzymać skuteczność naszych działań, ale do tego jeszcze za chwilę wrócimy.

I w momencie, kiedy chcielibyśmy zrozumieć siebie lepiej, to warto jest też zastanowić się w jakim obszarze.

Chcielibyśmy poznać się lepiej, bo tak jak mówiliśmy, z jednej strony to rozumienie siebie

oznacza, że jesteśmy świadomi swoich celów, wartości, potrzeb, ale też zalet, wad, emocji

i zakładam, że każdy z was w tych poszczególnych obszarach rozumie siebie na trochę innym poziomie,

więc na dobry początek dobrze byłoby się zastanowić, praca nad którym z tych obszarów da wam poczucie nieco większego zrozumienia siebie.

I dla jestności nie chodzi o to, żeby robić tutaj bardzo duży projekt.

Tu możemy zacząć od jakichś drobiazgów i szczerze mówiąc myślę, że to może być bardzo dobry pomysł,

czyli to rozumienie siebie może czasem polegać na tym, że zastanowimy się jakie są nasze potrzeby i na przykład jakie, chociażby jedzenie, jakie potrawy lubimy.

Na pierwszy rzut oka oczywiście wydaje się, że to jest takie oczywiste, ale wcale niekoniecznie.

Czemu niekoniecznie?

Ponieważ bardzo często jest tak, że my zakładamy, że pewne rzeczy lubimy albo nie lubimy, ponieważ wnioskujemy na bardzo małej ilości danych,

czyli na przykład powiedzmy, że chcemy zobaczyć jaki rodzaj chociażby filmów.

Przy czym w swoim życiu, ja bardzo upraszcam, wdzieliśmy na przykład tylko dwa rodzaje filmów, albo filmy tylko z dwóch krajów.

No i bazujemy na tych informacjach, że lubimy filmy z jakiegoś kraju.

Ale może warto byłoby spróbować jeszcze kraj numer 3, 4 i 5,
po to żeby zrobić eksperyment i sprawdzić,
czy to jest tak, że faktycznie znaleźliśmy coś, co jest dla nas dobre,
czy może to jest dobre z tej puli, którą znamy,
ale tak naprawdę dla lepszego zrozumienia siebie dobrze było porzucić jeszcze dalej.
I tak oczywiście jest z każdą wiedzą czy każdą informacją.
Bardzo często tak ludzie mają chociażby z pracą,
także mają poczucie, że są w pracy, która ich nie satysfakcjonuje, męczą i jej nie lubią,
ale to jest najlepsza praca jaką znają,
tylko że czasem wynika to z tego, że pełni tylko dwa stanowiska.
I lesności to może być w porządku
i to nie oznacza, że celem powinno być to,
żeby zajmować się 40 zawodami na raz, to raczej mogą być niepokojące.
Chodzi tylko o to, że jeżeli czujemy, że jednak nie czujemy się w danym miejscu dobrze,
czy nasze potrzeby nie są realizowane, to może warto się zastanowić,
czy są jeszcze jakieś inne opcje,
czyli podstawą taką do zrozumienia siebie lepiej
będzie to, żeby zwiększyć pulę możliwości.
Nie jakoś tak skrajnie, bo to nas może zablokować
i utrudnić nam podejmowanie decyzji, ale trochę.
I czasem to może być coś tak banalnego na pierwszy rzut oka,
jak chociażby spróbowanie nowej potrawy w restauracji.
Tak, nie bierzemy tego zawsze, tylko coś innego.
I to już odrobinę pozwoli nam zrozumieć siebie lepiej.
W ramach lepszego rozumienia siebie dość popularne
jest robienie różnego rodzaju testów, osobowości, czy różnych talentów
i może to być w pewnym zakresie wartościowe.
Na ten temat porozmawiamy jeszcze pewnie w innym odcinku podcastu,
choć oczywiście zawsze pojawia się pytanie, co my z tym zrobimy.
No i też trzeba uważać, bo bardzo wiele testów
nie jest zbyt dobrych, jakościowych i tak naprawdę niewiele wnosi,
ale mam tu dla Was ciekawostkę na temat jednego z testów.
Ciekawostka.
Test Clifton's Trends, zwany potocznie Testem Galupa,
ocenia 34 cechy nazwane talentami
i spośród tych 34 talentów
najczęściej wysokie wyniki, osoby banane
uzyskują w kategoriach osiągnięcie, odpowiedzialność oraz uczenie się.
Wow, ale ciekawostka.
Czyli takie bazowe, małe eksperymenty, to poszerzanie pola manewru to jedno.
No ale druga rzecz, to zastanowienie się nad tym,
no właśnie, raz jeszcze, czego potrzebujemy,
jakie są dla nas w danym momencie kluczowe cele.
I to jest ważne o tyle, że my bardzo często

blokujemy się w wizji siebie sprzed jakiegoś czasu.
A czasem jest to nawet wizja nie na samych,
tylko jakiś wizerunek narzucony nam przez inne osoby,
że musimy być tacy a nie inni.
I w takim zakresie dla lepszego zrozumienia siebie
i czasem zastanawiania się,
dlaczego czujemy się zablokowani w jakichś obszarach,
warto się zastanowić, czy te nasze wartości,
czy te nasze potrzeby, które przyjmujemy tak z automatu,
to one są nadal nasze, czy może jednak narzucone,
albo po prostu były nasze tylko na przykład 10-20 lat temu
i dzisiaj to my już się z nimi zupełnie nie utożsamiamy.
No i w takich sytuacjach warto sobie te swoje wyobrażenie siebie,
swojej wartości, swoich celów,
albo stworzyć na nowo, jeżeli nie mieliśmy ich,
albo przynajmniej zaktualizować i sprawdzić,
czy na pewno są nadal dobre dla nas.
Pec wątplenia rzeczą, która może mieć ogromne znaczenie
na nasze funkcjonowanie,
jest kwestia naszych przekonań, myśli i emocji,
które odczuwamy pod ich wpływem.
I to jest taka rzecz, która wymaga sporego zaangażowania
i poświęcimy temu z pewnością inny odcinek.
Ale na ten moment samo zaobserwowanie,
jakie myśli nam się podpojawiają,
pod wpływem różnych wydarzeń, sytuacji,
zwłaszcza takich, które nas w jakiś sposób blokują,
jakie myśli się pojawiają,
jakie emocje wywołują i do czego prowadzą
i już może być dla nas niezłą bazą do tego,
żeby trochę lepiej zrozumieć siebie, swoje motywy.
No i tutaj oczywiście bardzo ważne są różnego rodzaju błędy poznawcze,
które też warto w ramach rozumienia siebie
poobserwować, takie jak chociażby
takie zerojedynkowe patrzenie, o którym często mówimy,
czyli że coś jest dobre albo nie jest,
albo na przykład ciągu owijanie samego siebie
za różne działania,
albo wręcz przeciwnie szukanie winy ciągle u innych.
Tego typu błędów oczywiście jest sporo,
też się nimi zajmujemy,
ale warto jest zastanowić się, na ile te nasze oceny
siebie, różnych sytuacji są trafne,
a na ile jednak zaburzone przez właśnie różnego rodzaju błędy.

I odnośnie błędów, tym na czym się warto jeszcze zastanowić jest oczywiście to, czy to jest tak, że nie rozumiecie siebie, oczywiście jeżeli się nie rozumiecie, czy macie takie poczucie, czy może raczej rozumiecie, ale nie akceptujecie tego, jak sytuacja wygląda.

I w takiej sytuacji warto właśnie pomyśleć, czy warto jest żyć w zawieszeniu, że dopóki coś się nie zmieni, to my nie wiem, nie możemy być szczęśliwi, a tak naprawdę wprowadzenie zmian jest bardzo trudne albo niemożliwe.

Czy jednak jeżeli tych zmian nie można wprowadzić, no to starać się zaakceptować sytuację, chociaż jednocześnie oczywiście nie odpuszczając tego, co mogłoby być dla nas wartościowe.

Bo też taka bardzo ważna myśl, że tak jak mówiliśmy sobie w odcinku 61, że jak chcemy sobie uporządkować nasz świat, świetnie, ale tak naprawdę to nie jest tak, że absolutnie wszystko, co jest w bałaganie, musi zostać uporządkowane.

Nie, nie musi tak być.

I tak samo w naszym życiu, jeżeli chodzi o rozumienie siebie, pamiętajcie o tym, że to nie jest tak, że musicie rozumieć siebie w 100%, że musicie rozumieć każdy motyw, każdy powód, dla którego coś się dzieje.

Po pierwsze dlatego, że to się z pewnością nie uda, ale nawet jeśli no to zwykle nie warto jest poświęcać na to aż tyle czasu.

I z tą pewnością warto uważać na sytuację, w której uważacie, że ok, nie mogę zacząć żyć, nie wiem, budować relacji, czy zajmować się jakimiś ważnymi działaniami z perspektywy rozwoju i kariery, dopóki wszystkiego nie zrozumieć.

Swoją drugą słowo, wszystkiego nigdy i zawsze to jest kolejny błąd poznawczy, na który warto uważać.

Więc lepiej zastanowić się nad tym, ok, co musimy zrozumieć, albo co możemy zrobić,

żeby rozumieć siebie chociaż odrobinę lepiej,
a czasem możemy zaakceptować,
że pewne rzeczy nie rozumiemy,
ale jeżeli na przykład coś działa dla nas,
jest w porządku,
to nawet jeżeli nie rozumiemy czemu tak jest,
to może warto po prostu z tego korzystać,
robić to i w drugą stronę.
Czasem jeżeli widzimy,
że pewne rzeczy nam przeszkadzają,
to nawet jeżeli nie rozumiemy tego,
skąd to się wzięło,
to może po prostu warto jest to zaakceptować,
choć rzecz jasna tutaj ważna jest to,
żeby zastanowić się,
czy przy okazji nie unikamy rzeczy,
które są dla nas wartościowe,
a dzisiaj boimy,
bo to jest coś, na czym warto byłoby popracować.
No i przede wszystkim pamiętajcie,
że to rozumienie siebie
jest ważne,
że należy poświęcać temu czas,
ale też nie ma co liczyć na to,
że całkowicie zrozumiecie siebie.
Też dlatego,
że każdy z nas z czasem się zmienia
pod swoim różnym doświadczeń,
wieku, jakiś właśnie przemyśleń,
więc to,
że rozumiecie siebie dzisiaj,
to znaczy, że będziecie rozumieć siebie
na przykład za dwa lata,
albo może inaczej,
że to, jak rozumiecie siebie dzisiaj,
odpowie na wasze pytania
odnośnie siebie za dwa lata.
Nie, prawdopodobnie nie,
bo wtedy już będziecie trochę innymi ludźmi,
więc to jest tak,
że nie ma raczej jednej wizji zrozumienia siebie,
tylko z każdym momentem
należałoby to traktować rzeczy
jako taki brudnopis,

który się na bieżąco aktualizuje.

Tak, że w pewnym momencie to będzie w związku z tym, jak mówiłem, nie zawsze warto w 100% starać się zrozumieć.

Podsumowanie.

Chęć zrozumienia siebie może być bardzo wartościowa po to, żeby poradzić sobie z różnymi blokadami w naszym życiu i skuteczniej kierować naszą karierą, poradzić sobie zaakceptowaniem różnych naszych zalet, wad, pomoże nam żyć w nieco szczęśliwej, ale pamiętajcie przy tym, że rozumienie siebie wymaga czasu, wymaga różnych prób, dawania sobie szansy i dane i nowe doświadczenia.

No i że trzeba też uważać, żeby nie przesadzić z tą próbą rozumienia siebie, żeby to rozumienie siebie nie przysłoniło nam całego świata, bo to też może prowadzić do frustracji.

Mam nadzieję, że ten odcinek skłoni was do poświęcenia chwili na refleksję nad sobą, nad swoim światem i że będzie przez to dla was wartościowy, a tymczasem już za 2 tygodnie, czyli 27 czerwca porozmawiamy o psychologii społecznej. Do usłyszenia.