

Mitä itsestäsi viestit?

Millaisia itsesi vähättely – ja halventamistapoja sinulla on käytössäsi?

Huomaatko jatkuvan itseironian olevan häpeän ja vajavuuden tunteen hallintakeinon? Eli kun itse mitätöit ja pilkkaat itseäsi niin ei ole pelkoa, että joku muu ehtii tekemään sen.

Mitä tapahtuu sisimmässäsi kun ja jos jatkat tätä, mitä voisi tapahtua jos päätät muuttaa tapasi puhua itsestäsi?

Näkyvät ja yleiset itsen vähättelyn ilmiöt ovat jatkuva itseironia, jatkuva oman surkeuden ja kykenemättömyyden kertominen ja toistaminen. Jatkuva huomioin haku jollain tavalla omien heikkouksien tai useimmiten kuviteltujen heikkouksien kautta.

Toisten hauskuuttaminen verhoamalla omat kipupisteet hauskoihin puheisiin omasta itsestä ja siitä millaisena kokee elämänsä.

Nämä puheet ovat kuin jatkuvan kiusaajaan armoilla olemista. Saat huomiota olemalla hauska mutta maksat siitä sisimmässäsi hinnan sillä, että huonommuuden ja erilaisuuden tunteesi vain kasvaa. Eli sama kuin olisit jatkuvasti piirin keskellä, jossa toiset kiusaavat ja halventavat sinua ja se on heistä hauskaa. Nyt vain teet sen itse ja suorastaan edellytät ystäviltäsi, että he nauravat sinulle.

Näin opetat myös jatkuvasti ihmisiä ympärilläsi siihen, miten oletat ja edellytät itseesi suhtauduttavan. Toiset oppivat vähitellen tiedostamattaan ajattelemaan, että sinusta on vain hauskaa kun sinä olet tällaisen ”hauskan” huomion kohteena. He oppivat vähitellen, että et muuta toivokaan etkä odotakaan. He oppivat pikkuhiljaa sinun asenteesi sinua kohtaan.

Puhuisitko samoin kenestäkään ystävästäsi tai läheisestääsi?

Miksi on sallittua, että itseäsi jatkuvasti halvennat ja mitä se tekee sinulle?

Tarkkaile puheitasi.

Kun mieleesi tulee hauska itsesi nolaamisen ajatus niin laske kymmeneen ja mieti miten voisit kääntää sen saman asian aidosti positiiviseksi. Miten sanoisit saman asian ystävästä. Tai sanoisitko kenestäkään toisesta näin?

Tai jos sinulle ei tule mitään hyvää mieleen niin jätä sanomatta kokonaan.

Itselleen nauramisen taito on tärkeä taito ja se on hyvän mielenterveyden kulmakivi. Jatkuva itseironia ei kuitenkaan ole sama asia kuin terve itselle nauramisen taito.

Opettele huomaamaan ja vastustamaan tuota itsepilkkua.

Tiedosta, että se on suoja joka vahingoittaa sinua toistuvasti. Itseironia ei ole haavoittuvaksi asettumista vaan se on vääränlainen suoja. Itseironia saa sinut kokemaan turvaa kun itse pilkkaat itseäsi.

Tervehdyttävä haavoittuvaksi asettautuminen on sitä, että tunnustat itseironian merkityksen. Voit vaikka sanoa hyvälle ystäväälle, että olet ymmärtänyt mihin sillä pyrit ja et halua jatkaa sitä enää.

Haavoittuvaksi asettautuminen on sitä, että uskallat olla pilkkaamatta itseäsi ja uskallat kokeilla näyttää sen aidon ja itseen myötätuntoisesti suhtautuvan itsesi myös muille.

Millaisia esimerkkejä itseironiasta sinä voit havaita.

Se voi olla myös suoraa itsensä haukkumista, vähättelyä ja nolaamista.

Miten erottaisit vahingoittavan itseironian terveestä itselle nauramisen taidosta?