

«Αυτοφροντίδα και ευημερία στην εργασία»

Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας

Ισορροπημένη ζωή

Υπάρχουν πολλοί τομείς γύρω από τους οποίους εκτυλίσσονται οι ζωές μας — οικογένεια, εργασία, υγεία, κοινωνική ζωή για να αναφέρουμε μόνο μερικούς. Διαφορετικής αξίας σε διαφορετικά άτομα, με διαφορετικά επίπεδα ικανοποίησης για κάθε άτομο, μας δίνουν όταν αθροίζονται την ατομική ζωή του καθενός μας. Το να μπορούμε να δούμε τη ζωή κάποιου κάτω από αυτό το πρίσμα, να προσπαθήσουμε να μετρήσουμε τη σημαντικότητα του κάθε τέτοιου τομέα και το επίπεδο ικανοποίησης που επιφέρει (ή δεν επιφέρει) στον καθένα καθώς και να συνειδητοποιήσουμε τις ανισορροπίες μεταξύ τους στη ζωή, αποτελεί μια σημαντική εισαγωγή στην αυτογνωσία και την αυτο-φροντίδα.

Αυτογνωσία, αυτοαπόσταση

Η ίδια η έννοια της αυτο-φροντίδας βασίζεται στην αυτοαπόσταση και την αυτογνωσία. Δεν μπορούμε να φροντίσουμε τους εαυτούς μας χωρίς να κατανοήσουμε -τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό — τον εαυτό μας. Στην πραγματικότητα, συνειδητοποιώντας την θέση μας μέσα σε έναν ιστό εργασιακών και προσωπικών μας σχέσεων, αναγκών που μας χαρακτηρίζουν, ροών, τρόπων σκέψης και αντίδρασης, στόχων και επιθυμιών μας, κάνουμε ένα κρίσιμο πρώτο βήμα για την ουσιαστική αυτο-φροντίδα μας. Αν είμαστε αδιάφοροι για τον εαυτό μας, δεν μπορούμε να ενδιαφερόμαστε πραγματικά για τους άλλους. Μία από τις θεμελιώδεις πραγματικότητες που πρέπει να συνειδητοποιήσουμε και να αντιμετωπίσουμε είναι οι κρυμμένες αρνητικές πεποιθήσεις μας. Μπορεί να αφορούν εμάς («Δεν αξίζω στους ανθρώπους», «δεν είμαι αρκετά καλός για αυτό»), μπορεί να αφορούν άλλους («Αυτό δεν οδηγεί πουθενά», «Δεν μπορούν να βοηθηθούν»). Είναι αρνητικές και όσο δεν αποκαλύπτονται και δεν αφοπλίζονται, θα επηρεάζουν αρνητικά το έργο μας.

Στρατηγική αυτο-φροντίδας

Καμία δράση — κανένα αποτέλεσμα, αυτό ισχύει και για την αυτο-φροντίδα. Κάτι τέτοιο όμως μπορεί να είναι επίσης παραπλανητικό, καθώς η φροντίδα του εαυτού μας απαιτεί συχνά την εγκατάλειψη της δράσης με όρους εξωτερικού και την ανάληψη εσωτερικής δράσης, η οποία εξωτερικά μπορεί να μοιάζει με αδράνεια. Είμαστε παρόντες, εστιασμένοι στο τώρα, αξιοποιούμε επαρκέστερα τον χρόνο, φροντίζουμε καλύτερα τις σχέσεις και αναπτύσσουμε ενδιαφέροντα — ενώ όλα τα παραπάνω είναι συστατικά μιας στρατηγικής αυτο-φροντίδας, στην αρχική τους τουλάχιστον φάση αποτελούν εσωτερική εργασία για την εσωτερική αφύπνιση. Στις περισσότερες περιπτώσεις η εξωτερική δράση μπορεί να ή θα ακολουθήσει, αναγκαστικά όμως βασίζεται στην νέα και «αφυπνισμένη» αίσθηση της πραγματικότητας.



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης