

Avtor:
Maja Burger

Blog

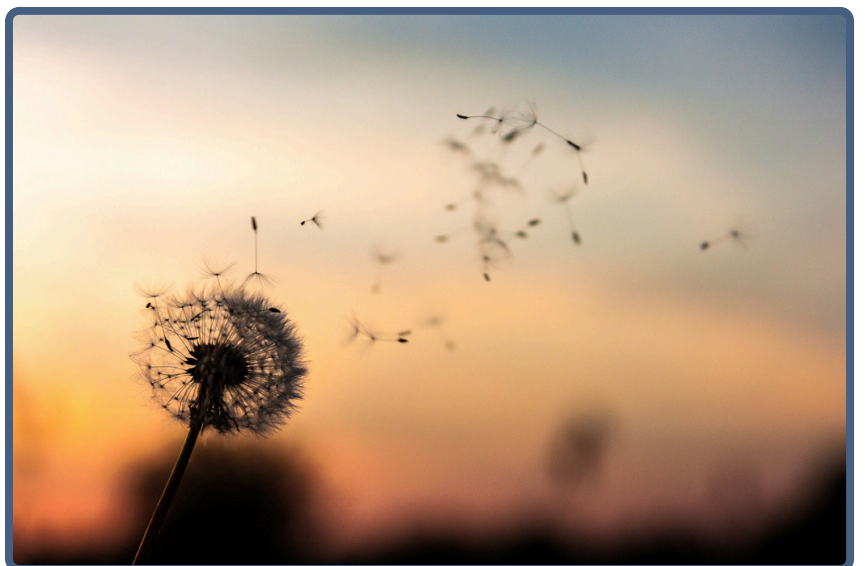
 5 min.
Osebni razvoj

Skrb zase ni razvajanje. Je tihi pogum, ko ti zmanjka moči.

“Skrb zase ni nekaj, kar si moraš zaslužiti – ampak nekaj, kar si dolguješ.”

Počasi teče moje četrto leto. Ampak spomin na tisti občutek je še vedno živ in zapisan globoko v moj fizični in čustveni del, ki me tiho spremljata iz ozadja. Občutek, ko sem morala sprejeti, da je spiti svojo jutranjo kavo moj največji uspeh dneva. Samo zato, ker sem se uspela vstati iz postelje. Skrb zase je postala moja nova 24 urna služba, le za voljo golega preživetja. In ko ugotoviš, da je zeliščni čaj in topla kopel, nekoč luksuz svojega časa, sedaj postala nuja mirnosti življenja, začneš spoznavati, da je skrb zase veliko več, kot si predstavljamo. Na točki, ko premakniti telo postane pretežko, ti preostane samo to, da začneš spoznavati kaj je to... skrb zase.

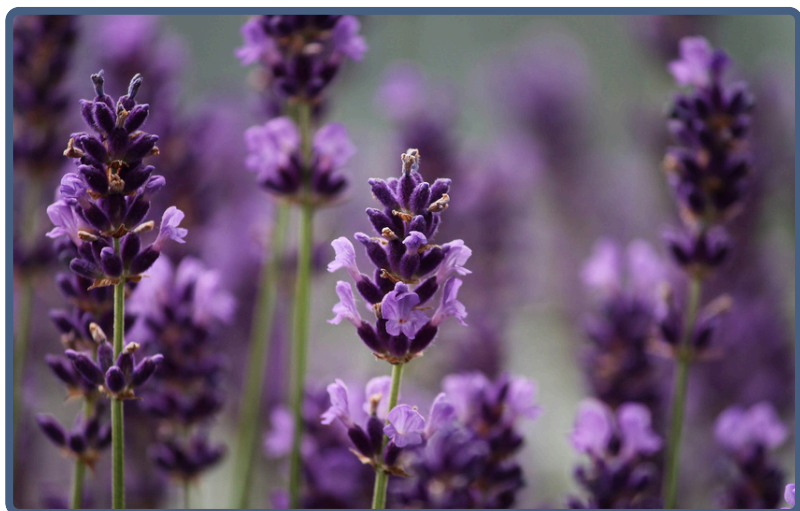
“Spoznala sem, da skrb zase ni nekaj, kar počnemo samo, ko imamo čas. Ampak nekaj, kar moramo nenehno početi, da sploh lahko obstajamo. Da ne razpademo. Da ostanemo živi – v sebi.” Skrb zase ni le skodelica čaja in peneča kopel (čeprav je lahko tudi to). Je odločitev. Je dejanje. Je korak. Način, kako sebi pokažeš: Da si pomemben/a. In vsak dan ponuja tisoče trenutkov, v katerih lahko izbereš sebe. Avtentično. Iskreno.



Dolgo sem mislila, da je čas zase in skrb zase skoraj eno in isto. Če, si vzamem minuto časa zase, da zadiham, predem grem naprej po opravkih, sem poskrbela zase. Če na hitro speljem jutranjo in večerno rutino osnovne higijene. Sem poskrbela zase.

“Ampak... ali sem res skrbela zase?”

Čez dan sem se še vedno izgubljala v lastnih mislih. Še vedno vsemu rekla da, čeprav je moje telo kričalo ne. In še vedno sem skušala biti prijazna in ugajati vsem, le zato, da ne bi bila ponovno zavrnjena. Še vedno sem izbirala čas z ljudmi, ki so bili zame toksični, samo zato, da ne bi bila drugačna. Tista, ki ji ni mar. Tista, ki je znova rekla ne in obrnila hrbet. Trudila sem se biti pridna, uspešna, prijazna in v pomoč ter na voljo vsem, a tiho izgubljala sebe. “Kaj pa zame?” “Nimam časa” je postalo bistvo mojega življenja in beseda ne, najbolj učinkovita meja, ki jo lahko postaviš sebi.



Nekega dne, je življenje izbralo namesto mene. In na mojo srečo. Je izbralo mene.

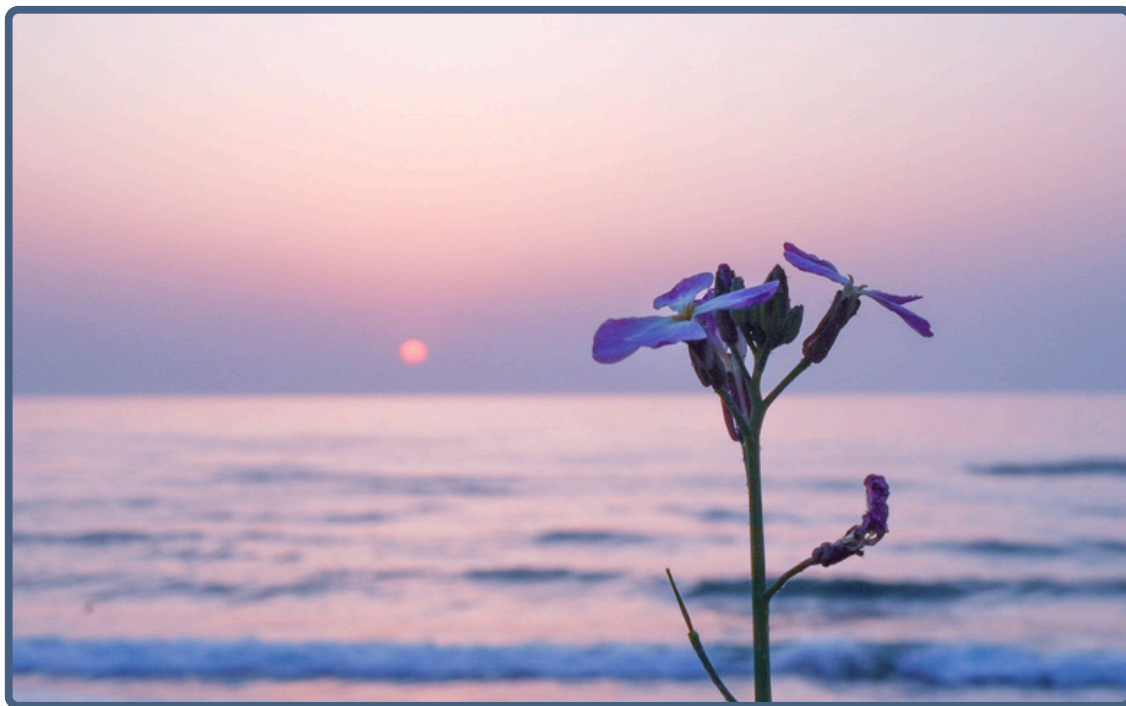
Ampak takrat se nisem več zmogla dokazovati, ali se nezavedno spraševati, če sem dovolj. Nisem zmogla izbrati drugih ali se čutiti odgovorno za njihove občutke.

Bila sem prisiljena, da tokrat poskrbim zase – nežno. Tako kot mi je bilo toliko let samoumevno, da bi moralo biti... ampak za druge.

“Skrb zase, zame danes ni več luksuz. Je odločitev. In vsak dan je znova redna vaja v tem: izbrati sebe. Ne zato, ker sem popolna, ampak zato, ker sem vredna. Vredna, da tudi drugim postavim meje, čeprav je težko. Da izberem svoje sanje, čeprav jih mora drugi ne razumejo. Sem obkrožena le z ljudmi s katerimi sem lahko resnična in nepopolna. Si brez občutka krivde priznam, da sem utrujena in si vzamem počitek. Rečem ne stvarem, ki me praznijo in lastnim mislim, ki me izčrpavajo...

In če bo to en dan znova pomenilo samo to, da si v miru umijem obraz – bo to dovolj. Ker bom to storila z nežnostjo. Z zavedanjem. In končno – zase.

Mogoče si se ob branju le za hip ustavil/la. Zadihal/la. Spomnil/la, kako se je včasih slišal tvoj notranji glas. Morda si se zavedel/la, da ti ni treba biti vedno močan/na, da bi bil/a dovolj.



Skrb zase ni nekaj, kar si moraš zaslužiti – je nekaj, kar ti pripada. Ker si človek. In v tem je največja lepota: v vsakdanjih trenutkih, ko se spomniš nase, ne da bi se opravičeval/la. in sedaj vprašanje zate:

Kaj, če bi bil/a že sedaj enostavno... dovolj?

“Skrb zase je ljubezen v praksi – takrat, ko se življenje ne zdi prav nič nežno.”

Hvala,

da si si vzela/a čas za to branje.

S tem si že naredil/a nekaj dobrega zase. Ker če si si vzela/a čas za te besede, si verjetno že začel/a poslušati, kar ti telo in srce šepetata že dlje časa:

Zdaj je pravi čas.

Ne jemlji tega kot nekaj samoumevnega – to je začetek.

Nežen, a močan korak nazaj k sebi.

Z ljubeznijo,

Maja

Aurora Balance – Nisi sam