PRZERYWNIK

Nr 11., luty 2024 r.

Idzie luty, podkuj buty .... albo zakochaj się!!! ;)

Już po feriach, do wiosny daleko. Pogoda za oknem nieciekawa. Zimno, szaro, wietrznie, deszczowo. Oczekiwanie na pierwsze promyki wiosennego słońca z pewnością umili Wam najromantyczniejszy dzień w roku, WALENTYNKI.

Warto wiedzieć …

Zgodnie z tradycją walentynki to święto ku czci św. Walentego. Do tej pory nie udało się jednak dokładnie ustalić, kim tak naprawdę był Walenty. Najbardziej rozpowszechniona teoria głosi, że był on rzymskim księdzem, który pomimo zakazu nałożonego przez cesarza Klaudiusza II udzielał chrześcijańskich ślubów. Za swoje uczynki, które kierowane były miłością do bliźnich, musiał zapłacić własnym życiem.

W drugiej połowie XIV wieku po raz pierwszy świętowano walentynki jako dzień zakochanych. W tamtym czasie szlachta na dworach wysyłała sobie krótkie listy miłosne. Jednak dopiero w XVIII wieku zaczęto obchodzić walentynki we współczesnym rozumieniu tego słowa. Pary zaczęły obdarowywać się kwiatami i kartkami z życzeniami w dowód swojej miłości.

Historia walentynek w Polsce sięga lat 90. XX wieku. Wcześniej zakochani celebrowali swoją miłość w noc świętojańską, czyli 23 czerwca. Obchodzili wtedy sobótkę - święto miłości, ognia, wody i namiętności. Podczas tych pogańskich obrzędów tańczono, skakano przez ogień czy wrzucano wianki do wody.

Mimo, że święty Walenty jest patronem zakochanych w Europie od kilkuset lat, to walentynki są najhuczniej obchodzone w Stanach Zjednoczonych, skąd przywędrowały do nas.

Ważne …

Miłość jest jednym z najważniejszych uczuć w naszym życiu. Ta odwzajemniona powoduje, że na świat patrzymy przez różowe okulary. Wszystko wydaje się jakieś ładniejsze, weselsze. Uczucie to jest natchnieniem dla wielu ludzi. Pod jej wpływem powstawały najpiękniejsze dzieła literackie, czy muzyczne. Przy okazywaniu czułości, w stanach silnych emocji i uniesienia uwalniane są endorfiny, czyli "hormony szczęścia". Redukują poziom stresu, potęgują odczuwanie przyjemności, blokują odczuwanie bólu i działają relaksująco.

Pamiętaj jednak, że poszukując miłości nie warto robić tego na siłę, nie warto przy tym zgubić siebie. Nie warto za wszelką cenę starać się komuś przypodobać. Jeżeli ktoś nas kocha, robi to bezwarunkowo i nie próbuje nas zmieniać. **Nie zapominaj, że miłość często przychodzi wtedy, gdy wcale jej się nie spodziewasz**😊

Niestety, **każdemu w życiu zdarzyło się zakochać bez wzajemności**😩 Nie mamy na to wpływu. Ta trudna sytuacja może budzić w nas smutek, żal, gniew. Warto wiedzieć, jak sobie poradzić z tymi uczuciami.

Niespełniona miłość to kochanie drugiej osoby bez jej wiedzy i/lub wzajemności. Często jest to uczucie jednostronne, wyidealizowane i nadmiernie romantyczne. Z definicji nieszczęśliwa lub nieodwzajemniona miłość to intensywna tęsknota za kompletnym związkiem, ponieważ osoba obdarzana uczuciem nie odwzajemnia zainteresowania. Chociaż obdarzasz uczuciem danego człowieka i potrafisz sobie wyobrazić z nim związek, on nie odwzajemnia tych uczuć. Nieszczęśliwa miłość dla niektórych osób oznacza cierpienie, pojawia się depresja, niechęć do podejmowania aktywności w życiu społecznym, rodzinnym.

Czas leczy rany i on jest najlepszym lekarstwem na zapomnienie o nieszczęśliwej miłości. Dlatego nie poddawaj się presji otoczenia i pamiętaj, że zranione uczucia i smutek z dnia na dzień nie ustępują miejsca radości.

Nie rozpoczynaj też na siłę poszukiwań nowego obiektu uczuć. Lepiej zajmij się sobą. Otaczaj się ludźmi, którzy Cię kochają. Spędź czas z przyjaciółmi, odwiedź rodzinę, wyjedź z najbliższymi na weekend. Wypróbuj nowe. Możesz zapisać się na kurs gotowania, warsztaty taneczne, nauczyć się nowego języka, uprawiać jogę lub inny sport. Masz wiele możliwości na odwrócenie uwagi od nieszczęśliwej miłości i skoncentrowaniu się na sobie.

Czas nie leczy Twoich ran? Nie potrafisz skupić się na niczym innym niż na rozmyślaniu o nieudanej miłości? Nie radzisz sobie z poczuciem straty i odrzucenia? Wtedy warto szukać profesjonalnej pomocy.

To nie jest oznaka słabości. To jest przejaw Twojej siły, że chcesz zadbać o siebie i swoją przyszłość. Nieodwzajemniona miłość jest absolutnie uzasadnionym powodem, aby szukać wsparcia terapeuty. Psycholog może być szczególnie pomocny, gdy:

- nie możesz przestać kontaktować się z drugą osobą, nawet po tym, jak powiedziała Ci, że nie jest Tobą zainteresowana,

- spędzasz tak dużo czasu na myśleniu o drugiej osobie, że przeszkadza Ci to w codziennym funkcjonowaniu,
- ciągle śledzisz obiekt swoich uczuć w mediach społecznościowych, specjalnie chodzisz w miejscach, gdzie możecie się spotkać,
- Twoi przyjaciele i rodzina są zaniepokojeni Twoim zachowaniem,
- czujesz przygnębienie i poczucie beznadziejności,
- masz myśli samobójcze.

Czy myśląc o Walentynkach myślisz też o miłości do siebie?

Pokochać siebie nie oznacza być zakochanym w swoim wizerunku człowiekiem sukcesu, który może chwalić się swoją wykreowaną rzeczywistością na Facebooku czy Instagramie i idealizuje swoje doświadczenia. Lub egoistą, który nie dba o potrzeby innych osób.

Miłość do siebie to umiejętność rozpoznania czego potrzebuję, a czego nie potrzebuję, co będzie dla mnie dobre, a co toksyczne, złe czy po prostu niezdrowe. Miłość do siebie to zdrowa życzliwość wobec siebie, czytanie swoich możliwości i ograniczeń, szacunek dla swojej słabości, bezradności. Akceptowanie rożnych aspektów siebie, także tych, które nie są zgodne z naszymi oczekiwaniami wobec tego jacy powinniśmy być. To szanowanie własnych odczuć, to samoświadomość która pozwala na pełne doświadczenie siebie i branie odpowiedzialności za swoje życie.

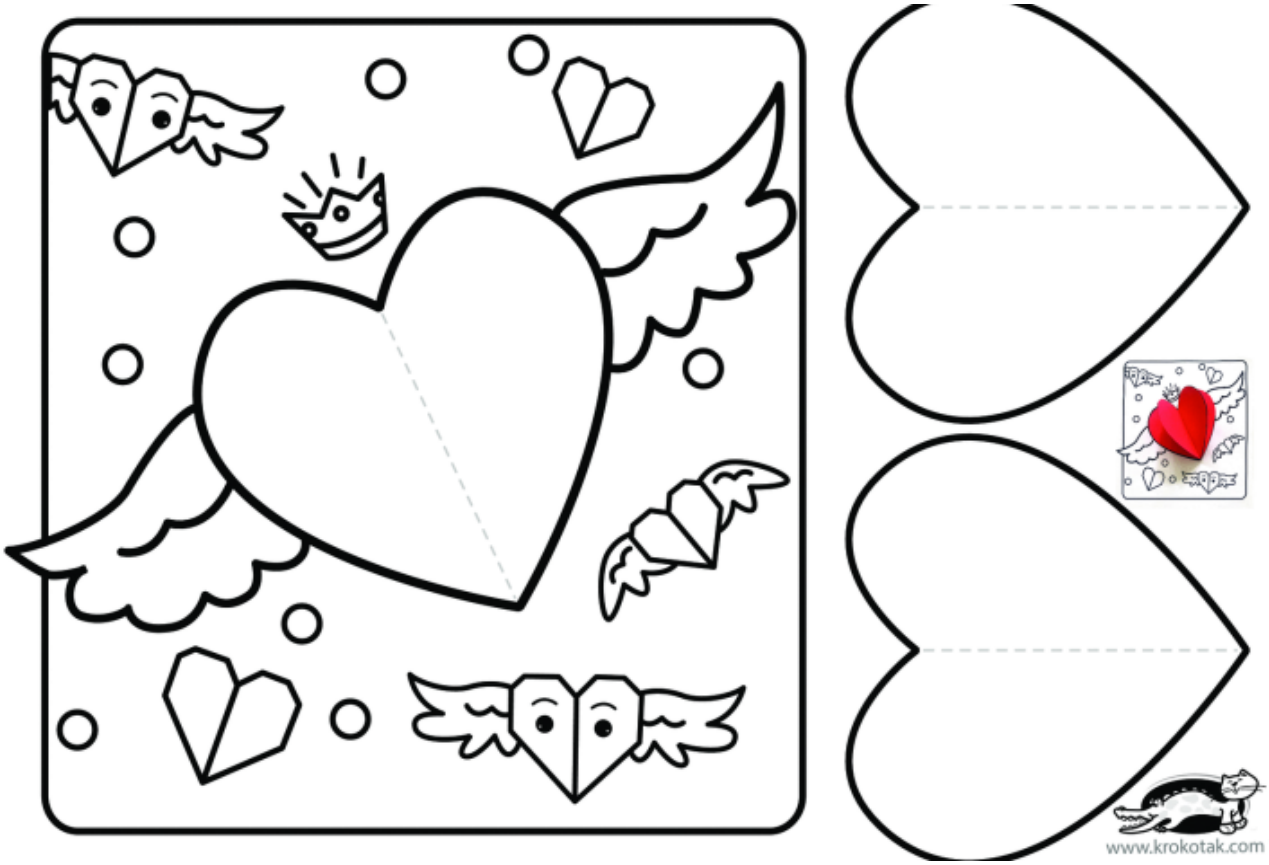
Miłość do siebie to też dbałość o zdrowie, o ciało, o relaks i przyjemność. Rozwijanie pasji, talentów i czerpanie radości z drobnych codziennych zdarzeń. Tworzenie dobrych relacji z ludźmi. Pamiętajcie, że aby pokochać innych, musimy nauczyć się kochać siebie.

Pamiętaj …

Przyjaźń to wyjątkowy prezent, który warto pielęgnować, a święto miłości to doskonała okazja, aby stworzyć więcej wspomnień z bliskimi. Walentynki z przyjaciółmi to świetny sposób na dobrą zabawę. Miłość przyjacielska to miłość, która łączy się z kimś na poziomie zaufania i zrozumienia. To głęboka więź oparta na szacunku, wspólnych zainteresowaniach i wsparciu emocjonalnym.

W te walentynki nie zapomnij złożyć życzeń swoim przyjaciołom!

Wytnij i złóż.



Autorzy: Diana Rupińska, Ela Siwczak, Magda Wygnańska-Gajcy

Źródła: spokojwglowie.pl, psychoterapia-slask.com, radom.naszemiasto.pl, www.c-and-a.com/pl, rynekaptek.pl