

Pagarba

Šitas straipsnis yra iššūkis pabandyti apibūdinti tai, ką apibūdinti žodžiais yra itin sunku. Skaitantiems gal būt bus iššūkis įveikti visą ilgą tekstą, nors tiek, kiek čia parašyta, kalbant apie pagarbą, yra tik ledkalnio viršūnė ir tik iš vieno ar kelių kampų. Mes su Šarūnu ilgai kraipėm galvą, kaip būtų galima konkrečiai ir aiškiai papasakoti, kas tai yra pagarpa ir kaip ją praktikuoti santykiuose. Pagarpa susilaukė didelio mūsų dėmesio todėl, kad jos trūkumas mūsų pastebėjimu yra viena dažniausių priežasčių, kodėl poros patiria krizes ar išsiskiria. Nesvarbu kiek nesutarimų yra poroje, jei visi jie būtų sprendžiami su abipuse pagarpa, dalis žmonių, konsultuojančių poros santykių klausimais, greičiausiai turėtų paieškoti kito darbo.

Pagarba visiems ir viskam suteikia viena didelę dovaną – vidinę ramybę. Nepagarbus žmogus automatiškai yra piktas, nepatenkintas, kontroliuojantis, negalintis susitaikyti su faktais ir realybe taigi gyvena nuolatinėje įtampoje apsuptas „bjaurių“, „neteisingų“ žmonių, kuriuos reikia keisti, ar kurie apskritai neturi teisės egzistuoti. Pagarbus žmogus gyvena realiame pasaulyje, kuris pilnas įvairiausių žmonių ir jam tai netrukdo. Jei kas nors su juo pasielgia neteisingai, pagarbus žmogus gali imtis veiksmų, tačiau nepyksta ir nekaltina kito žmogaus, kadangi jis gerbia visas visų žmonių prigimtį, taigi priima įvykius kaip faktus, o ne asmeninį įžeidimą. Toks žmogus sutaupo sau daug energijos, kurią nepagarbus žmogus iššvaisto ant pykčio ir bandymo savo nepasitenkinimu pakeisti pasaulį. Pagarpa yra ne moralinė vertybė, o labai praktiškas dalykas, padedantis laimingiau ir efektyviau gyventi bei kurti santykius.

Kas tai yra pagarpa

Yra pagarpa, kurią žmonės užsitarnauja atlikdami kažką svarbaus visuomenėje ar būdami savo srities ekspertais. Ši

pagarba neturi daug bendro su artimesniais santykiais ir jos lengva netekti, pvz.: jei gerbiamas ir žinomas chirurgas vieną kartą ateina atlikti operacijos padauginęs alkoholio ir tai tampa plačiai žinoma, apie buvusią žmonių pagarbą jis gali pamiršti. Kada tokią pagarbą vienas kitam taiko partneriai, abipusis pagarbumas paprastai ilgai netrunka. Užtenka vieną kartą vyrui parodyti savo silpnesnę pusę ar moteriai pabūti mažiau pasitempusiai nei vyras pratęs ją matyti ir pagarba išgaruoja. Ne gana to, jei partneris moka gerbti tik jo akimis to nusipelnčius žmones ir turi vidinių problemų, pvz.: moteris augo su grubiu tėvu ir dėl to kaltina visus vyrus, arba vyras turėjo prastą pirmą santuoką ir dėl jos žlugimo kaltina visas moteris, jie abu ras priežasčių, kodėl antra pusė nėra verta pagarbos.

Yra kitos „rūšies“ pagarba ir apie ją kur kas sunkiau kalbėti, kadangi jos neįmanoma užsidirbti ir ji nepriklauso nuo jokių išorinių sąlygų. Tai sąmoningas žmogaus pasirinkimas (arba jo natūrali prigimtis) – gerbti visus ir viską, save tame tarpe, nepaisant nieko.

Ką reiškia gerbti kitus

Keli pavyzdžiai kuo skiriasi pagarbus ir nepagarbus elgesys:

Pagarbus elgesys	Nepagarbus elgesys
------------------	--------------------

<p>Vyras mėgsta ilgai miegoti savaitgaliais, o moteris linkusi anksti atsikelti ir ką nors veikti. Abu randa sprendimą kaip vyrui netrukdomam išsimiegoti, o moteriai užsiimti savais reikalais.</p> <p>Moteris turi poreikį pabūti viena bent valandą per dieną ir pamedituoti. Vyras mėgsta, kad jų nedideliame bute nuolat veiktų televizorius, tačiau jis išjungia jį valandai laiko arba užsideda ausines ir leidžia moteriai pabūti tyloje.</p> <p>Vyras grįžta namo pavargęs ir jam reikia bent valandos laiko, kad užmirštų darbus ir „persijungtų“ į šeimyninį gyvenimą. Moteris palieka vyrą ramybėje ir užsiima savais reikalais. Jei ji turi kažką, ką nori aptarti su vyru, palaukia, kol jis pailsės.</p> <p>Partneriai elgiasi maloniai vienas su kitu nesvarbu ar jie turi malonų pokalbį ar konfliktinę situaciją.</p> <p>Vyras ir moteris turi skirtingus pomėgius ir vienas kito pomėgiai jiems yra svetimi, tačiau abu palaiko vienas kitą ir domisi kaip kuriam sekasi.</p> <p>Vyras vertina moters įnašą į šeimą ir buitį, o moteris vertina vyro įnašą į šeimą ir buitį. Abu nieko nesitiki vienas iš kito ir yra dėkingi už viską, ką vienas iš kito gauna matydami tai kaip dovaną ir paslaugą.</p>	<p>Moteris aiškina vyrui, jog ilgai miegoti nesveika ir jis praranda pusę dienos, kuomet yra darbų, kuriuos reikia nuveikti. Vyras kaltina moterį dėl to, kad ji negali ramiai pabūti ir būtinai turi iš pačio ryto kažkuo užsiimnėti – <i>nepagarba vienas kito dienos ritmui.</i></p> <p>Vyras nesupranta tokių dalykų kaip meditacijos ir nors šiek tiek pritildo televizorių, jo neišjungia sakydamas, kad pritildydamas jau ir taip padarė daug ir pasiūlo moteriai susirasti kur ji galėtų medituoti išėjusi iš namų – <i>nepagarba moters pomėgiams.</i></p> <p>Moteris kaltina vyrą, kad jis jos neišklauso ir visą valandą po darbo spokso televizorių užuot buvęs su ja – <i>nepagarba vyro poreikiams.</i></p> <p>Partneriai malonūs vienas kitam tik tol, kol sutaria, tačiau konfliktinėse situacijose, nevengia grubių žodžių ir pakelto balso – <i>nemokėjimas gerbti vienas kito nepriklausomai nuo situacijų.</i></p> <p>Jei partneriai nesupranta vienas kito pomėgių, jie stengiasi sumenkinti partnerio pomėgius ir parodyti, kad tai yra nesąmonė bei laiko švaistymas – <i>nepagarba tarpusavio skirtumams.</i></p> <p>Vyras ir moteris mato vienas kitą kaip savaime suprantamus ir visus indelius į šeimą ir buitį priima kaip normą, matydami tik tai, ko partneris nedaro ar daro ne taip, kaip jiems norisi – <i>nemokėjimas matyti ir gerbti tai, kad kitas žmogus yra laisvas individas, neturintis jokių prievolių jokiam kitam žmogui.</i></p>
--	---

Pagarba iš esmės yra besąlyginis dalykas. Kitas žmogus neturi jos užsidirbti ar nusipelnyti. Tačiau pagarba kitam neįmanoma be pagarbos sau, kadangi tik taip ji gali būti iš tikro besąlyginė. Taigi pagarba reiškia maždaug tai: aš gerbiu tavo gyvenimą, tavo erdvę, tavo nuomonę, pomėgius, mintis, jausmus ir viską, kas su tavimi susiję, tačiau jei kažkas iš to, kas susiję su tavimi žaloja mane, aš neįsileidžiu tavęs į savo gyvenimą, kadangi savo gyvenimą aš gerbiu lygiai taip pat kaip ir tavo. Taigi jei tu grubiai su manimi elgiesi, aš neatsakau tau tuo pačiu, tačiau pasitraukiu nuo tavęs panešdama/-as kodėl tai darau. Jei tu turi rimtų problemų, kurios žaloja mane, aš pasakau tau apie tai, ir perspėju, kad jei niekas nesikeis, aš pasitrauksiu, tačiau leidžiu tau rinktis savo veiksmus nekaltindamas/-a, nevadindamas/-s grubiais žodžiais, nebandydamas/-a priversti tavęs keistis ir nieko nereikalaujamas/-a. Jei aš noriu pokyčių santykiuose ar tavo elgesyje, aš papasakoju apie savo norus, tačiau leidžiu tau laisvai rinktis ir jei tu renkiesi nieko nekeisti, aš darau savus sprendimus ar man tinka tokia situacija ar aš nutraukiu santykius ir ieškau man labiau tinkančio žmogaus, tačiau tavęs aš nekaltinu, neteisiu, nesmerkiu ir priimu tokį/-ią kok/-ia esi laisvai rinkdamasi/-s ar tinki man į gyvenimo partnerius ar ne.

Pagarbos aspektai

Vienas iš pagarbos aspektų, kuris kartais klaidina žmones, yra kito žmogaus priėmimas tokio, koks jis yra. Ne vienam tai automatiškai reiškia, kad jis turi bendrauti su jam nepatinkančiu ar jį žeminančiu, kontroliuojančiu ir nepagarbiu žmogumi. Priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra toli gražu nereikia, kad su juo reikia bendrauti! Tokį priėmimą galima palyginti su tuo, kaip žmogus priima pavojingus laukinius gyvūnus. Jei priimate liūtą tokį, koks jis yra su visa jo laukine prigimtimi reiškia, kad nuo jo laikysitės atokiai. Taip pat atokiai reikia laikytis ir nuo kai kurių žmonių

priėmus juos tokius, kokie jie yra. Kartais priėmimas kito žmogaus tokio, koks jis yra, atveria akis ir padeda suprasti, kad šis žmogus nėra tinkamas nei santykiams nei artimesnei draugystei. Tačiau prisiminus liūtus, vargu ar daug žmonių eina į zoologijos sodą ir keikia juos stovėdami prie narvo dėl to, kad šie gali potencialiai juos suėsti. Tuo tarpu nemalonus ar nepatinkantis žmogus neretai sulaukia ne vieno komentaro apie tai, koks ar kas jis yra, badymų jį pakeisti, priversti elgtis, galvoti, jausti kitaip, nei jis elgiasi, galvoja ir jaučia dabar.

Daugiausia nepagarbos žmonės išreiškia žodžiais. Paradoksalu, tačiau kuo artimesnis žmogus, tuo nepagarbus žmogus jaučia daugiau teisės kalbėti viską, kas jam ar jai patenka ant liežuvio galo. Pagalbiai su kitais žmonėmis bendraujantis partneris gali paskutiniaisiais žodžiais plūsti savo „mylimą“ žmogų. Taigi kitas pagarbos aspektas yra šis: joks vyras ir jokia moteris, nesvarbu ką jis ar ji padarė, nenusipelno nei vieno grubaus, žeminančio ar užgaulaus žodžio bei pakelto, grubaus, pašiepiančio balso tono. Nėra nieko, kas pateisintų tokį bendravimą su bet koku žmogumi. Kodėl? Pateisinimas reiškia, kad žmogaus veiksmai turės teigiamas pasekmes. Jei man apendikso uždegimas, operacija yra pateisinama, kadangi tai išgelbės man gyvybę. Jei aš sveika, operacija nėra pateisinama, kadangi tai tik bereikalingai sužalos mano kūną. Nepagarbi kalba niekada neduoda jokių teigiamų rezultatų ir visada duoda tik neigiamus – dar daugiau pykčio ir/ar atšalimo tarpusavio santykiuose. Ji gali būti „pateisinama“ emocije, „moraline“ prasme, tačiau net ir itin skausmingose situacijose toks pateisinimas reiškia: jis padarė man skauda taigi aš dabar turiu teisę padaryti skauda jam. Neteko girdėti nei vieno atvejo, kada žmogus, sužeidęs kitą žmogų atgal, pajuto vidinę ramybę ir palengvėjimą, o santykiai pasitaisė ir tapo draugiškesni.

Galima "pamokyti" partnerį padarant jam tai, ką nemalonus daro jis, jei šis neklauso prašymų pakeisti savo elgesį,

tačiau toks pamokymas gali tarnauti tik kaip pavyzdys, ne kaip puolimas. Tai iliustruoja vienos garbaus amžiaus moters istorija, kurios vyras ateidavo valgyti pusnuogis. Moteriai tai buvo nemalonu ir ji ilgai, bet be jokių rezultatų, prašė vyro apsirengti kol vieną dieną pati atėjo prie stalo pusnuogė. Vyras pažiūrėjo į žmoną, atsistojo, apsirengė ir daugiau pusnuogis prie stalo nepasirodydavo. Visgi tokiam „padariau tau taip, kaip tu man“ nėra jokio puolimo, pykčio ar kaltinimų, tik paprastas parodymas, kaip žmogaus elgesys atrodo iš šalies.

Dar vienas pagarbos aspektas yra lygybė. Joks žmogus nėra vertesnis už jokią kitą žmogų. Nėra žmogaus, kurio norai, poreikiai, pasirinkimai, erdvė, laikas būtų svarbesni už bet kokio kito žmogaus norus, poreikius, pasirinkimus, erdvę, laiką. Pažiūrėjus į žmonių tarpusavio bendravimo dinamikas visuomenėje to nepasakytumėte, tačiau mūsų visuomenė nepasižymi dideliu pagarbumu. Visgi kad ir kiek neverti visuomenės akyse atrodytų benamiai ar alkoholikai, kitaip mąstantys ar besielgiantys, vargu ar kas galėtų pasakyti, kad tokio žmogaus užgauliojimas yra pagarbus elgesys. Geriausiu atveju kas nors pasakys, kad jis ar ji to nusipelnė, tačiau sutiks, kad tai nėra pagarbu. Kada vertesnio ir mažiau verto principai pradedami taikyti poros santykiuose, partneris, kuris mažiau uždirba ar turi prastesnę išsilavinimą, tampa tuo, kuris turi mažiau teisių taigi partnerystė pavirsta į diktatūrą ar vergvaldystę.

Sekantis pagarbos aspektas yra šis – kiekvienas žmogus turi absoliučią teisę į savo gyvenimą ir visus su juo susijusius aspektus. Šio aspekto pažeidimus lengva stebėti dalyje giminių, kada jos nariai stengiasi, kad visi kiti atitiktų tos giminės standartus. Užtenka vienam nariui pasukti mažiau įprasta kryptimi ir giminė sukyla. Giminės nariai jaučia turintys teisę į savo narių gyvenimus, tarsi kiti giminės nariai priklausytų jiems. Kontroliuojami žmonės automatiškai priešinasi, kartais atsiriboja, pasitraukia iš giminės,

santykiai tampa šalti ar kupini pykčio. Vienas geriausių pavyzdžių, kuriuos teko girdėti, yra vienos moters klausimas, ką daryti su sūnumi, kuris tapo krišnaitu katalikiškoje giminėje sukėlęs mamos ir giminės nepasitenkinimą. Mama per galvą vertėsi bandydama atvesti sūnų į „teisingą“ kelią, ko pasekoje pradėjo netekti savo vienintelio vaiko, kuriam šauksmas tyrinėti kitas dvasines kryptis buvo didelis, o jausmas, kad mama jį kontroliuoja užuot gerbusi ir mylėjusi, stiprus ir aiškiai juntamas.

Pagarbos praktikavimas poroje

Tam, kad būtų galima praktikuoti pagarbą savo poroje, svarbiausia yra savistaba, kadangi tik matydami, kaip kalbate ir elgiatės su partneriu, galėsite pradėti kažką keisti. Nesvarbu, ar esate jauna, laiminga pora ar jūsų santykiai gilioje krizėje. Pagarba kitam žmogui nepriklauso nuo išorinių sąlygų ir yra asmeninis pasirinkimas.

1. Pradėkite nuo pamąstymų apie pagarbos aspektus, kuriuos minėjome. Pabūkite su jais, pagalvokite, ką jums jie sako, ką jie galėtų reikšti, ar jie iš tikro yra teisingi. Svarbu susikurti savo vidinę, asmeninę filosofiją, kuri jums juntama ir suvokiama, o abejojimas tuo, kas parašyta, padeda atrasti tikrus, asmeninius atsakymus į sau aktualius klausimus. Jei tema aktuali, pastudijuokite plačiau, paskaitykite, ką kiti žmonės, dvasiniai tekstai, mokyklos, mokytojai kalba apie pagarbą, kad susidarytumėte kuo platesnį vaizdą nebijodami abejoti ir kelti klausimus. Sutrumpintai minėti pagarbos aspektai skambėtų taip:

- Mano partneris yra toks, koks yra ir turi visą, absoliučią teisę tokiu būti.
- Jokie grubūs žodžiai iš mano pusės nėra pateisinami santykiuose su partneriu kadangi jokie grubūs žodžiai neatneša jokių teigiamų ilgalaikių rezultatų nei man nei santykiams.

- Mano partneris yra tiek pat vertingas kiek bet koks kitas žmogus be jokios išimties.
- Mano partneris turi absoliučią laisvę ir absoliučią teisę į savo gyvenimą.

Papildomi aspektas praktikai:

- Visi anksčiau minėti aspektai yra lygiai taip pat taikomi ir man.
 - Visos teisės, kurias aš turiu, yra teisės tik į mano gyvenimą.
2. Skirkite laiko peržvelgti savo bendravimą su partneriu. Prisiminkite kada galėjote pažeisti šiuos aspektus ir to pasekoje elgtis nepagarbiai. Jokiu būdu nekaltinkite savęs! Ši praktika skirta sąmoningumui ir savęs bei savo santykių pažinimui, ne kaltų ieškojimui.
 3. Pradėkite stebėti kitus žmones. Pastebėti nepagarbų elgesį kituose lengviau nei savyje, o to pamatymas padės išmokti, koks elgesys yra nepagarbus. Atkreipkite dėmesį į žmones parduotuvėse, kavinėse, gatvėje, darbe ir objektyviu, žurnalistiniu žvilgsniu, neįsitraukdami į situacijas emociškai, įvertinkite, ar tai, ką matote, jums atrodo pagarbu ar ne. Nepasakokite sau daug apie tai, ką matote, neieškokite paaiškinimų kodėl žmogus turėjo "teisę" taip elgtis ir kalbėti, tik pasakykite sau pagarbu arba nepagarbu tarsi užklijuotumėte lapelius su vienu ar kitu žodžiu ant matomos situacijos. Taip neįsuksite į bereikalingą intelektualizavimą. Jei norite akivaizdesnių pavyzdžių, užeikite į populiaraus internetinio portalo komentarų skiltį.
 4. Stebėkite ne tik nepagarbų, bet ir pagarbų elgesį. Ieškokite žmonėse to, kas jums patinka ir ko norėtumėte išmokti ar daugiau matyti savo santykiuose ir bendravime su kitais žmonėmis.
 5. Stebėkite savo elgesį ir žodžius ir skirkite vieną kitą minutę per dieną peržvelgti ar jūsų veiksmai ir žodžiai buvo pagarbūs ar ne. Jei pavyksta pagauti save norint

pasakyti kažką, kas, žinote, yra nepagarba kitam žmogui, sustokite ir geriau nesakykite nieko ar po kurio laiko perfrazuokite savo žodžius, jei turite pateikti kažkokią informaciją. Tai nėra lengva praktika, kadangi įpratęs elgtis nepagarbiai žmogus tą daro automatiškai, tai yra vienintelis būdas, kurį jis žino ir moka. Daug nepagarbaus elgesio kyla iš įsitikinimų, kad kiti žmonės kažką privalo, kažkam neturi teisės, kažkur klysta tačiau privalo neklysti ir t.t. Daug nepagarbių žmonių yra įsitikinę savo teisumu ir jiems itin sunku pamatyti, kad tiesa gali būti kitokia arba jų tiesa nėra vienintelė. Visa tai yra pasaulėžiūra ir prireiks tvirto noro šią pasaulėžiūrą pakeisti.

6. Perskaitykite sekančią dalį apie pagarbą sau. Pagarba kitiems ir pagarba sau yra neatsiejami dalykai ir daliai žmonių gali būti paprasčiau pradėti ne nuo kitų, o nuo savęs.

Ką reiškia gerbti save

Jei daugumos žmonių vidinis dialogas, kurį jie turi su savimi savo galvose, būtų transliuojamas garsiai, jie būtų apkaltinti psichologiniu smurtu. Vargu ar bendrautumėte su žmogumi, kuris su jumis kalba taip, kaip jūs, greičiausiai, kalbate su savimi, jei ne nuolat tai bent jau pasitaikys tinkamai progai. Daugelis žmonių yra taip įpratę prie savikritiško vidinio dialogo, t.y. savęs plakimo, kaltinimų, teisimo ir vieno kito skambesnio epiteto savo adresu, kad net nepagalvoja, jog su tuo yra kažkas ne taip. Kaip jau minėjome, pagarba kitiems yra neatsiejama nuo pagarbos sau. Ne vienas šventas raštas moko su kitais elgtis taip, kaip su pačiu savimi, tačiau visų pirma reikia gerai peržiūrėti kaip jūs elgiatės su savimi. Ne vienas žmogus pradėjęs kalbėti su kitais lygiai taip pat, kaip kalba su savimi netektų ne tik partnerio, bet ir visų draugų bei darbo.

Pagarbos sau praktikavimas

Pagalvokite apie žmogų, kurį gerbiate labiausiai už visus. Nesvarbu ar tai besąlygiška pagarba ar matote tą žmogų kaip autoritetą. Pradėkite stebėti ką sakote sau savo mintyse ir nuspręskite nesakyti sau nieko, ko nesakytumėte tam žmogui, kuriam jaučiate didelę pagarbą. Pagalvokite, kaip su tuo žmogumi kalbėtumėte apie situacijas, dėl kurių save mušate, teisiate, kaltinate, smerkiate ir pradėkite keisti vidinį dialogą. Neignorukite situacijų, kurias norite keisti, tačiau keiskite išsireiškimus į tokius, kokiais bendrautumėte su gerbiamu žmogumi. Pvz.: padarėte darbe klaidą. Žodžiai kaip idiotė, nevykėlis, kokią nesąmonę čia padarei, ar tau visi namie, kad priėmei tokį sprendimą, ne vienam žmogui yra tokie pat natūralūs kaip paukščių čiulbėjimas pavasarį. Dabar įsivaizduokite, kad taip kalbate su savo seneliu, mama, mylima pradinių klasių mokytoja, sporto treneriu. Ar labai natūraliai skamba pavadinti gerbiamą žmogų idiotu, kuriam ne visi namie? Greičiausiai ne. Tebūnie po truputį vadinti idiotu save tampa taip pat nenatūralu. Nuo pokyčių vidiniame dialoge prasidės pokyčiai santykiyje su savimi, o tai neišvengiamai duos teigiamą įtaką santykiams su kitais žmonėmis. Tie, kas su kitais žmonėmis elgiasi itin nepagarbiai, nešioja didelę neapykantą sau patiems, neretai giliai paslėptą ir neįsisąmonintą.

Parašykite sau atsiprašymo laišką. Prisiminkite kada su savimi kalbėjote ar elgiatės nepagarbiai – nepaisėte savo sveikatos, laiko, norų, kaltinate save, smerkėte, vadinote grubiais žodžiais ir atsiprašykite už tai raštu. Negalvokite apie žodžius ar apie tai, kad šią akimirką nieko neprisimenate. Geriausia tokią laiško praktiką daryti tiesiog atsisėdus prie kompiuterio ar popieriaus lapo ir rašyti tai, kas tuo metu pasirodo minčių lauke. Galite nustebti, jog parašėte tokį laišką, kokio net neįsivaizdavote. Nenustebkite, jei pradės kilti emocijos, nuliūsite, supyksite, susigraudinsite. Kuo nuoširdžiau rašysite, tuo daugiau tikimybės, kad atsidarys anksčiau ignoruoti jausmai. Rašyti yra efektyviau nei pagalvoti ir jei paeksperimentuosite su abiem variantais,

pamatysite, kad rašant mintys tampa daug aiškesnės, konkretesnės, kuomet galvojant daugiausia vyrauja chaosas ir greitai pagaunate, jog pagrindinė tema yra ne pagarba sau, o ką gaminsite vakarienei.

Sudarykite su savimi sutartį daugiau niekada savęs neskriausti ir daryti viską, kas jūsų galioje, kad šios sutarties laikytumėtės. Negerbti savęs mes išmokstame iš žmonių, kurie negerbė mūsų – kėlė aukštus reikalavimus, buvo nepatenkinti pasirinkimais, nekreipė dėmesio į mūsų norus, laiką, erdvę, jausmus. Kitaip tariant, jus skriaudė ir dabar jūs skriaudžiate save pačius. Sutarkite su savimi, kad užteks ir pradėkite kreipti vairą gražesnių santykiu su pačiu/-ia savimi link.

Paskelbkite pagarbos sau dieną ar savaitę. Taip gali būti paprasčiau nei padaryti sprendimą visam gyvenimui, jei jaučiate, kad nesate tikri ar pavyks jo laikytis. Pagalvokite, ką jums reiškia pagarba sau – savo laikui, erdvei, mintims, gyvenimo būdui, norams, pomėgiams, jausmams? Pažiūrėkite, kokioms situacijoms galėtumėte pritaikyti pasakymą, „aš per daug gerbiu save, kad...“: dirbčiau viršvalandžius, už kuriuos man nemoka; būčiau poroje su žmogumi, kuris nenori įsipareigoti; bendračiau su žmonėmis, kurie mane žemina, kontroliuoja ir nenori keisti savo bendravimo būdo; užsiimčiau veikla, kuri man neįdomi; domėčiausi tuo, kas man neaktualu ir pan.

Jei norite, pakeiskite žodžius pagarba sau į meilę sau. Tai gali palengvinti mokymąsi, bet gali ir apsunkinti. Žodis pagarba tinka tiems, kam žodį meilė yra per daug sunku priimti ar tiems, kas yra per daug praktiški ir žodis meilė skamba sentimentaliai ar per daug nuvalkiotai. Tuo tarpu tiems, kam pagarba yra per sausa ir neįkvepia – meilė yra pagarbos atitikmuo, tarp šių dviejų žodžių galima brėžti lygybę. Kur nėra pagarbos, nėra meilės, kur nėra meilės, vargu ar bus pagarba.