

L. Stipkovits Erika

KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ

Az önismeret útján a teljesebb életig

L. Stipkovits Erika: *Közelebb önmagunkhoz – Az önismeret útján a teljesebb életig*

© L. Stipkovits Erika, 2022

Borítórajz © Pásti-Kovács Nóra, 2022

Borítóterv © Tabák Miklós, 2022

Szerkesztette: Orosz Ildikó

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Árkos Eszter

ISBN 978-963-565-328-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*Ajánlom az önmagukra kíváncsiaknak, az önmagukat keresőknek,
a magukban kételkedőknek, és mindazoknak, akik szeretnék jobban
megismerni az emberi lélek rejtelseit, és valódi önmagukat.*

Tartalom

Előszó	9
<i>„Ismerd meg önmagad!” – Az önismeret fontossága</i>	
Nincs idő a fájdalomra?	15
<i>A fájdalom mint testünk jelzése</i>	
Éltető érzelmeink	45
<i>Felismert és félreismert érzelmeink szerepe az önismeretben</i>	
A gondolat hatalma	81
<i>Reális gondolatok, jobb megküzdések</i>	
Önmagunk mélyén	111
<i>Az önismeret forrása: a tudattalan</i>	
Mérgező szégyen	151
<i>A szégyen eredete, hatása és kezelése</i>	

Sötét erő	225
<i>Az agresszió formái és haszna</i>	
Térkép önmagunkhoz	291
<i>Önismeret, önreflexió, pszichoterápia</i>	
Utószó	337
Jegyzetek	341
Név- és tárgymutató	349

Előszó

„Ismerd meg önmagad!” – Az önismeret fontossága

A hagyomány szerint a delphoi jósda bejárata felett a „Gnóthi szeautón!”, azaz „Ismerd meg önmagad!” felirat fogadta a jóslatért odalátogatókat. A papnő, Püthia homályos, kétértelmű jövendölései mindig igaznak bizonyultak, hiszen végül is a jóslatért folyamodóra bízták az értelmezést, és így a döntést is abban a kérdésben, amelyhez segítséget remélt. A legenda szerint Kroiszosz (Krózosz) lüd király is jóslatot kért, mert nem tudta, háborút indítson-e a perzsák ellen. A Püthia válasza az volt, „ha [Kroiszosz] háborút indít a perzsák ellen, nagy birodalmat dönt meg”.¹ A király biztos volt győzelmében, így háborút kezdett, de csúfos vereséget szenvedett, ami saját birodalma végét is jelentette. Ám Apollón papnője nem hazudott. Amikor a király panaszkodni jött hozzá, csak felmutatott a bejárat feletti feliratra. Arra utalt ezzel, hogy ha a király ismerte volna önmagát, tudta volna, hogy szíve vágya a dicsőség, így ő maga az, aki háborúra buzdító jóslatként értelmezi a papnő sejtelmes szavait.

Napjainkban is sokszor kerülünk olyan helyzetbe, amikor úgy érezzük, jó hasznát vennénk egy orákulumnak, aki csalhatatlan bizonyossággal megmondja, hogyan és merre forduljunk életünk

útján, vagy bölcs, isteni tanácsaival legalább egy pillanatra csökkentené a szorongásunkat, vajon jó úton járunk-e. És nemcsak döntéshelyzetekben, hanem krízisek idején is szükségünk lenne valaki megerősítésére, támogatására, akiben bízhatunk, de legalább is nem okoz csalódást. Modern világunkban, felnőttként, jobban tesszük, ha nem hiszünk a csodákban, sem a varázslatban, inkább megfogadjuk a Püthia tanácsát: a legmegfelelőbb eszköz, amelyre nehéz helyzetekben, krízisek során támaszkodhatunk az önismeret, segítségével önazonos döntéseket hozhatunk, amelyekért vállalni tudjuk a felelősséget.

Az önismeret, a tévhittel ellentétben, nem az, hogy mit tudunk, hiszünk, gondolunk magunkról *általában* a mindennapokban. Nem egyenlő racionális ismereteinkkel, emlékeinkkel felnőtté válásunkról, hiszen ezeket vagy a felejtés homálya takarja, vagy éppen az eltelt idő szépíti meg. Az önismeret nem csupán ránk vonatkozó adatok, tények halmaza, hanem egy belső lelki, tanulási folyamat eredménye, amelynek során önmagunkat tárjuk fel. Szamba vesszük saját személyiségünk mozgatórugóit, fejlődésünk állomásait. Megismerjük, átéljük testi érzeteinket, érzelmeinket, bevalljuk legtitkosabb gondolatainkat, és el is fogadjuk ezeket. A mély átélés és elfogadás segít abban, hogy őszintén örülni tudjunk pozitív tulajdonságainknak, esetleges „negatív” vonásaink pedig ne tűnjenek szégyellni való gyarlóságoknak, hanem beláthassuk, hogy megfelelően kezelve rengeteg energiát szabadítanak fel bennünk, és segítségünkre lehetnek az életben.

Pszichoterapeutaként végzett, több évtizedes munkám során meggyőződtem arról, hogy a kiegyensúlyozott, elégedett élet megvalósításának legfontosabb eszköze önmegismerése, és fejlesztése, ám sajnos azt is jól tudom, hogy ennek mikéntjét nem tanítják meg sem a családjában, sem később, a nevelés-oktatás során. Sőt mivel korunk jelszava a teljesítmény folyamatos növelése és az anyagi javak hajszolása, inkább arra biztatnak, hogy lehetőleg minden olyan zavaró tényezőt zárjunk ki vagy kerüljünk el, amelyek hátráltatnák, hogy elérjük a „boldogságot” – vagyis azt, amit

modern világunkban boldogságnak hiszünk: a hatalmas és látványos eredményeket, a kényelmet, anyagi jóllétet (és annak külső jeleit), a nehézségek és problémák nélküli életet. A kiiktatandó tényezők sorában szerepelnek a kellemetlen testi tünetek, a fizikai és lelki fájdalom, fájó érzések, zavaró gondolatok és „negatív” érzelmek: a büntudat, szégyen, düh vagy a félelem.

Személyiségünk és kapcsolataink kölcsönhatásban működnek: a számunkra fontos emberekkel való kapcsolódásaink hatással vannak személyiségünk formálódására, és ennek függvényében alakítunk ki különböző minőségű újabb kapcsolódásokat. Minden kapcsolat, főleg a párkapcsolat, egy közös személyiségfejlődési lehetőség, közös önismereti utazás. Korábbi köteteimben sorra vettem az életünkben oly fontos kapcsolatokat: társunkhoz, szüleinkhez, nagyszüleinkhez, testvéreinkhez és gyermekeinkhez (majd kiemelten a serdülőkhöz) fűződő viszonyunkat. Ezzel is az volt a nem titkolt célom, hogy segítséget nyújtsak, mely kapcsolataink formálták, alakították személyiségünket, és ez hogyan hat vissza a kapcsolatokra, vagyis felhívjam olvasóim figyelmét az önismeret fontosságára. Mindvégig igyekeztem hangsúlyozni saját, felnőtt felelősségünket abban, vajon éltető emberi kapcsolataink létrejönnek-e, és miként alakulnak. Felmenőink, szüleink történetének, felnőtté válásunk eseményeinek ismerete nem a hibáztatást szolgálja, nem azért szükséges, hogy legyen kire mutogatnunk jelenlegi nehézségeink során, hanem éppen önmagunk jobb megismerését segíti elő.

Napjainkban egyre több, sokszor magas szakmai színvonalú ismeretterjesztő, pszichológiai, önsegítő könyv jelenik meg, s úgy gondolom, nagyobb igény mutatkozik arra, hogy rálássunk nehézségeink okaira, és hatékony megoldásokat találjunk problémáinkra. Ehhez legtöbbször nem elég néhány könyv elolvasása, öt-tíz pontos technikák gyakorlása, néhány óras, napos kurzusok elvégzése. A mély, valódi önismereti munka hosszú folyamat, és bizony sokszor nem könnyű. A Személyiségfejlesztő Akadémia alapító igazgatójaként fontos célom, hogy a nálunk három év alatt,

államilag elismert szakképesítést szerző személyiségfejlesztő szakemberek ne csak önmaguk, de mások fejlődését is ösztönözni tudják, és terjesszék az érzelmi intelligencia, az emberi kapcsolatok fejlesztésének hatékony módszereit. Valljuk, hogy nem létezik egyetlen helyes, bevált út, amely megoldja gondjainkat, azonban a kreativitás mindenkiben ott van, amellyel rálelhet a belső egyensúlyra, bölcsességre. Az önismeret fejlesztésével gazdagabbá, mélyebben érthetővé válik belső világunk, és hatékonyabban tudunk megküzdeni életünk nehézségeivel.

Miben nyújt segítséget a könyv?

A következőkben bemutatom, mit is jelent az önismereti út, és ehhez sorra veszem mindazokat a jelenségeket, amelyek – bár sokszor szeretnénk elkerülni – a részeink, és amelyek önmagunk megismerését segítik. Szó lesz a *testi érzésekről*, amelyekre leginkább sajnos csak akkor figyelünk fel, amikor már fájdalmasak, kellemetlenek, zavaróak – így figyelmeztetnek a változás, változtatás szükségességére. A testi érzések üzenetei mellett *érzelmeink* azok, amelyeket gyakran félreértünk, vagy fel sem ismerünk, holott ezek is szövetségeseink az önismereti úton. Külön fejezetet szenteltem az olyan félreértett, negatívnak címkézett érzelmeknek, mint a *bűntudat*, a *szégyen* és a *düh*, vagy a mélyen elítélt *agresszió*. Céлом, hogy az olvasó bátorságot merítsen, hogy felismerje, elfogadja, megélje kellemetlen érzelmeit is, és hatékony eszközöket kapjon kezelésükhöz. Igyekszem bemutatni, hogy ész és érzelmek nem egymás ellen, hanem kölcsönhatásban működnek: érzéseink alakítják gondolatainkat, gondolataink pedig érzéseket szülnek. Vajon hogyan tudjuk *reálissá alakítani negatív gondolatainkat*, és ezáltal elégedettebben, hatékonyabban élni a való világban?

Az önismerettel és a pszichoterápiával kapcsolatban rengeteg a tévhit, és gyakorta félelem él bennünk a tudattalan, ismeretlen,

mélyen bennünk élő részünkkel szemben – sokakat ez tart vissza az önismereti úttól, vagy sodor a gyors, ám kétes megoldásokat ígérő hamis spiritualitás irányába. Külön fejezetben törekszem e tévhitek tisztázására, hogy bemutassam, *mi is a tudattalan*, hogyan és miért kerülnek oda a „dolgozók”, és milyen segítséget nyerhetünk az itt munkálkodó erők által.

A tudnivalókat minden fejezetben izgalmas esetekkel, esetrésztetekkel illusztrálom. Hálás vagyok az önismereti útjukon hozzám fordulóknak, a nehéz élethelyzetben lévő, változatos tünetektől szenvedő pácienseimnek, hogy kísérője és szemtanúja lehettem személyiségük, életminőségük változásának, és általuk magam is továbbfejlődhettem.

Az önismereti munkát „Fejlődési feladatok” támogatják, amelyeket egyénileg vagy párunkkal, barátunkkal is végezhetünk – utóbbi esetben önmagunk mellett a hozzánk közel állókhoz is segítenek utat találni. Érdemes az olvasást az adott feladat elvégzése után folytatni. Reményeim szerint sokan kapnak kedvet „Önismereti napló” írásához – amely mindig rólunk és nekünk szól. A naplóba leírt fejlődési feladat még nagyobb segítség, mert az írott szó, a leírt, lerajzolt élmény hatékonyabban működik, bármikor vissz olvasható, lehetőséget biztosít a további tudatosulásra, önbizalmunk erősítésére.

Az önismereti munka egy életen át tart. Eredményeként egyre jobban megismerjük és szeretettel fogadjuk el valós képességeinket, szándékainkat, belső tulajdonságainkat: valódi önmagunkat – könyvemmel ehhez kívánok segítséget nyújtani olvasóimnak, hogy a témában nagyobb jártassággal, mélyebb önismerettel, tudatosabban élhessenek, és jövőre, e könyv folytatásában, majd egy szélesebb perspektívából, együtt nézhessünk rá ugyanerre a „kapcsolatrendszerre”, az önmagunkkal való mélyebb találkozásra.