

L. Stipkovits Erika

MÉG KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ

A nehézségből a kiút befelé vezet

© L. Stipkovits Erika, 2023
Illusztráció © Pásti-Kovács Nóra, 2023
Borítóterv © Tabák Miklós, 2023
Szerkesztette: Orosz Ildikó

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Árkos Eszter

ISBN 978-963-565-446-8

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: Sólyom Melinda

Nyomás: Generál Nyomda Kft.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

Ajánlom a boldogságra vágyóknak, a traumáikat begyógyítani akaróknak, a fejlődést választóknak, az intimitást óhajtóknak, az önmagukra kíváncsiaknak, a magukat keresőknek és mindazoknak, akik szeretnék mélyebben megismerni az emberi lélek rejtelseit.

Ajánlom szeretett társam emlékének, aki sokszor emlegette nagymamája bölcsességét, miszerint „senki nem tud betekinteni a saját ablakán”. Valóban, az önismerethez gyakran kell a külvilág tükrébe, amiben bárki tisztábban láthatja önmagát.

Tartalom

Előszó	9
<i>Út az erdőn át, önmagunk felé – Az önismeret fontossága</i>	
Hajsza a Kék Madár után	17
<i>A boldogság két arca</i>	
Ami nem öl meg	81
<i>Tények és tévhitek a traumáról</i>	
Esendőség és erő	155
<i>Kéretlen örökségünk és önmagunk</i>	
Mások és magunk	201
<i>A kötődéstől az intimitásig</i>	
Fejlődés vagy gyorssegély?	257
<i>A támogatott függőségtől a személyiségfejlődés felé</i>	
„Több dolgok vannak földön és egen”	315
<i>Láthatatlan valóságok</i>	
A spiritualitás útjai és útvesztői	347
<i>Az egészséges „én vagyok”</i>	
Utószó	379
<i>Többszörösen kapcsolódunk</i>	
Jegyzetek	383
Név- és tárgymutató	399

Előszó

Út az erdőn át, önmagunk felé – Az önismeret fontossága

„Az emberélet útjának felén egy nagy sötétlő erdőbe jutottam, mivel az igaz utat nem lelém.”¹

Olvasóim közül talán vannak, akik emlékeznek még arra, amikor középiskolában a reneszánsz irodalmáról tanulva részleteket olvastak Dante *Isteni színjáték* (*La Divina Commedia*) című művéből. Bizonyára olyanok is akadnak, akik fel tudják idézni a mű híres bevezető sorait, ám ezzel együtt talán az értetlenséget is, amellyel fogadták. Valóban, serdülőkorban még nem vagy nehezen *értjük* Dante gondolatait, ám sok év múltán megtörténhet, hogy *átérezzük* a tartalmát, még ha el is felejtettük, hogy valaha olvastuk a színművet.

Életük felén, az érett felnőttkorban, az időskor közeledtével egyre többen érzik elveszettnek magukat, mintha egy kiúttalan rengetegbe jutottak volna, amelyben ugyan vezetnek ösvények, ám azok vagy körbe-körbe járnak (ahogyan egy kliensem találóan megfogalmazta), vagy ismeretlen s talán még veszedelmesebb vidékre visznek ahelyett, hogy kivezetnének az erdő sötétjéből. Dante mély bölcsességével tulajdonképpen azt a jelenséget írta le a fenti sorokkal, amit napjainkban életközépi krízisnek nevezünk. Ez az az időszak

az ember életében, amikor egyfajta számvetést készítünk. Egyre többször jut eszünkbe, vajon jó, tartalmas életet éltünk-e eddig, és így szeretnénk-e folytatni hátralévő éveinket is. Ebben az életkorban már sokan elvesztettük szüleinket, barátainkat, kortársainkat, s mindez az idő és a saját éltünk múlására figyelmeztet. Ha tudatosan nem is merülnek fel a fenti kérdések – vagy nem akarjuk, hogy eszünkbe jussanak, mert olyannyira zavaróak, hogy igyekszünk távol tartani magunktól –, a tudattalanunkban gyakran megmozdulnak, és ilyenkor megmagyarázhatatlan nyugtalanságot, szorongást, vagy éppen feszültséget érzünk. Vannak, akik még az életközép előtt szembesülnek ezekkel az érzésekkel egy-egy trauma, krízis, nehéz helyzet hatására, megkérdőjelezzik életük addigi menetét, értékeit, céljait, és szerencsés esetben a megrázkódtatásból erőt merítve aktív szerzőivé válnak életük forgatókönyvének.

A teljes képhez hozzátartozik, hogy nem csupán az életközép vagy krízisek, traumák készíthetnek minket önvizsgálatra. Ma már egyre több fiatal igyekszik tudatosabban élni, önmaga megismerésére motiváltan. Ehhez a munkához számos önszorgató és ismeretterjesztő könyv áll rendelkezésre, közülük nem egy szakmailag hiteles, amelyet remek szakember jegyez. Kiadóm, a HVG Könyvek is elkötelezett a szakmailag magas színvonalú kiadványok megjelentetése mellett, felvállalják és támogatják, hogy igényes ismeretterjesztő és megbízható önszorgató könyvek jussanak el a közönséghez. Hálás vagyok ezért, hiszen ez a könyvem sem könnyű esti olvasmány, hanem mélyebb elmerülést igényel, de feltétlenül segítség abban, hogy kilépve a mindennapok mókuskerekéből elgondoljunk életünkről, és az önismeretünk mélyítésével eljussunk igazi önmagunkhoz. Nagy öröömre szolgál az is, hogy az általam vezetett Személyiségfejlesztő Akadémián számos fiatal, a húszas-harmincas éveiben járó hallgató is tanul, és igyekszik a képzés részeként önismereti és saját élményű gyakorlatok által közelebb kerülni önmagához, hogy az utat járva, többéves fejlődés után később maga is segítőtve válhasson. Sok olyan serdülővel is találkozom, dolgozom, akikben felébred az igény az önismeret iránt, mert tudják, hogy szüleik vagy élethely-

zetük hibáztatása helyett célravezetőbb, ha akár önállóan, akár szakember segítségével, de igyekeznek megoldani aktuális problémáikat, választ keresni az őket feszítő kérdésekre, vagy enyhíteni, megszüntetni lelki nehézségeiket.

Sok kliensemtől, tanítványomtól hallottam már a következő mondatot: „Bárcsak korábban kezdtem volna az önismereti munkát!” Igyekszem mindenkit megnyugtatni, hogy személyiségfejlődésünk a halálunkig tart, ezért az önismereti munkához sosem késő hozzakezdeni – bármi legyen is a motivációnk –, legyünk akár fiatalok, középkorúak vagy idősek. Kötetemet is azzal az indíttatással írom, hogy ezeken keresztül minden korosztályt támogatni tudjak az önismeret útján. Nem csupán az ismeretátadás a célom, hanem igyekszem önállóan és társsal is végezhető gyakorlatokat, tesztek beillesztetni, amelyek elvégzése segít az olvasónak saját maga és a hozzá közel állók jobb megértésében, életvezetési problémái kezelésében, elakadásai meghaladásában, pszichés nehézségei megoldásában.

*Közelebb önmagunkhoz*² című előző kötetemben önismereti útra hívtam olvasóimat, mert meggyőződésem, hogy csak önmagunk mély megismerésével élhetünk teljes, önazonos életet. Ennek során önmagunk legmélyebb részét ismerjük meg, szembenézünk félt vagy elutasított személyiségrészeinkkel, tulajdonságainkkal, testi érzéseinkkel, tudattalan vágyainkkal, félelmeinkkel és sérüléseinkkel. Ez az út nem könnyű, hiszen eljutunk az erdő szélére (ami szimbolikusan is a konfliktusok színtere), és olykor – akár egy-egy krízis hatására – be is kell lépünk oda. Részletesen írtam két nagyon fontos emberi adottságunkról: az érzelmek átélésének képességéről és a gondolkodásról, illetve ezek szerepéről életünkben, lelki egészségünkben. Igyekeztem rámutatni arra, hogy e két adottságunk közül egyik sem fontosabb a másiknál, és egészséges lelki működésünkhöz a kettő közötti finom egyensúlyra van szükség. A fájó vagy kellemetlen érzelmek kapcsán külön fejezetet szenteltem a fájdalom, a szégyen és az agresszió témakörének, hiszen sokan (tévesen) elítélik vagy kerülik ezeket az érzéseket, holott felismerésük, elfogadásuk, kezelésük is az önismereti út egy-egy lépése.

Negatív gondolataink felismerése jobb megküzdésmódokhoz segít minket, segít reálisan látni önmagunkat, környezetünket, életünket. Biztattam olvasóimat, hogy bátran éljék meg és fedezzék fel negatív érzelmeiket, gondolataikat, és ehhez igyekeztem segítséget nyújtani a legfrissebb szakirodalom feldolgozásával, illetve saját terápiás esetpéldáimon és otthon elvégezhető fejlődési feladatokon keresztül. Külön fejezetekben törekedtem arra, hogy eloszlassam az önismerettel, a pszichoterápiával kapcsolatos tévhiteket, valamint a tudattalantól való félelmet, hiszen az ott rejlő tartalmak erőforrást is jelentenek, amely segítségünkre lehet az önismereti munkában, életünk igazabbá válásában. Nem titkolt célom, hogy előző és jelen kötetemmel (amelyek egységes egészet képeznek, de külön-külön is megállják a helyüket) egyfajta önismereti vezérfonalat adjak olvasóimnak. A könyvben található, akár egyénileg, akár a hozzánk közel állókkal együtt végezhető „Fejlődési feladatok” támogatják az önismereti munkát, és életkortól független eszköztárat jelentenek az érdeklődőknek.

Miben nyújt segítséget a könyv?

Ebben a kötetben az egész életünkön át tartó személyiségfejlődésünk folyamatának újabb állomásait mutatom be. Igyekszem eloszlatni a boldogság és az intimitás fogalmát övező tévhiteket, rámutatni, hogy a boldogságot alaposan félreértelmezzük, amikor alapvetően kívülről meghatározottnak tekintjük, és a fogyasztási cikkek felhalmozásában, az örök fiatalság illúziójának hajszolásában véljük megelni – nem csoda, ha csalódunk. Hasonló a helyzet az intimitással, amely napjainkban szinte a szex szinonimája, ami igencsak távol áll az igazságtól. A valódi, másokkal megélt intimitás záloga is az önismeret, hiszen először magunkkal kell mély, közeli viszonyba kerülnünk ahhoz, hogy ezt képesek legyünk másokkal megélni. Emellett igyekszem támpontokat nyújtani a gyógyszerekkel kordában tartott

fájdalom kérdésében, hiszen természetes, hogy félünk a szenvedéstől és igyekszünk elkerülni, amit a (sokszor valóban okkal és joggal szedett) gyógyszerek megkönnyítenek ugyan számunkra, ám meggyőződésem, hogy hosszú távú javulást csakis fájdalomunk elfogadásával és átszenvedésével érhetünk el. Ugyanez igaz az érzelmeink esetében is. A traumáról szóló fejezetben számos esetpéldával és kutatások bemutatásával szeretném tisztázni, mi is valójában a trauma, hogyan ismerhetjük fel a magunk és mások traumáit, miként küzdhetünk meg velük, és legfőképpen: hogyan merítsünk bátorságot a traumáinkkal való szembenézéshez. Megkísérlem megmutatni a személyiségfejlődés tágabb összefüggéseit: felmenőink sorsának hatását életünkre és személyiségünkre, hogy jól el tudjuk különíteni, mi a „miénk”, és mi az, amit kaptunk ugyan, de – felmenőink tiszteletben tartásával – mégsem kívánunk továbbvinni, és kiváltképpen nem szeretnénk tudattalanul átadni a következő generációknak. Céloom tovább tágitani az önismeret kontextusát a világban működő hálózatok, az emberiséget összekötő láthatatlan szálak és a valódi spiritualitás bemutatásával, amelyek körül napjainkban igen sok tévhit virágzik.

Korábbi köteteimhez hasonlóan az egyes fejezetek önállóan is megállják a helyüket, érdemes közöttük saját magunkra értelmezhető részeket keresni, akár társunkkal, barátunkkal együtt olvasni, a fejlődési feladatokat együtt elvégezni, és mélyebb beszélgetésekkel növelni önismeretünket és kapcsolatunk intimitását. Reményeim szerint könyvem segítséget nyújt, hogy jobban megismerjük múltunkat, kéretlen örökségünket, gyermekéveink történéseit, fejlődési sérüléseinket, traumáinkat is, és ezáltal sokkal mélyebben azt, akivé lettünk. A fejlődési feladatok segítségével ráismerhetünk azokra a képességeinkre, érzéseinkre, elfojtott vágyainkra, amelyek ugyan-csak erőteljes formálói mai önmagunknak.

Az egyes témák életszerű bemutatásához (korábbi köteteimhez hasonlóan) *pszichoterápiás (integratív hipnoterápiás) eseteket* használok. Hálás vagyok pácienseimnek, hiszen sokat tanultam tőlük, magam is fejlődtem általuk, és mély tisztelettel adózom bátorságuk

előtt, amellyel szembenézték életük nehézségeivel, és fejlődni tudtak. Az esetek a valóságon alapulnak, de a szakmai etika szerint a neveket és néhány körülményt megváltoztattam, hogy ne lehessen felismerni a hozzám fordulókat. Történeteik hitet adhatnak, és példát arra, hogy halálunkig fejlődhetünk, szembenézhetünk a velünk történetekkel, megváltoztathatjuk elfojtott érzéseinket, ezáltal jobb, elfogadóbb emberré válhatunk, és egyre intimebben kapcsolódhatunk önmagunkhoz és szeretteinkhez.

Az önismeret folyamatosan fejlődő és fejleszthető képességünk, amely formálható önmagunk megfigyelésével és elemzésével, valamint a környezetünk visszacsatolásai által. Javaslom az olvasónak, hogy válasszon magának egy önismereti naplót, amelybe írásban is rögzíti élményeit, a fejlődési feladatokra adott válaszait és tapasztalatait, mert ezzel még jobban segíti a mély megélést, az átdolgozást és a belső harmónia kialakítását.

Az önismeret útja, a dantei erdő a legjobb esetben is nyugtalanító, titokzatos, de olykor sötét és ijesztő is lehet. Ám arra biztatom olvasóimat, hogy ne féljenek belépni és nyitott szemmel keresni az ösvényeket. A visszatekintésben, a bátor szembenézésben, az igaz út megtalálásában nem vagyunk egyedül, hiszen akár egy támogató önismereti csoport, akár egy jól felkészült szakember vagy ez a könyv is segítségünkre lehet. Az életen át tartó önismereti út sokszor nehéz, de hittel vallom Joseph Campbell szavait: „Csak, ha leereszkedünk a szakadék mélyére, akkor találjuk meg az élet valódi kincseit. [...] Amit keresel, az éppen abban a barlangban rejlik, ahová félsz belépni.”³



Hajsza a Kék Madár után

A boldogság két arca

Javak és célok kergetése a külső világban legfeljebb pillanatnyi boldogságot hozhat. A belső világunkon kell dolgozni.

JONATHAN HAIDT¹

Rita eredetileg azért keresett fel, mert lassan elviselhetetlenné váló ekcémájára megoldást szeretett volna találni. Meglepődtem, amikor elmondta, hogy ötvenöt éves, a csinos, karcsú nő legalább tizenöt évet letagadhatott volna a korából. Terápiája során mintegy mellesleg említette meg, hogy nemrég fény derült férje viszonyára, ám ő „helyrekoppintotta az agyát”, és a férfi szakított a szeretővel, azóta pedig „ezen a téren minden rendben”. Rita olvasott és a pszichológiában is jártas volt, többször elmondta, nem érti, mi lehet a gond, hiszen saját, jól menő vállalkozását vezeti, elismerik, rengeteg pénzt keres, a gyerekei sínen vannak, a házasságát is „rendbe tette”. Hosszú ideig dolgoztunk együtt, mire rálátott arra, és ki tudta mondani, hogy sikeres és fényűző életét üresnek, rutinnak érzi, szeretne valami újba, „igaziba” kezdeni, ám nem tudja, mi lenne az. Ahogy ő fogal-