

ÖNISMERETI GYAKORLATOK
A GYERMEKKORI SÉRÜLÉSEK FELDOLGOZÁSÁTÓL
AZ ÖNBECSÜLÉS MEGERŐSÍTÉSÉIG

L. STIPKOVITS ERIKA
KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ

hvg  könyvek

MI IS AZ ÖNISMERET?

A mélyebb önismereti munka hosszú folyamat, és bizony sokszor nem könnyű. A tévhittel ellentétben az önismeret nem az, amit tudunk, hiszünk, gondolunk magunkról. Nem egyenlő racionális tudásunkkal, sem a ránk vonatkozó adatok, tények halmazával, hanem egy *belső lelki, tanulási folyamat* eredménye, amikor önmagunkat tárjuk fel és ismerjük meg. Számba vesszük személyiségünk mozgatórugóit, fejlődésünk állomásait. Megismerjük, átéljük mélyre ásott érzelmeinket, bevalljuk és elfogadjuk tudattalan, legtitkosabb gondolatainkat. A mély *átélés és elfogadás* segít abban, hogy őszintén örülni tudjunk pozitív tulajdonságainknak, és esetleges „negatív” jellemzőinkre ne szégyellni valóként tekintsünk, hanem úgy, mint olyan

részeinkre, amelyeket, ha elismerünk és helyesen értékelünk, rengeteg energiát szabadíthatnak fel bennünk, és segítségünkre lehetnek a mindennapi életben.

A mélyebb önismeret azért is fontos, mert túl sok energiát emészt fel, amikor többnek, tökéletesnek akarunk látszani, miközben rettegünk attól, hogy elfojtott, feldolgozatlan érzéseink (félelmeink, indulataink) előntek bennünket, vagy mások érzékelik belső bizonytalanságunkat. Ám minél keményebben akarjuk kontrollálni az érzéseinket, azaz minél jobban dolgozunk azon, hogy senki ne lássa, ha például szorongunk, félünk vagy elbizonytalanodunk, annál kevésbé tudunk nyugodtnak, határozottnak látszani. Magabiztosak akkor lehetünk, ha letesszük álarcainkat, félretesszük önhazugságainkat, és őszintén, mélyen megnyílunk önmagunk, szeretteink és a külvilág előtt. Magunkat megfigyelni kell, nem bírálni. Nem megítélni, és nem is megjavítani. Ha megjavítani

29 NEGATÍV KRITIKA

A magunkról szóló negatív kritikák gyakran megfellebbezhetetlen, kőbe vésett igazságnak hangoznak („Szerencsétlen vagyok!”), vagy kétségbeesett kérdések önmagunkhoz („Hogy lehetek ilyen szerencsétlen?”). Ezek az ítéletek általában a gyermekkorból származnak, hamisak, mégis rontják önbecsülésünket.

Írja össze az önben gyakran megfogalmazódó, magára vonatkozó negatív, leértékelő megállapításokat, majd válaszoljon a kérdésekre:

Mennyi negatív gondolata van önmagáról?

Kitől, mikor hallotta ezeket korábban?

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS

1 A NEV

Nevünk az identitásunk gyökere. A ki, mikor, hogyan szólít bennünket; ez a gondolatokat és viselkedéseket váltja. Beszéljen szeretteinkkel is beszélgetni, ami lehetőséget teremt családi történetek továbbadására, múlt, jelen és jövő összekapcsolására.

Gondolja végig, beszélje meg valakivel és/vagy írja le önismereti naplójába (vagy telefonjába) az alábbi kérdésekre adott válaszait. (Kérje meg beszélgetőtársát, hogy ne adjon tanácsot, ne magyarázzon, csak kérdezzen és hallgassa önt.)

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS

Mit szólna ahhoz, ha valaki így beszélne egy önnek fontos, szeretett személyről?

Milyen érzések keletkeznek önben (testileg, érzelmileg), ha ezt hallja?

Sorolja fel saját pozitív, elismerő gondolatait, amelyek önre vonatkoznak! Ha erősíteni akarja magát, akkor minden reggel és este olvassa el a saját pozitív listáit!

Az önkritika vagy a magára vonatkozó elismerések összegyűjtése volt könnyebb?

Melyik listája (kritikák vagy elismerések) lett hosszabb?
Mit gondol erről?

Mi zajlik önben – testileg, érzelmileg, viselkedésben –, ha a negatív kritikák helyett a pozitív elismerésekre fókuszál?

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS 29

90 NEMET MONDANI 1.

A felnőtté válás azt is jelenti, hogy az egyes helyzetekre megtanulunk saját érzéseinkkel reagálni, nem az apai és anyai érzésekkel, mondatokkal. Fontos, hogy nemet is tudjunk mondani, és ne féljünk a következményektől.

Idézzon fel olyan élethelyzeteket, amikor akarata ellenére valakinek (bárkinek) nem tudott nemet mondani egy kérésre, elvárásra, miközben szíve szerint azt tette volna. Elemezze egyenként a szituációkat az alábbi kérdések mentén, hogy tudatosítsa: hogyan, mivel akadályozza saját magát, hogyan gátolja komfortérzetét, és miért hagyja, hogy túlterheljék, illetve „uralkodjanak” ön felett.

SZÜLŐKÉP, LEVÁLÁS, FELNÖTTÉ VÁLÁS

Milyen érzések vannak önben az adott helyzetben?

Érezte-e ezt az érzést korábban? Mikor, hol?

Mit gondol a másikról, és mit önmagáról?

Van önben félelem? Ha igen, mi okozza?

Milyen helyzetekben nem tud nemet mondani?

Milyen típusú személyeknek? Milyen témákra?

Mit árul el mindez önről?

Írásban is összegezze tapasztalatait. Gyakoroljon a következő hetekben a „Nemet mondani a szülőknek 3.” önismereti kártya segítségével.

SZÜLŐKÉP, LEVÁLÁS, FELNÖTTÉ VÁLÁS 90

NEM

kapcsolatainkban is meghatározó, az már önmagában is érzelmeket, ki belőlünk. Fontos a nevünkről tőséget teremt családi történetek

adására, múlt, jelen és jövő összekapcsolására.

Gondolja végig, beszélje meg valakivel és/vagy írja le önismereti naplójába (vagy telefonjába) az alábbi kérdésekre adott válaszait. (Kérje meg beszélgetőtársát, hogy ne adjon tanácsot, ne magyarázzon, csak kérdezzen és hallgassa önt.)

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS

59 GYERMEKKORI VESZTESÉGEK

Sokféle veszteség érhet egy gyermeket. A legmegrázóbb egy szeretett személy halála, de ilyen a válás is; a gyermek vagy valamelyik közeli családtag tartós betegsége, huzamosabb kórházi tartózkodása; és veszteség egy költözés, óvoda- vagy iskolaváltás, és akár a szülők munkahelyváltása is, ha ők azt nehezen vagy nem fogadták el. Ha a gyereket komoly veszteség éri, és nem tudja feldolgozni, akkor a személyiségfejlődése a veszteség időpontjában elakadhat, és ez a további kapcsolataira is kihat: például felnőttként is fél a szeretett személy elvesztésétől, féltékeny, vagy nem tud közel kerülni valakihez, nehogy fájjon, ha elveszíti.

Írjon önismereti naplójába vagy meséljen valakinek a gyermekkori veszteségeiről. (Kérje meg beszélgetőtársát, hogy ne adjon tanácsot, ne magyarázzon, csak kérdezzen és hallgassa önt.)

ÖNISMERET ÉS GYERMEKKOR

1 A NEVE

Nevünk az identitásunk gyökere. A kap...
ki, mikor, hogyan szólít bennünket; ez...
gondolatokat és viselkedéseket vált k...
szeretteinkkel is beszélgetni, ami lehető...
továbbadására, múlt, jelen és jövő ossz...
Gondolja végig, beszélje meg valakivel és/vagy írja le önismereti
naplójába (vagy telefonjába) az alábbi kérdésekre adott válaszait.
(Kérje meg beszélgetőtársát, hogy ne adjon tanácsot, ne magyarázzon,
csak kérdezzen és hallgassa önt.)

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS

Milyen veszteségek érték gyermekkoraiban? Mi történt pontosan?

Ki, hogyan élte meg ezt a veszteséget a családtagok közül?

Ön hogyan élte/élhette meg? Kifejezhette-e az érzelmeit? Hogyan?

Kapott-e segítséget a veszteség feldolgozásához?

Általában mi volt a környezete reakciója bármilyen veszteségre?

Beszéltek-e azokról, akik meghaltak a családban vagy a környezetükben?

Ápolták/ápolják-e a gyerekekkel együtt az elhunyt családtagok emlékét?

Beszélgetnek-e róluk; hangsúlyozzák-e az elhunyt családtagok emberi, szellemi, lelki értékeit?

Ha ön szülő: hogyan segíti gyermekét veszteségeinek feldolgozásában?

ÖNISMERET ÉS GYERMEKKOR — 59