

KÖZELEBB ÖNMAGUNKHOZ

ÖNISMERETI GYAKORLATOK
A GYERMEKKORI SÉRÜLÉSEK
FELDOLGOZÁSÁTÓL AZ ÖNBECSÜLÉS
MEGERŐSÍTÉSÉIG

© L. Stipkovits Erika, 2025
Borítóterv és dizájn: Lobotworks
Szerkesztette: Orosz Ildikó

HVG Könyvek, Budapest, 2025
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Árkos Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978 963 565 669 1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti 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 Tamás

Nyomdai előkészítés: Lobotworks
Nyomás: Keskeny és Társai 2001 Kft.
Felelős vezető: Keskeny Árpád ügyvezető

Mindannyiunkban ott él a vágy valami többre, csak nem tudjuk, hol is keressük. Leginkább ott lelhetjük meg, ahonnan a vágy származik: vagyis önmagunkban. Önismertünk mélyítésével juthatunk csak közelebb a belső békességhez, és ebben sokat segíthet ez az önismereti kártyacsomag. A kiegyensúlyozott, elégedett élet megvalósításának legfontosabb eszköze önmagunk megismerése, elfogadása és fejlesztése, ám ennek mikéntjét nem igazán tanítják meg nekünk sem a családukban, sem a tanulmányaink során. Inkább arra kapunk biztatást, hogy zárjuk ki azokat a zavaró tényezőket, amelyek hátráltatnák, hogy elérjük a modern világ „boldogság”-eszményét: a látványos eredményeket, az anyagi javak halmozását, a nehézségek nélküli életet. *Pedig az önismereti fejlődés lehetősége, a kreativitás mindenkinben ott van, és ezek segítségével bárki közelebb kerülhet önmagához és másokhoz, és rálelhet a belső bölcsességre.*

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) előtérnek 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

akarjuk, akkor ítélkezünk, és nem olyannak látjuk magunkat, amilyenek vagyunk. Fel-
nőttként kötelességünk felelősséget vállalni
önmagunkért, teljesebb életünkért, amihez
a tudatosságon és az önismereten keresztül
vezet az út.

A személyiségünket, lelki minőségünket
sok tényező befolyásolja: gyermekkori él-
ményeink, tapasztalataink, szüleinkkel, test-
véreinkkel és másokkal való kapcsolataink
mintái, érzelmi megnyilvánulásai és hiá-
nyosságai, a transzgenerációs hatások és az
adott kor társadalmi szokásai, elvárásai. Ám
az önsajnálat, a körülmények hibáztatása
vagy a másokra mutogatás helyett érdemes
az önismereti utat választani. Ennek az lesz
az eredménye, hogy a problémák felszínes
„megoldása” helyett megérthetjük, mi zajlik
bennünk valójában, mi mozgatja érzésein-
ket, viselkedésünket. Megtapasztalhatjuk,
hogy noha a körülöttünk lévő világ csep-
pet sem változik, mégis teljesen más életet

élünk. Önmagunkat és a világot is szebbnek látjuk, és a környezetünkre való reagálásunk is spontán megváltozik. Tehát az önismeret nem csupán a belső világunk megismerése, hanem az, hogyan viselkedünk másképp, hogyan válunk képessé hatékonyabb reakciókra. *Az önismeret fokmérője nem az, hogy mi mindent tudunk önmagunkról, hanem az, hogyan válunk egyre természetesebbé, önazonosabbá, és mi mindent teszünk elsősorban önmagunkért, a saját jóllétünkért.*

Az önismeret mélyítésével nem tűnnek el életünkből a problémák, a konfliktusok, az időnkénti nehézségek. De reálisabban, gyorsabban átlátjuk ezeket, benne saját részünket, és könnyebben megtaláljuk a leghatékonyabb megoldásokat. Így nehéz élethelyzetekben sem esünk kétségbe, sőt megmerjük élni felbukkanó negatív érzéseinket, testi érzeteinket, gondolatainkat is, hiszen biztosak vagyunk abban, hogy ezek tudatosítása által életünk végéig fejlődünk.

KIKNEK AJÁNLOM A KÁRTYACSOMAGOT?

Azoknak, akik

- tenni akarnak azért, hogy egyre jobban megismerjék és szeretettel elfogadják valós képességeiket, erősségeiket és gyengeségeiket, szándékaikat, belső tulajdonságaikat: valódi önmagukat;
- tenni akarnak azért, hogy gazdagabbá, mélyebben érthetővé váljon belső világuk, egyensúlyba hozhassák az érzelmeiket;
- tenni akarnak azért, hogy életükben nagyobb rend jöjjön létre a kaotikus állapotokból, és hatékonyabban tudjanak megküzdeni a nehézségekkel;

- tenni akarnak azért, hogy változzon hozzáállásuk önmagukhoz: erősödjön a bizalom, a tisztelet önmaguk iránt; egyfajta hatékonyságérzet, belső stabilitás birtokosai lehessenek;
- tenni akarnak azért, hogy önmagukkal való viszonyuk pozitívan változzon, és együttérzés, elégedettség uralja kapcsolataikat szüleikkel, gyermekeikkel, társukkal, barátaikkal és munkatársaikkal;
- tenni akarnak azért, hogy önismereti útjukon a korai tapasztalásaikat, érzelmeiket és megküzdéseiket tudatosítsák, hiányaikat pótolják, belső gyermekük sérüléseit meggyógyítsák;
- szeretnék reálissá formálni a szüleikről alkotott túlzóan idealizált vagy szélsőségesen negatív képet, és ezzel segíteni saját felnőtté válásukat;

- tenni akarnak azért, hogy több pozitív érzést találjanak magukban, és több pozitív energiát mozgósíthassanak a mindennapjaikban, valamint jó közérzet mellett igazi felnőtt megoldásokhoz juthassanak;
- vallják, hogy nem létezik egyetlen helyes, bevált magatartás, amelynek követésével gondjaink megoldódnak, és a siker azonnal garantált;
- mélyebb önismerettel, tudatosabban akarják élni az életüket, és elfogadják, hogy az önismereti munka egy életen át tart.

A kártyacsomagot segítő foglalkozásúak (pszichológusok, pszichiáterek, személyiségfejlesztők, mentálhigiénés szakemberek, tanácsadók, trénerek, coachok) és más segítő szakemberek is

hatékonyan használhatják munkájukban, a hozzájuk fordulók önismeretének mélyítésében, személyiségük fejlesztésében. Jól integrálható egyéni fejlesztési folyamatokba, kiscsoportos foglalkozásokba, workshopokba is.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÁRTYÁKAT?

A KÁRTYALAPOK KOMPLEXITÁSA

A kártyák hidat képeznek tudatos énünk és tudattalan világunk között. A gyakorlatok tudatosítják azokat az értékeinket, erőforrásainkat, amelyeket vagy nem is ismertünk, vagy megfigyeltünk róluk. Lehetőséget teremtenek kapcsolatba lépni a hiányainkkal, félelmeinkkel, segítenek betölteni, átdolgozni azokat, miközben kizökkentenek szokásos

működésmódunkból, így kapcsolódni tudunk a kreatív részünkkel, amely inspirálja változásunk konkrét lépéseit. A 100 kártyából álló csomag minden darabja komplex önismereti gyakorlatokat tartalmaz, amelyek átélése elmélyülést igényel. Érdekes a feladatokban hosszasan elmerülni, a felvetett kérdésekre kifejtve, bővebben válaszolni. Egy-egy kártyán belül is bármikor tarthatunk hosszabb-rövidebb szüneteket, akár napok múlva is visszatérhetünk ugyanahhoz a feladathoz.

ÖNISMERETI NAPLÓ

Nagyban növeli önismereti munkánk hatékonyságát, ha önismereti napló írásába kezdünk, amely rólunk és nekünk szól. Formája lehet egy szépséges füzet vagy napló, de rögzíthetjük élményeinket telefonba vagy Word-dokumentumba is. A napló nagyszerű eszköze az önreflexió fejlesztésének, mert az írással rendeződnek gondolataink. Ha

kiírjuk magunkból megéléseinket, gondolatainkat, jobban észrevehetjük saját részünket egy-egy problémában, és hamarabb eljuthatunk a megoldásokhoz. A napló segít objektívebb, elfogadóbb látásmódot kialakítani, amellyel a helyzeteket kicsit „külső” szemlélőként is értékelhetjük.

A napló az önismereti gyakorlatok, fejlődési feladatok megoldása során is segítség, mert a leírt, lerajzolt élmény hatékonyabban működik. Ráadásul bármikor visszaolvasható, így lehetőséget biztosít a további tudatosításra, önbizalmunk erősítésére. Rögzíthetjük benne azt is, ha valami felzaklatott, megélt érzéseinkkel, gondolatainkkal együtt. Időnként visszaolvassva ez is nagyban segítheti önismereti fejlődésünket.

TÁRSSAL VÉGZETT ÖNISMERET

Az önismereti gyakorlatokat/fejlődési feladatokat megbeszélhetjük valakivel, aki-

ben megbízunk, aki előtt mélyen megtudunk nyílni, ez még jobban segíti önmagunk megértését. Két módon dolgozhatunk ilyenkor:

1. Beszélgethetünk valakivel az egyes kártyák tartalmáról, válaszainkról, azzal kapcsolatos érzéseinkről, gondolatainkról. Ilyenkor kérjük meg beszélgetőtársunkat, hogy ne adjon tanácsot, ne magyarázzon, csak hallgasson bennünket, mutasson empátiát, és esetleg kérdésekkel segítsen.
2. Dolgozhatunk úgy is valakivel (társunkkal, barátunkkal/barátnőnkkel, testvérünkkel), hogy mélyen megnyílunk egymás felé, megosztjuk egymással erősségeinket és gyermekkorunk fájdalmas emlékeit, érzelmi hiányainkat, a hibásan működő családi rendszerben

szerzett sérüléseinket. Ez nemcsak magunknak felszabadító, de meghittebb kapcsolathoz vezethet társunkkal, hiszen ezáltal jobban értjük egymást, és felbukkanó konfliktusaink gyökerét is. Ilyenkor mindketten külön-külön végezzük el az adott kártya gyakorlatait, majd beszéljük meg feltárt élményeinket, emlékeinket. Közösén megtanulhatjuk, hogyan tudjuk mindezt magunknak megadni, hiszen felnőttként már mi vagyunk felelősek saját szükségleteink, vágyaink kielégítéséért, érzelmeink szabad áramlásáért, és féken tartásáért is. Már a megértés és a mesélés közben megjelenő érzelmek feldolgozása is fejleszti önismeretünket, a társismeretünket, az empátiánkat, mély sérüléseink sem termelődnek újra, hanem jobban megoldhatóvá válnak. Ezekkel a meghitt, őszinte

beszélgetésekkel érzelmileg intimebb kapcsolatot alakíthatunk ki egymással, tudunk gyengédséget adni és elfogadni, és nem érzünk késztetést, hogy hárítsuk a közelséget.

TUDATTALANUNK GYÓGYÍT BENNÜNKET

A tudattalanunk olyan lelki folyamatokat rejt magában, amelyek nem irányíthatóak tudatosan, nem közvetlenül hozzáférhetők, mégis befolyásolják gondolatainkat, érzelmeinket és viselkedésünket. Tárolja a múltbeli tapasztalatainkat, elfojtott és elfeleddt emlékeinket, félelmeinket, vágyainkat, konfliktusainkat, kapcsolati mintázatainkat, továbbá az ösztönös, automatikus reakcióinkat. Ugyanakkor a tudattalanunk gazdag forrása az intuíciónak és a kreativitásnak, így számos öngyógyító mechanizmust is tartalmaz.

A kártyák jelentős része épít tudattalan erőforrásaink kiaknázására, elfojtott emlékeink, félelmeink átdolgozására. Kézbe vehetjük életünk irányítását például azzal, hogy beazonosítjuk és *imaginációval* átírjuk traumáinkat, és önmagunk „helyettesítő szülőjévé” válhatunk. Imagináció során az agyunk relaxált állapotban, az érzékszervek segítségével nélkül, pusztán a képzeletünkkel képeket formál, amelyeken keresztül pszichés folyamataink, állapotaink nyilvánulnak meg, a problémáink pedig megfoghatóbbá, feldolgozhatóvá válnak. Ilyenkor az érzelmeink erőteljesen mozognak, a gondolataink szabadon áramlanak, és rengeteg belső erőforrást mozgósíthatunk.

Fontos megjegyezni: legyen bármilyen jó is egy módszer, előfordulhat, hogy súlyosabb traumák „felszellőzködése” idején szükségünk lehet szakember segítségére is.

KÍVÁNCISISÁG, BÁTORSÁG, NYITOTTSÁG

A mélyebb önismeret, a kártyák használata nagy fokú kíváncsiságot, bátorságot és nyitottságot követel tőlünk, mivel a tudattalan tudatosulása, az elakadásaink átírása fájdalmas is lehet.

A kíváncsiság érzése – önismereti fejlődésünk motorja – megnyilvánulhat abban a vágyunkban, hogy önmagunkról minél mélyebb „tudást” szerezzünk, és minden érzésünket szeretettel fogadjuk. Bátorság kell ahhoz, hogy akaraterőnkre támaszkodva a külső és belső akadályaink ellenére is elérjük célunkat, a kártyák segítségével meneteljünk az önismereti utunkon. S jó, ha közben nyitottak vagyunk minden új megélésünkre, ötletünkre a fejlődésünk érdekében, és arra is, ha néha egy-egy kártya gyakorlatának nehezen állunk neki, vagy szüleink, testvéreink elzárkóznak a mélyebb beszélgetésektől, különösen, ha magunkról korábban nem beszélgettünk.

SOK GYAKORLÁS

Ahogy a fizikai edzést is folyamatosan kell végeznünk, hiszen nem leszünk izmosak attól, ha csupán egyszer elmentünk edzeni, úgy az önismeret által létrejövő lelki erőnlét is hosszabb folyamatos munkát kíván, amit egyre jobban fogunk élvezni. Szerencsés, ha először kitűzzük a célt, hogy mit szeretnénk elérni az önismerettel kapcsolatban, utána jöhet a tervezés, hogy milyen gyakran és mennyi időt töltünk a feladatokkal. A kártyákkal nem kell sorban dolgoznunk, ám a mélyebb önismerethez szükséges lehet az összes kártya gyakorlata, ami hónapokat vagy akár éveket is igénybe vehet, mivel a kellő hatás eléréséhez nem árt, sőt hasznos ismételni. Mindig örülünk annak, amit elérünk, de ne elégedjünk meg vele, mert mindig tudunk fejlődni.

Akik a 100 kártya által felvetett témákról, tudattalan működéseinkről bővebben szeret-

nének olvasni, tanulságos eseteket, önismerteti fejlődéseket megismerni, ajánlom a már megjelent könyveimet is.

MIBEN FEJLŐDHETÜNK?

ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNELFOGADÁS, ÖNBECSÜLÉS (1-46. KÁRTYÁK)

Az első 46 kártyán szereplő gyakorlatokkal fejleszthetjük *önértékelésünket, önelfogadásunkat és önbecsülésünket*. *Önértékelésünk* a másoktól kapott visszajelzések és saját megéléseink szerint folyamatosan változik. Alapját a szüleink visszatükrözései adják, majd a társas kapcsolatok, iskolai sikerek vagy kudarcok, a képességeink megtapasztalásai, az önmagunkról alkotott képünk módosítják. Minél mélyebben ismerjük magunkat, annál reálisabb az *önértékelésünk*, ennek hiá-

nyában túlzott pozitív vagy negatív irányba torzulhat. Az egészséges önértékelés önmagunk, képességeink, viselkedésünk monitorozása, jelentősen meghatározza a másokhoz és önmagunkhoz való viszonyulásunkat, hogyan éljük meg élethelyzeteinket, sikereinket, kudarcainkat. A folyamatos önreflexión alapuló önértékelés biztosítja az önbizalom és az önirányítás képességének fejlődését. A reális önértékelés hasznos útmutató önmagunk kezeléséhez: amikor ismerjük erősségeinket, képességeinket, elfogadjuk gyengeségeinket, akkor jól teljesítünk, kevésbé szorongunk, nem vagyunk befolyásolhatók, tudunk hatékonyan reagálni egy-egy helyzetre, és könnyen megtalálhatjuk az optimális megoldásokat életünk történéseire.

Az önismereti gyakorlatok erősítik az *önelfogadásunkat*, melynek hatására már nem kritizáljuk, minősítjük, címkézzük önmagunkat, hanem elfogadjuk az érzéseinket, azt, hogy lehetünk dühösek, fáradtak, irigyek,

féltékenyek, gondolhatunk akár rosszakat is. Nem akarjuk megváltoztatni a megéléseinket, de nem merülünk el az önsajnálatban sem. Az az élményünk, hogy jó magunkkal lenni, a saját igényeinkre figyelünk, teszünk is azért, hogy minél több jóban lehessen részünk, de tudjuk, hogy a negatív érzéseink is hozzánk tartoznak. Az önfelfogadás része az is, hogy látjuk, hogyan lettünk olyanok, amilyenek vagyunk, de felismerjük, amiben változnunk és fejlődnünk kell, s aktívan teszünk is érte. Tehát az önfelfogadás egy önmagunkkal kapcsolatos hozzáállás, a bizalom belső átélése, egyfajta hatékonyságérzet, belső stabilitás.

Az *önbecsülés* komplex jelenség, egy mély, átfogó, sajátos érzelemmel társuló viszony elsősorban önmagunkhoz és más emberekhez, az élet bármely területéhez. Nem alakul csak úgy magától, hanem mély önismereti munkát igényel. Az önbecsülés kifejezi, hogyan értékeljük és tiszteljük ön-

magunkat, mennyire érezzük a belső elégedettséget, énünk értékességét, illetve az önbizalmat, a bizalmat önmagunk iránt. Más szavakkal: pozitívan értékeljük azt, amilyenek vagyunk, e szerint is bánunk önmagunkkal mint értékkel, és értékességünket nem tesszük függővé mások véleményétől vagy külsőségektől. A pozitív önbecsülés belső forrásból táplálkozik, része az önértékelés, az önelfogadás és az önbizalom. Az egészséges önbizalom – a közvélekedéssel ellentétben – nem az önhittségen alapul, hanem a reális önismereten, azaz a „képes vagyok” érzése reális tettekre sarkall bennünket, megóv a túl- és az alulvállalástól.

ÖNISMERET ÉS GYERMEKKOR (47–73. KÁRTYÁK)

Problémáink mögött zömében gyermekkori sérüléseink állnak, amelyek átdolgozásában a 47–73. kártyák segítenek. A gyermeki lélek

képlékeny, olyanná válik, amilyenné a szülők formálják. A szülők szeretetét, félelmeit, szorongásait sűrítve őrzi magában, ahogy a megszégyenítés, a bántalmazás nyomait is. Felnőttként minden, ami velünk, bennünk történik, ezen a korán kialakított érzelmi szűrőn megy át, így a későbbi helyzetek tudattalanul a koraihoz hasonló viselkedést váltanak ki. Felnőtt kapcsolatainkban újraélünk olyan korai tudattalan érzelmi sérüléseket, amelyekhez a jelen helyzetnek, a másik embernek (főnökünknek, párunknak, gyerekünknek) nem sok köze van, mégis őt érezzük hibásnak, mert rávetítjük gyermekkori élményeinket, félelmeinket, érzelmi hiányainkat. Ha fejlődni akarunk, akkor önismereti utunkon a korai tapasztalásainkat, érzelmeinket, megküzdéseinket szükséges tudatosítanunk, és átírnunk, hiányainkat pótolnunk. Éberén és imaginációban is kapcsolódhatunk énünk gyermeki részéhez, a bennünk élő kisgyermekhez. Felnőttként

már csak mi magunk adhatjuk meg „kicsi önmagunknak” mindazt, amit az adott életkorban nem kapott meg: szeretetet, biztonságot, biztatást, dicséretet. Csak mi tudjuk elvégezni a belső gyermekünk gyógyítását (sokszor szakember segítségével), amikor megszabadulhatunk a sérüléseink következményeitől. A kártyák használatával megtanulhatunk olyan módszereket, amelyekkel pótolhatjuk korai érzelmi hiányainkat, és „begyógyíthatjuk” sebeinket.

Szüleinknek is megvoltak a saját sérüléseik, amelyeket akaratlanul is továbbadtak nekünk, tudattalanul hiányokat, bántásokat, kisebb és nagyobb traumákat okozva. Ha csupán vádoljuk őket, amiért megnehezítették az életünket, akkor könnyen belecsúszunk a gyerek szerepébe. Ehelyett kézbe is vehetjük életünk irányítását, a kártyákkal beazonosíthatjuk és átírhatjuk a fejlődési traumáinkat, és önmagunk „helyettesítő szülőjévé” válhatunk.

SZÜLŐKÉP, LEVÁLÁS, FELNÖTTÉ VÁLÁS (74–100. KÁRTYÁK)

Önálló felnőtt életünkhöz nélkülözhetetlen, hogy leváljunk nemcsak szüleinkről, hanem a róluk kialakított belső szülőképünkről is. A belső szülőkép a szüleinkkel kapcsolatos sérelmeinken keresztülszűrt tapasztalataink, konfliktusaink, gondolataink, tudatos és tudattalan érzéseink, félelmeink, vágyaink egyfajta sűrítménye, mely gyermekkorunkban alakul ki bennünk. Nem objektív, mert gyermekkori érzéseink és hiányaink szűrőjén keresztül jön létre, mégis befolyásolja felnőttkori életünket, párkapcsolatunkat, kollégáinkhoz vagy gyermekeinkhez való viszonyunkat. A belső szülőképnek ugyan van valóságalapja, tárolunk olyan emlékeket (örömteli vagy fájdalmas élményeket, kedves vagy bántó szavakat, a szülő cselekedeteit vagy mulasztásait), amelyek alátámaszthatják szülőképünket, ám akár túlzóan

pozitív, idealizált, akár szélsőségesen negatív, devalvált a szüleinkről bennünk élő kép, akadályozza leválásunkat, akárhány évesek is vagyunk. A leválás nem csupán az elköltözést, önellátást, a felnőtt élet jelentős lépéseinek megtételét jelenti, hanem azt is, hogy ezeket a lépéseket büntudat, félelem, megfelelési kényszer, érthetetlen indulatok, dac, sértettség nélkül tudjuk megtenni. Ha például túlidealizáljuk szüleinket, akkor, ha egyet nem értésük ellenére hozunk önálló döntést, büntudatot érzünk. Ha pedig túlzottan negatív szülőkép él bennünk, akkor félelmet, szorongást vagy dühöt érezhetünk konfliktushelyzetekben, az indokoltnál erősebben szorongunk minden döntésünk, lépésünk előtt. Felnőtté akkor válunk, ha reálisan látjuk szüleinket, és elfogadjuk, a legfontosabbat, az életet adták nekünk. Maguk is emberek, akik tele voltak, vannak bizonytalanságokkal, szorongásokkal, tehát nem mindenható, tökéletes lények. A lehető

legjobban próbáltak nevelni minket, de adni csak úgy és azt tudták, amit maguk is kaptak. Ha sérülékeny, esendő emberként látjuk, akkor szeretni is (jobban) tudjuk őket. Szüleink hibáinak megértése, elfogadása tesz képessé bennünket arra, hogy mi magunk megküzdjünk nehézségeinkkel, amihez sok-sok önismeretre és megbocsátásra van szükségünk.

A megbocsátás nemcsak belső békénket, hanem a kapcsolatok egyensúlyát is helyreállítja. Nem azt jelenti, hogy tagadjuk negatív érzéseinket. Ellenkezőleg! Ahhoz, hogy megszabadulhassunk tőlük, meg kell élnünk a dühünket, de úgy, hogy ne bántsunk mást: fussunk, bokszoljunk, kiabáljunk az erdőben, vagy – a kártyák útmutatásai szerint – írjunk levelet, amit aztán nem küldünk el, vagy mondjuk ki egy üres széknek, amire odaképzeltük a másikat. Ha nem tudunk megbocsátani, akkor haragunk és fájdalomunk negatívan befolyásolja

viselkedésünket, és egy idő után testi-lelki tüneteket, betegségeket is okozhat. Ha azonban megbocsátunk, megélhetjük saját emberségünket, megszabadulhatunk a negatív energiáktól, a másik hatalmától, és a sebeink begyógyulása által helyreállhat belső, lelki békénk.

Az önismereti út, a kártyákkal végzett munka célja tehát, hogy egyre jobban megismerjük, tudatosítsuk és el tudjuk fogadni mindazt, ami bennünk van. Mélyebben tudjuk szeretni magunkat, ne féljünk saját tudattalanunktól. Őszintébb viszonyt tudunk kialakítani önmagunkkal, és spontánabb viselkedéssel kapcsolódjunk környezetünk szereplőivel. Fájdalmas, negatív élményeink átíródnak, és a jelen viselkedésünkben, érzéseinkben látható, érezhető változás jön létre. Önismereti utunkon minél tudatosabban fejlesztjük önreflexiónkat, kompetenci-

áinkat, és minél több korai élményt, sérülést sikerül átdolgoznunk, annál több pozitív érzést találunk magunkban, és annál több pozitív energiát, erőforrást tudunk mozgósítani a mindennapjainkban.

A változáshoz, fejlődéshez sok erőt, kitartást, mély élményeket kívánok!

L. Stipkovits Erika

L. Stipkovits Erika a Személyiségfejlesztő Akadémia alapító igazgatója, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, integratív hipnoterapeuta. Több évtizedes tapasztalattal rendelkezik pszichés és személyiségzavarok, családi, párkapcsolati és életvezetési problémák feltárásában és kezelésében. Terapeutákat, személyiségfejlesztő szakembereket tanít, rendszeresen publikál és országszerte tart előadásokat. Az Integratív Pszichoterápiás Egyesület elnökségi tagja, a Magyar Orvosi Kamara, a Magyar Pszichológiai Társaság tagja, a Személyiségfejlesztők Országos Egyesületének elnöke.

Eddig megjelent kötetei a HVG Könyvek gondozásában:

Közelebb egymáshoz – 11 tévhit párkapcsolatainkról, 2013.

Harmóniában egymással – Újabb 11 tévhit párkapcsolatainkról, 2014.

Szeretettel sebezve – Szülőkről felnőtt gyerekeknek, 2015.

Ölelni és öltre menni – Testvérekről, nem csak szülőknél, 2016.

Nagyszülők a kispadon? – 11 tévhit a generációk közötti konfliktusokról, 2019.

Szeretetre éhezve – 11 tévhit kamaszokról, nem csak szülőknél, 2020.

Mi, együtt – Családi kapcsolataink pszichológiája, 2021.

Közelebb önmagunkhoz – Az önismeret útján a teljesebb életig, 2022.

Még közelebb önmagunkhoz – A nehézségből a kiút befelé vezet, 2023.

