

Az önszeretet gyógyító ereje

Az önszeretetről részletesen¹

Az önszeretet alapvető összetevő a sikeres társkapcsolatok létrehozásához (is). Észrevettem, hogy amikor elkezdek erről beszélgetni az emberekkel, sokszor a döbbenet az első reakció: „de hiszen én nem akarok önző lenni!”. Nos, e két dolog egyáltalán nem ugyanaz! Érdemes önmagunkban **tisztáznunk a különbséget az önzés és az önszeretet között**. Többfajta nézőpontból közelíthetjük meg a kérdést, következzen itt kettő.

Mi a különbség az önszeretet és az önzés között?

Az egyik nézőpont szerint **az önzés során a személy valójában kapni akar**, s ha ad is, azért teszi, amit majd e tett által kapni fog (elismerést, megbecsülést, biztonságot, pozíciót, stb.). Figyelme középpontjában - mind adás, mind kapás során - önmaga van, s nem a másik, pedig tette kifelé irányuló, adás.

Az önszeretet indíttatása más, egyfajta egyensúlyra törekszik, adni is és kapni is képes. A **kemény szeretet**² fogalma itt is igen jól használható. Amikor is nem a pillanatnyi érdekemet / érdekét veszem figyelembe (hogymondjuk legyen már vége a hisztinek), hanem a **hosszú távú érdekeket**, hiszen például egy elkényeztetett

¹ Részlet [Berki Judit: Kapcsolataink tartós\(abb\) boldogságáért](#) című kézikönyvből

² John P. Foppe: Vállalod? Kifogások helyett: ÉLJ!

gyermeknek jóval nehezebb egészséges kapcsolatokat kialakítania. [Ez a terület hatalmas lehetőséget jelent a szülők számára a fejlődésre: szeretteinknek szeretnénk mindent megadni, amit csak lehet – ám ez lehet, hogy hosszútávon valójában nem szolgálja a jólétüket. Ez még inkább felerősödhet akkor, ha a szülők maguk nélkülöztek: szeretetet, ételt, gondoskodást, figyelmet, játékokat, stb. Ekkor **tudattalan kompenzálásként** a gyermekük életén keresztül szeretnék pótolni a hiányzó érzéseket önmaguk számára.]

S érdekes módon csak ekkor válhat **a másik ember valóban fontossá**, s nem egy eszközzé a saját örömem átélése érdekében. Az adás során azt adom, amire a másiknak szüksége van, s amikor kapok, nem csak arra figyelek, amire nekem van szükségem, hanem arra is tudok figyelni, hogy a másiknak mit jelent a nekem való adás.

A másik megközelítés szerint **a kiindulási pontjuk különbözik: az önzése a másik ember** (kívül van a kiindulási pont), **az önszeretetét én magam vagyok (belül van a viszonyítási pont)**. Önzéskor azt mondom, hogy nekem miért nincs olyan autóm, *mint a másiknak*; én miért nem lettem első – miért a másik lett; miért nem vagyok olyan gazdag/szép/vékony/okos/stb. *mint a másik*. Többet/jobbat akarok, mint amivel a másik bír – de legalábbis épp olyat. A figyelmem kifelé irányul, összehasonlítok és méricskélek. Mind annak meghatározásakor, hogy miért nem érzem magam boldognak (kiindulási pont), mind pedig akkor, amikor végül megszerzem a tárgyat/élményt/élethelyzetet, hogy az a másikéhoz mérve milyen, a másik ehhez mit szól (végpont). Érezhető itt egyfajta **versengés** a másikkal. És ezzel kapcsolatos, hogy az önzés során valójában nem törődök a másikkal (mivel le akarom győzni őt), csak a saját érdekeimet veszem figyelembe.

Az **önszeretet** ezzel szemben pontosan onnan indul, ahol az előző gondolatmenetet befejeztem: belülről. **Önmagamhoz mérem magam**. Mind azzal kapcsolatban, hogy mi tesz boldoggá, mit akarok elérni, mind pedig a végeredmény sikerességével kapcsolatosan. Ha sosem ment jól a matek, akkor egy egyedül helyesen megoldott példa nagy örömmel fog eltölteni, míg ha ezer éve matek fakultációkra járok, minden

versenyen dobogós helyen végzek, stb. akkor ez csak egy lesz a sok közül és nem fog különösebb elégedettséggel eltölteni. Az önszeretethez tartozik az is, hogy az első esetben nem matektanárként fogok megélni, míg a második esetben remélhetőleg kifejezetten olyan területet választok munkámul, ahol a matematika az életem része lehet. (Az autós példához visszatérve: lehet, hogy mivel szeretem a kis öregecske-de-megbízható autót, ezért nem fogom csak azért lecserélni, mert megtehetném. Vagy az is lehet, hogy kifejezetten fontos számomra az autóm, ezért a számomra elérhető legjobb típusban ülök és sok időmet és pénzemet áldozom rá – hiába nem értik ezt az ismerőseim.)

Az önszeretet során elsősorban azt veszem figyelembe, hogy nekem mi jó – aztán figyelek arra is, hogy mi jó a másoknak. Nem tudunk másnak olyasmit adni, ami nekünk nincs! Ha nem szeretem önmagam, akkor hogyan tudnám szeretni a másikat?! Először magunknak kell adnunk, s utána tudunk adni a többieknek³. Testünknek, szellemünknek és lelkünknek folyamatosan feltöltődésre van szüksége, s **mi magunk vagyunk azok, akik felnőttként mindezt megadhatjuk önmagunknak.** Ez még a szülő-gyerek kapcsolatban is így van: az édesanyának figyelnie kell arra, hogy töltsdön, adjon önmagának (egyen, igyon, aludjon amikor csak tud), s akkor lesz képes megadni a gyerekének mindazt a törődést, amire annak szüksége van. Egészséges önszeretet esetén nem várom, hogy más adja meg nekem (kérés nélkül) a törődést, hogy a másik (a férjem/feleségem, az anyám/apám, a rokonok, a munkatársak, az állam) vegye észre, hogy mire van szükségem. Én vagyok a felelős a saját szükségleteim kielégítéséért – **s ha felismerem, hogy szükségem van valamire, akkor kérek, teszek, cselekszem azért, hogy valamilyen módon kielégüljön.**

Sokan úgy nevelkedtünk fel, hogy azt tanultuk meg: tennünk kell azért, hogy szeressenek minket (s aztán csalódtunk, ha a másik ezt nem viszonzta szeretettel). Lehet, hogy ez

³ Úgy vélem, pontosan erről beszélt Jézus, amikor azt mondta: „Szeresd felebarátodat, mint tenmagad!” Ez a mondata egyértelműen meghatározza a sorrendet, s szól arról is, hogy szeressük önmagunkat.

sokáig igaz volt az életünkben, ám a feltétel nélküli szeretet nem erről szól. Ahhoz, hogy ezt megtapasztalhassák a jelenben, felnőtt életükben, először meg kell tanulniuk adni saját maguknak. Így elég energiájuk lesz ahhoz, hogy elkezdhessenek másoknak feltétel nélkül adni. És ez már valóban feltétel nélküli adás lesz, hiszen az önszeretet révén elég szeretettel fognak bírni ahhoz, hogy ne várják el a másiktól a viszonzást. Igen, ez elérhető – tudatos választás és kitartás révén.

Ha szeretem önmagam, akkor a többiekre is figyelek: hiszen ők a társaim, a „felebarátaim”. Ha nem figyelek a családtagjaim, a párom igényeire és szükségleteire, az kicsit olyan, mintha önmagamra nem figyelnék. Ha nem figyelek a munkatársaiméra, a körülöttem élő emberek igényeire, az szintén ide sorolható. A kör végteleníthető, csak tőlem függ, hol és hogy meghúzom-e a határt. Viszont – leszámítva a kisgyerek-szülő kapcsolatot – nem feladatom kielégíteni a másik igényeit! **Felnőtt ember esetében nem feladatunk kielégíteni a másik igényeit.** Figyelünk rá attól még lehetséges és szükséges. **Tudjuk támogatni egymást abban, hogy ő aztán ki tudja elégíteni a saját szükségleteit.** Ezért téves az az elvárás, amit időnként hallok, hogy a másik azért van velem, hogy boldoggá tegyen engem. Ez nem igaz: hogy boldoggá tegyen minket az nem egy másik ember feladata, hanem a miénk.

Az önszeretet kialakításának folyamata

Javaslom, mindenképpen folyamatban gondolkodjon itt is, nem megy egyik napról a másikra az önszeretet kialakulása, újra-integrálása. Először általában az önismeretünk növekszik, ahogy elkezdjük megfigyelni önmagunkat különböző élethelyzetekben, s utána következik az önszeretet - hiszen többnyire csak azt szeretjük, amit ismerünk...

Sokszor észrevehetjük, hogy másokat nem ítélünk el azokért a hibákért, amelyekért magunkat mélyen és kitartóan megvetjük és ostorozzuk. Tehát a második lépés az önelfogadás, utána az önbecsülés, majd az önszeretet. (Ha Ön azok közé tartozik – és

elég őszinte ahhoz, hogy ezt beismerje -, akik a másik embert bírálják, felette ítélkeznek inkább és nem önmaguk felett, akkor gondolkodjon el ezen a régi közmondásunkon: „Más szemében a szálkát is észreveszi, magáéban a gerendát sem.”. Csak olyasmit ismerünk fel a másik emberben, legyen az „jó” vagy „rossz” tulajdonság, amely bennünk is megvan. Irányítsa hát befelé, önmaga felé figyelme nagyobb részét és kezdjen el kutatni saját viselkedésében, önmagában, keresse meg azokat a viselkedésmódokat és tulajdonságokat, amelyeket a külvilágban elítél! S amint megtalálta, kezdje el gyógyítani.)

Ebben a folyamatban nagyon támogató az, ha képes **együttérzéssel lenni önmaga felé. Gyakorlat: Ezt segíti, ha végiggondolja, mi minden történt már Önnel, mi minden ment keresztül, mi mindent volt hajlandó már eddig is megtenni azért, hogy változást éljen át az életében!**

S bárhol is tart, **csak kezdje el szeretni önmagát**, éppen ott, ahol van. Bármilyen mélyen is van, bármilyen reménytelen is a helyzete, bármit is tett vagy tettek Önnel: bármikor szabadon dönthet úgy, hogy elkezdi szeretni önmagát! Elkezdhet önmagára úgy tekinteni, ahogy a legjobb szülő tekintene gyermekére. **Irányítsa gyengéd, törődő és gondoskodó figyelmét önmaga felé rendszeresen és kitartóan, nap mint nap!**

Gyakorlat: Kezdetben javaslom, mondja el napjában legalább 100-szor, hogy „Szeretem magam!”. Leghatásosabb, ha közben a tükörben nézi önmagát. **Mondja akkor is, ha nem érzi igaznak, ha furcsa, szokatlan, nevetséges az élmény!** Idővel észlelni fogja a változást: először lehet, abban, hogy tudatosabb lesz arra, mi módon bántja önmagát, mennyiszer bírálja magát, vagy hogy hagyja, mások bántsák. Felismeri, mi történik, de egyelőre még nem tudja megváltoztatni. Nem baj, ez rendben van, a fejlődés része. A feladat: **folytatni a gyakorlatot tovább!**

Ha nem látja a gyakorlat eredményét olyan hamar, mint szeretné és kezd türelmetlenné válni, javaslom, hogy mielőtt úgy dönt, abbahagyja a gyakorlat végzését, gondolkodjon el rajta, hány évig is gondolt az ellenkező módon önmagára, hány évig bírálta, bántotta, utasította el önmagát??? Lehet, hogy több évtized van a mérleg „önelutasításos” serpenyőjében, így természetes, hogy időbe telik, mire látható eredményre jut, mire elegendő energiát (időt, törődést, figyelmet) tesz az önszeretet serpenyőjébe!



Gyakorlat: Egy másik módszer az önszeretet gyakorlására, újra-felfedezésére, ha visszaemlékszik arra az időszakra, amikor még semmilyen gondolat, illetve élmény nem zavarta meg az önmagával való kapcsolatát. Nagyon sokunknak vannak igen korai emlékeink kisgyermekkorunkból, amikor még EGYségben voltunk önmagunkkal és a körülöttünk lévő világgal. Minden nagyon nyugodt, áramló, békés és örömteli volt, tele vidámsággal és lelkesedéssel. Idézz fel gyerekkorának kezdeti élményeit és keresse meg ezeket a harmonikus percek tapasztalatai között! Az a kisgyermek azóta is Önben él, emlékszik ezekre az élményekre és támogatni fogja Önt abban, hogy újraélje azokat. Azok a percek valami nagyon fontosra emlékeztetnek mindannyiunkat: igazi önvalónkra⁴.

Az elfogadásról, megbocsátásról és elengedésről

Az önszeretet gyakorlása során idővel eljutunk az elfogadás, megbocsátás és elengedés hármasához. A sorrend nem véletlen, úgy tapasztalom, hogy e három belső aktus egymásra épül: nincs megbocsátás elfogadás nélkül, s nincs elengedés megbocsátás nélkül. Mindez igaz önmagunk, belső világunk esetében és a külvilágban lévő másik ember esetében is.

Ahogy dolgozunk önmagunkon és ennek hatására nő bennünk az önszeretet mértéke, úgy van egyre nagyobb esélyünk arra, hogy megértsük magunk és a másik fél

⁴[Dr. Menis Yousry ezt Esszenciának nevezi legújabb könyvében.](#)

tettének indítékait: honnan indult, mit miért tett úgy, ahogy. Így az **elfogadás** mintegy természetes módon jelenik meg belső élményeink között az önismereti munka során.

Felismerjük, hogy hosszú idő óta **hiába is próbáltuk és próbáljuk megváltoztatni magunkat**, az önutálatunkat, az öngyűlöletünket, a bírálatainkat saját magunk felé, a nem-kedvelt viselkedésmódjainkat, azok nem mennek sehová. Ám amint nézőpontot váltunk és elkezdjük szeretni ezen részeinket is, abban a pillanatban megnyugszik az egész rendszer. Akár izmainkban is érezhetjük, hogy megnyugszunk: hiszen eddig is megettük még a 3. tortaszeletet is, benn maradtunk 8 után is dolgozni, mégiscsak hazavittük azt a jóképű srácot/csinos nőt, stb. Attól, hogy bíráljuk, attól, hogy erővel meg akarjuk változtatni - még nem változik semmi! Amint **elfogadjuk, hogy ez van, van egy részünk, mely nem szeret minket, abban a pillanatban szabaddá válunk.**

Az elfogadás által létrejöhet a megbocsátás és elengedés: mivel elfogadtuk, már nem ragaszkodunk ahhoz, hogy megváltozzunk / másmilyenek legyünk / máshogy történjenek az események / másképp viselkedjen a másik... Ráébredünk, hogy **a múltban semmit sem tudunk megváltoztatni, az már megtörtént és a hatása is megmarad.** S a jelenben is nagyon sok dolog egyszerűen csak úgy „van”. (Persze, jobb lenne, ha a veje nem lenne olyan alamuszi, igen. De a lánya őt választotta, s az az ember nem fog megváltozni, Ön bármit is tesz. Tehát: ez van.) Annak felismerésével, hogy **EZ VAN**, megszülethet bennünk az elfogadás: önmagunké, a helyzeté, a másik emberé.

A megbocsátással kapcsolatban szeretnék bemutatni egy megközelítést, amely lehet, hogy újszerű lesz elsőre, de ha veszi a fáradságot és elgondolkodik rajta, elképzelhető, hogy nagyon hasznosnak fogja találni. A keresztény-zsidó kultúrkörben azt tanítják nekünk, hogy bocsássuk meg az ellenünk elkövetett bűnöket. Nem mintha nem értenék ezzel egyet, viszont kiegészíteném: azzal, **ha minden „bűnt”, mit ellenünk elkövetnek (vagy mi magunk elkövetünk önmagunk ellen), automatikusan és kötelességszerűen megbocsátunk anélkül, hogy levonnánk a következtetést az esettel kapcsolatban,**

akkor elmulasztunk egy tanulási lehetőséget, mind önmagunk, mind a másik ember számára.

- Önmagunk számára azzal, hogy nem gondoljuk végig, hol van önmagunkon belül az a felület, amelyet az adott élmény érintett, felsebzett? Miért sebezhetett meg minket az adott élmény? Mi az az önmagunkon belül hozott következtetés *saját magunkról*, amely lehetővé (és szükségessé) tette az adott élmény létrejöttét az életünkben? (Ezt önmagunkkal kapcsolatos megbocsátási helyzetben is érdemes végiggondolnunk!)

- A másik ember számára: azzal, hogy nem adunk visszajelzést a másiknak arról, hogy fájdalmas volt számunkra az, ahogy viselkedett, azzal nem adunk át lényeges információt önmagunkkal és a másikkal kapcsolatban. Hogyan is várhatjuk aztán el, hogy változtasson a viselkedésén, ha nem tud róla, hogy az minket zavar?

A fizikai világban minden tettnek két oldala van, mivel dualításban élünk: az adó, cselekvő oldal és a kapó, passzív rész. Azzal, ha egy tettet elkövetünk, meghívjuk életünkbe a kapás élményét is. (Erről már olvashatott a Körök és választások menüpont alatt.). És fordítva: ha átéljük a „kapás” részt egy cselekedet esetében, azzal az adás oldalt is beinvitáljuk az életünkbe⁵. (Általában időben és térben elcsúszva történik ez meg, ezért nehéz észrevenni ezt a törvényszerűséget.) Mindaddig igaz ez, **amíg bármilyen érzelmi töltete van az élménynek számunkra.** (A szeretet ellentéte nem a gyűlölet, hanem a közöny ebből a nézőpontból szemlélve. Amikor teljesen és minden szinten semleges vagyok a helyzettel, az eseménnyel, a másikkal kapcsolatban, akkor megtanultam a leckét az adott témakörrel kapcsolatban. Az elfojtás „nem ér”! Mert nem valódi semlegességet jelent, csak önbecsapást.)

Jelzem: sokszor nem feltétlenül kell átélni fizikai szinten is a másik oldalt. Elégséges elképzelnünk és érzelmileg átélnünk, hogy *mi is kerülhetünk (voltunk) olyan helyzetbe(n), hogy ugyanezt tegyük (tettük).* Igen, lehetünk – voltunk valaha olyan elvakultak,

⁵ Pontosan ez az, amit karmának nevezünk, vagyis: *eddig meg nem tanult leckének.* A lehetőség arra, hogy kilépjünk a karma-körből leginkább akkor jön el számunkra, amikor épp az „adás” oldalon vagyunk. Ekkor választhatunk úgy, hogy nem „bántjuk vissza” a másikat, hanem megállunk és nem-cselekszünk, vagy bárhogy máshogy cselekszünk.

önközpontúak, félelemmel teliek, erőszakosak, stb., mint az a másik ember. Mivel mi is emberek vagyunk⁶. **Ha ezt valóban át is tudjuk élni**, akkor van esély arra, hogy ne kelljen a külvilágban megtapasztalnunk ugyanazt az energiát – **mivel hajlandóak voltunk belül önállóan megtenni azt**. És ez a belső folyamat vezet el a **valódi megbocsátáshoz**.

A **valódi megbocsátás** során nem a másik tettét bocsátom meg, hanem az én oldalamról leteszem a terhet, *elbocsátom magamtól*. Megértem, hogy igen, **hasonló helyzetben a másik személyiséggel bírva én magam is viselkedhettem volna ugyanúgy**, illetve volt, hogy meg is tettem. Ezért meg tudom érteni a másikat, együtt tudok érezni vele. (Az **együttérzés** során nem csupán önmagunkat képzeljük bele a másik helyzetébe, hanem megpróbáljuk a másik egész személyiséggel együtt elképzelni önmagunkat az ő helyzetében!) Így aztán már részemről le tudom tenni az élményt, **el tudom engedni**. S itt kezdődik a valódi szabadság, a megkönnyebbülés számomra: függetlenül attól a tehertől, amit a múltbeli fájdalmas élmény okozott.

A másik félnek ugyanúgy kezdenie kell valamit a saját tette hatásával – attól függetlenül, hogy én lezártam tekintem az ügyet. Mivel neki is meg kell tapasztalnia az élmény másik oldalát. És ez minden cselekedetre igaz ezen a földön. (Ezoterikus körökben ezt nevezik karmának, az ok-okozat összefüggésének.)

Az elengedés az utolsó cselekvés, amikor tudatosan lezártam tekintem az adott élményből való tanulságok levonását és elengedem azt az érzelmeimből, gondolataimból, fantáziáimból. Onnan tudom, hogy nincs több felismerni való tanulság számomra az adott élményben, hogy többé hasonló helyzetben, ha bármi rá emlékeztet, **nem jön vissza a múlt élménye**, a fájdalom, a sértettség, a harag (érzelmi reakciók), illetve nem is kell (akár tudattalanul) védekezni ellene elhárítással, elfojtással, elkerüléssel. Amikor ez először történik meg, egyfajta nosztalgiát is érezhet a múltbeli fájdalom után, amivel

⁶ Ez az a gondolatmenet, saját ember-voltunk elismerése és elfogadása, amely a büntudat kezelésében hasznos támasz lehet. A büntudat egy darabig hasznos, ám ha nem követi cselekvésbeli változást, majd feloldozást, akkor az önutálat jelének tekinthetjük.

szembesülni igen érdekes érzés. Ez természetes, a feladat: előre tekinteni és a szabadságot választani!

Egy analógia a fentiek jobb megértéséhez: maga az élmény egy szépen becsomagolt ajándék, s ahhoz, hogy bármit is kezdjünk vele, el kell fogadnunk (elfogadás), hogy a miénk. Amikor végül hajlandók vagyunk megnézni, mi rejlik számunkra a csomagolás alatt, nekiállunk és kibontjuk és megtudjuk, mi az valójában (ez a meg/elbocsátás aktusa). Végül elengedjük a csomagolópapírt (elengedés), ám maga az ajándék, a tanulság velünk marad.



Ezt a folyamatot támogató ingyenesen letölthető angol nyelvű Megbocsátás meditációt talál az alábbi linken: http://hu.berkijudit.hu/ingyenes-letoltesek/relaxacio_letoltes-html

Sok örömet és kitartást kívánok Önnek az önszeretet gyakorlásának útján!

Berki Judit

www.berkijudit.hu