

# Mire jó az önismeret?

## 5+1 pozitív mellékhatás

Könyvek, előadások, tréningek, terápiák – manapság bőven van választék az eszközökben és módszerekben, ha valaki szeretné mélyebben megismerni magát. A jellemző viselkedésmintáink, hiedelmeink, a tudatalatti tartalmaink – fájdalmaink, traumáink – feltérképezése nem egy sétagalopp. Vajon miért érdemes mégis belevágni? Milyen változásokat hozhat az életünkbe, ha tudatosabban élünk?

Az, ahogy reagálunk helyzetekre, ahogy érezzük magunkat a bőrünkben, nagy részben tudatalatti folyamatok eredménye. Gyerekként ki vagyunk téve a minket ért hatásoknak, és a személyiségünk ezek köré szerveződik. Megtanulunk valahogy reagálni a helyzetekre, elsajátítunk hiedelmeket, meggyőződéseket. Ezek egy része jó és előrevisz, egy másik része viszont kifejezetten káros, és mérgezi, megbetegíti az életünket, a testünket, a kapcsolatainkat. Az önismeret révén megismerhetjük, milyen láthatatlan erők mozgatnak minket, és felnőttként lehetőségünk van új, tudatosabb, egészségesebb reakciókat választani.

### Véget vethetünk a visszatérő problémáknak


Ha azzal szembesülünk, hogy bizonyos helyzetek újra és újra visszatérnek az életünkbe, érdemes megvizsgálni, hogy nekünk mi közünk ehhez. Mi a mi részünk abban, hogy folyton ugyanolyan férfiakat fogunk ki, vagy ugyanolyan kizsigerező főnök mellett találjuk magunkat? Ha egy kicsit a felszín mögé nézünk, megtalálhatjuk azokat a múltból eredő hiedelmeket, amelyekkel azonosultunk. Valaki például azt hitte el, hogy csak akkor szerethető, ha le-

tesz valamit az asztalra. Ez a meggyőződés származhat például a szüleivel való viszonyából, akik – persze nem rossz szándékból – ezt sugallhatták felé. A változás, a gyógyulás első lépése, hogy ezekkel a hiedelmekkel és a hozzájuk kapcsolódó érzésekkel találkozunk, és a tudattalanból a tudatos szintre hozzuk őket. Ezáltal hatásalaníthatjuk őket, hiszen csak addig vezérlik láthatatlanul az életünket, amíg nem tudunk róluk. A tudatosítás megnyitja a lehetőséget arra, hogy ne csak sodródjunk és zsigerből reagáljunk, hanem szabadon döntsünk, merre kormányozzuk az életünket.

### Megtalálhatjuk a gyógyulásunk kulcsát

A testi tünetek, betegségek sem csak úgy véletlenül, tőlünk függetlenül alakulnak ki, hanem közük van a gondolati és érzelmi világunkhoz is. A tüne-





tek azért is jelennek meg, mert van valami a mélyben, amiről nem tudunk. Azért temetünk valamit jó mélyre magunkban, mert fájdalmas lenne szembesülni vele. Ám ettől még nem tudjuk kitörölni az érzéseinket... A meg nem élt lelki fájdalom helyét a testi kellemetlenségek veszik át. A teljes gyógyuláshoz az is szükséges, hogy megértsük, hogyan függnek össze a tüneteink az életünkkel. Azáltal, hogy felfedezzük ezeket a rejtett összefüggéseket, és engedélyt adunk az addig mélyben szunnyadó érzéseknek, elmozdul az akadály a gyógyulás útjából, és el tudnak indul-

ni a gyógyító folyamatok a testünkben és a lelkünkben.

### Felismerhetjük, mire van szükségünk (és mire nincs)

Sokszor annyira automatikusan, a berögződött mintáink szerint éljük az életünket, hogy azt sem tudjuk, mire van igazából szükségünk. Ahhoz, hogy ezt tudatosítsuk, érdemes feltérképeznünk a hiányainkat. Gyerekként senki sem kapta meg mindazt, amire szüksége volt, és senkit sem százszázalékosan úgy szerettek, ahogy igazán jólesett volna neki. Néha elhanyagoltak, néha túlterheltek minket a szüleink. Ahogy bántak velünk, azt tekintettük természetesnek, az vált ismerőssé, ezért felnőtként is a hasonló bánásmódot keressük – persze nem tudatosan. Ahhoz, hogy ez változzon, találkozni kell a hiányainkkal, a fájdalmainkkal, a sérültségünkkel. Miután elgyászoltuk a hiányainkat, és jogosként ismerjük el őket, rájövünk, milyen bánásmódra vágyunk, és mit érdemlünk valójában. Ahelyett, hogy mindig csak másokkal törődni, tudatosabbá válhatunk abban a tekintetben is, hogy nekünk mi-re van szükségünk.

### Javulhatnak a kapcsolataink

Mivel tisztábban látjuk magunkat, elkezdünk tudatosabbá válni a kapcsolatainkban is. Rálátunk a tipikus, újra és újra ismétlődő játszmáinkra, és dönthetünk úgy, hogy kilépünk ezekből. Ennek az lehet a következménye, hogy azok az emberek, akik csak felszínesen, a játszmák szintjén tudtak kapcsolódni hozzánk, távolabb kerülnek tőlünk, vagy teljesen kikerülnek az életünkéből. Azok a kapcsolataink maradhatnak meg, amelyek valóban szereteten alapulnak, és ahol a má-

sik fél partner a problémákkal való szembenézésben. És olyan új kapcsolatokat létesíthetünk, amelyeket már a kölcsönöség, a tisztelet és a szeretet légköre határoz meg. Ahelyett, hogy a jelenünk a múltunk ismétlődése lenne, elindulhatunk egy új úton, ahol nem azt kapjuk a minket körülvevő emberektől, amit megszoktunk, hanem azt, amire szükségünk van.

### Mélyülhet az önszeretetünk

Mindannyian vágyunk arra, hogy jobb viszonyban legyünk saját magunkkal, mégis sokan nem tudják, hogyan szeressék magukat. Honnan is tudhatná az, akit soha nem úgy szerettek, ahogy neki jó lett volna, és senkitől sem kapta meg a feltétel nélküli elfogadást? Az önszeretetet nem attól születik meg, hogy akarjuk, sem attól, hogy törekszünk rá. Sokkal inkább annak a mellékhatásaként alakul ki, hogy elkezdjük megismerni a belső világunkat: azt, hogy milyen élményeket, érzéseket, gondolatokat hordozunk magunkban. A megismerés együttérzést szül. Ha tudjuk, min mentünk keresztül, milyen hatások alakították a személyiségünket, másképp kezdjük látni magunkat. Az önvádat, az önsztorozást, a túlzó elvárásokat felválthatja az önmagunkkal kapcsolatos együttérzés, amely az önszeretet táptalaja.

### +1 Nagyobb felelősséget vállalhatunk a sorsunkért

Amint elkezdjük átlátni az életünket mozgató összefüggéseket, felismerjük, hogy nem csak úgy történnek velünk a dolgok, hanem rólunk is szól az, ami körülöttünk zajlik. Ez a szemléletmód arra készít majd minket, hogy ha adódik egy probléma – legyen az életvezetési vagy testi tünet –, hajlandók leszünk mögé nézni. Nem másokat hibáztatunk, nem másokkal akarjuk megoldatni a problémáinkat, és nem is vállaljuk át mások tetteiért a felelősséget, hanem a saját érzéseinkre és a saját felelősségünkre összpontosítunk.

*Zádrovich Aliz  
terapeuta, szomatodráma-játékező*