

Bóta Zsuzsa:

Önismeret

Istentől talán a legfontosabb útravalóul ezt a feladatot kaptuk: „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat!”

A mondatnak mindkét része ugyanolyan hangsúlyos, ugyanolyan fontos. Ha csak magamat szeretném, önző ember volnék, nem kapcsolódnék bele Isten szeretetének körforgásába. Ha viszont csak másokat akarnék szeretni, nem tudnám sokáig fenntartani saját egyensúlyomat. Isten nem azt kéri, hogy szeresd jobban felebarátodat, mint magadat. „Csak” annyit kér, hogy ugyanannyira szeresd. Ha kérésének minden ember eleget tudna tenni, megvalósulhatna itt a földön Isten szeretet-országa.

Azzal – úgy gondolom – elég sokat foglalkoztunk már, hogy mit jelent a másikat szeretni, mit jelent a másikat észrevenni, igényeit, szükségleteit tekintetbe venni. De talán nem bántok meg senkit, ha kimondom: ennek ellenére a legtöbbünknek máig gondot jelent, hogy önzetlenül, napról-napra adjunk szeretetet, figyelmet, megértést felebarátainknak. Gyakran hívjuk segítségül a hétköznapi Szentlelkét, hogy amikor nem látja senki, akkor is kedvesek és szeretőek tudjunk lenni a hozzánk közel állókkal, akikkel nap mint nap sokat kell foglalkoznunk.

Miért van ez így?

Azt gondolom, azért, mert kevésbé tartjuk hangsúlyosnak az én-szeretetet. Az én-szeretettel valahogy mindig hadilábon állunk. A mai világ leginkább önmagunk kényeztetésére, üres szeretet-tankjaink pótszerekkel, pótcselekvésekkel való feltöltésére buzdít. Ebben a környezetben elég nehezen valósítható meg a helyes Cinszeretet. Mivel nem akarunk az önzés és az önkényeztetés csapdájába esni, esetleg mások szemében önimádóknak tűnni, inkább háttérbe szorítjuk az én-szeretet gondolatát.

Pedig feladatunknak ez is része, úgyhogy foglalkoznunk kell vele. Foglalkoznunk kell magunkkal is! Szeretnünk kell magunkat is!

Ismételjük meg újra az útravalót! „Szeresd felebarátodat, MINT tenmagadat!” Mit is jelent ez pontosan? Ha nem szereted magad eléggé – és elég jól –, akkor mást sem tudsz igazán szeretni!

De hogyan tudom helyesen szeretni önmagamam? A majomszeretet, a felelőtlen, pótszeres önkényeztetés sehová sem vezet. Akkor tudom magamat helyesen szeretni, ha ismerem magamat, tudom, ki vagyok én. Tudom, hogy ki az az egyedüli és megismételhetetlen lény, akivé Isten teremtett. Ezért gondolom azt, hogy világbeli ténykedésünknek kulcsfontosságú alapja az önismeret.

Énképünket – azaz, hogy milyenek látjuk magunkat – önismeretünk határozza meg. Ha ezt az önmagunkról alkotott képet elfogadjuk, és szeretni is megtanuljuk, akkor eljutunk az önbecsülésig, az én-szeretethez. Az önbecsülést nem szabad összetéveszteni az önbizalommal. Az önbecsülés azáltal több az önbizalomnál, hogy önmagunk értékeinek, értékességének

meglátásán túl tartalmazza hiányosságaink ismeretét is. Azokkal együtt fogadjuk el teljes lényünket.

Ha valakinek nagy az önbizalma, még egyáltalán nem biztos, hogy helyes az önbecsülése, önmaga értékelése is. Sőt! Valószínű, hogy a túlzott önbizalom mögött – általában tudattalanul – ott lapul az, hogy az illető nem tudja elfogadni gyengeségeit, hibáit. Éppen ezért nem is akarja látni azokat, nem akar tudomást venni énjének esendő részéről. Viszont a túl gyenge önbizalom is azt mutatja, hogy nem jutottunk el a helyes önbecsülésig: még nem tudjuk meglátni önmagunkban az értékeket, lehetőségeket. Jó és kiegyensúlyozott működésünkhöz viszont szert kell tennünk az önbecsülésre, és ennek következményeként kialakul helyes önbizalmunk.

Önbecsülésünk befolyásolja magabiztosságunkat és önérvényesítő képességünket, vagyis azt a módot, ahogyan másokkal viselkedünk. Sokan talán visszariadnak, amikor a mai világban oly gyakran használt, divatos kifejezést hallják: önérvényesítés. Mit is értünk ezen?

Tévesen azt gondolhatnánk, hogy az önérvényesítés erőszakos, törtető, másuk érdekeit sárba tipró cselekedet. Pedig korántsem az. Önérvényesítő képességünk is gyerekkorunkban alakul ki, ha pedig nem, később is megtanulhatjuk kifejleszteni magunkban. Életben maradásunk elengedhetetlen feltétele. Ez a tulajdonság teszi lehetővé, hogy kifejezésre juttassuk szükségleteinket, vágyainkat, igényeinket. Az önérvényesítés képessége arra adatott, hogy nyíltan környezetünk, embertársaink tudtára hozhassuk, mit szeretnénk éppen, mire van szükségünk, mik a vágyaink. Ha nem vállalom nyíltan a szükségleteimet, nagy valószínűséggel akkor is érvényt akarok szerezni nekik, csak lehet, hogy ezt a másikat bántva fogom megtenni. Önérvényesítő képességünk helyes használatával lehetőségünk van arra, hogy a másik sárba tiprása, megalázása nélkül szerezzünk érvényt érdekeinknek.

Itt térek vissza egy gondolat erejéig ahhoz, hogy miért is olyan nehéz néha elviselni szeretteinket, azokat, akik közel állnak hozzánk. Hadd idézzem egy kedves barátom gondolatát: „Amikor már nagyon nehezen viselem a családom jelenlétét, úgy érzem, túl sok tükröz szaladgál körülöttem a lakásban.” Ez a tükör-hasonlat nagyon találóan fejezi ki azt, hogy önmagunk kivetülése a másik emberen tükröződik.

Mi az oka, hogy némely ember szimpatikus számunkra, néhányan meg ellenszenvesek?

Amilyen viszonyban vagyunk önmagunkkal, tulajdonságainkkal, olyan érzésekkel viszonyulunk a másik emberben észrevett hasonló tulajdonságokhoz. Ezek a tulajdonságok lehetnek pozitívak vagy negatívak, és a hasonlóság lehet szembetűnő vagy éppen rejtett is. Kicsit egyszerűbben megfogalmazva: ha „OK vagyok” magammal, nagyobb eséllyel „OK leszek” számomra a másik ember is, „OK leszek” a világgal.

Az önismeret tehát ilyen szoros összefüggésben van azzal, hogy miképpen állunk a világhoz, embertársainkhoz. (Tehát még egyszer: önismeretünktől függ az önbecsülésünk, önbecsülésünk hat önérvényesítő képességünkre, önérvényesítő képességünk pedig a világhoz való viszonyunkat határozza meg.)

Önmagunk megismerése nemcsak ezért létfontosságú. Találkozásom az énemmel ráébreszt arra, hogy én vagyok felelős az életemért. Jövöm, boldogságom, életem –jó értelemben vett – sikeressége saját magamon múlik. Persze csak akkor, ha tisztában vagyok magammal. Értékeimmel, hibáimmal, lehetőségeimmel és korlátaimmal együtt. Az énkép ugyanis

nemcsak azt tartalmazza, „ami vagyok”, hanem azt is, „ami lenni akarok, ami lehetnék”. Meglévő, ismert értékeimen és gyengeségeimen túl a lehetőségeimet és korlátaimat is magában foglalja.

Az önismeret tehát nem azt jelenti: „Ilyen vagyok és kész, nem tudok megváltozni.” Hiszen ahogy az élet, úgy mi is állandóan változunk, változhatunk. Tanulhatunk és fejlődhetünk, ha tudjuk, milyen lehetőségek rejtőznek bennünk. Csak akkor nem merevedünk bele a magunkról alkotott képbe, ha hiszünk magunkban, és adunk esélyt a változásnak. Ha elfogadjuk, hogy énünknek nemcsak értékei és hibái, hanem ezeken túlmutató lehetőségei és korlátai is vannak.

Hadd éljek egy hasonlattal. Ahogy nekünk, úgy az almafának is vannak jobb és gyengébb tulajdonságai. Ezek annak alapján alakultak ki, hogy hogyan szaporították, milyen talajba ültették, beoltották-e, mennyi esőt és napsütést kapott, voltak-e kártevők rajta, permetezték-e valamivel? Mindezek szerepet játszottak abban, hogy ez a bizonyos almafa most ilyen. De az almafa több a múltjánál és a jelenénél, több a rá ható dolgok összességénél. Benne van az alma termésének lehetősége is. A gondozástól függ, hogy milyen almákat fog teremni, és mikor. Tudnunk kell azonban azt, hogy az almafától nem várhatunk körtét!

Keressük azt, ami bennünk értékes, fedezzük fel, miben vagyunk tehetségesek, mi az, amit szívesen és jól csinálunk. Ne gyengéinket ostorozzuk! Gyengéinknek felismerése csak azért fontos, hogy tisztában legyünk azzal, miben lehet fejlődni. Korlátainkat pedig tartsuk tiszteletben, akárcsak mások korlátait. Ne várjunk magunktól lehetetlent. A nem reális elvárásoknak úgyszemint tudunk megfelelni, és csak önbecsülésünk romlik tőlük.

És ne hasonlígtassuk össze magunkat másokkal sem. Akár pozitív, akár negatív az összehasonlítás eredménye, mindenképpen ártalmas. Ha negatív, önbecsülésünk látja kárát. Ha pozitív, hajlamosak leszünk lenézni, lekezelni másokat, és csökken motivációnk az önfejlesztésre, önmagunk jobbítására. Éppen ezért mindig csak tegnapi önmagunkkal álljunk versenyben, eredményeinket önmagunkhoz mérjük.

Ezzel eljutottunk odáig, hogy nemcsak arra van szükség, hogy ismerjük, hanem arra is, hogy elfogadjuk, vállaljuk önmagunkat. Bátran fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk. Ha vállaljuk tökéletlenségünket, másoknak is könnyebben elnézzük eme tulajdonságát. Minél sikeresebbek vagyunk az elfogadásban, minél inkább harmóniában élünk majd önmagunkkal, annál sikeresebbek leszünk önmagunk átalakításában, lehetőségeink megvalósításában is – mert az elfogadás nem egyenlő a belenyugvással, de nélkülözhetetlen a továbblépéshez, a fejlődéshez.

Lehet, hogy egyszerűnek tűnik, de mégsem olyan könnyű önmagunk megismerése. A személyiség – bonyolult csoda. Van olyan része, amelyet én is ismerek, és mások is látnak. Ez a „játszó énem”. Van olyan része, amelyet csak én ismerek, és mások nem látnak. Ezt hívják „rejtett ének”. Létezik olyan részem, amelyet én nem látok, mások viszont igen. Ez a „vak énem”. És végül van a tudattalanom, amelybe sem nekem, sem másnak nincs beletámasztása. (Ezt a felosztást Johari-ablaknak nevezik.)

Ahhoz, hogy megismerjem személyiségem számomra látható részeit, hosszas tanulásra, önmagamban való vizsgálódásra van szükség. Van, aki képes erre egyedül is, de van, akinek külső segítségre (könyvek, tréningmódszerek, lel kivezető, terapeuta), külső kontrollra van szüksége. Egy külső szemlélő, tükörtartó ember segíthet rávilágítani olyan összefüggésekre,

olyan tulajdonságokra, lehetőségekre, amelyeket én magam nem láthatok. Ezt a szerepet nagyon jól betöltheti egy lelkipásztor, de ne felejtjük el – az életünkre legnagyobb rálátással rendelkező – házastársunk fontosságát sem.

Én azok közé tartozom, akiknek szükségük van több külső kontrollra is. Házastársam, lelkipásztorunk tükörfüggő szerepe nélkülözhetetlen számomra. Az ő segítségével túl gyakran nyúlok olyan témájú könyvekhez, amelyek segítenek az önértékelésben, önmagam vizsgálatában. Minél többet tanulok meg magamból, annál többet tudok meg másokról, és ez fordítva is igaz. Minél inkább nyitott vagyok mások megismerésére, annál többet értek meg magamból. Ez a fajta tudatosság, ami engem jellemez, amellyel, hogy sok előnye van, sokszor gátol, korlátoz a fejlődésben. Erre példaként az anyaságot mint aktuális élethelyzetem egyikét hoznám fel.

Bármennyit foglalkozik is az ember az önmagával, az új élethelyzetek mindig hoznak új felismeréseket. Tényleg az élet a legjobb tanítómester, legalábbis én nagyon sokat megtanultam önmagamról azóta, hogy édesanya lettem. Számítalan könyv és elmélet látott már napvilágot a csecsemőgondozásról, gyermeknevelésről. Segítő szándékukon túl viszont elkövetnek egy nagy hibát: túlnyomórészt tökéletesség-központúak. Kiválóan alkalmasak arra, hogy a gyakorló, kezdő anyában szorongást, bűntudatot keltsenek: nem csinálom tökéletesen, nem csinálom elég jól. Mindemellett útravalóul mi is kaptunk egy adag elvárást, íratlan szabályt, amit be kellene tartanunk, be kellene tartatnunk a gyerekünkkel is. Mindezek együttesen elegek lennének ahhoz, hogy elrontsák, feleslegesen megterheljék az egyébként gyönyörű anyaság szerepét.

De hála Istennek, a gyerekek megtanítanak arra, hogy nekik nem egy tökéletes, hanem „csak” egy elég jó anyukára van szükségük. Ha egy nehéz helyzetben nem másoknak akartam megfelelni, nem akartam tökéletes anya lenni, hanem megkerestem azt a megoldást, amely a gyermekemnek és nekem is a legjobbnak tűnt, az ő számára biztosan a legjobb anyuka voltam. Ehhez viszont le kellett vetköznöm saját magam és mások elvárásait, és el kellett fogadnom tökéletlenségemet. Elő kellett vennem azt a tulajdonságomat, amit úgy hívnak: ösztönösség. Megtanultam, hogy tudatosságomat mindig ki kell egészítenem ösztönösségemmel. Fel kell készülni arra, hogy vannak dolgok, amelyekre nem lehet felkészülni.

Ha igazán megismertük magunkat, és őszintén elfogadtuk értékeinket, gyengéinket, lehetőségeinket, és korlátainkat, csak akkor tudunk változni. Belső békénket, harmóniánkat pedig úgy tudjuk elérni, ha fejlődni, növekedni akarunk. Ha eljutunk erre a harmonikus szintre, állapotba, akkor képesek leszünk arra, hogy szeressük magunkat. Szeressük azt az Istennek tetsző, egyedi, megismételhetetlen, értékes és tökéletlen emberi lényt, akit úgy hívnak: ÉN.

Ennél is tovább megyek. A magam példáján keresztül eljuthatok arra a szintre, hogy megismerjem, akarjam megismerni felebarátom erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit és korlátait. Ha nem vakon és erőltetetten akarom elfogadni a másikat, először meg kell ismernem őt. Ezután leszek képes arra, hogy hosszú távon, és talán könnyebben elfogadjam őt. Elfogadjam a másik embert is a maga Istennek tetsző, egyedi, megismételhetetlen, értékes és tökéletlen mivoltában. Ha már képes vagyok minderre, akkor tudom őt szeretni önzetlenül, elvárások nélkül. Teljesülhet Isten vágya és kérése, amely mindannyiunknak szól:

„Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat!”

