

## Önbecsülés, önbizalom, helyes önszeretet

### Az önzés és az önszeretet megkülönböztetése

A keresztény emberben van egy kis rossz íze az „önmagunk szeretetének” – hiszen a feladatunk mások szeretése. Az önszeretetet az ember hajlamos az önzéssel azonosítani, pedig a kettő nem ugyanaz. A helyes önszeretet két szélsőség közötti *arany középút*. Az egyik szélsőség a mazochizmus, az önszeretet hiánya, ha az ember örömet lel a szenvedésben, önkínzásban, önmegalázásban. A másik szélsőség az egoizmus, önzés, énközpontúság, amikor az ember a saját érdekeit helyezi mindenki más érdeke elé, önmaga van a középpontban, csak önmagára gondolt. Ez az önszeretet torz, destruktív formája. Az önző ember ugyanúgy nem szereti magát, mint a mazochista. A helyes önszeretet végső célja túlmutat önmagunkon: aki szereti önmagát, az elfogadja, értékeli és megbecsüli saját magát azért, hogy jobban tudjon elfogadni, megbecsülni és értékelné másokat.

Mit értek önszereteten? Mt 22,36-40-ben ez áll: „Melyik a legfőbb parancs a Törvényben? – Szeresd Uradat, Istenedet teljes szívedből, teljes lelkedből és teljes elmédből! A második hasonló ehhez: *Szeresd felebarátodat, mint önmagadat!*” Azt kellene tenni önmagunkkal is, amit másokkal tenni akarunk, és amit szeretnénk, ha velünk tennének. Mintát kaptunk a felebarát szeretéséhez – úgymint saját magunkat. Mit jelent szeretni a felebarátomat? Mikor mondhatom azt, hogy szeretem a társamat, a közösségi testvéreimet, a felebarátomat? Ha megfogalmazom, tudni fogom azt is, mit jelent szeretni önmagam. Néhány pontot kiemelnék, konkretizálnék, jobban megfoghatóvá tennék az általános szeretet-fogalomból: ezek a harmonikus embertársi kapcsolat fontos alappillérei.

**1. Odafigyelés.** Figyelem. Ha szeretem a másikat, figyelek az érzéseire, észreveszem a szükségleteit, képes vagyok ráhangolódni, megérteni. Ha szeretem önmagam, figyelek magamra is, testi-lelki-szellemi szükségleteimre (az egészséges életmódtól kezdve a kamraéletem biztosításáig sok minden belefér).

**2. Elfogadás.** Ha szeretem a másikat, elfogadom olyanak, amilyen, hibáival, korlátaival, gyengeségeivel együtt – és ez nem jelent feltétlen egyetértést is. Pszichológiai alaptörvény a változás paradoxona. Nem attól fog megváltozni a másik, hogy meg akarom változtatni (akkor inkább ellenáll), hanem attól, hogy elfogadom. Az elfogadó szeretetből tud erőt meríteni a másik a változáshoz. Ha szeretem önmagam, akkor elfogadom a hibáimat, gyengeségeimet, mert én magam is csak azon tudok változtatni, amit előtte már elfogadtam magamban. Nemcsak akkor szerethetjük önmagunkat, ha tökéletesek vagyunk.

**3. Megbecsülés.** Ha szeretem a másikat, értékelem, megbecsülöm erényeit, erősségeit, észreveszem benne azt, amire fel tudok nézni, amit tisztelni tudok benne. Ha szeretem magamat, önmagam értékeit, erényeit is fel tudom ismerni, értékelni tudom – ezt nevezzük önbecsülésnek. Figyeld meg, hányszor mondasz magadra sértő minősítést – akár poénból, amit észre sem veszel („de

hülye vagyok, de béna vagyok”...) – azt hiszem, ezeket tudatosan kerülni kellene!

**4. Bizalom.** Ha szeretem a másikat, megbízom benne, engedem közel kerülni magamhoz (vállalva a sebezhetőséget), hiszek a fejlődésében, a benne rejlő képességekben, lehetőségekben. Ha szeretem önmagam, bízom abban, hogy képes vagyok a magam elé tűzött értékes célok megvalósítani – ezt nevezzük önbizalomnak. A külső körülményektől függetlenül hiszek a képességeimben, adottságaimban, hisz mindnyájunk életében van olyan terület, ahol kompetensek vagyunk, ahol magabiztosan cselekszünk. Önmagam elfogadása, az önbecsülés és az önbizalom is feltételezi a reális önismeretet (ami komoly belső munka eredménye lehet).

**5. Gyengédség** vagy empátia. Ez megnyilvánul a szeretett személy felé testi szinten (ölelés, simogatás) és lelki szinten is: kedvesség, előzékenység, figyelmesség, együttérzés. Ha szeretem önmagam, nem lehetek érzéketlen önmagam iránt sem. Az önszeretet azt is jelenti, hogy önmagunkkal (is) *együttérzők* tudunk lenni, megengedjük magunknak (is) a szomorúságot, az örömet (ez nem azonos az önsajnálattal).

**6. Megengedés.** Megengedem a másinak, hogy önálló, szabad legyen, nem kell mindig egyetértenie velem, vállalhatja a saját gondolatait, kifejezheti az érzéseit, mondhat nemet. Nem korlátozom, nem uralkodom rajta, hagyom, hogy kibontakozzon a szabadságában. Ha szeretem önmagam, magamnak is megengedem, hogy legyenek önálló gondolataim, és képviselhessem azokat. Az egészséges önszeretet fontos összetevője, megnyilvánulása az egészséges önérvényesítés (*asszeritívitás*) is. Van, aki a külvilág nyomására feladja álmait és céljait. Az önző ember mindenkin átgázolva érvényesíti az akaratát. Az egészséges önérvényesítés megintcsak arany középút – önmagunk érdekeinek és céljainak szelíd, de határozott képviselője. Az önszeretet azt is jelenti, hogy tudjuk a véleményünket, a döntéseinket szelíd, de határozott módon képviselni.

Mit jelent önmagam szeretete? Képes vagyok odafigyelni magamra (is), elfogadom és értékelem magamat (is) a hibáimmal és az erényeimmel együtt, bízom önmagamban (is), képes vagyok együtt érezni magammal (is), képes vagyok a véleményemet, döntéseimet szelíd, de határozott módon képviselni. Vagyis próbálom azt tenni önmagammal szemben is, amit másokkal szemben szeretet címén teszek.

### Miért fontos, hogy szeressem önmagam?

Jogos a kérdés – és akinek nem elég az előbbi jézusi mondat, annak védőbeszéd címén mondanék még pár gondolatot (vicces – pszichológiai – spirituális megközelítésben).

A legegyszerűbb magyarázat: nem árt, ha jóban vagyok magammal, mert én vagyok az egyetlen ember, akit egész életemben, napi 24 órában el kell viselnem – nem tudunk magunktól megszabadulni. ☺

A pszichológia szerint ahogy önmagunkkal bánunk, önmagunkhoz viszonyulunk, az rányomja a bélyegét a többi emberrel való kapcsolatunkra. Aki nem tudja elfogadni, szeretni önmagát, annak nagyon nehéz lesz elfogadnia, szeretnie másokat. A legtöbb önismereti rendszer azt tanítja, hogy ne a külvilágot, a másik embert akarjuk megváltoztatni. Ha változik az önmagamhoz való viszonyom, változni fog a másokhoz való viszonyom is – és változni fog az is, ahogy mások viszonyulnak hozzám. Emberi kapcsolataink visszatükrözik azt, amilyen a kapcsolatunk önmagunkkal.

A pszichológia szerint az ember hajlamos arra, hogy kivetítse a másik emberre a saját magához való viszonyulását. Azt hisszük, hogy objektíven ítéljük meg a másik viszonyulását hozzánk, de sokszor úgy látjuk, úgy értékeljük mások viszonyulását, ahogy mi viszonyulunk saját magunkhoz. Például, ha valaki nem szokta dicsérni magát, inkább szidja, kritizálja, az azt is burkolt kritikának veszi, ha őszintén megdicsérik: nem tudja elfogadni mások dicséretét. Ez a hiányosságokra is igaz: sokszor azt hiányoljuk a másiktól, amit nem adunk meg önmagunknak. Például, ha úgy érzem, hogy a másik nem figyel rám eléggé, az arra utal, hogy én nem figyelek magamra. Ha valaki nem szereti saját magát, úgy fogja érezni, mások sem szeretik. Mivel a másik ember is hasonlóan működik – ezért, ha megromlik egy kapcsolat, és szeretném, ha rendbe jönne, akkor érdemes megkérdeznem magamtól, hogy nekem mi hiányzik abból a kapcsolatból: azt kell megadnom a másinak.

A spirituális megközelítés szerint azt kell magunkban tudatosítani, hogy az a szeretet, amit önmagunknak, illetve amit másoknak nyújtunk, az nem két különböző szeretet. Ugyanaz az energia, ugyanaz a szeretet-szubsztancia. Ugyanaz a szeretet árad ki a másik felé, mint amit önmagam felé tanúsítok. Mások szeretete – az önmagunk iránti szeretet kitágítása mások felé. Ha önmagunk felé nem működik, mit tágítunk ki mások felé? Minden ember magában hordja a szeretet forrását (aminek hitünk szerint van egy ősforrása). Önmagam szeretete azt jelenti, hogy kapcsolódni tudok ehhez a bennem lévő forráshoz. Ebből a forrásból merítve szeretek másokat is. Ha kapcsolódom a forráshoz (szőlővessző-szőlőtő), akkor tudok szeretni.

Minden embernek nagy a szeretetigénye. Ha nem tudok meríteni a bennem lévő forrásból – a másik ember válik számomra a szeretet forrásává. Ha nem tudok kapcsolódni a bennem lévő szeretetforráshoz, akkor másoktól próbálok elkeseredetten begyűjteni, kicsikarni a szeretetet – így keletkeznek aztán a függőségi kapcsolatok. Mert függünk azoktól, akiktől várjuk azt a szeretetet, amit önmagunkban is megtalálhatnánk. A függő kapcsolatok nem teljes szeretetkapcsolatok, mert a szeretet lényege az önzetlenség, a feltétel nélküliség. A legnagyobb fokú szeretet akkor tud kialakulni két ember között, ha mindkettőnek megvan a szeretetteljes kapcsolata önmagával, így a másik felé tisztán, szabadon tud fordulni.

A függő kapcsolatokkal van még egy nagy probléma. Ha nem vagyok kapcsolatban a saját szeretetforrással, és görcsösen vágyom arra, hogy szeressenek, szeretetet kapjak másoktól – akkor ez fogja meghatározni a tetteimet, döntéseimet. Az lesz fontos, hogy szeretetet kapjak, és nem az, hogy szeretetet adjak. Így válik igazzá az, hogy ha nem tudom elfogadni és szeretni önmagamot, akkor nagyon nehéz lesz szeretnem másokat. És így válik igazzá az, hogy minél jobban szeret-

jük magunkat, annál több szeretetet tudunk sugározni mások felé, annál kevésbé érezzük, hogy kapcsolatunkból hiányzik valami, annál jobban tudjuk fogadni mások szeretetét, és feldolgozzuk a felénk irányuló esetleg nem szeretetteljes viselkedést, akár támadást is.

Azt próbáltam megfogalmazni, hogy miért fontos, hogy szeressük önmagunkat. Néhány jelét szeretném felsorolni annak, ha nem szeretjük magunkat. Állandóan szidjuk, kritizáljuk magunkat. Önpusztító, megbetegítő életmódot élünk (táplálkozás, mozgásszegény életmód). Ide tartoznak a szenvedélybetegségek (alkohol, drog), de az is, ha halogatjuk azokat a dolgokat, amik a javunkra válnának. Úgy érezzük, nem szeretnek minket, nem tudjuk közel engedni magunkhoz az embereket. Nem érezzük jól magunkat a bőrünkben, sokat panaszkodunk, nem tudunk megbízni másokban, tesztelgetjük mások szeretetét, folyton védekezünk vagy támadunk, folyton kritizálunk másokat, próbálunk irányítani, kontrollálni másokat...

### Diagnózis

Az önszeretet fontos pillére az önbecsülés. Önbecsülésünk lehet magas vagy alacsony, illetve a kettő közötti skálán bárhol. Hogyan lehet mérni? Négy fő területen mutatkozik meg az önbecsülés: hogyan nyilatkozik valaki önmagáról, hogyan hoz döntéseket, hogyan reagál a kudarcra, kritikára, és hogyan reagál a sikerre.

Akinek *alacsony az önbecsülése*, az bizonytalanul nyilatkozik magáról, zavarban van, fontosabb számára az elfogadottság, amit várnak tőle, mint személyes véleményének kimondása. Inkább a hátrányos tulajdonságait hangsúlyozza. Nehezen, halogatva hoz döntéseket, nehézség esetén könnyen elbizonytalanítható, nem tart ki a döntése mellett, befolyásolja a környezet elvárása. Viszont a döntése megfontolt, más érdekeit is figyelembe veszi. Fél a kudarcotól, nem kockáztat. A kudarcra, kritikára érzékenyen reagál (gyakran túlreagálja időben és erősségben). Hajlamos abszolutizálni a kudarcot („nekem semmi nem sikerül”), igazolást keres, a kritikát elutasításként éli meg. Önképét inkább a negatív vélemények formálják. Túl sokat ad mások véleményére. A sikert sem képes saját erőfeszítése eredményének értékelni, inkább szerencsének tartja. A siker összezavarja az önképét, és nem tud igazán örülni neki, inkább szorongani kezd tőle (hogy majd többet várnak el tőle). A siker alig-alig hat pozitívan az önbecsülésére.

Akinek *magas az önbecsülése*, bátran nyilatkozik magáról, előnyös tulajdonságait hangsúlyozza, határozott véleménye van magáról, képviselni is tudja, nem befolyásolja környezete elvárása. Nem okoz neki gondot a döntés, kitart mellette – viszont probléma lehet a makacsság, az elhamarkodottság és a saját érdekek szem előtt tartása. Könnyebben, gyorsabban túllép a kudarcon, nem keres igazolást, a kritikát képes információként kezelni, és önképét inkább a pozitív vélemények alapján formálja. Vágyik a sikerre, mert az megerősíti önképét, motiváltabb lesz tőle.

Önbecsülésünk *nem statikus*, képes fejlődni, és hullámzó is lehet. Mielőtt továbblépnénk a fejlesztésére, megemlítem az önbecsülés másik felosztását. Beszélhetünk belső önbecsülésről, amelynek alapja önmagunk tisztelete, szeretete, elfogadása – amiről szó volt. Van külső önbecsülés is, ami abból épül fel, ha érezzük, hogy a környezet tisztel, értékkel, elfogad és szeret. A belső önbecsülésnél azt érzem, hogy azért szeretnek és

értékelnek, aki vagyok, a külső önbecsülésnél pedig azt, hogy azért szeretnek és értékelnek, amit leteszek az asztalra. Mindkettő lehet az emberben alacsony vagy magas, ez alapján a pszichológia négy embertípust különböztet meg. Ez a *Johnson-féle mátrix*, de ebbe most nem szeretnék belemenni – inkább csak egy veszélyre hívnám fel a figyelmet. Akinek alacsony a belső önbecsülése, az gyakran a külső önbecsüléssel próbálja kompenzálni, ami könnyen válhat teljesítményfüggőséggé. Itt is harmóniára kellene törekedni – a tenni-lenni harmóniájára.

Már gyermekkorban látszódnak az alacsony vagy magas önbecsülés jelei. Például: A gyermek rajzol, az édesapa megkérdezi tőle, hogy mit rajzol? A gyermek válasza: Istent. Az apa: de senki nem tudja, hogy Isten hogy néz ki! A gyermek: „Még nem, de ha lerajzolom, már mindenki tudni fogja.” – Egy felnőtt azt mondja: „Isten jól sikerült alkotása vagyok, hiszen rögtön bőrkötésben adtak ki.”

### Önbecsülésünk fejlesztése

**a) Reális önismeret.** Az ember sokszor akár a gyermekkorban gyökerező negatív énképet hordoz magában. Próbáld meg azt, hány perc szükséges ahhoz, hogy tíz hibádat, gyengeségedet, negatív tulajdonságodat felsorold – utána nézd meg, hogy hány perc kell ahhoz, hogy tíz erényedet, erősségedet, jó tulajdonságodat felsorold! Házaspároknál érdekes lehet, ha ezt egymásról is megcsinálják, és összehasonlítják, amit ki-ki magáról írt, és amit a párja írt róla – jó esetben nem azt kérdezik, hogy „Ugyanarról a személyről beszélünk?” A reális önismeret önmagában is fontos, de az önbecsülés fejlesztése szempontjából is jelentős. A pszichológia ehhez is ad segítséget. *Johari-ablaknak* hívják a személyiség egyfajta felosztását aszerint, hogy melyek azok a tulajdonságaink, amelyek önmagunk számára ismertek/ismeretlenek, ill. mások számára ismertek/ismeretlenek.

	önmagad számára ismert	önmagad számára ismeretlen
mások számára ismert	NYILVÁNOS	VAK
mások számára ismeretlen	TITOKBAN TARTOTT	TUDATTALAN

Az önismereti munka azt jelenti, hogy mindegyik területet próbáljuk megismerni (erre különböző módszerek vannak) azért, hogy növelni tudjuk a nyilvános területet. Akinek magas az önbecsülése, annál a nyilvános terület a domináns. Ha az ember tudatosan törekszik arra, hogy növelje a nyilvános területet – akkor az önbecsülése is erősödni fog.

**b) Ne csapjuk be önmagunkat!** Akinek alacsony az önbecsülése, gyakran használ védekező mechanizmusokat. Ezekkel próbálja védeni magát a további értékcsökkenéstől. Az énvédő mechanizmusok védenek a fájdalmas szembesüléstől – rövid távon használnak, de hosszú távon akadályozza a belső fejlődést (lelki fájdalomcsillapító). Néhány ilyen védekező (önbecsapó) mechanizmus:

- tagadás: a meglévő problémák tagadása, vagy elbagatellizálása
- hátrítás: más hibáztatása, a felelősség másokra hátrítása
- álmódosítás, fantáziálás: amikor cselekvés helyett képzelődik az ember
- racionalizálás: amikor kimagyarázással elfedjük a valódi okokat
- kompenzáció: figyelemelterelés a problémás területről
- a saját érzéseink megtagadása („nem félek”, „nem vagyok dühös”... – pedig nagyon)
- rezignált beletörődés változtatás helyett: „ilyen az élet”...

Fontos, hogy az ember őszinte legyen önmagához. Ha nem próbáljuk elkerülni az igazsággal való szembeesülést, nem akarjuk becsapni magunkat, és minél kevésbé használjuk az énvédő mechanizmusokat – az jótékonyan hat az önbecsülésünkre.

**c) Tudjunk megbocsátani önmagunknak!** Az önszeretet gyakori akadály, hogy az ember nem tud megbocsátani önmagának. Az ember megreked, megakad abban az állapotában, amikor az az esemény történt, amit nem tud megbocsátani. Így nem tud továbbfejlődni, a múlthoz köti magát. A megbocsátás felszabadító erővel bír. Ha jobban tudom szeretni magamat, az megintcsak jól tesz az önbecsülésemnek.

**d) Vállaljuk a felelősséget!** Ez erősíti, gyógyítja az önbecsülést. A felelősség Vállaljuk a felelősséget szavainkért, gondolatainkért, tetteinkért, döntéseinkért! Amikor másokat hibáztatunk – gyengítjük az önbecsülésünket.

**e) Maradjunk a jelenben,** mert ez is visszahat önbecsülésünkre. Az alacsony önbecsülésű ember hajlamos arra, hogy vagy a múlton rágódjon, vagy a jövő miatt aggódjon – menekül a jelenből. Ha tudatosan törekszünk a jelenlétre – az segíti az önbecsülésünket.

**f) Fogadjuk el a segítséget!** Tudjunk segítséget kérni és elfogadni. Az alacsony önbecsülésű ember nem mer segítséget kérni, és nehezen is fogadja el – fél a visszautasítástól.

**g) Használjunk pozitív megerősítéseket!** Sok olyan negatív megerősítést mondunk magunknak, amit észre sem veszünk – de inkább tudatosan használjunk pozitív megerősítéseket. Fejezzük ki magunk felé az elfogadást, a megbecsülést, a megbocsátást.

Az embernek sok döntést kell hoznia életében. Vanak alapdöntések, amelyek alapvetően és mélyrehatóan hatnak életünkre. Ilyen az önmagunkkal kapcsolatos döntés: úgy döntök (akár nem tudatosan), és ennek következtében azt gondolom, érzem, hiszem, mondom, hogy nem vagyok szeretetre méltó, hogy nem érdemlem meg mások szeretetét. Vagy úgy döntök (tudatosan), és azt gondolom, érzem, hiszem és mondom, hogy szeretetre méltó vagyok, hogy megérdemlem mások szeretetét. Ez a döntésünk kihat, tükröződik kapcsolatainkban is. Azt kívánom mindnyájunknak, hogy tudjunk önmagunk iránt szeretetet és elfogadást tanúsítani – azért, hogy mások felé még inkább tudjunk szeretettel, elfogadással és megértéssel fordulni.

Ha egyetlen mondatban akarnám összefoglalni a témát, azt mondanám, hogy a feltétel nélküli szeretet önmagammal szemben is szükséges.

Miklovicz Panni