

VÁRADI TIBOR

AZ ÖNBECSÜLÉS TITKAI
A HELYES ÖNSZERETET ÚTJA

VÁRADI TIBOR

AZ ÖNBECSÜLÉS TITKAI

A HELYES ÖNSZERETET ÚTJA

Napfényes Élet Alapítvány
Budapest, 2024

© Váradi Tibor
Az önbecsülés titkai –
A helyes önszeretet útja

Szerkesztette:
Balikó Nándor

Nyelvileg lektorálta:
Buzogány-Turcsik Zita
Labancz Emőke

Felelős kiadó: Napfényes Élet Alapítvány
Hungarian edition © Napfényes Élet Alapítvány, 2024

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit
bármely formában reprodukálni vagy
közölni csak a kiadó engedélyével lehet.

ISBN 978-615-82316-1-9

TARTALOM

Tartalom	5	
Előszó	9	
AZ ÖNSZERETET ALAPJAI –		
ÖNBECSÜLÉS, ÖNELFOGADÁS	10	
Az önszeretet valódi célja	11	
Az önszeretet alkotóelemei	12	
Az önbecsülés megalapozása gyermekkorban	15	
Az önbecsülés jellemzői	19	
Önmagunk elfogadásának tíz pillére	28	
KÜLSŐ-BELSŐ ÖNBECSÜLÉS		
ÉS A SZERETETMODELLEK	34	
Belső önbecsülés	35	
Külső önbecsülés	39	
A Johnson-mátrix, avagy az önbecsülés dinamikája szerinti embertípusok	42	
Szeretetmodellek és szeretetüzenetek	50	
Gyermekkori szerepek	55	
Önismereti munka a gyermekkori szerepekkel	62	
KAPCSOLÓDÁS A SAJÁT SZERETETFORRÁSUNKHOZ		64
Az önmagunkhoz fűződő viszony és annak életünkre gyakorolt hatásai	65	
Az önszeretet hiányának jelei	68	
Kapcsolódás önnön szeretetforrásunkhoz	70	
Hét kulcs az önbecsülés fejlesztéséhez	74	

ÖNMAGUNK SZERETETE	
ÉLETDÖNTÉSEINK FÉNYÉBEN	92
Az élet mint döntések sorozata	93
Az élet hét alapvető döntése	96
AZ ÖNKÉPET FORMÁLÓ ESSZENCIÁLIS ÉRZÉSEK	
Az önkép	111
Az önképet alakító három esszenciális érzés	112
Az árnyékmunka jelentősége	113
Szekunder tényezők	118
Szekunder tényezők	121
HITELES ÉLET	
A TÚLÉLÉSI STRATÉGIÁK FELADÁSA ÁLTAL	124
Túlélési stratégiák	125
Az egyes típusok teendői a változás érdekében	137
Kongruencia – a hiteles élet jellemzői	140
AZ ÖNMAGUNKKAL VALÓ	
EGYÜTTÉRZÉS CSODÁJA	146
Együttérzés önmagunkkal	149
Az önmagunkkal való együttérzés három pillére ...	151
BELSŐ MUNKA A NEGATÍV	
LELKI FOLYAMATAINKKAL	168
Az ős-negativitás felülírása	166
Belső munka a negatív megélésekkel	172
JÓSÁG, HŰSÉG, FELELŐSSÉGVÁLLALÁS ÉS EGYEBEK	
A hibákhoz és a gyengeségekhez való hozzáállás	186
Az alszemélyiségek megismerése	188
Pszichológiai alapszükségletek	190
A lelki üdvösség elérése	195
A sérült önbecsülés gyógyítása	196
A jóság és a felelősségvállalás	198
Hűség önmagunkhoz	201

ALAPÉRTÉKEINK NYOMÁBAN, AZ ELLENÁLLÁSOKON TÚL	204
Az önegyüttérzés fázisai	204
Az ellenállás leküzdése	207
Az alapértékek tudatosítása	212
ÖNISMERETI GYAKORLATOK AZ ÖNÉRTÉKELÉS JAVÍTÁSÁRA	217
A pozitív önértékelés jelei	217
Önismereti gyakorlatok	220
A negatív önértékelés jelei	223
Az önértékelés megerősítése	228
Felhasznált és ajánlott irodalom	235

ELŐSZÓ

Van valaki, akivel egy életen át együtt kell lennünk, születésünktől a halálunkig. Ez az ember nem más, mint saját magunk. Ezért nem mindegy hát, hogy milyen viszonyban vagyunk önmagunkkal, mert ez hatással lesz viselkedésünkre, döntéseinkre, emberi kapcsolatainkra, sőt még testi-lelki egészségünkre is.

Sok ember önmaga legfőbb ellensége. Rengeteget bántjuk, szidjuk, kritizáljuk magunkat, főleg akkor, ha valamit elrontottunk, ha valamiben tévedtünk vagy kudarcot vallottunk. Fejezzük be önmagunk szapulását! Vegyük észre, hogy ezzel mennyi kárt okozunk magunknak, és közvetve másoknak is! Váljunk önmagunk legjobb barátjává!

Az önmagunkhoz fűződő viszony kihat arra, hogyan viszonyulunk másokhoz. Meg kell tanulnunk helyesen szeretni önmagunkat, de nem öncélúan, hanem azért, hogy jobban tudjunk szeretni másokat. Aki ugyanis nem szereti önmagát, annak igen nehéz helyesen szeretnie másokat is. Legyünk kedvesek és együttérzők önmagunkkal, főleg olyankor, amikor bajban vagyunk. Nehéz élethelyzetekben úgy vigasztaljuk és bátorítsuk magunkat, mintha ezt a legjobb barátunkkal tennénk!

A holisztikus pszichológia megközelítése szerint van egy belső centrumunk, egyfajta belső Napunk, amely kimeríthetetlen szeretetforrás is egyben. Mindent el kell követnünk annak érdekében, hogy kapcsolódjunk ehhez a belső szeretetforráshoz, hogy ebből merítve tudjuk szeretni önmagunkat és másokat is. Ehhez szeretnék sokféle tanácsot és gyakorlatot adni legújabb könyvemben.

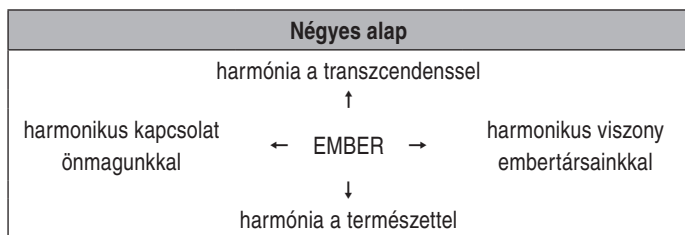
Remélem, e művemmel – élő előadásaim szerkesztett változatával – elősegíthetem, hogy jobban megbecsüljük, elfogadjuk és szeressük önmagunkat. Kívánom, hogy minél többen inspirációt és motivációt tudjanak meríteni ebből a kötetből egy boldogabb és szeretetteljesebb élethez!

Váradi Tibor
2024 Pünkösdjén

AZ ÖNSZERETET ALAPJAI – ÖNBECSÜLÉS, ÖNELFOGADÁS

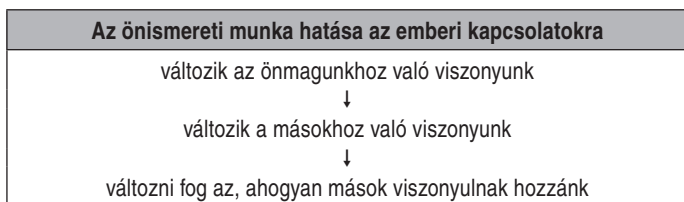
Nagy-nagy szeretettel köszöntök mindenkit! *Önbizalom, önbecsülés, önértékelés, avagy hogyan szeressük helyes módon önmagunkat* címmel ezúttal egy új sorozat veszi kezdetét – úgy gondolom, a téma sokakat érint, ugyanakkor fontos és érdekes is egyben.

Kezdjük rögtön egy alapvető megállapítással: akkor mondhatjuk, hogy az ember teljes életet él, ha a létezés minden területével – a természettel, az embertársaival, önmagával, illetve a transzcendens világgal – harmonikus kapcsolatot ápol. Akkor nevezhetjük az embert a szó legnemesebb értelmében EGÉSZ-ségesnek, ha az élet ezen négy dimenziójával rendezett a viszonya. A jelen előadás-sorozat ebből a négy területből egyre fog fókuszálni: az önmagunkkal való helyes kapcsolatra. Azt sem árt már az elején leszögezni, hogy **mivel egyetlen olyan személy van, akit egy egész életen keresztül el kell tudnunk viselni – saját magunk –, ezért nagyon fontos, hogy jóban legyünk önmagunkkal.** Hiszen önmagunktól elég nehéz lenne megszabadulnunk, önmagunk elől hiába is menekülnénk – érdemes hát inkább megbarátkozni saját magunkkal.



AZ ÖNSZERETET VALÓDI CÉLJA

Az, amilyen módon az ember önmagával bánik, amiként önmagához viszonyul, kihat az emberi kapcsolataira, rányomja a bélyegét a másokkal való viszonyára. Például aki nem tudja elfogadni önmagát, annak sok esetben nehezebbé esik másokat elfogadni. Ráadásul éppen azt nehéz elfogadnia másokban, amit önmagában sem tud tolerálni. Vagy aki nem tudja megbecsülni magát, annak nehezen megy mások megbecsülése. Illetve aki nem tudja szeretni önmagát, annak rendszerint gondot okoz a szeretet kimutatása mások felé. Mindezek tudatában **azért is érdemes dolgozni önmagunkon, kialakítani magunkkal a megfelelő kontaktust, mert az pozitív hatással lesz emberi kapcsolatainkra.** Nem véletlen, hogy a legtöbb önismereti rendszer újból és újból felhívja a figyelmet arra, hogy ne a külvilágot akarjuk megváltoztatni, hanem önmagunkat! Hiszen ha változtatunk az önmagunkhoz való viszonyunkon, akkor az is meg fog változni, ahogyan másokhoz viszonyulunk, és amint ez érzékelhetővé válik a külvilágban, úgy az is megváltozik, ahogyan mások viszonyulnak hozzánk.



Ezt nemes egyszerűséggel úgy is megfogalmazhatjuk, hogy **a külvilág egyfajta tükör: azt tükrözi felénk, amit mi nem adunk meg saját magunknak, és ezáltal másoknak sem.** Mindig meg kell tehát figyelnie az embernek, mi az, amit érzése szerint nem kap meg a környezetétől, ami pedig jólesne neki, ha megkapná. Ha valaki úgy érzi, hogy nem kap elég figyelmet, akkor az azt jelenti, hogy ő nem figyel kellőképpen saját magára. Ha valaki úgy érzi, hogy nem kap elég elismerést, akkor önmagát nem értékeli és nem ismeri el. Ha valaki

úgy érzi, hogy nem kap elég szeretetet a környezetétől, akkor valójában ő nem szereti eléggé saját magát. Komoly önismerteti munkát igényel, hogy az ember végiggondolja, mi az, amit hiányol, amit nem kap meg a környezetétől – figyelmet, elfogadást, elismerést, dicséretet, szeretetet –, mert az az a minőség, amit önmagának nem ad meg.

Már most szeretnék eloszlatni egy gyakori félreértést: **az önszeretetnek semmi köze az önzéshez!** A kettő nem ugyanazt jelenti. Önzésről, egocentrizmusról akkor beszélhetünk, ha az ember csak magára fókuszál, ha a gondolatai csak önmaga körül forognak, ha csak a saját hasznát lesi, ha csak azt akarja elérni, hogy neki jó legyen. Ebben merül ki az önzés lényege. Ezzel szemben **önmagunk szeretete arról szól, hogy törekszünk önmagunk elfogadására, megbecsülésére, értékelésére azért, hogy jobban tudjunk másokat értékelni, tisztelni és elfogadni. Az önszeretetet a végcél tekintetében nem saját magunkra irányul, épp ellenkezőleg: túlmutat önmagunkon.** Azért rendezzük a kapcsolatunkat önmagunkkal, hogy ezáltal rendeződjön a kapcsolatunk másokkal. Azért gyógyítjuk az önmagunkhoz fűződő viszonyunkat, hogy ezáltal győgyulni tudjon a másokkal való viszonyunk.

E tekintetben két szélsőség között kell megtalálni az arany középutat. Az egyik véglet a mazochizmus, vagyis az, amikor az ember önmagát kínozza parttalanul, céltalanul. Ez az önszeretet hiányára utal. A másik véglet az egoizmus, ami nem más, mint az önszeretetet torz, destruktív formája. Valójában az egoista ember ugyanúgy nem szereti magát, mint a mazochista, csak más módon torzul az önszeretete. **Az egészséges önszeretetet az arany középut a mazochizmus és az egoizmus között.**

AZ ÖNSZERETET ALKOTÓELEMEI

Önmagunk szeretete valójában egy gyűjtőfogalom, ami több dolgot is jelöl egyszerre, s ezen alkotóelemek összessége adja ki azt, amit önmagunk egészséges szeretetének nevezhetünk. A hét legfontosabb összetevő a következő:

1. **Önbecsülés.** Az önbecsülés elsősorban arról szól, hogy mennyire tiszteljük és értékeljük saját magunkat. Ehhez