



## Korpusz Sándor

# ÖNÉRTÉKELÉS, ÖNBECSÜLÉS, ÖNBIZALOM

### 1. Az önbizalom fogalma

Játékból, írjuk le egy mondatban, mit jelent az önbizalom szó. Próbáljuk ki, hogy ismerőseink hányféle válasszal rukkolnak elő, ha ugyanezt a kérdést feltesszük nekik. Mit mond a szótár? Fussuk át a 'bízik' és a 'becsül' szavak értelmezéseit: „Az értékeket valamikorának gondolom. Tisztelem, elismerem önmagam. Azt várom, hogy kedvező események történnek velem. Hiszek saját értékemben, tehetségemben. Bízom, reménykedem önmagamban.” Bizalom, érték, tisztelet, hit, elismerés, pozitív elvárás, reménykedés, tehetség.

Idézd fel életed legjobb perceid. Milyen, mit érzel, amikor rendben van az önbizalmaid? Íme: Élvezed az életet, megragadod a lehetőségeket. Nem halogatsz, nem hátrálsz meg. Sikerre viszed amibe belevágsz. Jó a kapcsolatod önmagaddal és a külvilággal is. Erőtéljes és lendületes vagy. Könnyen legyűröd kudarcaidat. Senki másnál nem tartod magad kevesebbnek, de többnek sem. Bízol a jövőben. Hiszed, hogy kedvezően alakulnak a dolgaid, az életed. Pozitívan gondolsz önmagadra és az emberekre. Hibáiddal is szembe mersz nézni. Bátran kezdesz új dolgokba. Nyitott és rugalmas vagy. „Ide nekem az Oroszlánt is!” Fussuk át, mik is voltak az önbizalom kulcsai: energikusság, tehetség, életkedv, élet-képesség, siker, cselekvőképesség, bátorság, lendület, vállalkozó kedv, aktivitás, lelkesedés, pozitivitás, sugárzó életöröm, tetterő. Csak az ÉLETERŐ szó fejezi ki mindezt együtt:

ÖNBIZALOM = ÉLETERŐ

Az önbizalom a legtöbb, mi adható. Az önbizalom hit önmagunkban. Hit abban, hogy képesek vagyunk elérni céljainkat. Hit abban, hogy legyőzhetetlenek vagyunk, és a fejlődésnek nincsen határa, mert mindez tőlünk függ. Gyengék a szavak az önbizalom kellő és illő értékelésére, hiszen az önbizalom maga az élet.

Kitől és mitől függ az önbizalom?

Az önbizalom velünk születik. Nézzük csak meg a kisbabákat! Életerejük bámulatos, emiatt jár a csodájukra mindenki. Aztán idővel a kezdeti csodálat megkopik. Megváltozik a baba is, a környezete ugyanis kezelésbe veszi: Csúnya! Fújj! Dádá! Nem szabad! - korlátokat építenek köré. Ezt hívják beilleszkedésnek. A környezet ösztönösen arra törekszik, hogy gyermeküknek csak a saját szintjüknek megfelelő önbizalma legyen, hogy ne tűnjön ki, ne legyen zavaró a számukra. Emiatt életünk elején önbizalmunk az esetek többségében csökken.

A gyermekkor azonban véget ér. A gyermekek önbizalmáért a szüleik, a felnőttek felelősek. A felnőttkorba átlépve viszont ez a felelősség egyértelműen a miénk, tőlünk függ az önbizalmunk. Ha életünk valamely frontján nem tudjuk kivívni önállóságunkat, akkor érdemes saját önbizalomtechnikákat kifejleszteni. Előfordulhat, hogy a szüleink próbálnak visszatartani, magukhoz kötni, mert nem tudják feladni befolyásukat. Sokan nem képesek felnőtt gyermekükre egyenlő félként tekinteni. Ez a szülői önbizalom hiányának biztos jele.

Az önbizalom lelki folyamat

Az önbizalom csökken vagy növekszik, olykor egy pillanat alatt, ezért folyamatos éberséget követel. Az önbizalom adható és elvehető. Óvni és erősíteni kell. Szokásaink, tetteink hatnak önbizalmunkra. Az önbizalom nem növekedhet önismeret nélkül. Ha nem ismerjük önmagunkat, akkor önbizalom helyett az erőszakosságunk (félelmünk) növekszik, és gyorsan kialakulhat bennünk az önbizalom jelmezébe bújtatott kisebbségi érzés – az önteltség. A látszólagos magabiztosság csak képzelgés, nem belső képesség. A beképzelt, önmagát nem ismerő ember beleképzeli magát az önbizalommal teli, ember szerepébe, és annak torz utánezését erőlteti.

## 2. Önértékelés és értékrend

A torz értékrend veszélyezteti önbizalmunkat. Értékrendünk alapján döntjük el, mire fordítjuk erőnket, időnket. Ha nem ismerjük föl, mi igazán fontos, hiábavalóságokra pazaroljuk el lehetőségeinket. A jó értékrend lemérhető önbizalmunk állapotán. Értékrendünkön mindenképpen dolgoznunk kell, ha önértékelésünk körül zavart észlelünk.

Az értékek ütközése, a konzisztencia hiánya biztos kudarcforrás. Tipikus példa erre amikor külső, anyagi jellegű értékekkel próbál valaki belső értékeket kiváltani: például, jól keres, de utálja, amit csinál. A túl- és alulértékelés szintén gondokat okoz. Az osztályozás, a hibákra koncentráció (az oktatásban így „javítják” a dolgozatokat), az összevetés az egyéni fejlődés értékelése helyett, a versengés annyira elterjedt, hogy természetesnek, fogadjuk el – pedig életerőnket pusztítja.

Önbizalom hiányában az ember halogat, nincs ereje és kedve az élethez. Életerő nélkül pótszerekhez, rövid távú vigaszokhoz (édesség!) menekül. Játszmákat kezd játszani, és gyorsan elfelejt bármit is adni magából másoknak. Önbizalom, életerő nélkül egyre kevésbé emberi az élet. Az Én-ellenes erők és rendszerek kedvelt támadási pontja az önbecsülésünk, azzal a céllal, hogy önbecsmérléssé betegítsék.

### 3. Önbizalmunk leépítése

Önbizalmunkat rombolják: sopánkodás, alibizés, biztonság-kényszer, a vérszívó-maffia, és a halogatás. Vegyük sorra ezeket:

#### Sopánkodás

A nyuszi szívet tépően siránkozik a (bal)fácánnak: „Szörnyű! Képzeld! Tegnapelőtt az Öreg Sziklánál megerőszakolt valaki! És tegnap is! És... most is oda megyek!” Panaszkodás, siránkozás, önsajnálát. Annyira gyakori jelenség, hogy már fel se tűnik, ha mi magunk adjuk elő. Valahogy olyan „jó” panaszkodni. Miért jó, ha sajnálhatjuk magunkat, és más is sajnál minket? Az ön(le)sajnálás nyereségei a felelősség lerázása és mások hibáztatása. Egy szegény szerencsétlentől senki sem várhatja el, hogy bármit is tegyen. Veszélyes út ez vissza a csecsemőkorba, a tehetetlenségbe. Bárki megtaníthat a panaszkodás szokására, és ahogy kaptuk, úgy tovább is adhatjuk ezt a szemléletmódot. Egyre érzékeltlenebbé válunk a sopánkodástól. Meggyőződésünk, hogy csak mi szenvedünk ennyit, mert mi annyira érzékenyek vagyunk. A mi problémáinkhoz képest másnak semmi baja sincs! Az önsajnálát és az önzés keserű édestestvérei egymásnak. Ha valami nem teszük, változtassunk rajta! De ha ez nem megy, mindenképp változtassunk önmagunkon. Ne játsszuk egy életen át a magatehetetlen ál-áldozatot.

#### Alibik és kifogások

Probléma esetén ezer magyarázatot találunk arra, miért nem mi vagyunk a felelősek, és miért nem lehet az ügyet megoldani. Persze, megoldanánk mi örömmel, ha a dolog nem lenne "eleve lehetetlen". Ez a tehetetlenség iránya. Bármely helyzetben választhatunk: vagy azt keressük, HOGYAN oldható meg, vagy azt, MIÉRT NEM. Vigyázat! Az utóbbi negatív csapda, mert az okoskodás ellenére is fennmarad a probléma, a kérdés egyre égetőbb lesz. A kis Igazság-manó ott belül egyre piszkál: „Miért teszel olyat, ami nem jó neked? Miért nem oldod meg a problémát?” Mégsem cselekszünk. Inkább az Igazság-manót altatjuk el, hogy békén hagyjon - különben folyton csak azt kérdezzetné: „Miért? Miért? Miért?” Megpróbáljuk átejtetni ezt a belső ellenőrt. Néha ez a mutatvány olyan kitűnően sikerül, hogy megrögzötten hinni is kezdünk benne, és kapaszkodni fogunk belé, nehogy kiderüljön, hogy csaltunk. Igazság-manónk viszont legyőzhetetlen! Halványan, végig érezzük, hogy valami nincs rendben. És emiatt (ez a legfőbb veszély!) kerülni kezdjük azokat

a helyzeteket, amelyek szembesíthetnének az alibivel „igazolt” nem-megoldással. Ha megtettük egyszer, megtesszük százszor is. Kerülni kezdjük a problémákat, kerüljük a változást, a kérdéseket, magát az életet. Az alibi, a kifogás lényegében értelmetlen önkorlátozás. Záj Ed-Din sejk így tanított: „Az önmentegetés rosszabb, mint az elkövetett bűn.” Amíg az alibikhez ragaszkodunk, esélyünk sincs a megoldásra. A kifogások kifogják kocsinkból a lovakat, és csodálkozunk, ha nem megy a szekér. Néhány kifogás a sok ezerből:

NEM TUDOM / NEM LEHET / NINCS ÉRTELME MEGTENNI, MERT... fiatal, öreg, alacsony, vidéki, városi, házaspár, egyedülálló, nő, férfi, katona, civil, tanult, tudatlan, megbízhatatlan, becsületes, vagy bármi egyéb vagyok. Bármi belefér ebbe a mondatba. Egy idézet Napoleon Hill-től: „Ha lett volna bátorságom, hogy olyannak lássam magam, amilyen vagyok, akkor rájöttem volna, mi a hibám, és kijavítottam volna ...”

Rettegés a jövőtől: a biztonság kényszere

A biztonság az összes kitalálható és jövőbe vetített félelem gyűjtő fogalma. A biztonság rabja legszívesebben óvóhelyet, készítene magának az élet viszontagságai ellen. A félelem jelzés, ami megmutatja, hogy nem helyes az irány. A fél-elem két-ség. Erre vagy arra? Nem tudjuk, melyik a helyes irány: két út is nyitva áll. A biztonság illúzióját nyújtja, ha homokba dugjuk a fejünket.

Hiába tanácsolják, hogy ne féljünk, mert ez nem így működik! Ha meg akarunk szabadulni a félelemtől, egyszerűen vegyük a vállunkra, és vele együtt induljunk el. Nem az a különbség a bátor és a gyáva között, hogy a bátor nem fél, a másik meg nagyon is. Nem. Csak annyi köztük a különbség, hogy a bátor a félelmei mellett is teszi a dolgát, míg a gyáva minden figyelmét és idejét a félelmeinek szenteli. A biztonság nem létezik. Tudásunk megszünteti félelmeinket, de attól még veszélyes és bizonytalan marad az élet. Ez a lényege. A biztonságra törekvés, a félelmek elleni küzdelem a félelmek útja. Ahogy egyre jobban megismerjük a valóságot, rájövünk, hogy nincs az a rettenetes valóság, ami félelmetesebb szörnyűségeket teremthet, mint saját fantáziánk. Ráadásul képzeletben akár több százszor vagy ezerszer szenvedjük végig ugyanazt a kálváriát.

Vérszívó önbizalom-maffia

Kérlek, írd be ebbe az üresen hagyott négyszögbe a neved:

Sikerült megnevezni az önbizalmunkat fosztogató maffia főnökét, hiszen legtöbb kezdeményezésünket mi magunk nyírjuk ki. Saját tévedéseink, önbizalom-romboló szokásaink mellett, persze, bőven állnak rendelkezésre külső maffia-tagok is. Ha nem küzdünk meg velük, ha nem szorítjuk ki ezek hatását (tehát nem őket!) az életünkéből, akkor mi isszuk meg a levét annak, amit velük együtt főzünk. Íme, a teljesség igénye nélkül, néhány jellegzetes maffiózó-típus:

rosszindulat, kritizálgatás, gúnyolódás, megszegényítés / büntudat-ébresztő játékok / manipuláció / kétségek ébresztése / dogmák, értelmetlen hagyomány, fölösleges korlátok / hatalmaskodás, erőszak / irigység / időrablók, élőködők / Kötelesség- és Tökély-csapdák buzgó üzemeltetői / csordaszellem / gátlástalanul sulykolt ál-értékek, pl. reklámok.

Az önbizalom-maffiózó nem kér engedélyt életerőnk elrablásához, akaratunk megtöréséhez. Ne hagyjuk, hogy ránk akaszkodjanak. Fordítsuk figyelmünket hiteles, erőt adó emberek és dolgok felé. A szenny arra való, hogy letisztogassuk magunkról. Ahogy a bölcs kínai mondta: „Ha félted a tiszta ruhádat, akkor ne a sáros zsákutcát válaszd.”

#### **4. Önbecsülés**

Terveink megvalósítása attól függ, hogyan becsültük föl a tényeket (erőforrások, igények, akadályok) és saját megvalósító erőnket. Megbecsülhetjük jó sorsunkat, ha a végrehajtás során az égiek (szerencsés „véletlenek”) segítenek minket. Hátatelt buzgalommal dolgozhatunk azokért a célokért, melyeket önként, legjobb tudásunk szerint tűztünk ki. Hála tölthet el bennünket, ha az életfeladatunkat végezhetjük. Akkor nem tudjuk becsülni, tisztelni magunkat, ha tudjuk, hogy tévúton járunk, vagy veszteglünk. Fontos, hogy becsüljük adottságainkat, erősségeinket magunkban és egymásban is. Erősségeinkre tudunk alapozni, gyengéinken pedig elbukni. Gyakori eset, hogy mástól tudjuk meg, milyen jók vagyunk valamiben. Érdemes tisztázni, miért (miért nem) becsülnek mások. Erősségeink, értékeink ismerete tiszteletet – önbecsülést – ébreszthet bennünk, ami feltétele annak, hogy tisztelni tudjuk a nálunk nagyobbakat és kisebbeket egyaránt. Tisztelet nélkül nincs önbecsülés.

#### **5. Önbizalom-építés**

Céljaink elérésének hite

Az önbizalom nem más, mint céljaink megvalósításának mellékterméke. A céltalan ember tehát bajban van. Első lépésben meg kell találnunk a céljainkat, azután bele kell vágnunk, ehhez már önbizalom kell, és ha sikerül, nő az önbizalmunk és a kedvünk. A depressziós egyszerűen nem hisz abban, hogy célhoz érhet. Nagyon sok tiltást, blokkot, kudarc-programot oltanak belénk – ezeket SIKER-ENGEDÉLYEK kiadásával oldhatjuk. Bármely konkrét cél megvalósítását engedélyezhetjük magunknak és másoknak is! A szülők egyik fő feladata és felelőssége a sikerengedélyek kiadása gyermekeiknek: „Boldog lehetsz. Elérheted célodat. Lehetséges. Képes vagy rá.” Jól hagzik, ugye?

## Önellátás

Első a tett – második a kedv. Kezdjük el cselekedni akár külső megerősítések nélkül is. A közmondás szerint csak táncolni kell, és a zene majdcsak megjön hozzá. Sose várjunk a kedvezőbb szelekre, az optimális körülményekre. Meg kell tanulnunk „csak úgy, kedv nélkül” belefogni, hiszen tudjuk, hogy az érzelmek a folyamat későbbi szakaszában jelennek majd meg. Kezdünk csak azért bele, mert tudjuk róla, hogy fontos, üdvös, időszerű. Ne hagyjuk az érzelmeinkre az indítást. Ez a „próba-cseresznye” jelenség magyarázata is. Csak a bátran kezdeményezők mellé állhat tartósan a szerencse - és az önbizalom.

Legyünk önellátók önbizalomból. Ez nagyon fontos gyakorlati elv! Ha másoktól várjuk az energiát elismerés, megerősítés formájában, akkor többszörösen bajba kerülünk: (1) Mutogatni kényszerülünk a teljesítményünket, emiatt nem vagyunk jelen. Minduntalan arra gondolunk, mit fognak szólni mások. (2) Sajnos, akkor, úgy és éppen annyi méltatást mástól sohasem kaphatunk, mint amit elképzeltünk. Biztos a csalódás. (3) Elveszítjük az önálló önértékelés képességét, függővé válunk a dicsérőktől.

Pozitív változások útja: szembenézés a problémáinkkal, a kérdések megválaszolása, az önismeret fejlesztése, az illúziók elbúcsúztatása, saját igazi életcél megtalálása, céljaink és terveink hatékony megvalósítása, a halogatás nélküli cselekvés, utunk végigjárása a hibák és kudarcok vállalásával - ez az önbizalom igazi útja.

## Légy pipás!

Mindig papíron tüzzük ki, mit akarunk megtenni, és ha kész, pipáljuk ki. Ezzel megerősítést, elismerést adunk önmagunknak. A pipálás mozdulata figyelmet és kellő méltatást biztosít éppen akkor és éppen úgy, ahogyan nekünk kell. Ne menjünk el figyelmetlenül egyetlen eredményünk mellett sem. Ne essünk bele abba a léleknyomorító szokásba, hogy ami jól, ami sikeresen megy, az „természetes, tehát szóra sem érdemes”, ami pedig hibás, annak szenteljük minden figyelmünket.

## Öndicséret

Felejtjük már el végre az ósdi szólamot, hogy az öndicséret bűdös. Ezzel tarolják le a gyom között magasabbra növvő virágokat. Az öndicséret rózsailatú, csodás! Inkább az büzlik, aki bűdösnek mondja; az irigység, a kishitűség, a rosszindulat szaga terjeng körülötte. Alig leplezett fenyegetéssel ezt üzeni: „Vegyél már vissza a lendületedből. Nehogy már nagyobb, erősebb, okosabb legyél, mint mi.” Az a lényeg, hogy ne hallgassunk rájuk! Ami jó, az jó. Ami megvan, azt elértük. Értékeld értékeidet!

Kockacukrok: Díjazzuk, jutalmazzuk meg magunkat néha-néha. Legyenek ezek apró, de a feladat eltervezésekor előre kitűzött kis ajándékok. Pl.: Ha ezen a vizsgán túljutok, elmegyek egy hétre síelni. Ha 3 hónap alatt még 3 kilót fogyok, beiratkozom egy tánciskolába. Ha végzek ezzel a fejezettel, egy órára beköltözöm a fürdőkádba. Ha, akkor... A kockacukor pici, édes, nem drága, közvetlenül nekünk kedves, lehetőleg nem a céljaink ellen ható pozitív tett. Kis figyelmesség önmagunkért. Bizonyítéka annak, hogy valóban figyelemmel kísérjük sikeres erőfeszítéseinket, fejlődésünket.

A K-betűk: közösség, kapcsolatok, könyvek, képek, kazetták, kurzusok. Gondosan, nagyon-nagyon óvatosan válogatva külső önbizalom-forrásokra is lehetünk. Lelkünk ezekből is rendszeresen meríthet erőt.

## 6. Képes vagyok?

A „biztos lehetetlen” csapdája

Fontos megértenünk a következő logikai törvényt: A lehetetlen nem bizonyítható be. A lehetséges bizonyítható. Emiatt a példa és a példakép mindent megér. Ha csak egyetlenegy ember a földön előttünk már megcsinálta, átélte azt, amit akarunk, akkor az a dolog lehetséges. Ha neki sikerült, akkor semmi akadályja annak, hogy bárki megismételje ugyanazt.

Képesség és képalkotás

Lehetőségeink egyetlen korlátja a képzeletünk. A korlát másoktól kapott kéréstlen ajándék. Nem a saját látásmódunk, hanem ahogyan a többi ember, a kor lát minket. Ezek a korlátok idővel szépen belénk égnék. Korlátaink kívül, a szabadság, a lehetőség önmagunkon belül található. CSAK ARRA VAGY KÉPES, AMIT EL TUDSZ KÉPZELNI. Bármilyen lehetőség, vagy semmi sem - mindez csak attól függ, hogy milyen képet tudsz önmagad jövőjéről alkotni.

Ezt a törvényt váltja aprópénzre a kép-alkotás módszere. Egyszerű és mulattató:

Vegyünk egy vágyat, lehetőleg a szívünknek fontosabbak közül. Képzeld el, milyen lesz az, amikor megvalósul, mi fog akkor történni. Milyen érzéseket élünk át majd azokban a pillanatokban? Módszeresen éljük bele magunkat! Szellemi és anyagi értékeket egyaránt kifejeznek képeken. Ezek a képek összegyűjtve alkotják majd Képesítő Képeskönyvünket. A testépítők nem véletlenül tapétázzák ki az edzőterem falát a „nagyok” duzzadozó képeivel.

Segíti elképzeléseink életszerű kialakítását, ha képeket, fotókat, vagy videó-felvételeket szerzünk magazinokból. Mi magunk is alkothatunk olyan képeket, amelyek vágyaink tárgyát ábrázolják.

Ha belső értékek, például tudás, szellemi képességek fejlesztése a cél, akkor az e téren legnagyobbak portréival vegyük körbe magunkat. Az elképzelés segít szemünknek a válogatásban. Érthetően meghatározza a számára, mit érdemes észrevennie, és mit nem. Képesítő Képeskönyvünk képessé tesz bennünket a lehetőségek észrevételére, megértésére.

## **7. A jövőbe indulunk**

Egy bölcs szerint a jövő egy kiszámíthatatlan vadállat. A kvantumfizikusok mérései az előzetes elvárások szerint kezdtek alakulni. Mit hoz a jövő? Életünk során már többször fölrémlett a „Bizonytalan Jövő” ábrázata. Mi mindent hozhat a jövő? Rosszat, vagy jót is? Hitünk, bizalmunk kérdése az egész. Ideje észrevennünk végre azt is, amikor váratlan jó dolgok történnek. Hasznos tudatosítani, hogy mennyi nem is remélt segítséget kapunk minden nap. Nem várt pozitív események (NVPE) jönnek közbe, és sokkal jobban alakulnak a dolgok, mint gondoltuk. Nevezhetjük ezt Gondviselésnek is. De ehhez el kellett kezdenünk mozgatni az ügyet.

A világ egészen mást kínál a felkészült szemnek, aki keresi az NVPE jelenségeit, aki tudja, hogy egy találkozás nem „csak úgy” történik, hanem célja van: üzenetet adhatunk át, és problémáinkhoz hírt, ötletet, új megvilágítást kaphatunk – ha idejében kapcsolunk, ha készen állunk. Találkozás, figyelem, NVPE! Miért érdekes, amiről beszélünk? A kedvező és váratlan esemény esélye, ezzel önbizalmunk, jövőbe vetett hitünk jelentősen megnő, ha felkészülten, pozitív hozzáállással várjuk.