

Herendi Kata – Szabó Eszter Judit

# **20 ÖNISMERETI KÉRDÉS ÉS VÁLASZ**

*Pszichológiai kézikönyv önmagadhoz*

**Open Books**

## Előszó

A *Pszichoforyou* kilenc évvel ezelőtti indulásakor az a cél lebegett a szemünk előtt, hogy egy olyan online magazint hozzunk létre, amely kész, előrecsomagolt megoldások helyett a pszichológia fénytörésében szemléli az önismeret útján felmerülő kérdéseket. Kilenc éve fáradhatatlanul kutatunk, kérdezzük és írunk mindarról, ami segíthet, hogy olvasóink a pszichológia gazdag tudásanyagán keresztül közelebb kerülhessenek mások és önmaguk mélyebb megértéséhez. Ebben a könyvben az elmúlt évek legfontosabb felismeréseit, tanulságait, gondolatait – vagy ahogy mondani szoktuk, „kapaszkodóit” – gyűjtjük egybe, és az önismeret útján felbukkanó, sokakat foglalkoztató kérdéseket járjuk körül.

Hiszünk abban, hogy bár a válaszokat saját magunknak kell megtalálnunk, sokszor akár egyetlen, a megfelelő pillanatban érkező mondat, gondolat, inspiráció is rengeteget segíthet, hogy a helyükre kerüljenek a dolgok. Bízunk benne, hogy ebben a kötetben sok ilyen mondattal találkozol majd.

Egy jó pszichológushoz hasonlóan ez a könyv sem kész megoldásokat kínál. A célunk sokkal inkább az, hogy teret és lehetőséget teremtsünk, hogy ki-ki a saját ritmusában, a saját tapasztalásai és felismerései mentén kerüljön közelebb a saját válaszaihoz. A fejezetek önmagukban és külön-külön is segí-

tenek összefüggéseiben látni, milyen óriási hatást gyakorolhat az életünkre és annak minőségére, ha időt és energiát szánunk a címben feltett kérdések megválaszolására. A könyvünk nem helyettesítheti a terápiát vagy az önismereti munkát, de számos ahaélményt és felismerést tartogathat, amelyek erőt és bátorságot adhatnak a folytatáshoz.

Hisszük, hogy mindig tehetünk magunkért, a testi-lelki jólétünkért, függetlenül attól, hogy megőrizni vagy visszanyerni szeretnénk. Ez a kötet nem vezetni, csupán kísérni szeretne, ha úgy döntenél, elindulsz az önismeret útján.

**Útravaló – Szívvel. Lélekkel. Neked.**

# **BIZALOM**

Hogyan tanulhatok meg  
újra bízni másokban?



HERENDI KATA

---

Konfuciusznak tulajdonítjuk a mondást, hogy „Az ember nem élhet bizalom nélkül. A bizalom fontosabb, mint az élet”. Vajon miért van ekkora jelentősége a bizalomnak? Talán mert életünk első pillanatától egészen az utolsóig végigkísér bennünket.

---

A születésünk utáni percekben (hetekben, hónapokban) gyakorlatilag nem tehetünk mást, mint bízunk: egyrészt abban, hogy a világ, amelybe megérkeztünk, biztonságos, másrészt abban, hogy a minket körülvevő emberek szeretettel gondoskodnak majd rólunk.

## Napsugár- és árnyékgyermek

Ha a világgal kapcsolatos élményeink életünk kezdetén a biztonság érzését nyújtják számunkra, kialakul bennünk az úgynevezett ősbizalom, ezáltal pedig azt is képesek vagyunk elhinni, hogy jók és szerethetők vagyunk.

A pszichoterapeuta Stefanie Stahl szerint kétféle belső gyermek él bennünk: egy *napsugárgyermek* és egy *árnyékgyermek*.<sup>1</sup> Ezek a belső gyermekek a személyiségünk gyermekkori bevésődött, nem tudatos tapasztalatainak gyűjtőhelyei. A napsugárgyermek a pozitív alapélményeket foglalja magába, az árnyékgyermek pedig a bánatot, a félelmet, a tehetetlenséget, vagyis a negatív tapasztalatainkat őrzik meg. Mindannyiunkban él mindkettőből egy, hiszen nincs az a tökéletes gyerekkor, amely alatt ne tapasztalnánk meg időnként az „árnyékos oldal” érzéseit is.

Ha felnőttkorunkban alapvetően bízunk másokban és magunkban, akkor a napsugárgyermek üzemmódjában létezőnk. Az árnyékgyermek üzemmódot ezzel szemben a bizonytalanság