

„Légy hű önmagadhoz!” – tartja a régi mondás, de milyen kár, hogy nem kapunk hozzá használati utasítást, hogyan is kellene ezt csinálni! A modern pszichológia ugyanakkor igazolja a bölcseséget: akkor vagyunk a legboldogabbak és a legegészségesebbek, ha hagyjuk-tudjuk magunkat bensőnkől vezérelni. A tapasztalat azt mutatja, ha így élünk, majdnem biztos, hogy testileg-lelkiileg egészségesek leszünk. Persze nem lehet olyasmit végigvinni, aminek a lépéseit nem ismerjük. Azért írtam ezt a kézikönyvet, mert éppen ehhez, az autentikus, a bensőnkől vezérelt élethez, az önmagunkhoz való hűség megtalálásához szeretnék segítséget nyújtani. Ha ezt sikerül megtennünk, boldog kapcsolatokkal és örömmel teli életet élhetünk.

A belső vezérlésnek azonban van egy alapfeltétele: el kell fogadnunk – sőt szeretnünk is kell – Önmagunkat. Máskülönből miért követnénk belső hangunkat? Mert vajon odafigyelünk-e arra, akiben nem bízunk, vagy akit nem szívlelünk?

Egyvalamit biztosan megtanultam a pácienseimtől a több mint két évtizednyi terápiás munka során: ahogy magunkkal bábunk, úgy formálódik az életünk – ez hatja át minden tapasztalásunkat és tettünket. Mind ez ideig ezeket hallgattam meg és segítettem ahhoz, hogy gyötrődéseiket meghaladva elérjék a jólétet, a lelki békét. Rájöttem közben, hogy semmi sem befolyásolja mélyrehatóbban az életünket, mint az, hogy mennyire fogadjuk el és szeretjük saját magunkat.

Életünk minden rétege és mozzanata lényegében ebből a mélyen megbúvó, alapvető viszonyból jön létre – annak tükörképe.

Mélyen hiszem, hogy egyetlen út vezet ahhoz, hogy egyszerre érezzük jól magunkat és legyünk jók másokhoz: *ez a valódi önszeretet útja.*

Mi hát a szeretet? A hétköznapi nyelvben leginkább kedveséget, együttérzést és törődést értünk rajta. Legkönnyebben az elvek, nézetek, tettek, viselkedési formák komplex, gazdag fonatából születő pozitív szülő-gyermek kapcsolatban figyelhető meg. Az egészséges család gazdag kommunikációs érzelmi és értelmi szövetének szálai éppúgy fakadnak megértő figyelemből, elfogadásból, együttérzésből, megnyugtatósból, mint érzelemnyilvánításokból, a határok kijelöléséből, bölcs segítségből, tanácsadószerepből – általában tehát mindabból, ami a gyermek jól-létéhez szükséges. Nyilvánvaló, hogy a szeretet sokkal-sokkal több, mint egy szívmengető érzés.

A munkám során igyekszem úgy segíteni a pácienseimet, hogy önmagukon segíthessenek, azaz meg tudják adni saját maguknak mindazt, amit egy jó szülő adhat a gyermekének. Vissza vezetem az embereket saját magukhoz, a testük intelligenciájában rejlő belső vezérlésükhöz. Így teremthető meg a belső béke, a testünk és az elménk összehangolása. Erről szól ez a könyv.

A belülről vezérelt, autentikus élethez szeretni kell önmagunkat. Amikor az önszeretetről van szó, akkor a legegyszerűbb, ha arra gondolunk, hogyan bánnánk azzal, akit valóban szeretünk? Ilyen módon kell megtanulnunk saját magunkat szeretni – szóval, tettel és megfelelő idomulással; mert csak így lehetünk jól és érezhetjük magunkat boldognak!

Ha így tekintünk az önszeretetre, nyilvánvalóvá válik, hogy ennek semmi köze sincs a nárcizmushoz, a nagyképűséghez vagy az önzéshez, hiszen egy gyermeket sem ítélnénk el azért, mert szeretetre van szüksége. Érett, egészséges emberként egy személyben adjuk és kapjuk a szeretetet: saját magunkat is el kell fogadnunk mint sebezhető, gondoskodásra szoruló lényt.

Ez a belső kapcsolódás teszi lehetővé, hogy boldogok és egészségesek legyünk. Enélkül akkor sem ismernénk fel a másoktól felénk áradó szeretetet, elfogadást, törődést, ha belebotlanánk. Életünk minden pillanata – kapcsolataink, munkánk, életkörlményeink – annak lenyomata, hogyan viszonyulunk Önmagunkhoz.

E könyv lapjain kézen fogom, azaz foglak, kedves Olvasó (ugye, tegeződhetünk?): az a célom, hogy együtt létrehozzuk (vagy elmélyítsük) pozitív kapcsolatodat Önmagaddal annak érdekében, hogy egészségedet és jól-létedet kiteljesíthesd és mások felé sugározhatsz. Ehhez viszont az kell, hogy a számodra egyetlen, viszonylagosan jól ismert lényt, önmagadat segítsd azáltal, hogy *odafigyelsz a tested jelzéseire* – később részletesen kitérünk rá, hogyan is kell ezt csinálni.

Közös „utazásunk” során mélyebben megértheted az életed során felmerülő HOGYANokat és MIÉRTeket. Ha minden jól megy, akár még régi titkokra is fény derülhet, s e titkok szerepére az életed alakulásában.

Vajon Neked szól ez a könyv? Hiszem, hogy nincs olyan, akinek ne szólna. Kire ne férne rá még egy kis önszeretet, még egy kis belső béke? Még inkább hasznodra válhat az Autentikus Terápia (ATe) négy lépcsőjének tanulmányozása, használata, ha gyakorta érzed magad frusztráltnak, erőtlennek, szomorúnak, magányosnak, üresnek, szorongónak – esetleg azért, mert unostaltan visszatérnek életedbe a régi, romboló hatású döntések és viselkedésminták.

Annak is nagyon hasznos a könyv, akinek csorbult az önbizalma, nem értékeli magát kellően, örömtelen, kevés az energiája, érzelmi élete sivár, vagy örökké kritizálja-bírálja önmagát, bizonytalan az érzéseiben, vagy képtelen bármiben is dönteni.

Stresszes vagy? Összecsapnak a fejed fölött a hullámok? Dühös vagy, és elkeseredett? Ki vagy égve? Fizikai fájdalmat, sajnást tapasztalsz a testedben? Egyszóval, kedves Olvasóm, ha általában

(vagy gyakran) nem érzed jól magad a bőrödben, az azt jelenti, hogy valamiképpen aszinkronban vagy (tehát nem vagy harmóniában) saját magaddal, tehát éppen Neked szól ez a könyv!

Úgy is meg lehet bizonyosodni arról, mennyire szól Neked ez a könyv, hogy megállapítod, egy tízes skálán mennyire jellemző életedre a belső béke és a boldogság: ha az eredmény 6 vagy annál kevesebb, akkor olvass tovább. Jó esély van rá, hogy a könyv végére ez az érték felkúszik 8-ra vagy még magasabbra.

*A lényeg: nem kell szenvedned.* Ha sose mennél el orvoshoz vagy pszichológushoz, mert nem gondolod olyan súlyosnak a helyzetet, akkor is jó, ha tudod: nem muszáj, hogy az életed sivár legyen vagy fájdalmas, mert: *van segítség!*

Az életed sokkal jobb is lehet, ha tudod, mit tehetsz Önmagadért.

A könyv első felében megtalálod a választ arra, hogy miért is van szükség önmagad szeretetére és elfogadására, és együtt leromboljuk azokat a régi, beléd ivódott hiedelmeket, amelyek önmagad megsegítésének útjában állnak.

Az első részben az autentikus, más szóval egészséges élet alap-elemeit mutatom be.

A másodikban a tévhiteket oszlatom el: együtt átugorjuk az akadályokat, amelyek esetleg az utadban állnak. Remélhetőleg el is felejtöd majd ezeket... Az eredmény: teljes mértékben képes leszel elfogadni és követni saját érzéseidet – náluk nincs jobb iránytű az életben. Így megnyílik előtted az út, hogy elsajátítsd az önszeretet négy lépését. Ha úgy érzed, nincs semmi olyan meggyőződésed, véleményed, amely akadályt állítana az önszeretet (nem önimádat!) gyakorlása elé, bátran ugord át ezt a fejezetet.

A harmadik részben feltérképezzük a pozitív önnevelés fő elveit, és mindenki egybevetetheti őket önmagához fűződő viszonyával.

A negyedik részben pedig megtalálod az önszeretet négy alappilléreinek részletes kifejtését; mellékelten megkapod az elsajátításukhoz szükséges módszereket is.

Az említett négy pillér négy cselekvés (Észlelés, Lélegzés/Lenyugtatás, Elmondás, Tett), amelyek kezdőbetűi az **ÉLET** szót adják ki. Dióhéjban ennyi az Autentikus Terápia módszere.

A praktikus gyakorlatokkal elérhetjük, hogy az önszeretet – vagy a pozitív önnevelés – szinte automatizmussá, afféle okos robotpilótává váljék az életünkben, amellyel alapvetően megkönnyíthetjük a létezésünket: kihozhatjuk magunkból és a környezetünkéből a maximumot.

A könyv vége felé – afféle bónuszként, hogy végigcsináltad a tréninget velem –, a *Lelki elsősegély* című fejezetben megtalálsz rövidítve a négy lépést, hogy szükség esetén percek alatt jobban érezhesd magad! De kérlek, ne ugorj most azonnal oda egy „vil-lámterápia” reményében!

A *Lelki elsősegély* egy komplex önnevelési módszer sűrített-ménye, s valamennyi gyakorlat kell ahhoz, hogy az alapvető készségeket magadénak tudd. A négy lépcsőt kísérő gyakorlatok ismétlése révén juthatsz el a felkészültség olyan szintjére, ahol az önnevelés rapid módszerét már hatékonyan tudod használni.

Üdvözöllek a fedélzeten! Jó esély van arra, hogy hatalmas utat tegyél meg, amely át is alakíthatja az életed, és örömet, békét hozhat Neked. Garantálom, hogy e gyakorlatok révén egyre jobban és jobban fogod érezni magad. *(Ha úgy érzed, segít, ha valaki kézen fogva vezet, fordulj bizalommal az Autentikus Terápiás Egyesülethez, amelynek szakemberei segítenek.)*

Ha élet-akkumulátoraidat így feltöltöd, nap mint nap áraszt-hatod majd a pozitív energiákat. Így – és csak így – tudod majd másokra is árasztani a szeretet melegét anélkül, hogy lemerülnél.

Örök igazság, hogy az ember csak azt tudja meghaladni, amit egyszer már birtokolt; így az *önzetlenséghez vezető út csakis ön-magad elfogadásán és megsegítésén át vezethet.*

## Az én történetem

Furcsa vagy nevetséges, de igaz: hivatásom ellenére ez a szeresd magad-dolog úgy ért engem, mint derült égből a villámcsapás. Mindig elfoglalt és százfelé figyelő lévén, bizonyos mértékben elszakítottságban éltem önmagamtól, ahogy annyian mások. Nem nagyon bíztam az érzéseimben, ráadásul ezt észre sem vettem. Hiszen annyi dolgom volt – meg kellett vetnem a lábam egy idegen országban úgy, hogy közben feleség és családanya is legyenek.

Ez vagy egy évtizedig ment így, amikor is sok évvel ezelőtt a következő történt: Maine államban vakációztunk – tehát életem tehervonata átmenetileg megállt –, mikor a szívem aggasztó tempóban és intenzitással szűrni kezdett, mintegy vészjeleket adott. Ez nagyon aggasztott, hiszen anyámat hatvankét évesen vitte el egy szívroham, és én nagyon nem szerettem volna semmi hasonlót. Akkor kezdtem el figyelni a testemre.

Tudtam, hogy ez nem hétköznapi dolog, úgyhogy a végére akartam járni. Elküldtem a férjemet, hogy egyedül maradhaszak, hogy önmagamba mélyedhessek a tengerparton ücsörögve. Ahogy a fájdalomra összpontosítottam, a bensőmből a következő szemrehányások áradtak felém: „Sose figyelsz rám! Fáradt vagyok, és egyedül érzem magam! Hol vannak a barátaim? Több barát kell, és több öröm! Unatkozom, kellene egy jó hobbi! Közösség, emberek... miért nincs itt senki?!” Döbbenetes volt, egyben porig alázó, hogy a testem mindent tudott, miközben az elmémnek fogalma sem volt erről a sokféle hiányról. Ez a belső turbulencia megtisztította a terepet a rég esedékes változások számára.

Ez a tengerparti veszekedés önmagammal egy hosszú, fájdalmas kiégési dráma fináléja volt. Ez az időszak úgy kimerített, hogy állandósult a fáradtságom. Magánpraxisom virágzott, és az a hír járta rólam a keleti parti kisvárosban, ahol praktizálok, hogy hatékony vagyok. Eközben nem vettem észre, hogy összes energiámat a munkába ölöm, másra – például saját magamra –

már nem jut. Egészen hozzászoktam, hogy a munkán kívül üres vagyok, mint a bevásárlószatyor két piacozás között. Mint az irgalmas samaritánus, aki csak ad, de sohasem kap semmit.

A vakációs konfliktus önmagammal felért egy ébresztőóra reggeli csörgésével. Ha kicsit későn is, de jó leckét kaptam, hogy végre oda kell figyelnem testemre-lelkemre, és meg kell adnom magamnak, amire szükségem van. Jobban kell szeretnem önmagammat (és én még azt hittem, hogy ezen a téren minden rendben van!). Amikor a szívem vészjeleket adott, bármennyire rémisztő és kellemetlen volt is, valójában megmentette az életemet. Hogyan? Úgy, hogy alaposan fölriasztott, észhez térített azáltal, hogy megragadta a figyelmemet.

A történethez hozzátartozik, hogy még korábban egy másik dolog is fejbe kólintott. Egy nap együtt ebédeltem egy kollégával, aki azt kérdezte tőlem, hogy „milyen iskola” szerint kezelem a pácienseimet. Mintha megkukultam volna, hirtelen nem találtam a szavakat: hiszen rengeteg iskola befolyásolja a munkámat, de egyik sem határozza meg. Semmi értelmeset sem tudtam mondani, csak ennyit tudtam kinyögni: „Nem is tudom... de működik!”

Később azonban nem hagytam nyugodni a dolog: szégyelltem, hogy nem vagyok tisztában azzal, mitől működik a terápiám. Hiszen nem vagyok amatőr, aki vak tyúkként talál szemet!

Két erős érzés birkózott bennem: a büszkeség, hogy jó terapeuta vagyok, és a megalázottság, hogy nem tudom, miért.

Elhatároztam, hogy a végére járok a dolognak. Ma már tudom, akkor jött el az ideje, hogy megtudjam, miről is szól maga a gyógyulás – legyen szó akár rólam, személyesen, akár másról.

Attól a naptól kezdve céloomul tűztem ki, hogy nyitott elmével és szívvel addig keresek, amíg választ nem találok. Szinte égetett a vágy, hogy megtudjam mitől boldogtalan valaki, illetve mi van a boldog élet mélyén. Van-e benne rendszer? Van-e rend a káoszban, az emberi történetek hihetetlen sokféleségében, amellyel nap mint nap szembesülök – és a szinte ugyanilyen sok gyógyulásban?

Úgy gondoltam, hittem, hogy kell lennie egy láthatatlan rendezőelvnek, egy rejtett közös elemnek a sok-sok variáció mélyén. Megszállottan kezdtem jegyzetelni mindazt, amit a pácienseim mondtak arról, miért érezték hasznosnak a terápiát, s egyszer-e egyszer – amikor már elborítottak a papírhalmok –, leültem, és átpörgettem őket, hogy megtaláljam a közös nevezőjüket.

Eltökélten kizártam minden preconcepciót és előzetes várokozást, ami meghamisíthatta volna az eredményt, és csak a mélyen megbúvó mintázatot, az azonosságot kerestem. Türelmesen csiszolgattam le minden fölöslegeset az apró információmozaiokról, s lassan-lassan körvonalazódott az ősforrás, amely minden igazságunk lelőhelye – és minden gyógyulás kiindulópontja: *a testünk!*

Nagyon meglepődtem, mert nem számítottam rá, hogy ennyire mélyre jutok, ennyire messzire kerülök az emberi pszichére vonatkozó jó öreg „bal agyféltekés” felfogásomtól, miszerint az agy és a benne fészkelő tudat ellenőrzése alatt áll az életünk. Viszsaemlékeztem, hogy egy-egy alkalommal már korábban is volt módom betekinteni ebbe a mélységbe, csak nem fogtam fel a jelentőségét. Egyszer azt tanácsoltam egy asszonynak, mondja meg a férjének, mit érez. Riadtan nézett rám, és közölte, fogalma sincs, és mondjam meg neki, honnan lehet azt tudni, hogy az ember mit érez? Az összes láthatatlan nyíl a testére mutatott, ezt már akkor is láttam. Amikor aztán tényleg a testére kezdett figyelni, az érzelmeit kifejező szavak dőlni kezdtek belőle – a férje akkor hallott tőle ilyesmit először.

E több éves megfigyelés folyamán idővel négy közös nevező bukkant elő a homályból, amely meghatározza valakinek az egészség-szintjét. Tapasztalataim szerint ez a négy elem együtt szükséges, egyben elégséges a lelki és (teszem hozzá gyorsan) a testi egészség fenntartásához. Ezek a következők:



- a testi érzésekre irányuló figyelem
- az önmegnyugtatás ezen érzések áradása közepette
- a kommunikáció ezekkel az érzésekkel
- az *így* szerzett információ segítő cselekvéssé alakítása.

Mindehhez a testi érzetek szolgáltatnak alapot, melyek azonnal jelzik, ha segítségre van szükség.

Ez az egész ismerősen csengett: nem ezt hívják szeretetnek? Nem így dolgozik a gyógyító szeretet? A mozaikdarabkákból összerakott kép ezt mutatja: *az egészség annak a függvénye, hogyan és milyen mértékben részesül valaki ebből a négy gyógyírből.*

## Mi az az Autentikus Terápia?

Ez a munka klinikai és személyes tapasztalataim összegzése, azok desztillált lényege. Mióta ezzel a módszerrel dolgozom, a munkám hatékonysága megsokszorozódott, mert az Autentikus Terápia az egészség legfontosabb elemére világít rá: arra, hogy az ember *hogyan viszonyul a saját érzéseire.*

Ezt a könyvet alapvetően azoknak írtam, akik gyakorta küszködnek családi problémákkal, állásgondokkal – és a saját érzéseikkel. Érthető, jól követhető kalauzt szeretnék átnyújtani minden érdeklődőnek, anélkül hogy különösebben megterhelném bárki gyomrát a módszer mélyén rejlő sokféle pszichológiai elvvel és gyakorlattal.

Így hát remélem, hogy ez a könyv hasznos eszköz lesz azok számára, akiknek a leginkább szükségük van rá. Klinikai munkám mellett gyakran tartok tréningeket pszichológusoknak az Egyesült Államokban és Európában is, hogy az Autentikus Terápia módszere minél több emberhez eljusson.

Ma az Egyesült Államokban legalább hétféle terápiás megközelítés létezik, s az irányzatok különböző szakképzettségű képviselői legalább húszféle megközelítést alkalmaznak. Mindegyik

legitim és hatékony a maga módján. Az Autentikus Terápia egy-felől új szempont vagy megközelítési mód, másfelől új struktúra, amely egymásba fűzi és letisztult rendszerbe foglalja a gyógyításban alkalmazott legjobb módszereket és szempontokat.

Az alapelv az, hogy a TESTÜNK hordozza az igényeink, szükségleteink kielégítéséhez szükséges összes információt, és ezeket az érzékelés révén juttatja el hozzánk. Az ATe négy lépcsőjének révén gyors tempóban hozzájuthatunk ehhez a fontos tudáshoz, amelyet azután tettekben váltunk pozitív valósággá; végső soron ez vezet az egészséges és boldog élethez.

Mikor arról van szó, hogyan építsük fel és tartsuk karban egészségünket – azaz boldogságunkat –, a következő összefüggéseket érdemes észben tartanunk.

1. Csak akkor lehetünk jól, ha megkapjuk, amire szükségünk van.
2. Csak akkor elégíthetjük ki szükségleteinket, ha tudunk róluk.
3. Csak akkor tudhatjuk meg, mik ezek, ha odafigyelünk a testünkre.
4. Csak akkor tudunk odafigyelni a testünkre, ha képesek vagyunk befelé figyelni.
5. Csak akkor tudunk befelé figyelni, ha biztonságban érezzük magunkat.
6. Csak akkor érezhetjük magunkat biztonságban, ha nincs bennünk fizikális „traumaemlék”. (Ha van ilyen traumás emlékünk, mert például bántalmazás vagy elhanyagolás áldozatai voltunk – talán nem is tudunk róla, csak újra meg újra romboló hatású gondolatok és tettek bűvkörébe keveredünk, akár akarjuk, akár nem –, akkor segítségre van szükségünk ahhoz, hogy ezt a „rossz programot” különféle módszerekkel kioltssuk a testünkből. Erre jó az EMDR, a szemmozgással és deszenzitizálással való újraprogramozás vagy a BSTOR, amely rövid, a megoldásra irányuló traumaoldás. Esetleg egyéb kiegészítő módszerek is alkalmazhatók, mint az akupunktúra vagy a hipnózis, persze kizárólag jól képzett szakember segítségével.

Így megnyílik az út előttünk, hogy új és egészséges viselkedési mintákat tanuljunk meg és gyakoroljunk be.)

7. (Szükség esetén a trauma oldása után) újjáformálhatjuk gondolkodásunkat, viselkedésünket, adott helyzetben másképp dönthetünk, mint korábban, s végső soron visszanyerhetjük saját magunkat, saját életünket. Erre kiváló eszköz az ATe (Autentikus Terápia), a CBT (Kognitív Behaviorista Terápia), a DBT (Dialektikus Behaviorista Terápia) vagy bármely más módszer, amely az egyén képességeinek fejlesztését célozza.

Új, vagy pontosabban: valódi Énünk előbukkan, kiteljesedik, ahogy végigjárjuk ezeket a lépcsőfokokat, s elérünk egy olyan állapotba, amelyre általánosan az öröm és boldogság jellemző.

Még egy pár mondat az Autentikus Terápia módszeréről, mielőtt belemerülnénk a részletekbe: az ATe rámutat, hogy mit tegyél (például, hogy fogadd el, szükség esetén nyugtasd le és segítsd önmagad), és ehhez segédeszközöket is ad a kezvedbe (mint például a fókuszálás, az ellazulás és az asszertivitás), hogy újjáépíthesd az életedet.

Ez a módszer egyfajta „turbó freudizmus”, ahol gyors tempóban jutunk el – évek helyett szinte percek alatt – a tudattalanban rejlő igazságokhoz: érzésekhez, melyek a mélyen elrejtett szükségleteinkről árulkodnak.

Hogyan lehetséges ez? Úgy, hogy megkapod az eszközöket ahhoz, hogy a számodra egyetlen hiteles és megbízható forráshoz folyamodj iránymutatásért: a saját testedhez!

Amint megértjük, valójában hogyan is érzünk, mi van bennünk egy-egy adott pillanatban, és mi kellene ahhoz, hogy jobban legyünk, azonnal hozzájutunk az autentikus válaszhoz, amely nem több és nem kevesebb, mint az igazság. Semmi zsákutca, semmi vakvágány vagy random próbálkozás – ilyen világos és egyszerű az egész! Ha végigjössz velem ezen az úton, meggyőződhetesz róla, hogy tényleg így van.