Hanna Wolf: Jézus a pszichoterapeuta

Egy lelkigyakorlat nem csak arra való, hogy

- folyamatosan valami történik, hanem arra is, hogy csend van. Nem rutinból szólunk hozzá a felvetett témához.
- Merünk találkozni és kapcsolatba is lépni önmagunkkal.

Találkozni önmagunkkal azt is jelenti, hogy kapcsolatba lépünk saját árnyékunkkal.

Aki nem mer találkozni saját magával, az a hiányosságát nem önmagában fedezi fel, hanem embertársaiban. Ezt nevezzük projekciónak, vagyis amikor valaki a saját érzéseit vagy tulajdonságait másokra vetíti ki.

Bátorság ahhoz kell, hogy felismerjük és elismerjük árnyékunkat. Olyannak lássuk önmagunkat, amilyenek valójában vagyunk. Ahol hiányzik a tárgyilagosság, ott árnyékkivetítés uralkodik.

(Az **árnyékszemélyiség** egy pszichológiai fogalom, amely leginkább Carl Gustav Jung nevéhez kötődik. Röviden: a személyiségednek az a része, amit nem szívesen látsz magadban, ezért elfojtod vagy „elrejted".)

Az árnyék nem fokozható le a gonoszra. Az árnyék inkább a lesüllyedt, elfelejtett és elnyomott, a kínos és ezért elfojtott, nem-szeretem dolgok, a képességeink ellenére nem megvalósított dolgok összessége.

Röviden: a személyiségünk árnyoldala (a tudattalan tekintélyes tartozéka).

A tudat peremén van, de aztán átcsúszik a tudattalanba.

Mindenkinek van árnyéka.

Mit jelent az árnyékszemélyiség?

Az árnyék mindazokat a tulajdonságokat tartalmazza:

- amelyeket szégyellsz, tagadsz vagy elnyomsz, de
- ettől még benned vannak és hatnak rád.

Példák:

- *harag, irigység, féltékenység*
- *önzés vagy hatalomvágy*
- *de akár **pozitív dolgok is**, pl. kreativitás vagy bátorság, ha azt tanultad, hogy „nem illik kitűnni"*

Hogyan jelenik meg a mindennapokban?

Az árnyékszemélyiség nem tűnik el

- másokban idegesít az, ami benned is ott van (projekció)
- hirtelen, túlzott reakciók (pl. indokolatlan düh)
- ismétlődő élethelyzetek, konfliktusok
- belső feszültség, önszabotázs

Az önszabotázs

Az önszabotázs azt jelenti, amikor valaki saját maga ellen dolgozik – tudatosan vagy (gyakrabban) tudattalanul olyan gondolatokkal vagy viselkedéssel, amelyek akadályozzák a céljai elérését.

Egyszerűen megfogalmazva: Olyan, mintha „lábon lőnéd magad" – pedig valójában szeretnél előre haladni.

Tipikus példák

- *Halogatás (pl. fontos feladatok állandó elodázása)*
- *Önbizalomhiány („úgysem fog sikerülni”)*
- *Túlzott perfekcionizmus (miatt nem kezdesz bele semmibe)*
- *Önkorlátozó hiedelmek („nem vagyok elég jó”)*
- *Rossz szokások fenntartása (pl. amikor tudod, hogy árt, mégis csinálod)*

Mi állhat mögötte?

- Félelem a kudarctól… vagy akár a sikertől
- Alacsony önértékelés
- Gyerekkori minták, berögzült hiedelmek
- Komfortzónához való ragaszkodás

Gondold végig, melyik állítás ismerős:

- **Gyakran halogatok, még akkor is, ha fontos a feladat.**
- **Sokszor érzem, hogy nem vagyok elég jó hozzá.**
- **Elkezdek valamit, de félbehagyom.**
- **Túl sokat gondolkodom, és emiatt nem lépek.**
- **Megijedek, amikor közel kerülök egy sikerhez.**
- **Hajlamos vagyok „kifogásokat gyártani” (idő, energia, körülmények).**

Miért fontos foglalkozni vele?

Ha nem tudsz róla:

- irányíthatja a viselkedésedet tudattalanul
- rombolhatja a kapcsolataidat
- növelheti a szorongást

Kishitű emberről mondják, hogy fél a saját árnyékától. A saját árnyékunktól való félelemnél rosszabb az őszintétlenség, mert ez vezet a kivetítéshez.

(A kishitű ember olyan személy, aki kevéssé hisz önmagában, másokban vagy akár a jövő kedvező alakulásában. A kifejezés gyakran belső bizonytalanságot, bizalmatlanságot és pesszimista hozzáállást ír le.

Mit jelent pontosabban a kishitűség?

- Önbizalomhiány – kételkedik saját képességeiben
- Bizalmatlanság – nehezen hisz mások szándékaiban
- Félelem a kudarctól – inkább nem próbálkozik
- Pesszimista gondolkodás – a rosszabb kimenetelt várja
- Visszahúzódás – kerüli a kockázatos vagy új helyzeteket

Példa

- *„Ne légy kishitű, menni fog!”*
  Itt arra biztatják az illetőt, hogy higgyen jobban magában.

Ellentéte

- *magabiztos, bizakodó, optimista)*

Ha viszont tudatosítod:

- jobban megérted önmagad
- kiegyensúlyozottabb leszel
- fejlődik az önismereted és az érzelmi intelligenciád

Mit jelent az „árnyék integrálása?

Jung szerint a cél nem az, hogy megszabadulj tőle, hanem hogy **elfogadd és beépítsd** a személyiségedbe.
Ez így néz ki a gyakorlatban:

- felismered: „igen, bennem is van irigység / düh / stb.”
- nem ítéled el automatikusan

A farizeus és a vámos

LK 18, [9] Az elbizakodottaknak, akik meg voltak róla győződve, hogy igazak, s a többieket megvetették, ezt a példabeszédet mondta Jézus: [10]*„Két ember fölment a templomba imádkozni, **az egyik farizeus volt, a másik vámos.** [11]A farizeus odaállt előre, és így **imádkozott magában**: Isten, hálát adok neked, hogy **nem vagyok olyan, mint a többi ember**, rabló, igazságtalan, házasságtörő, mint ez a vámos is. [12]Kétszer böjtölök hetenként, mindenemből tizedet adok. – [13]A vámos megállt hátul, szemét sem merte fölemelni az égre, inkább a mellét verte és könyörgött: **Isten, irgalmazz nekem, bűnösnek**! – [14]Mondom nektek, hogy ez megigazultan ment haza, az nem. Aki magát felmagasztalja, az megaláztatik, aki megalázza magát, az felmagasztaltatik.”*
A farizeus imádkozni ment, de nem imádkozott, hanem tudósított***. Nem várt választ Istentől.*** Megmaradt önmagánál. A beképzeltség hegyén állt. Sokat fel tud mutatni, de egy dolog hiányzik, a bátorság ahhoz, hogy önmagával találkozzon.

A vámos találkozott viszont önmagával. Kapcsolatba lépett saját árnyékával.

Szálka és gerenda

Mt 7,1-5 *Ne ítélkezzetek, hogy fölöttetek se ítélkezzenek! [2]Amilyen ítélettel ti ítélkeztek, olyannal fognak majd fölöttetek is ítélkezni. Amilyen mértékkel mértek, olyannal fognak majd nektek is visszamérni. [3]**Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre? [4]Hogy mondhatod embertársadnak, hogy hadd vegyem ki a szemedből a szálkát, amikor a magad szemében gerenda van? [5]***

A szálka és gerenda képe azt mutatja, hogy az emberek gyakran könnyebben észreveszik mások kisebb hibáit, mint a saját, sokkal nagyobb hibáikat.

Mit halogatsz most?

Pál Feri: Természetes spiritualitás, meghittségben Istennel

A meghitt istenkapcsolat ismérvei

- Istennel való kapcsolat által tudom önmagam megismerni.
- Az Istennel való kapcsolatomban és az imaéletemben nincsenek tabuk, nem kell semmiféle illemhez igazodnom és nem kell szégyenkeznem bármi is jellemez engem.
- A hitnek a kétely nem ellentéte, hanem része. A hit ellentéte a botránkozás. Nem a kételkedő Tamással van a baj, hanem a botránkozó és ítélkező farizeussal.
- Az önátadás ellentéte az önalávetés.
- Az okosság ellentéte az elvakultság.
- A szeretet ellentéte nem a gyűlölet, hanem a közöny.
- A remény ellentéte az értelemnélküliség élménye vagy tapasztalata.
- Kereszténység ellentéte bigottság, a farizeizmus, a fundamentalizmus.

- A megbocsátás ellentéte, amikor semmiféle közösséget nem vállalok, amikor azt mondom, hogy nincs közünk egymáshoz.
- A hitelesség, önazonosság ellentéte nem a hiteltelenség, hanem a szégyen.
- A meghitt Isten-kapcsolat tehát nem kizárja az ellentéteket, hanem magába fogadja.
- Istennek a lelkiismeret hangjánál mélyebbről fakadó szavát is ismerem.
- Kapcsolatom élő a jelenben is és nem szorítkozik a történelmi istentapasztalat élményére.
- Elfogadom az általam megismert Istent és a teremtett világot a hibáival együtt, és meg tudok bocsátani.
- Elfogadom, hogy Isten mondhat nemet is, mivel Ő is szabad, nem csak én.
- Az Istennel való kapcsolatom folyamatosnak tekintem, amely átível az egész életemen.
- Erkölcsös életvitelre törekszem.

Lepsényi Mari
Balatonszemes, 2026