

Egészséges önbecsülés

Új cikk az erős keresztény személyiség fejlődésének sorozatában. “Ha igazságosak szeretnénk lenni önmagunk bírálataiban, önismeretre van szükségünk. Ez egyáltalán nem könnyű feladat és tulajdonképpen egy soha véget nem érő tanulási folyamat.”

2019.01.18.

*Hisz tudjátok, hogy nem veszendő
ezüstön vagy aranyon szabadultatok
ki az atyáitoktól rátok*

hagyományozott értéktelen életmódból, 19hanem Krisztusnak, a hibátlan és egészen tiszta báránynak drága vére árán.[1] Szent Péter emlékezteti az első keresztyényeket arra, hogy létük mérhetetlen értéket szerzett azzal, hogy Isten túláradó, megváltó szeretetének tárgyai lettek. Az isteni származás ajándékán keresztül Krisztus biztonságot hoz földi életünkbe.

Egy fiatal egyszer váratlanul azt mondta Szent Josemaríanak:
“‘Atyám,’ mondta az a nagyobbik, egy jótanuló diák a Központi Egyetemen (kíváncsi vagyok mi lett belőle), ‘Gondolkoztam azon, amit mondott nekem —hogy én Isten gyermeke vagyok! És az utcán végigsétálva találtam magam, fejem fent, állam kint, és a büszkeség érzése legbelül...Isten gyermeke!’ Biztos lelkiismerettel tanácsoltam neki, hogy ápolja ezt a ‘büszkeséget’.”[2]

Nagyságunk elismerése

Mit jelent az, hogy **“ápolja ezt a büszkeséget”**? Egész biztosan nem azt, hogy elképzelt erényeket varázsoljunk elő, vagy hogy önelégült életet éljünk, amely előbb vagy utóbb elárul minket. Az ember “az egyetlen olyan teremtmény a Földön, amelyet Isten önmagáért szeretett”[3];

Isten képére és hasonlatosságára teremtve arra vagyunk hivatottak, hogy tökéletesre fejlesszük ezt a képet az által, hogy a hálán keresztül egyre jobban azonosulunk Krisztussal.

Egy ilyen magasztos hivatás szolgáltatja az alapot az egészséges önbecsüléshez. A hit világossága lehetővé teszi számunkra, hogy helyesen ítéljük meg sikereinket és kudarcainkat. Saját identitásunk nyugodt elfogadása alakítja utunkat társadalmi létünk és cselekedeteink felé. Előmozdítja továbbá

önbizalmunkat, csökkenti
félelmeinket és félénkségünket, segít
megakadályozni azt, hogy
elhamarkodottan cselekedjünk;
megkönnyíti számunkra, hogy
nyitottabbak legyünk másokkal és
más helyzetekkel szemben,
miközben támogatja
optimizmusunkat és jókedvünket.

A saját magunkról kialakított pozitív
vagy negatív kép függ
önismeretünktől és azon célok
elérésétől, amelyeket saját
magunknak kitűzünk. Ezek a célok
nagyrészt ott kezdődnek, hogy férfi
és női példaképeket választunk
magunknak, akiket szeretnénk
felülmúlni. Ezeket a példaképeket
különbözőképpen ismerjük meg,
például otthoni neveltetésünk során,
barátaink és ismerőseink befolyásán
keresztül, és meghatározott
társadalmi közegünkben
meghatározó ötletek alapján. Fontos
meghatároznunk vonatkoztatási

pontjainkat, mert ha ezek igényesek és nemesek, akkor egészséges önbecsülést fogunk kialakítani. Fontos tudatában lennünk ugyanakkor társadalmunk általános példaképeinek, mivel ezek többé kevésbé tudatosan befolyásolhatják saját önbecsülésünket.

Jó példaképek

Sokszor a saját magunk megítélése torz, mivel a siker olyan mércéi alapján gondolkozunk, amelyek nem valósak vagy éppen károsak: szakmai siker bármi áron, önközpontú érzelmi kapcsolatok, élvezetet hajszoló életmód. Néha túlértékelhetjük magunkat, miután olyan célokat érünk el, amelyeket egyesek értékelnek. Ennek fordítottja is igaz: kevésbé értékelhetjük magunkat, amiért nem értünk el bizonyos célokat, vagy mert bizonyos személyek nem értékelnek minket. Ezek a hibás értékelések nagyrészt

azért történnek, mert túl sok jelentőséget tulajdonítunk azok véleményének, akik az embereket kizárólag sikereik és vagyonuk alapján ítélik meg.

Ahhoz, hogy ezeket a kockázatokat elkerüljük, érdemes megkérdeznünk magunktól, hogy melyek a vonatkoztatási pontjaink a szakmai, családi és társadalmi életünkben, és hogy ezek összeférnek-e a keresztény életfelfogással. Azt is tudjuk, hogy végül úgyis Krisztus az egyetlen teljes és teljesen koherens modell az életünkben. Az Ő életének fényében nézni a sajátunkat a legmegfelelőbb mód arra, hogy saját magunkat értékeljük, mivel tudjuk, hogy Jézus a legközelebbi példaképünk, akivel személyes és szeretetteljes kapcsolatunk van.

Önismeret Isten fényében

Ha igazságosan szeretnénk magunkat megítélni, önismeretre

van szükségünk. Ez egyáltalán nem könnyű feladat és tulajdonképpen egy soha véget nem érő tanulási folyamat. Azzal kezdődik, hogy túllépünk az olyan tisztán szubjektív nézőpontokon, melyeket az “ahogyan én látom a dolgokat”, “szerintem”, “nekem úgy tűnik” kifejezések tükröznek, helyet adva más nézőpontoknak. Ha lehetetlen számunkra tudni legalább azt, ahogyan saját hangunk hangzik, vagy, hogy fizikai kinézetünk milyen másoknak, mennyivel inkább be kell vallanunk azt, hogy nem ítélünk a legjobban, amikor saját személyiségvonásainkról van szó.

A személyes reflexión túl az önismeret abból is jön, amit mások tanítanak meg nekünk magunkról. Ez feltételzei azt, hogy megtanulunk megnyílni azok előtt, akik igazán segíteni tudnak nekünk: milyen csodálatos eszközeink vannak saját személyes lelki utunkon! Elfogadjuk

egy másik ember tanácsát és egy igazán értékes életideál függvényében vesszük azt figyelembe. Önismeretet a körülöttünk lévőkkal való kapcsolatokból is nyerhetünk, de védekeznünk kell az olyan felületes környezet ellen, amely gátolhatja önreflexiónkat és megnehezítheti azt, hogy önmagunkat igazán megismerjük.

Táplálnunk kell önmagunk megfigyelését és megkérdeznünk magunktól, hogyan lát minket Isten. Az imádság a legmegfelelőbb pillanat ehhez, mivel mialatt Istent jobban megismerjük, Isten fényén keresztül saját magunkat is jobban megismerjük. Más dolgok mellett segítségül hívjuk ahhoz, hogy jobban megértsük mások megjegyzéseit és tanácsait. Néhány esetben szükségét látjuk annak, hogy távol tartsuk magunkat mások ítélezéseitől, amelyek nem nagyon objektívek,

vagy mert meggondolatlanul teszik, vagy leginkább akkor, amikor olyan nézőpont alapján, amely Isten akaratával összeférhetetlen. Jól kell megválasztanunk, hogy kire figyelünk igazán, tartva magunkat ahhoz, amit a Szentírás megfogalmaz: *Jobb a bölcsek feddését hallgatni, mint a balgák dicshimnuszára figyelni.*^[4]

Továbbá, mivel mindannyian részben felelősek vagyunk a minket körülvevők önbecsüléséért, mindent meg kell tennünk annak érdekében, hogy szavaink figyelmet tükrözzenek mindenki felé, akivel kapcsolatba kerülünk, Isten gyermekeinek látva egymást. Ez főképp akkor fontos, ha hatalmi vagy irányítói pozícióban vagyunk másokkal szemben (szülő-gyermek vagy tanár-diák kapcsolat, stb.), amikor meg kell bizonyosodnunk affelől, hogy tanácsaink és ötleteink segítenek önbecsülésük megerősítésében, még

akkor is, amikor szükség van arra, hogy kijavítsuk őket. Ez által “oxigénhez” juttatunk másokat, reményhez, mely segít nekik, hogy egyedül lélegezzenek és nőjenek.

Önmagunk elfogadása: Isten úgy szeret minket, ahogyan vagyunk

Amikor azon elmélkedünk, ahogyan Isten fényében mi megjelenünk, segítséget kapunk ahhoz, hogy elfogadjuk magunkat úgy, ahogy vagyunk: tehetségeinkkel és erényeinkkel, de hibáinkkal is, amelyeket alázattal elfogadunk. Az igazi önbecsülés feltételezi azt, hogy elfogadjuk, hogy nem vagyunk mind egyenlőek, mások talán sokkal értelmesebbek, sokkal jobb a zenei tehetségük, sokkal sportosabbak... Mindannyiunknak vannak jó tulajdonságaink, amelyeket fejleszthetünk, és még ennél is fontosabb, mindannyian Isten gyermekei vagyunk. Ebben rejlik az

őszinte önbecsülés kulcsa, pozitív felfogása annak az önbecsülésnek, amelyre szükségünk van ahhoz, hogy a szükségtelen összehasonlításokat másokkal, amelyek elszomorítanak minket, elkerüljük.

Az utolsó elemzésben elfogadjuk magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, amennyiben nem tévesztjük szem elől, hogy Isten szeret bennünket korlátainkkal együtt, amely a szentség felé vezető utunk része és személyes küzdelmünk nyersanyaga. Urunk kiválaszt minket, ahogyan az első tizenkettőt választotta: ***“hétköznapi emberek, hibákkal és hiányosságokkal, buzgóbbak, hogy szóljanak, mint, hogy cselekedjenek. Mindazonáltal, Jézus arra hívja őket, hogy embereket halásszanak, a megváltásban társai legyenek, Isten kegyelmének szétosztói.”***^[5]

A siker és kudarc fogadása

Ez a természetfeletti előny lehetőséget ad arra, hogy jobban megragadjuk annak módját, ahogyan vagyunk és élettörténetünket, és megengedi, hogy megértsük annak teljes értelmét. Múló eseményeket és sikereket az örökkévalóság fényében azok igazi helyén látunk. Így, bár boldogak vagyunk, hogy egy bizonyos területen sikeresek voltunk, azt is tudjuk, hogy ami igazán fontos az az, ahogyan segített minket növekednünk a szentségben. Ez keresztény realizmus, emberi és természetfeletti érettség. Ahogyan nem kellene minket elragadjon saját sikerünk vagy a másoktól kapott dicséret, úgy nem is szabad pesszimistának lennünk, amikor kudarc ér. Mennyire segít azt mondanunk Szent Péterrel együtt, hogy minden jó, amit tettünk, *Jézus Krisztus nevében* tettük[6]!

Ugyanakkor annak elismerése, hogy külső akadályok és saját tökéletlenségünk korlátozzák sikereinket, segít alakítani önbecsülésünket, megalapozza személyes érettségünket és ajtót nyit az őszinte tanulás felé. Az igazi ismeretben fejlődni feltételezi azt, hogy elismerjük hiányosságainkat és készen állunk arra, hogy pozitív élményeket keressünk mindabban, ami velünk történik. ***“Azt mondd kudarcot vallottál! Mi soha nem vallunk kudarcot. Bizalmaidat teljesen Isten kezébe helyezted. És nem hanyagoltál el semmilyen emberi eszközt. Győzd meg magad erről az igazságról: sikered - ez alkalommal - kudarcra volt ítélve. Köszönd meg Atyánknak és próbáld meg újra!”***^[7]

Most készen állunk arra, hogy a Kereszt útjára lépjünk, amely megtanít minket a gyengeségben való erő, a szegénységben való

nagyság, a megaláztatásban való növekedés paradoxonjaira, annak minden rendkívüli hatékonyságával együtt.

Önbizalommal cselekedni és készen állni arra, hogy javítsunk

Sokkal biztosabb az önbizalmunk, ha annak tudatán alapul, hogy Isten szeretett gyermekei vagyunk, és nem annak bizonyosságán, hogy valamilyen sikert érünk el, amely aztán elkerül bennünket. Ez a meggyőződés segít minket a döntéshozatal kockázatának vállalásában, hogy a bénító bizonytalanságon felül emelkedjünk és nyitottak legyünk új helyzetekre. “Az ember nem azért bölcs, mert soha nem hibázik, hanem mert kijavítja hibáit. Bölcsessége abban nyilvánul meg, hogy inkább hússzor is célt téveszt, minthogy megadja magát az egyszerű “nem csinálok semmit” hozzáállásnak. Nem fog

bolond módra hirtelen cselekedni vagy abszurd megfontolatlansággal dolgozni. Vállalja döntéseinek következményeit. A kudarcból való félelme nem akadályozza meg abban, hogy a jó érdekében cselekedjen.”[8]

Emberi korlátaink és az önismeretben való fejlődésünk szükségessége miatt a dolgok helyrehozására való képességünk személyes növekedést jelent, amely hozzájárul mind önbecsülésünk, mind a másokba vetett bizalmunk növekedéséhez. Azok, akik mennyei Atyájuk kezeire bízzák magukat, biztonságban vannak, mert *azoknak, akik Istent szeretik, minden a javukra válik*[9], Vétkeink is ide tartoznak, amikor Isten bocsánatát kérjük, és kegyelmével újra talpra állunk növekedve az alázatban. Így tehát a javulásra való készségünk a megtérés részét képezi. *Ha azt állítjuk, hogy nincs bűnünk, önmagunkat vezetjük félre, és nincs bennünk igazság. Ha*

megvalljuk bűneinket, akkor mivel jó és igazságos, megbocsátja bűneinket, és minden igazságtalanságtól megtisztít minket[10]

Egy nélkülözhetetlen erény

Az önbecsülés végeredményben az alázat menedéke alatt virágzik, ***“mert ez az az erény, amely segít felismernünk egy időben, mind alávalóságunkat mind nagyságunkat”***[11]. Amikor ez a hozzáállás hiányzik, könnyen felbukkannak az önbecsüléssel kapcsolatos problémák. De amikor az alázat jelen van, realitást hoz magával, amely segít önmagunkat helyesen megítélni. Bár nem vagyunk tökéletesek, de teljesen romlottak sem vagyunk! Isten gyermekei vagyunk, és hibáink egy el nem képzelt méltóságon nyugszanak.

Az alázat egy olyan belső állapotot eredményez, amely lehetővé teszi számunkra, hogy olyannak ismerjük

meg magunkat, amilyenek valójában vagyunk. Arra ösztönöz bennünket, hogy őszintén keressük mások támogatását és mi is támogassunk másokat. Végül is mindannyiunknak szüksége van Istenre, *mert benne élünk, mozgunk és vagyunk*[12], Ő irgalmas Atyánk, aki mindig vigyáz ránk. Milyen biztonságot és bizalmat látunk Szűz Mária életében! A Mi Asszonyunk azt mondhatná, *mert nagyot tett velem a Hatalmas, és Szent az ő neve!* [13] *mert rátekintett szolgálója alázatosságára* [14]. Mária személyében csodálatosan ötvöződik az alázat és hivatása nagyságának tudata.

J. Cavanyes

[1] *1 Péter 1:18-19.*

[2] *Út n. 274.*

[3] II. Vatikáni Zsinat, *Gaudium et Spes*, n. 24.

[4] *Prédikátor Könyve* 7, 5.

[5] Krisztus előttünk jár (*Christ Is Passing By*), n. 2.

[6] *Apostolok Cselekedetei* 3,6.

[7] *Út*, n. 404.

[8] *Isten Barátai*, n. 88.

[9] *Római levél* 8,28.

[10] *1 János* 1,8-9.

[11] *Isten Barátai*, n. 94.

[12] *Apostolok Cselekedetei* 17,28.

[13] *Lukács* 1, 49.

[14] *Lukács* 1, 48.

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
hu-hu/article/egeszseges-onbecsules/](https://opusdei.org/hu-hu/article/egeszseges-onbecsules/)
(2026.03.11.)