

"Aki embertelen tettekre készül, általában azzal menti fel magát, hogy 'én is csak egy ember vagyok'."

Sydney J. Harris

EMBERI KAPCSOLATOK

Az itt közreadott interjút a Pozitív Gondolkodás magazin készítette Manhertz József személyiségfejlesztő trénerrel

© Manhertz József

Neked miért van szükséged kapcsolatokra?

Emberek között élek én is, ezért fontos számomra, hogy jó kapcsolatokat ápoljak. A társas létmódunk egymásrautaltságot feltételez, vagyis függünk egymástól. Amikor ruhát, élelmiszert, autót vagy éppen Internet hozzáférést vásárolok, akkor mások szolgáltatásaira vagy termékeire hagyatkozom. Igaz, ezeket megfelelő mennyiségű pénzzel megválthatom, azonban más emberi szükségletekért, mint például a szeretet, az elismerés vagy a megbecsülés, másképp kell „fizetnem”. Ez már nem a pénztárcám vastagságától, hanem a személyiségem fejlettségétől függ.

Milyen szerepe van a kapcsolataidnak az életedben?

Lehetőséget adnak arra, hogy ne csak magamra, hanem másokra is figyeljek. Ehhez persze mély önismeretre van szükség, amiért meg kell dolgozni. Az ősi keleti bölcseségek szerint egy kapcsolat nem véletlenül jön létre, hanem egy múltbéli esemény okozataként, amely lehetőséget ad a fejlődésre. Ez most nagyon optimistán hangzik, igaz? Holott egy emberi kapcsolat nem mindig könnyű és vidám. Gondolj csak a szüleidre, vagy egy viharos párkapcsolatodra. A nehézségek idején mindig tudatosítsd, hogy most épp egy személyiségfejlesztő tréningen vagy!

Befolyásolja-e a kapcsolataid minősége az életed minőségét, és hogyan?

Ó hogyné! Minél erősebb az érzelmi szál egy kapcsolatban, annál erősebb a kapcsolat alakulásának visszahatása ránk. Arra törekszem, hogy ez a hatás egyre kevésbé befolyásoljon engem. A tréningjeimen ezért beszélek olyan sokat a személyes integritásról, a saját lényünk egységének megteremtéséről. Vagyis, hogy egyedül is képesek legyünk egészen érezni magunkat. Úgy tapasztalom, hogy érzelmileg minél stabilabb, azaz külső irritációktól független vagyok, annál jobb döntéseket tudok hozni. A döntéseim így nem csak az én hasznomra válnak, hanem másokéra is. Ez a kölcsönös függőség tudatos szintre emelése, amely nem a kapcsolat elszenvedéséhez, hanem az élvezetéhez vezet.

Szerinted mi az alapja és milyen feltételei vannak egy jó és tartós kapcsolatnak?

A legtöbben azért érzik szükségét egy kapcsolatnak, mert elsősorban a saját vágyaikra összpontosítanak, vagyis arra, hogy mit kaphatnak általa érzelmileg, anyagilag stb. Ez az általános irányultság szükségszerűen a kiszolgáltatottság érzetét erősíti bennük, amely párhuzamosan eltávolít a szabadság érzésétől, következésképpen a tartós belső békétől. Érdemes megvizsgálnunk a saját kondícionkat. A megoldás egyszerű, de nem könnyű. Az önző, egoista szemléletünkön kell lazítani. A gyakorlat pedig a kifelé fordulás, vagyis válasz a kérdésre: hogyan lehetek javára a másoknak?

Szerinted milyen emberi tulajdonságok, értékek és hozzáállás szükséges egy jó kapcsolat kiépítéséhez?

Rengeteg erényt sorolhatnék, de bőven elég lesz egyet is megemlítenem, amelyből mindegyik eredeztethető. Ez pedig a szeretetteljes együttérzés kifejlesztése. Tudom, mindez csak egy álszent fecsegésnek hat ebben az egyre egoistább társadalomban. Viszont elemi érdekünk, hogy észrevegyük mások szenvedésekkel teli helyzetét – igen, még azokét is, akik bántanak bennünket –, mert csak e szemléletben cselekedve bízhatunk a pozitív visszahatásban. Logikusan beláttam, ahhoz, hogy mások javára legyek, először saját magamat kell építenem. Ugyanis csak abból tudok adni, amim van. Legyen az éppen pénz vagy akár a szeretet.

Megjelent: Pozitív Gondolkodás magazin
2010. április