

Kasza Gabriella

Felfedezések

A természetes viselkedés nyomában

Bevezetés

Az emberiségbe – ugyanúgy, mint az állatvilágba is – alapvetően a természetközelség lett programozva, a biztonság és nyugalom elérése, illetve az emberi kapcsolatok iránti igény... Jó ideje azonban túlságosan eltávolodtunk e programtól, így *a természetes viselkedés fogalmait újra meg kell tanulnunk.*

Az emberek legtöbbször úgy menekülnek a lélek vizsgálata elől, mintha valami babonás szertartással ijesztgetnék őket. Ez a könyv azonban nem akar senkit leleplezni, vagy átformálni.

Egyszerűen *fogalmakat tisztázunk* benne. Olyan fogalmakat, amiket a mindennapokban használunk, és *pont annyira segíthetnének bennünket, mint amennyire akadályozhatnak* is. Azt gondolom, ezek olyan egyéni felfedezések, melyeknek örömét mindenkinek joga lenne átélni.

Én túl sok olyan *fájdalmat látok* az emberekben, amik gyakran hiedelmekből, félreértelmezésekből, oda nem figyelésből és manipulálhatóságból származnak.

Ezek miatt irigykedünk, minősítünk, veszekszünk, áskálódunk, bosszút állunk, kétségbe esünk, felszínessé válunk, magányosak maradunk, kiégünk...

Természetesen bárkinek jogában áll úgy élni, ahogy akar, de *van egy felelősségünk, ami túlmutat rajtunk: az, hogy gyermekeinknek továbbadjuk az életről, és az emberekről alkotott nézeteinket...*

E könyv legfőbb mondanivalója, hogy megértsük: *saját személyiségünk megismerése és fejlesztése* nem csupán rólunk szól, hanem a *többi emberhez fűződő kapcsolatainkban segít* minket, így vezet végső soron egy boldogabb élethez.

Kedves Olvasó!

Akárhol tart az életed, akármilyen mélységben vagy magasságban száguld, vagy épp csak úgy álldogál, egy dolog biztos: nem marad így ahogy van.

Ezért érdemes folyamatosan fejlődni, mert az életed megteszi az utat – kérdés csak az, vele tartasz-e...

SOK SIKERT EZEN AZ ÚTON!

I.

Az önismeret szükségessége

Amióta az eszemet tudom, írni akartam. Az írók a szememben a nagy mesélők, akik úgy szakítanak ki a világból, hogy az nem fáj, csak gyönyörűséget okoz, akkor is, ha sírok... Ez ám a csodálatos adottság! Beleringatni másokat egy fantáziavilágba, fölkapni és utaztatni őket! Rendkívüli emberek képessége ez.

A könyvek által már nagyon korán megéltem a legfontosabb érzéseket: izgultam és aggódtam a hősökért – nevettem és boldog voltam, ha révbe értek, megsirattam őket, ha elvesztettek valakit, vagy épp őket veszítettük el...

Felnőtt fejjel végiggondolva csodálatos „neveltetésben” részesültem az írók által.

A történeteken keresztül miénk lehet bármely világ, bármely korban. Aki olvas, élete során ezer életet élhet. Sokféle vélemény, nézőpont, karakter, sors tárul elénk, egymástól eltérő helyzetekbe élhetjük bele magunkat. Ezáltal saját sorsunkat is más szemszögből láthatjuk. Az olvasás inspirál és kreatívvá tesz.

Mit látunk a valóságból?

Amikor olvasunk, **tudatunk nem tesz különbséget az olvasott és az átélt élmények között**, ugyanazokat a régiókat éri az ingerek.

A könyvek által fölébresztett és *fejlesztett érzések* hihetetlen gazdag repertoárt kínálnak életünk során empátiában, kreativitásban, céljaink meghatározásában. Az embernek „szeme nyílik” *mások érzelmeire is*, ami csodálatos képességgé válik a kezében: konfliktusokat tud megoldani, örömet tud szerezni, optimistán néz a többi emberre.

Sokan *gyengéségnak hiszik, ha valaki az érzelmeiről beszél*, és még gondolkodni sem szeretnek rajtuk.

Ezek az emberek előszeretettel mondják, hogy ők a „racionálisak” – és erre nagyon büszkék, mintha ez azt jelentené, hogy ők erősek, őket nem lehet becsapni, félrevezetni.

A kétsoros „életbölcösségek” – legtöbbször ismeretlen szerzőtől – gyakran óriási butaságokat közvetítenek, de a nagyobb kárt azzal okozzák, hogy **a fontos igazságokat is egy kalap alá veszik** ezekkel. Így sokan „lelki halandzsának” minősítenek mindent, ami az önismerettel összefügghet.

Valójában kutatásokkal bizonyították, hogy az ember agyának két féltékéje különböző dolgokért felelős: a *baloldali* felel a racionalitásért, a beszédért, a logikus gondolkodásért. Ott van azonban az agyunk másik fele,