

Szabadulj meg a sérelmeidtől!

Fájdalmaink, sértődéseink dédelgetése egészségünk rovására is mehet. Gátolja a lelki békénket, zavart okoz a kapcsolatainkban, csökkenti az önértékelésünket. Némi önvizsgálattal azonban megérthetjük, és elengedhetjük ezeket az életünket bénító keserűségeket.

I Bakos Zsuzsi írása

Akadnak sérelmek, amelyeken könnyedén felülkerekedünk. Mások évekig, évtizedekig őrződnek a lelkünkben, a múltba húznak és megnehezítik az életünket. „Ezek újraélése ártalmas. A lelkünk ugyanis nem bír el mindent – mondja Villányi Péter pszichológus. – Ha valaki sok sérelmet hurcol, megkeseredetté válik. Mindenki ismer olyan idős embert, aki

haragszik az egész világra, mert úgy érzi, nem azt kapta az életől, ami járt volna neki. Ám azzal, hogy a napjait sértődötten tölti, tudattalanul is behívja az újabb és újabb sérelmeket. Közben panaszkodóvá is válik, ami megrontja a kapcsolatait. A panaszkodás mindig egy energianyeresi folyamat a másik kárára.” Szakértőnk hangsúlyozza, valódi sérelmeink gyakran a gyerekkorra nyúlnak vissza. Ha valaki például úgy érezte, nem foglalkoztak vele eleget, felnőttként is érzékenyebben reagál ezekre a helyzetekre.

FOTÓ: XXXXXXXX

is szembenéz azzal, hogy száz százalékosan ő a felelős azért, ami az életében történik, felmerül a kérdés, mit rontott el. „Ahhoz, hogy elakadásainkban meglássuk a saját működésünket, szükség van egyfajta érzelmi intelligenciára, intellektuális erőre – mondja Villányi Péter. – Aki az életét egy ellenséges őserdőnek látja, az könnyebben megsérül. Ha a harag és a sértődés helyett, inkább az önvizsgálatra fordítunk energiát, megnézzük, hogyan idéztük elő azt a bizonyos bántást, akkor képessé válunk a feldolgozásra. Számos módszer kínálkozik a gyógyulásra: többek között célkitűzési, meditációs, önszugesztációs technikák. A változás munka, sokszor fájdalmas, és nem is megy egyik napról a másikra – mondja Villányi Péter, majd hozzáteszi, bármilyen módszer segítheti a feldolgozást, ha az találkozik a személyiségünkkel. – Egy technika akkor jó, ha a hatására jobb a kedvünk, kedvezően alakul az életünk, és mérhető, megfigyelhető a változás.”

A maximalizmus ára

Hegedüs Erika is sokáig gyűjtött tapasztalatokat és élményeket, mire tovább tudott lépni a sérelmein. „Korábban kellő tudatosság hiányában nem vettem észre, hogy sajnálgatom a lelkemet, és olyan dolog miatt vagyok rosszul, ami nincs is. Hosszú évekig szépen haladtam felfelé a ranglétrán. Sosem voltam elégedett, és mélyen cipeltem azt a sérelmemet, hogy vannak kollégáim, akik sokkal la-

Sokáig hurcolhatóak a „Mi lett volna, ha...?” kezdetű kérészek is, ilyenkor másokat teszünk felelőssé azért, mert nem lettünk elég gazdagok, szerencsések, sikeresek, stb. De nem bűnbakot kell keresnünk, hanem a beállítódásunkat kell megváltoztatnunk.

Vállald a felelősséget!

A pszichológus szerint a ragaszkodás háttérben sokszor az áll, hogy a sérelmet cipelőnek nem érdeke megszabadulni súlyos csomagjától, hiszen önigazolást ad a sikertelenségére. Így átháríthatja a felelősséget másra. Ha ugyan-

zábban állnak a munkához, mint én. Tudatalatt mereven elzárkóztam minden fajta lazaságtól, miközben egyre jobban vágytam kockafejű merevségem levetkezésére. Évek alatt meg is teremtettem magamnak a sclerosis multiplex nevű idegrendszeri betegséget, ami gyakran a hozzám hasonló maximalista emberek életében bukkan elő. Sokat dolgoztam magamon, hogy eljussak egy aránylag tünetmentes állapothoz. Öt éve kezdtem coachingot tanulni, és beleszerettem. Munka után karitatív jelleggel dolgoztam, éjjel levélírók kérdéseire válaszoltam, weboldalt szerkesztettem, cikket írtam. Közben féltem, hogy cipelt sérelmeim újra megbetegítenek. A munkahelyemen egyre nehezebben viseltem az átszervezéseket és az elszemélytelenedő szervezetet. A testem is jelzett: a térdfájdalmam erősödött, görcsölt a nyakam, húzódott a hátam, és leginkább egy gyökerek nélkül kallódó üres testnek éreztem magam.”

Új élet sérelmek nélkül

A döntési kényszer tovább nyomta Erika lelkét, ezért keresgélni kezdett az eszközök között, és találkozott Byron Katie Önmunka nevű módszerével. Tanulmányozása során jött rá, hogyan működteti a körülötte levő világot. „Ezzel a technikával pillanatok alatt enyhíthető az érzelmi fájdalom. Én huszonegy év alatt összenőttem az állásommal, és képtelen voltam különbséget tenni a magánéletem és a munkahelyi »családom« élete között.



Villányi Péter
pszichológus



Erikának több technika együtt segített elengedni a sérelmeit és új életet kezdeni

Az autogén tréning, a MET-terápia, majd a családállítás (lásd bővebben a segítő módszereknél) megkönnyítette, hogy tisztán lássam magamat és megteremtett helyzeteimet. Felismertem, hogy túlságosan hosszúra nyúlt a nemszeretem állapot a munkahelyemen, és én vagyok a felelős azért, milyen életet élek. Felállítottam egy fontossági sorrendet, ránéztem az időbeosztásomra, a programjaimra, és képes voltam kimondani, hogy ez az életösvény nem az enyém. Azt is felismertem, hogy több időt kellene magamra fordítanom. Néhány hónap után szembejött a megoldás, találtam egy hat órás állást, és sok könnyel kísérvé búcsút vettem a munkahelyemtől. Végre lett időm mindenre, ami igazán fontos számomra.”

Erika szerint nem lehet azonnal felismerni, hogy melyik módszer visz közelebb önmagunk megértéséhez. Ő úgy érzi, kicsit mindegyik hozzájárult ahhoz, hogy letegye a sérelmeit. Ma már azon van, hogy ha újra gyarapodni kezdenek, minél gyorsabban elengedje őket, és inkább az építő dolgokra koncentrál. |

Segítő módszerek

Byron Katie Önmunkája

Katie tíz éven át súlyos depresszióban szenvedett, amelyben a harag és a paranoia is fontos szerepet játszott. Önvizsgálatot tartott, és később a hozzá fordulóknak arra ösztönözték, hogy ennek sarkalatos pontjait olyan kérdésekbe ültesse át, amelyeket bárki feltehet magának. Katie azt vallja, hogy a valóság sokkal kegyesebb hozzánk, mint mi saját magunkhoz. Különböző történeteket találunk ki az életünkről, a kapcsolatainkról, amivel aztán kínozzuk magunkat. Gondolataink hozzák létre problémáinkat és lelki fájdalmainkat. Ha ezeket megszüntetjük, megoldódik maga a gond is.

Autogén tréning

Mindenki rendelkezik az ellazulás képességével. Az autogén tréning során megtanulhatjuk, hogyan tudjuk ezt az állapotot előhívni. Rendszeres gyakorlásával elérhetjük az érzelmi és inzulati életünk harmonizálását, kapcsolatainkban nagyobb megértést, türelmet tapasztalunk. Azoknak, akik érdeklődnek a meditáció iránt, jó előkészületet jelent a módosult, nem hipnotikus transzállapotok eléréséhez.

MET-terápia

Alapjául azok a megfigyelések szolgálnak, amelyek szerint a múltban átélt, érzelmekkel teli emlékek hatására vannak a vázizom rendszerére. A fel dolgozatlan konfliktusok fizikai feszültséget okoznak, és a test elégtelen működéséhez vezethetnek. Ezekről gyakran nem veszünk tudomást. A kezeléseknél a terapeuta célzott, gyengéd érintéseitől a kliens izmaiban lévő feszültség feloldódik. A szakember így segít az elraktározott érzelmek és emlékek feldolgozásában.

Life coaching

Sajátos kérdezőtechnikájával vezethet rá arra, miként alakíthatjuk át negatív hozzáállásunkat pozitívvá. Segít a célkitűzési technikák elsajátításában, hogy megérezzük, milyen az, amikor irányítjuk az életünket. Házi feladatokat is kapunk, amelyek arra ösztökélnék, hogy folyamatosan foglalkozzunk önismeretünk fejlesztésével és a célkitűzéseinkkel. Kizökönt a számunkra hátrányos gondolkodásmódból, amelybe bele- ragadtunk.

Családállítás

Bert Hellinger, a családállítás atyja szerint sorsunk összekapcsolódik kibővített családjunk sorsával. Mintha lenne egy közös energiamezőnk. Ezzel magyarázható, ha olyan érthetetlen sérelmeket cipelünk a kapcsolatainkban, melyek okát nem találjuk az élettörténetünkben. A legfontosabb az, hogy rájövünk: senkinek sem segítünk azzal, ha az ő nehéz életét éljük, mert a sajátunkból kell kihoznunk a maximumot. A családállítás többnyire csoportos formában történik. Felvázoljuk a személyes problémánkat, a csoportból kiválasztjuk családtagjaink képviselőit, majd megkezdődik az állítás. A folyamat vezetője minden mozzanatra figyel, és segíti az elakadások feloldódását.