

MIÉRT PONT MOST ÉS MIÉRT KELL ENNEK FÁJNIA???

avagy a XXI. századi gondolkodó ember elkerülési technikájának lehetséges mellékhatásai

A hozzám érkező klienseimmel mindig van egy téma, amit átbeszélünk.. Ezt szeretném most itt is megosztani, mivel úgy érzem, hogy sok ember számára megértést és keretet ad a velük történő nehézségekkel való megküzdésben egy a megoldások felé terelő szemlélet kialakításában.

Ahogy azt tőlem már lassan meg is szokhattátok kedves olvasóim, sokszor írok az érzelmekről, azoknak a XXI. század emberének „bajokat” okozó jellegzetességeiről.

Az érzelmekről ha beszélgetünk, akkor az egyik alaptézis, ami „aha”élményt hoz, az az, hogy az érzelmek törvényszerűségei és logikája eltér a ráció, a gondolkodás kapcsán megszokottól. Az egyes számú hiba az, mikor logikát akarunk keresni az érzelmeinkben és a gondolkodásban jól működő rendszert akarjuk alkalmazni érzelmi életünkben. Ilyenkor szokott az megfogalmazódni bennünk, hogy „én ezt nem értem, ez így nem logikus”.. Ha a logika működne, és minden megmagyarázható lenne, akkor ezzel kiszámíthatóak is lennének érzelmeink és reakcióink...biztosan szeretnénk mi azt?



A másik XXI.századi kritikus kérdéskör a kontroll kérdése. A ma embere szereti azt hinni, hogy életének a lehető legtöbb területét uralja és a kontroll az ő kezében van. Ettől erősnek, hatékonynak érzi magát és ez biztosságot ad. Valódi ez a kontroll érzet vagy csak illúzió? A kutatások eredményei szerint inkább az utóbbi...és ha belegondolunk, akkor mi magunk is beláthatjuk ezt.. Az említett kutatási eredmények arra utalnak, hogy a személyes kontroll érzése esetenként erősebb az indokoltnál. A véletlen által meghatározott helyzetekben a legtöbb ember gyakran úgy viselkedik, mintha a helyzet kulcsa az ő kezében lenne, mintha azt az ő ügyességük befolyásolná, amivel bizonyos ellenőrzést gyakorolhatnak felette. Például a legtöbb ember azt hiszi, hogy jobban kézben tartja a helyzetet, ha maga dobja a kockát, mint amikor ugyanezt más teszi. Főleg véletlen által meghatározott helyzetekben az emberek többsége jócskán túlbecsüli kontrollképessége mértékét.. gondoljunk bele az autóbalesetekbe is pl..

Érzelmi életünkben is ez a „kontroll kérdés” egy kényes terület, mivel a ma embere szereti azt hinni, hogy képes kontrollálni az érzelmeit, és ha megteszi, akkor az az erejét mutatja. Valóban képes erre? Valóban erény ez? Azt gondolom, hogy itt is az arany középút a fontos: azaz az érzelmek minimum olyan fontosak, mint minden más, ezért szükségünk van rájuk. Ettől leszünk

okosabbak, feltéve, ha tudjuk ezeket az érzéseket „használni”. A pszichológiában az érzés használata az érzellem szabályozásának a képességét jelenti. Az érzelemszabályozás az egyik legnehezebb dolog, mégsem tanuljuk sehol, talán ezért is megy olyan nehezen sokaknak. Ez olyan képességek gyűjtőfogalma, mint pl felismerni az érzelmet önmagunkban, megnevezni/beazonosítani azt, képesnek lenni ezt tartalmazni (azaz nem lecelekedni, hanem magunkban tartani), erősíteni-csitítani, a gondolkodás gazdagítására felhasználni, stb. Az, ha az érzelmet elnyomjuk, azzal nem szabályoztuk azt.. Ez olyan, mintha azzal, ha szőnyeg alá söprünk egy problémát, megoldottnak vennénk azt. Ugye, hogy a kettő nem ugyanaz?

Hogy jön ez ide? Hát egyszerűen.. Az ember nem szeret szenvedni, mindent próbál megtenni azért, hogy ne fájjon a lelke, ne érezze azt a nyomást, ami kibírhatatlannak tűnhet. Ha fel vagyunk vértéződve a szükséges érzelemszabályozási készségekkel, akkor az érzelmek kibírhatóak. Ha ebben hiányosságaink

vannak, akkor kapcsolnak be az ún. énvédő-reakcióink. Ezek olyan lelki apparátusok, melyek ezeket a nagy szenvedéssel járó érzéseket lekezelik, szerencsésebb (a lista végén) és kevésbé szerencsés (a lista elején) módokon.. Ezt azért írom, mert bár a mindennapokban elkerüli az ember a veszélyesnek ítélt érzést (belül: lelki szinten, vagy fizikailag/konkrétan: azaz az érzelmet potenciálisan mozgósító szituációt), de ennek megvan az ára.. Jellemzően

valami olyan dolog lesz, ami érthetetlenül és váratlanul előálló probléma, működési rendellenesség lesz a testünkben.. Milyen érdekes a lélek, igaz? Azt hisszük, hogy kontrollt gyakorlunk valami felett, de az kerülő úton a képünkbe nyomja, hogy „nehogy azt hidd már..”, és ott veszi el a kontrollt, ahol nem számítanánk rá: pl bénító fájdalom itt-ott, és már nem is tudod csinálni, amit elterveztél..vagy kezelhetetlen félelem/düh/feszültség ilyen-olyan helyzetekben, és olyat teszel (vagy éppen nem tudsz megtenni), hogy később csak tudd helyrehozni a következményeket.. és még sorolhatnám.

Ahogy egyre okosabbak, idősebbek leszünk (szerintem a kettő nem mindig jár kéz a kézben amúgy), egyre kifinomultabb módszereket használunk a megúszni kívánt érzések elkerülésére. És bár a rendszer finomodik, de mégsem lesz sose tökéletes: a lelkünk mindig képes túljárni az eszünkön..

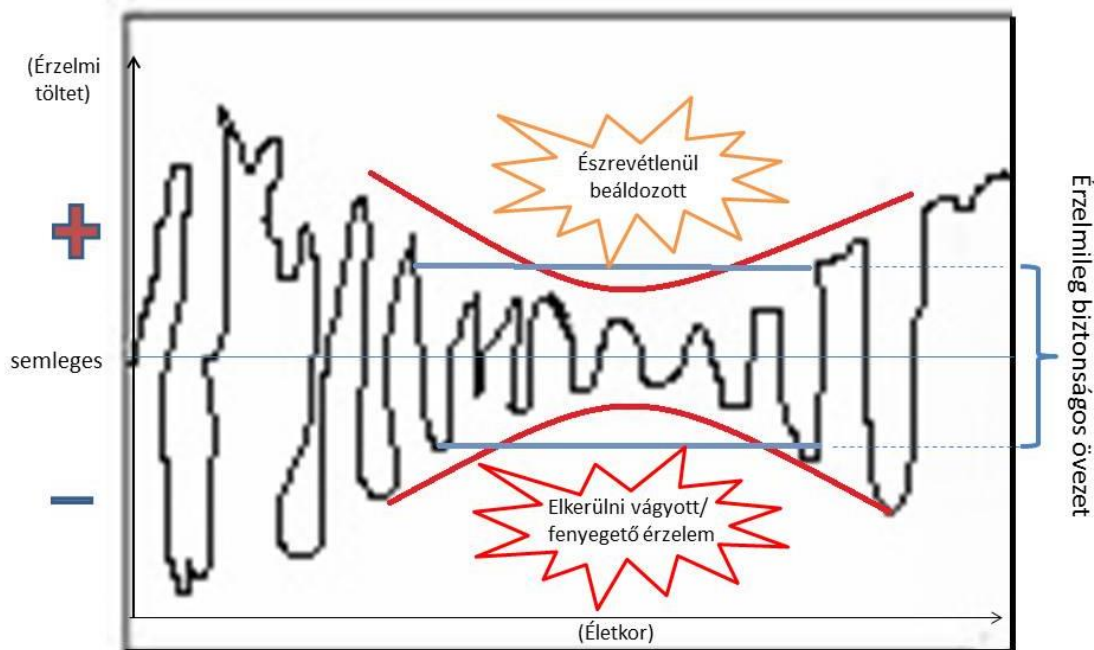
Én-védő mechanizmusok

(teljesség igénye nélkül)

- Projekció
- Tagadás
- Idealizáció
- Acting out
- Szomatizáció
- Regresszió
- Azonosulás
- Racionalizáció
- Elfojtás
- Meg nem törtétté tevés
- Humor
- Önzetlenség
- Sport/Művészet (Szublimáció)
- Stb..



Én egy ábrát szoktam a klienseimnek rajzolni erről a folyamatról, amin összefoglalom a „jelenséget”:



(*Az ábrán való görberajzolási technikáért én kérek elnézést ☺)

Az ábrán az látható, hogy amikor megszületünk, akkor a megélt érzelmek amplitúdója nagyon széles. Mindenki tudja, hogy egy baba képes a legboldogabb lenni az egyik pillanatban, majd utána mindennek vége, és átlendül a másik végletbe. Ez a fajta érzelmi „hullámvasút”, azaz egymástól nagyon távol eső intenzív érzések váltakozása nagyon megterhelő, akár fizikailag is kimerítő. És itt jön a felnövés: segítsünk magunkon. A gond, hogy azt tanuljuk, hogy nyomjunk el, kerüljünk el érzéseket és gondolatokat, mert az nem helyes, gyengeséget mutat, stb.... „Ne terheljük vele másokat és ne szívassuk magunkat”. Azt viszont senki sem mondja el, hogy amit az alsó, nehéz érzésekből amplitúdóban megúszunk, annak a másik oldali kellemes/vágyott érzések lesznek az ára.. azaz amennyit alul meghúzzunk, annyit felül elveszítünk. És az egyén megtanulja, hogy ezzel így aktuálisan könnyebb..azaz legközelebb is ehhez a technikához folyamodik.

Igen, ezzel érzelmileg biztonságos vizeken tarthatjuk magunkat, ámde ez egy idő után szürkévé, unalmassá válik.. elkezdenek hiányozni a beáldozott részek.. és elkezdjük hajszozni a pozitív érzéseket.. de a megélés nem megy..

Persze, hogy nem. A hiányzó pozitívok felé az út ugyanezen logikán keresztül működik: Azaz nézz szembe az alsó részen kitoloncolt érzésekkel, és ott nyiss kaput.. amennyit ott kibírsz, elbírsz, annyit kapsz vissza felül! Ugye milyen egyszerűen hangzik? Pedig amúgy nem az..

Hosszú évek, olykor évtizedeken át elkerültél érzéseket, mert a belső kis rendszered „veszélyesnek” címkézte őket.. A rendszer csak arról nem vett tudomást, hogy gazdája esetleg azon hosszú évek során tapasztalt dolgokat, tanult és okosabb, erősebb lett. Tehát már lehet, hogy régóta nem is lenne szükséged a védelmi célokból meghozott áldozatokra, de a megszokás és az örökös elkerülés miatt ez nem derült ki!

Nos hát: lépj ki a komfortzónádból! Teszteld le félelmi rendszered.. Tényleg veszélyben vagy? Vagy csak a fejlődéstől óvtad meg magad? Szabadítsd fel magad...

