

ISMÉTLŐDŐ MINTÁZATOK ÉLETÜNKBEN

"Miért történik velem már megint ez?!"
"Nem hiszem el, hogy újra ebbe a helyzetbe kerültem!"

Ezek azok a mondatok, melyek ha kimondódnak bennünk (hangosan vagy csupán gondolati szinten), akkor éppen felismertünk az életünkben egy úgynevezett "ismétlődő mintázatot".

Minden ember életében vannak ilyen jellegzetes ismétlődések, melyek megélése bár nagyon nem kellemes, legtöbb esetben inkább elkerülnénk, mégis újra és újra "megtörténnek", bekövetkeznek.

Vajon mi áll ennek a háttérében? A sors? A véletlen?

Az ismétlődő mintázatok a fejlődésünket szolgálják. Valamilyen tematikára mutatnak rá az egyén életében, amit meg kellene fejlődni. Ez egy olyan helyzet, ami mindaddig ismétlődik, míg az egyén képessé nem válik szembenézni ennek egy olyan részével, ami segítene kilépni, továbblépni.

Sokszor van ezeknek a helyzeteknek egy **forgatókönyve**, ahol apró részletek (jellemzően a szereplők) változnak, de az alapkérdés, a fő mozgató érzések és viszonyulások egyezők. Sokszor úgy érzik az egyének, hogy "na most már jól megoldottam", már túl vannak rajta, de egy idő után mégis újra előjön: ilyenkor valamilyen részét még mindig nem láttuk meg.

A tanulás nem kellemes...Gondoljunk csak vissza bármilyen tanulási helyzetünkre. Gyakorlatilag az iskolában is halogattuk, sokszor csak muszájból, szüleinknek, magunknak való megfelelési vágyból vettük rá magunkat. Az ismétlődő sorsfeladatok is tanulásra kényszerítenének, amit próbálnánk megúszni, vagy túl lenni rajta, ámde mindaddig nem léphetünk a következő szintre, amíg az adott dolgot nem látjuk át, nem értjük meg.

Így egy más nézőpontból valahol hálásnak kellene lenni a problémának, mert olyan személyiségfejlődési lehetőséget adnak újra és újra az egyének, amire sehogy máshogy nem lenne módja.

Önnek mi a mintázata? Gondolt már így problémáira?

Ha tetszett a cikk, további hasonló írásaimat olvashatod első kézből, ha a Facebookon csatlakozol a **Pszichofitness München** csoporthoz.

A gondolkodásban és az ilyen ismétlődő mintázataink elemzésében segítséget nyújthat egy kérdéssor, melyet a Facebook csoport oldaláról letölthet.

Köszönöm figyelmed!

