

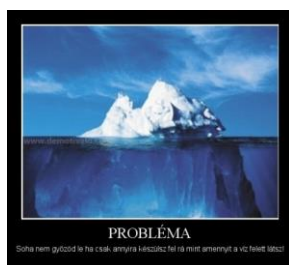
MIKORTÓL NEM OKÉ A NEM OKÉ?

Az élet velejárója az, hogy jönnek nehezebb időszakok, és ilyenkor szenvedünk, küzdünk, túlélünk. Mások számára (és valljuk be, sokszor önmagunk számára is) sokkal elfogadhatóbb, ha meg tudunk nevezni egy adott dolgot/okot az életünkben, „ami miatt” aktuálisan nem oké valami..ami miatt rosszul érezzük magunkat. Ilyenkor ennek az adott dolognak tulajdonítjuk érzéseinket, problémáinkat, és erre a dologra haragszunk. Ez ellen küzdünk, ennek feszülünk neki minden erőnkel.



Ebben az írásomban ezt a témát szeretném körbejárni: mikortól tekinthető egy ilyen helyzet „megbetegítőnek”, és meddig lehet a személyiségfejlődés ára a befektetett erőfeszítés. Azt is átgondolom, hogy mi van, ha nincs konkrét ok, milyen lehetőségeink vannak ezekben a helyzetekben.

Nézzük lépésről lépésre:



Probléma

Egy korábbi írásomban már említettem, hogy az élet természetes rendje az, hogy időről időre jönnek olyan helyzetek, amik igenis problémát jelentenek az egyén számára. Ezek az ún. **normatív krízis**t okozó szituációk, melyeknek általános jellemzői a következők:

- az egyén addigi problémamegoldó eszköztárával nem megoldható
- jelentős feszültséget, nyomást, szenvedést okoz
- nem kikerülhető a helyzet

Ilyenkor szükséges, hogy valamit változtassunk, és ha erre képesek leszünk, akkor ez az új megoldó képlet gazdagítja személyiségünket. Itt belemehetnék, hogy persze ez nem mindig megy első nekifutásra, és hogy beindul egy ún. próba-siker/sikertelenség-újrapróbálkozás kör, de nem erre akarok elmenni.

Mi van akkor, ha nincs ok? Azaz: Semmi olyan nincs az egyén életében, amivel racionálisan magyarázhatóak lennének az érzései. (Belső megélés: „Mi a fene bajom van?!?!”) Ilyenkor a jellemző reakció az,

hogy az egyén elnyomja magában ezeket az érzéseket, vagy megvárja, hogy elmúljanak valamitől..

Pedig: ha figyelnenk rá, gondolkoznánk róla egy más módon, akkor nagyon sokat lehet belőle tanulni, de erről később..

Mik ezek az érzések? Jellemzően nyugtalanság, feszültség, egyfajta „készültségi állapot”, de gyakran rosszkezd, szomorúság. Ilyenkor olyan gondolatok jöhetnek, hogy semminek semmi értelme, az egyén kedvtelen, semmi nem jó. Van, hogy nyűgösségnek nevezzük.



Mit szoktunk okolni? A frontokat, a bolygóállásokat, az utolsó eszünkbe jutó bosszantó embert, a képet a falon, ami nem tökéletes vízszintben áll, stb.

Ha sokáig visszafojtjuk ezeket és nem vesszük ezek „üzenetéről”



tudomást, akkor ezek az érzések megbetegítővé is válhatnak. A pszichológiai elméletek szerint **az érzelmek a szervezet energiája**. A testlélek olyan, mint egy zárt rendszer, így ha az energia (=érzelmek) szabad áramlása elakad, a feszültség nő. Ha nem talál utat a kiszelepelésre, akkor

kerülő utakat talál magánk. Mit jelent ez? Ha jön egy érzelem, ami a feszültséget jelezné, és én elnyomom azt, nem foglalkozom vele, akkor az az érzelem nem fog eltűnni. Megpróbál más módon kiutat találni és áramolni. Nekifeszül egy-egy szervnek, konkrét, azaz **testi tüneteket** okozva. A múlt heti egyik feltöltött írásban éppen ezek voltak találhatóak: a testi tünetek mögött rejlő lehetséges lelki, érzelmi tematikák gyűjteménye. **Nem véletlen, hogy milyen betegségeket „választ” a testünk**, sokszor a tünetek egy más módon leképezik azt a lelki tematikát, amivel foglalkoznunk kellene.

Persze tünete válogatja, hogy milyen módon lehet dolgozni vele: ez alatt azt értem, hogy van, amit mi magunk is meg tudunk tenni pl. önszempontú könyvek használatával, de súlyosabb betegségek esetén a mögöttes problémákra való figyelés sokszor a tünetek súlyosbodását is előidézhetik. Számomra mindig megdöbbentő az ezoterikus segítők bátorsága (vagy vakmerősége?), mivel a segítő szándékukkal és a módszerükben való hitükkel sokszor sokkal többet ártanak, mivel nincs tudásuk arról, hogy mibe is nyúlnak bele. Pedig a valóság az,

hogy sajnos sokkal több ember fordul először ilyen segítőkhez, bízva abban, hogy pár alkalom, egy jó adag pénz árán hipp-hopp megszűnnek majd a tünetek.

Nagyon **nehéz annak a gondolatnak az elfogadása, hogy a betegségemet bizonyos szempontból és bizonyos mértékben én okoztam/okozom magamnak.** Valahogy sokkal inkább gondolunk úgy rájuk, mint „örökölt”, „sorscsapás/karma”, „véletlen/szerencsétlenség”, stb., amiben semmilyen saját részünk nincs. És ha nincs saját rész, akkor a gyógyulás is nem belülről jön ezen logika szerint, azaz „én nem tehetek belülről semmit ellene, csak passzívan elfogadom kívülről, a szakértőtől a gyógyszert”.



Hangsúlyoznám, hogy **ez nem azt jelenti, hogy akkor dobj el minden gyógyszert!** Nem. Az orvosi és pszichológiai gyógymódok kéz a kézben, egymást segítve tudnak legoptimálisabb hatást elérni. A gyógyszer is segít, de te magad is tehetsz belülről, lelki oldalról a gyógyulásod érdekében, méghozzá nem is keveset! Az Agykontroll tanfolyamok, „csodálatos gyógyulások” is erre a gondolatmenetre illeszthetők, bár ők a lelki részt jóval-jóval, szinte kizárólagosan fontosnak tartják.

Akkor meg mi ez? Miért van ez? Mit lehet vele kezdeni?

Ez már a nehezebb kérdés.. Valószínűleg valami olyan belső problémával szembesít, amivel nem akartunk szembesülni, mert nehéz, frusztráló, fájdalmas, stb. Éppen ezt akartuk megúszni. Az emberi lélek nagyon jól van összerakva: vannak ún. énvédő mechanizmusaink, amik az egy bizonyos határnál megterhelőbb témáktól – amik az egyén számára a fenti érzéseket okoznák – megkímélnék. Megmentenek. De ennek ára van. Vagy nem tökéletesen tüntetik el az alapproblémát, azaz „kilóg a lóláb”.

Viszont fontos tudni azt, hogy akkor vesszük észre, hogy kilóg a lóláb, ha ez a profi módon működő lelki precíziós rendszer késznek érez arra, hogy szembenézzünk (újra) az elfedett dologgal. Tehát ha már észreveszem, és el



tudok kezdeni gondolkodni arról, hogy mi dolgom lenne magammal,

akkor a megküzdéshez és szembenzéshez szükséges énerő,
korábban hiányzó vagy még nem elég erős megküzdési készségek
valószínűleg megvannak. És innen újra a mi kezünkben van a saját
fejlődésünk kulcsa...