

NEM VAGYOK ELÉG JÓ...??!



A korai (3-6 éves) gyermekkorunk idején szerzett tapasztalataink alapján elkezdünk magunkról valamilyen módon gondolkodni. Ezeket önmagunkról alkotott **alap-hiedelmeknek** nevezzük. Ide olyan **meggyőződések** tartoznak, mint például okos/szerethető/életrevaló/jó, stb. vagyok.. vagy éppen ezek ellentétje, azaz nem vagyok eléggé a fentiek bármelyike. Pszichológusként én inkább az utóbbiak által behozott problémákat látom a gyakorlatban. Számos felnőtt ilyen hiedelmekkel együtt éli az életét, ámde szenved attól, ahogyan ezekkel a hiedelmekkel harcol, vagy csupán megpróbál velük együtt élni.

A nehézségek onnan kezdődnek, hogy a már említett gyermekkorban eltér(hetnek) egymástól az inputok, azaz a visszajelzések (verbális és nonverbális is) és saját megélesek arról, hogy milyenek is vagyunk: egyrészt mondanak ránk valamit mások, vagy valahogy viszonyulnak hozzánk, amiből mi magunk vonjuk le a következtetéseket, hogy akkor ők miként gondolkozhatnak rólunk, másrészt van egy saját vélemény, amit mi magunk gondolunk magunkról.

Az elsődleges nevelők olyan szülői viselkedés- és/vagy viszonyulásmintái, mint elhanyagolás, kiszámíthatatlanság vagy bántalmazás az önmagunkról alkotott negatív hiedelmek elsődleges okozói.

(Egy röpké kitérőt tennék a *bántalmazás* szó miatt: a köznyelv a fizikai és szexuális bántalmazást tekinti csak bántalmazásnak, ámde sokszor az érzelmi bántalmazás ugyanolyan, ha nem fájdalmasabb sérüléseket tud okozni. Az érzelmi bántalmazásra pár példa: megszégyenítés, leszólás, zsarolás és megfélemlítés (pl ha nem csinálod ezt vagy azt akkor nem szeretlek, vagy elvisz a kaszás, odaadlak ennek/annak), a gyermek előtt bántalmazni egy családtagot, szeretett állatot vagy kedvenc játékot tönkretenni, stb.)



A kritizálás, a gyengeségek, hiányosságok kiemelése esetleg megszégyenítése az inkompetencia érzést okozzák a gyermekben. Az ilyen szülői „viccelődések és csipkelődések” a gyermekben olyan lelki sebeket okozhatnak, amik az alapjait képezik majd a „nem vagyok elég jó, nem vagyok szerethető, nem vagyok a gyengeségeimmel/gyarlóságaimmal együtt elfogadható, stb.” mérgező hiedelmeknek. **Felnövekedve** pedig az egyén egyre nagyobb erőfeszítéseket hajlandó megtenni azért, hogy másoktól az ezzel ellentétes visszajelzéseket hallja, amiből utána persze soha nem elég. Mintha egy a fenekén lyukas zsákot akarnánk megtölteni.. A másik véglet pedig a teljes

beletörődés, amikor az egyén semmit nem tesz, és belenyugszik ezen mérgező hiedelmekbe; sőt: azoknak megfelelően kezd el viselkedni. Ez utóbbinál belül tudattalanul az játszódik le, hogy ha már úgyis mindenki ezt gondolja rólam, akkor minek próbáljam megmutatni, hogy nem olyan vagyok.

Serdülőkorban felerősödnek ezek a korábbi gyermekkorból hozott hiedelmek/félelmek viselkedést, énképet meghatározó hatásai, hiszen abban az időszakban formálódik az éntudat: ki vagyok én, mit/mennyit érek, milyen vagyok.

Nagyon sok felnőtt küzd azzal, hogy valahogy nem találja az érzelmi biztonságát, a helyét, nem tudja mi baja van, csak azt érzi, hogy belül valami nem oké. Ha esetleg el is jutnak szakemberhez, azt mondják, hogy minden rendben volt a gyermekkorukkal és a szüleik is jó szülők voltak. Pár beszélgetés után azonban lassan kiderül, hogy maradtak bennük tüskék a gyermekkorból, mert pl. nem kaptak megfelelő figyelmet, elismerést, melegséget, támogatást, simogatást, stb. bizonyos élethelyzetekben, életszakaszokban. **Fontos tudatosítani**, hogy a szülők is emberek! Nincs tökéletes szülő, így szinte mindenkiben maradtak ilyen élmények. Azonban ezeknek a száma, gyakorisága, a gyerekkori fájdalom mértéke is eltérő minden esetben, nem is beszélve az un. alkati érzékenységről.



Felnőttként viszont a labda már nálunk van: Így ahelyett, hogy így maradnánk és szenvednénk a nem is tudjuk hogy mitől, vagy ahelyett, hogy a szüleinket okolnánk és rájuk mutogatnánk a problémáink kapcsán, **akár tehetünk is valamit.**

Ezek a hiedelmek észrevétlenül átszövik a felnőtt élet minden területét: a munkahelyet, barátságokat, családi és párkapcsolati viszonyainkat. Ezek alapján kerülünk bizonyos szerepekbe, helyzetekbe, és észre sem veszi az egyén, ahogyan valahol ő maga megy bele és idézi elő éppen azokat a viszonyokat, amiktől amúgy tudatos szinten szenved, és a sors átkának, a társa és mások hibájának tartja. Mikre gondoljunk?

Például munkahelyi közegben:

- *valakivel állandóan mintha „ki akarnák egymást készíteni”,*
- *főnökkel szemben mindig „összemegyek”,*
- *nem tudok kiállni magamért,*
- *nem tudom megvédeni/érvényesíteni magam,*
- *lefagyok/elakad a hangom/dadogni kezdek ilyen-olyan helyzetekben, stb.*

Családi, egyéb kapcsolati közegből származó példák:

- *a társam mindig kritizál/megaláz/ellehetetlenít*
- *úgy érzem, mintha minden az én nyakamban lenne*

- *mindenért én vagyok hibáztatva/semmit nem vagyok képes elintézni, megoldani*
- *állandóan bűntudatot érzek, mert nem érdemlem meg amim van, stb.*

A világgal, másokkal, sorssal való küzdelmek nagyon kimerítőek és demoralizálóak..

Pedig **ilyenkor valójában nem is velük harcol az egyén, hanem ezek ellen a saját mérgező hiedelmek ellen**, amiket a világban, másokban és a véletlen eseményekben sokkal könnyebben felfedezünk..

A példaként emlegetett „nem vagyok elég ilyen-olyan” hiedelmek az egyént végletekig kínzó *perfekcionizmus* gyökerei. Pedig semmilyen hibát nem enged meg magának, ha pedig mégis véletlenül elvét valamit, nagyon szigorúan kígyót-békát mond/gondol önmagáról, és gyakran megbünteti magát..például még több munkával, szenvedést hozó „kell-ekkel”..

Az egyén valahogy **nem képes megvédeni önmagát még önmaga elől sem**. Mi történik ilyenkor? Felnőttként ugyanazt csinálja önmagával, mint amit anno a szülők csináltak, éppen azt, amivel éppen ez a sérülés keletkezett!

Az ilyen jellegű problémák esetén a szaksegítség nagyon fontos. Igen, vannak önségítő könyvek, mint pl a sokat emlegetett *Mérgező szülők* c. könyv, amik sokat segíthetnek, de az igazi gyógyulást sajnos nemigen lehet egyedül elérni.. De megéri rászánni magunkat, mert utána úgy érezheti: az egész világ megváltozott ön körül.. pedig csak önben változik meg valami.. elfogadja magát olyanak amilyen..



Köszönöm hogy elolvastad!