

Stresszoldás egy felvonásban

Dinamikus, kirobbanó energiát sugárzó fiatal ember lépett be az irodám ajtaján, arcán széles mosollyal. Miközben helyet kínáltam, akaratlanul is azon töprengtem, vajon mit szeretne tőlem. Ahhoz már hozzászóltam, hogy az emberek legnagyobb része rendkívül tehetségesen palástolja a feszültségét, de ez azért mégiscsak különösnek tűnt. Vajon milyen problémája lehet egy üzletembernek, aki éppen most nyert el egy vezetői pozíciót, és külföldre utazik egész családjával? Anyagi gondjai biztosan nincsenek.

Az első néhány szavával rögtön felfedte, hogy mi okoz folyamatos stresszt az életében: „Szeretném, ha a sikeresség és a játszi könnyedség, ami az egyetemig megvolt, most is jellemezné az életemet!”

Ez már jó lehet kiindulási pontnak, de a megoldáshoz még kevés. Egy ember jó és rossz tapasztalatokkal egyaránt szembesül az életében. Amikor valami olyan történik vele, amit negatívan él meg, de képtelen arra, hogy önerejéből megváltoztassa, akkor hosszabb távon is stresszes, feszült lesz. Ez a feszültség, amit érez, olyan, mint egy hibajelző lámpa. Mutatja, hogy valami nincs rendben. Éppen úgy, mint amikor kevés a motorolaj az autóban, és a műszerfal felvillan a jelzés.

Kerestünk tovább. A jelenséget úgy tudta körülírni, hogy túlságosan sokszor akar görcsösen elérni dolgokat, de a szakmai siker csak nem jön. Hol lehet ezt tetten érni? Az általánosítással nem sokra megyünk, mert meg kell találni, milyen konkrét helyzetben hoz rossz döntést, ami tévútra vezet. Mindaddig, amíg ugyanazt a rossz döntést hozza – hiába nem tud róla, azaz tudattalanul cselekszik –, az elégedetlenség és a stressz megmarad.

Nemsokára el is jutottunk egy olyan eseményhez, amikor a férfi előző munkahelyén a főnök behozta az egyik kollégáját – aki talán éppen a leggyengébb teljesítményt nyújtotta a csapatból –, és kijelentette: „Úgy döntöttünk, hogy létrehozunk még egy hierarchiaszintet, és őt nevezzük ki oda vezetőnek!” Egyértelmű volt a csalódottság és a mérhetetlen harag, amely a férfit azonnal magával ragadta: „Legszívesebben abban a pillanatban otthagytam volna a céget!” – mondta. De nem tette. Pedig azonnal jelentkezett benne a feszültség, egyéb egyértelmű fizikai, testi tünetekkel együtt. Benne maradt, és a jelenség ismétlődött, mint ahogy az érzés is.

A stressz innen indult útjára, és csak egyre nőtt benne. Abban a konfliktushelyzetben automatikus döntést hozott, mert azok az érzelmek irányították, amelyeket az események benne kiváltottak. Ha meg akar szabadulni a stressztől, máshogy kell döntenie és cselekednie. Ez viszont csakis akkor lehetséges, ha máshogy érez a megfelelő pillanatban. Tudatos folyamatok segítségével ez a változás lehetetlen, mert az érzelmek, amelyek a kulcsot jelentik, nem a tudatban, hanem a tudattalanban vannak. Ezért elindultunk, hogy hipnózissal keressük a megoldást.

Az első ilyen élmény a középiskolai évekbe vezette vissza, amikor órán beszélgetett, ezért kihívták felelni, és egyest kapott. Habár ő



„Tudom, ezzel szembemegyek minden társadalmi normával, de a kezelések során azt látom, hogy egyáltalán nem számít, mit mond vagy gondol a másik. Egészen biztosan egyik fél sem érti, hogy miről beszél a partnere, hiszen mindegyik a saját érzelmeivel van elfoglalva. Automata üzemmódban, magukkal társalognak mindketten. A konfliktust és ezzel a stresszt csak akkor lehet oldani, ha ebből az ördögi körből legalább az egyik fél kilép.”

volt a legjobb tanuló, most mégis megalázták, amit kénytelen volt elviselni, bár majd szétvetette az indulat. A második egy egészen korai emlék volt, amikor az édesapja megfenyített. Ez ugyanazt a szilaj utálatot hozta felszínre benne. Az út innentől már korábbi életek elfeledett emlékein keresztül vezetett.

Az elsőként felbukkanó korábbi életét trónörökösként élte. Uralkodásra készítették fel, de nem érezte még alkalmasnak magát a feladatra. Egyik közeli embere apját megmérgezte, és az ellenségei viszályt szítottak. Az örökösödés körül pokoli küzdelem bontakozott ki, és nem sikerül egységet kovácsolnia, így végül maroknyi emberével menekülnie kellett. Ez már a konfliktus vége, úgyhogy keresni kellett tovább a korábbi életeseményekben, hogy honnan ered a bonyodalom.

Még mindig ebben az életben vagyunk, csak néhány évvel korábban. Tizenhat-tizenhét éves koráig nagyjából zökkenőmentesen zajlott az élete. Egész kisgyerekként mutatták be az udvarnak, és kezdték meg a nevelését. Tizenhét éves kora körül tapasztalta meg először az udvarban zajló ármánykodást. A család legfontosabb személyes tanácsadóját meggyilkolták, ami összeesküvéshez vezetett. Ő szem- és fültanúja volt az összeesküvésnek, ám tehetetlenül szemlélte az eseményeket, és nem tett semmit. Megzsarolták. Ezen a szinten már elég közel voltunk a megoldáshoz, mindössze egyetlen lépést kellett tennünk ahhoz, hogy a belső felismerés megszülethessen.

Erre az egyel korábbi életében nyílt lehetőség. Akkor olyan életet élt, amelyben társaival vállalt feladatuk nem engedte meg, hogy a tisztaságukon, feddhetetlenségükön csorba essen. Nem tehettek semmi rosszat. Az egyik társánál kiszúrta, hogy valami méltatlan dolgot követett el, de hosszas belső tépelődés után végül szemet hunyt felette. Nem vállalta, hogy megfossza a másikat rangjától és a mélybe taszítsa, pedig ez lett volna a kötelessége. A belső érzelmi transzformáció és a felismerés itt vette kezdetét, és végül képesnek érezte magát arra, hogy meghozza a nehezebb döntést, és azt az utat válassza. Ezáltal megváltozott.

Amikor visszatértünk a másik életbe, már ott is megváltozott személyiséggel, erős kézzel, gyors és határozott döntésekkel irányította az eseményeket, így az ármánykodás lehetősége szőba sem került. A dolgok megfelelően rendeződtek el, visszatértünk a jelen élet keretei közé, ahol szintén megváltoztak már a belső képek. Nemcsak elfogadni tudta, de megköszönni is képes volt azt a tanítást, amit az apjától kapott gyermekkorában, és ennek következtében egészen másként lépett bele a tinédzserkori eseményekbe is. Vállalta a tette következményeit, és tanulási lehetőségként tekintett a történetekre. Megszűnt benne a harag.

Végül visszatértünk az eredeti eseményhez. A főnök bejelentésére új emberként reagált. Még aznap délután bement hozzá az irodába, hogy beadja a felmondását, további sikereket kívánva neki. Felismerte, hogy ez nem a hely, ahol ki tud teljesedni. Már nem hátrafelé tekintett, csak előre.

A belső konfliktus és stressz ezzel megszűnt, mert eltűntek, megváltoztak az érzelmek, amelyeket az események kiváltottak. Ettől a pillanattól kezdve új emberré vált, megváltozott az élete. A jövőben nem kell hasonló helyzettel szembenéznie, s ha mégis felbukkan, új érzelmekkel, új módon tud rá reagálni, hiszen visszanyerte a lendületét.

Loós Balázs
hipnocoach, mester hipnotizőr
info@hipnoziscentrum.hu
www.hipnocoaching.hu

