

KICSIM, ANYA MOST NEM ÉR RÁ...

Az életünkben felbukkanó problémáink és kellemetlenségeink kivétel nélkül viselkedésmintáknak tekinthetők. Az, hogy könnyezem, folyik az orrom, szipogok és szagatva, kapkodva veszem a levegőt, előfordulhat akkor, ha mélyen megbántanak és elsírom magam, de éppen így kiválthatja a parlagfű pollenje is. Mindkét esetben a tudattalanban aktivált érzelmek hatása érvényesül. Minkét esetben ugyanúgy viselkedem, de az egyik esetben tudom és értem, hogy mi aktiválta a viselkedésmintát, míg a másik esetben nem.

A MÁSODIK ESETRE nincs logikus magyarázat, és nem tudom kontrollálni – igaz, az elsőt sem, de azt legalább meg tudom magyarázni. Miért olyan fontos számunkra az, hogy megmagyarázzuk a dolgokat az életünkben? Különösen azokat, amelyek kellemetlen élményekhez köthetők? Nos, ennek több előnye is van.

ISMEREK EGY KÖZMONDÁST, amely így hangzik: „A macska, amely egyszer forró kályhalapra ült, többé nem fog forró kályhalapra ülni. És hidegre sem...” Egy nagyon fontos, az életben maradásunk szempontjából kritikus képességünkről szól ez a mondás. A fájdalomérzet arra való, hogy védje életünket. Akinek ilyen nincs, annak könnyen veszélybe kerül a testi épsége, hiszen ha például megvágja magát, elvérzik anélkül, hogy tudna róla. Akinek viszont van fájdalomérzete, és egyszer megégeti magát, az azt követően gondosan vigyáz arra, nehogy még egyszer elkövesse ugyanazt a hibát.

A PROBLÉMÁT AZ OKOZZA, hogy az emberek ezt a szabályt – amely életük védelme érdekében valóban hasznos – alkalmazzák a lelki fájdalmak, rossz érzést kiváltó események esetében is. Az első alkalommal alaposan megjegyzik, hogy később elkerülhessék. Egy konfliktus azonban nem olyan, mint a forró kályhalap. Nem lehet otthagyni, és nem lehet

kikapcsolni. Nemcsak, hogy jön utánunk, de velünk együtt változik és bonyolódik, és egy idő után lehetetlen kitérni az útjából, sőt akár önálló életre is kelhet, mint a parlagfű pollenje.

KÉPZELD EL, hogy egy kislány otthon van a mamájával. Anya főz, ő pedig játszik, de valójában unatkozik. Hiányzik a mamája, és egy kicsit egyedül érzi magát. Odamegy hát hozzá, és megkérdezi: „Mama jössz velem játszani?” Mama persze erre azt válaszolja, hogy nem, hiszen neki főznie kell: „Azért nem jöhetek játszani,

mert főznöm kell!” Milyen előnnyel jár ez a rövidke magyarázat anya számára? Többek között azzal, hogy a kislány következtetni tud ebből arra, hogy ha a mama legközelebb is főz, akkor megint nem tud vele majd játszani, tehát meg sem fogja kérdezni. (Ez persze nem biztos, de sok esetben így történik.) A kislány problémája valójában nem oldódott meg, mindössze annyi történt, hogy mivel elutasították, most már biztosan magányosnak érzi magát, de emellett csaldott és tehetetlen is.



Egy gyermeknek még alkalmazkodni kell az anyjához, hisz többnyire nincs más lehetősége. Felnőttként azonban a szabad választás rajta áll, csakhogy még mindig ott van benne a gyermek, aki teszi ugyanazt, amit régen, és érzi ugyanazt, amit régen.

HA RÁHAGYJA A MAMÁRA az egész, és visszamegy a játékaihoz, akkor a döntését a *csalódottsága* és *tehetetlensége* motiválja, és ezzel rögtön egy viselkedésmintát is megtanul. Ha nem hagyja rá, hanem gyözködi az édesanyját, hogy mégis jöjjön inkább játszani, akkor esetleg anya ezt mondja neki: „Szeretnéd, hogy este, amikor apa hazajön fáradtan, ne legyen mit ennie vacsorára?”. A kislány ezt természetesen nem szeretné, hiszen nem lehet olyan önző, hogy elvárja: a mama főzés helyett vele játszon, ezért apának ne legyen vacsorája. Ezzel egyben megtanulja azt is, hogy ha ragaszkodik ahhoz, ami neki jó, akkor azal együtt valaki másnak szükségszerűen majd rossz lesz, azaz a kislánynak *bűntudata* is lesz.

ANYA KÉSŐBB MÉG esetleg azzal is jutalmazza, hogy „Milyen rendes, jó gyerek vagy, hogy így tudsz szépen játszani, és szótfogadsz a mamának!” Valójában a gyermek szempontjából az történt, hogy a *logikájával megmagyarázta* magának, miért jó neki, ha szótfogad a mamának: mert később megdicsérik (*ha lemond a szabadságáról, és teszi, amit anya mond, akkor cserébe megkapja a szeretetet*); és a *logikájával következtetni tud* arra is, hogy legközelebb is ugyanez fog történni, úgyhogy igyekszik inkább elkerülni. *Ha nincs kérdés, akkor nincs elutasítás, nincs csalódás. Milyen hasznos eszköz a logika!* Ezzel végleg rögzítette azt, hogyan ne tegyen semmit annak érdekében, hogy boldog legyen, és jól érezze magát.

HA AZT GONDOLOD, hogy ez a helyzet jelentéktelen és viszonylag ártalmatlan, akkor képzelj bele magad a következő életképbe: Egy fiatal pár boldog kapcsolatban él. A férfinak szárnyal a karrierje, szeretik egymást, mindenük megvan, de a nő kissé nyugtalan. Szeretne már gyermeket. Szóvá is teszi, de a párjától azt a választ kapja, hogy most még korai, a karrierjére szeretne koncent-

rálni. „Majd, ha igazgató leszek.” A nő elfogadja a választ magyarázatnak, de marad benne néhány érzés: magány, csalódottság és tehetetlenség. Végül is nem lehet olyan önző, hogy akár a párja karrierje árán is gyereket akarjon (enyhe bűntudata van). Aztán később a sors úgy hozza, hogy gyermekük fogan. Elmondja a párjának, de hosszas egyezkedés után úgy döntenek, hogy ez alkalommal elvetetik, majd legközelebb... Nem folytatom a történetet, de nyilvánvaló, hogy a magány, a csalódottság és tehetetlenség igazi fájdalom csak ezután kezdődik a nő számára. Nem beszélve a bűntudatról.

EGY GYERMEKNEK még alkalmazkodni kell az anyjához, hisz többnyire nincs más lehetősége. Felnőttként azonban ez már nem így van. Ugyanabban a helyzetben fel kellene ismernie, hogy a szabad választás rajta áll, csak hogy még mindig ott van benne a gyermek, aki teszi ugyanazt, amit régen, és érzi ugyanazt, amit régen. Csak most sokkal jobban fáj, mert már önállóan döntött, és viseli a saját döntéséből adódó felelőssége terhet, valamint annak következményeit is.

HA FELISMERI, hogy érzelmek és viselkedésminták vezérlik az életét, és logikai magyarázatokkal semmire nem megy, akkor képes visszatalálni ahhoz a gyerekekhez, aki egykor fejet hajtott: képes felemelni a fejét, hogy szembenézzen a helyzettel, tudatosan döntsön, és változtasson az életén. A magány, tehetetlenség, csalódottság és bűntudat nem kötelező. Felismerheti, hogy ő választja, és azt is, hogy változtathat rajta.

Loós Balázs

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