

Ha nincs púpod, szerezhetsz egyet!

Anyós a halálos ágyon:

- Jaj, meghalok, jaj, végem van, meghalok!

Felnéz a plafonra:

- A plafont meg le kéne festeni.

Míre a vő:

- Anyuka! Egyszerre csak egy dologra koncentráljon!

Sokszor a humor az egyetlen, ami egy reménytelennek tűnő helyzetből is képes kihúzni az embert, mégis, ha a tudattalannal való kapcsolatát keresem, szinte esélytelennek érzem magam. Ilyen a tudattalan. Nem ismeri a tréfát.

És mégis, ahogy lapozgatom a jegyzeteimet, és kutatok az emlékeim közt, egyre nyilvánvalóbbnak tűnik, hogy csak rossz szemüveget vettem fel. Egy terápia akkor sikeres, ha a könnyeivel küzd az ember. Előbb a fájdalom, utóbb az öröm könnyeivel. Akkor a legjobb, ha végül nevetni tud önmagán. A hipnózis az érzelmek és az elme játéka az első pillanattól az utolsóig, csak az a fontos, hogy egyszerre egy dologra koncentráljon a kliens!

Évi párkapcsolati problémával keresett meg. A harmincas évei elején járt, és a legutóbbi barátjával kapcsolatban úgy érezte, megrekedt. Nem találta a kiutat a helyzetből, pedig nagyon bízott benne, hogy most sikerülni fog. Egy romantikus Duna-parti délutánon andalogtak hazafelé, amikor a srác a búcsúzásnál bejelentette, sajnos nem lesz közöttük semmi, mert neki van kapcsolata. Évi persze tudott már erről, de titkon azt remélte, hátha mégis ő lesz a befutó. Nem így történt. Aztán egy darabig szerelmi háromszögben éltek, majd befulladt a kapcsolatuk. Végül egy rövidebb kihagyást követően, miután mindketten szinglik lettek, ismét összehozta őket az élet. A fő problémát Évi részéről az állandó féltékenykedés jelentette, amit az váltott ki, hogy a srác egyáltalán nem

igyekezett őt felvállalni. Egyáltalán nem úgy mentek a dolgok, ahogyan a lány megálmodta őket.

A terápia során rövidesen fény derült arra, hogy apai nagyanyja Évi gyerekkorában kitartó aknamunkával folyamatosan fürta Évi édesanyját, sokszor a lány és a testvére füle hallatára. Nem tetszett neki a nő, akit egyetlen gyermeke választott magának.

A felismerés hevületében engem is meglepett Évi reakciója: „Akkor most veszek egy Kalasnyikovot, és kinyírom a nagyit!” Az idős hölgy nyilvánvalóan nem lopta be magát a szívébe, ennek dacára nem egészen így képzeltem el a helyzet végső megoldását. Nagyanyjának ugyan része volt abban, hogy ez a szituáció kialakulhatott, de talán mégsem ő a felelős a történetekért. Évi életében semmiképpen. Inkább másik szálon indultunk el egy sokkal humánusabb megoldás irányába.

Mivel hipnózissal foglalkozom, az egyik leggyakoribb kérdés, amit nekem szegeznek, így hangzik: „Hiszel a reinkarnációban?” Rendszerint azt válaszolom: nem, én dolgozom vele. Aki elfogadja, annál alkalmazom, aki nem fogadja el, annál nem. De egy előző életben sokkal könnyebb megoldani a problémákat.

Évi mindjárt az első pillanatban egy mélyen felkavaró képbe lépett bele, amely rámuta-

„Mivel hipnózissal foglalkozom, az egyik leggyakoribb kérdés, amit nekem szegeznek, így hangzik: „Hiszel a reinkarnációban?” Rendszerint azt válaszolom: nem, én dolgozom vele.”

tott a kérdéses érzelmre, csak éppen más szemszögből. „Harminc-harmincöt éves férfiként állok egy kádban. Mellettem spanyolfal, előttem tükör. Majd kivágódik az ajtó, beront egy nő és mellbe szúr.” A dolog egyértelműen féltékenységből történt, ezt rögtön meg tudta mondani.

Elindulhattunk visszafelé egy olyan életbe, amelyben ő meglehetősen szabadosan élt, ügyet sem vetve arra, hogy milyen érzelmi következményekkel jártak tettei a nőkre, akiket kihasználta. A szálak egy olyan kisfiúhoz vezettek, akire valósággal rátelepedett az édesanyja, és aki egyáltalán nem merte felvállalni azt, hogy képes magáról gondoskodni. Terhére volt ez a fajta tolatkodó figyelem. A szabadságot kivívta magának, csak éppen nem a legalkalmasabb eszközzel, s ez végül visszaütött rá.

Azt tapasztalom, hogy ha sikerül olyan életet a felszínre hozni, amelyben valaki a saját erejéből képes változtatni – a jelenlegi szellemi érettségét felhasználva –, úgy, hogy az mindenki boldogságára és megelégedésére szolgáljon, akkor megoldottuk a problémát. Megszületik a belső felismerés, és jöhetünk vissza. Ebben az esetben ez történt. A kisfiúnak mindössze némi lazaságra volt szüksége ahhoz, hogy más szemszögből szemlélje a mamája gondoskodását, és ki merjen állni önmagáért is. A hipnózis további perceiben ezzel a felismeréssel egy szempillantás alatt változásnak indult az egész élete, és átalakult a tudattalannal rögzített minta is, amelyet addig a pillanatig követett. Jött a megkönnyebbülés, maradt a függetlenség. Maradtak a barátok is, de problémamentesen. Egészen megváltozott a konfliktuskezelése és a kommunikációja, az, ahogy a helyzetekkel és a nőkkel bánt. Amikor ezt követően visszatértünk a jelenlegi életébe, Éviként megtapasztalt szituációhoz, a féltékenységnek nyoma sem volt.

Az érzelmileg terhes, kellemetlen helyzetre sokan szeretnek egyfajta nyűgként, fogyatékosként tekinteni. Mintha nem megoldani kéne az adott problémát, hanem megszabadulni kellene tőle. Kétség sem fér hozzá, hogy a sors nem engedi az efféle álmegoldásokat. Ha az adott életben nem születik válasz a feladványra, a sors átfogalmazza, vagy ad mellé még egy másik problémát is, hátha úgy könnyebben megy. Bár a tudattalan nem ismer tréfát, én azért szeretem mégis a vicceket, mert mindegyikben van egy cseppnyi bölcsesség, amit érdemes megszívlelni.

Éjszaka átvág a púpos a temetőn. Egyszer csak elé ugrik egy törpe, és megkérdi:

- Mi van a hátadon, púpos?

- Egy púp.

- Kell az neked?

- Nem.

A púpja eltűnik, ő hirtelen felegyenesedik, és boldogan sétál keresztül a városon. Szembejön vele a sánta, akinek elmeséli, mi történt. A sánta fejevesztve rohan a temetőbe, ahol elé is odaugrik a törpe.

- Mi van a hátadon, sánta?

- Semmi...

- Akkor nesze, itt egy púp!

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

