

# Most mutasd meg!

Az ember tökéletesnek születik, csak sajnos nem tud róla. Nem tudhat, hiszen a tudata a születése pillanatában teljesen üres, mint egy fehér papírlap, amely csak arra vár, hogy teleírják. Az élete írja tele tapasztalatokkal. Azonban amikor megszületik, még üres.

Nem így a tudattalan. Ugrásra kész, érzelmekkel teli. Benne számtalan életen átívelő tapasztalás lenyomata. „Ez vagyok én. Gyere, nézd, és fogadd el! Neked mutatom!

Nem kell? Akkor mutatok olyat, amit el tudsz fogadni. Mindegy, csak fogadd el, mert az életem függ tőle! Szeretet nélkül nem tudok élni, legalábbis boldogan nem.” És az ember megtanulja, hogyan kell megfelelni az elvárásoknak.

**Aztán ahogy nyílik a tudata,** ahogy tapasztal és okosodik, megnyílik a másik út is. Már nemcsak arra képes, hogy másokhoz alkalmazkodjon, hanem arra is, hogy másokat rávegyen arra, hogy őhöz alkalmazkodjanak. Ehhez eleinte elég, ha sír, de később rájön, hogy van alkalmasabb eszköz is: meg lehet győzni őket! Neki végül is mindegy, hogy azért fogadják el, mert megfelel az elvárásaiknak, vagy azért, mert meggyőzte őket, hogy fogadják el ilyenek. Az utóbbi persze jobb, de végül is a lényeg az, hogy elfogadják. Így sem, úgy sem adja önmagát, hiszen azt sem tudja, hogy kicsoda ő valójában. Mire rájöhetne, már késő, mert amikor még önmaga volt, akkor még nem volt tudata, amikor viszont már működött a tudata, akkor már rég nem volt önmaga. Furcsa csiki-csuki ez.

**Így aztán azt sem tudja,** hogy ő valójában sebezhetetlen. Akkor tudhatta volna meg, amikor először megmutatta önmagát. „Gyere nézd! Neked mutatom!” Ha tudta volna, hogy miről dönt, akkor dönthetett volna: „Én elfogodom! És te? Nem baj, ha nem, mert van ilyen a világon.”

**De ő azt hitte,** hogy attól lesz boldog, ha a másik elfogadja, így aztán kialakított egy olyan képet, amelyet a lehető legtöbben elfogadnak. Minél többen, annál jobb! Igaz, ez már nem ő, de azt időközben elfelejtette, és egyébként is, ez az új korábban már bevált. Jó lesz legközelebb is, jó lesz más helyzetekben is. Ez logikusan hangzik.

**És jó esetben** tényleg sokáig beválik, de aztán eljön az idő, amikor valami nem úgy sikerül, mint korábban. Egyre több kudarcral szembesül, egyre többször sérül. Változni kéne; de hogyan? „Ha így nem vagyok jó, akkor milyennek kéne lennem, hogy jó legyek? Valami nem stimmel, de nem tudom, hogy mi az. És egyébként is, ha ez nem én vagyok, akkor ki vagyok én?”



**Így aztán egyre intenzívebben** keresi önmagát. Persze ekkor a tudata már jó erős, tele van sok-sok év tapasztalatával. Körülötte csupa olyan ember, akik mind elfogadják olyanok, amilyenek mutatja magát. Ez ugyan nem ő, de ezt fogadták el. Ha másnak mutatkozik, akkor egészen biztosan elutasításra számíthat, hiszen ezt mondatja a többiekkel a következtetés. Pont azzal szembesül az első pillanatban, ami miatt az egész színjátékba réges-régen belekezdett: „Ez vagyok én. Elfogadod? Nem? Akkor most mi lesz?” Annyi év színjáték hiába volt, mert ugyanott tart, mint amikor először tette fel a kérdést.

**Valójában mindez** nem volt hiába. A tudat, amely hajdanában csak egy üres papírlap volt, mostanra tele lett írva sűrű sorokban tapasztalatokkal. Készen áll a változtatásra, csak rá kell jönnie, hogyan kell használni. Nem, nem arra kell, hogy megvédje, hisz nincs kit, és nincs kitől.

**Arra kell,** hogy megértse: a több nem biztos, hogy jobb. Mindegy, hogy hányan fogadják el az álembert, mert boldog akkor lesz, ha megtalálja azt az egyvalakit, aki az igazira mond igent. Amikor először kipróbálja, akkor ismeri fel, hogy mindegy, mit mond a másik, hisz nem számít. Csak mutatni kell: „Ez vagyok én” – mert ha megmutatja, akkor tud csak dönteni. Nem kell? Nem baj. Van ilyen a világon. Ekkor már nem kell alkalmazkodnia, végre dönthet szabadon.

**Végre megérti,** hogy az egész egy egyszemélyes játék, amelyet sokan játszanak együtt, egyszerre. Egyszemélyes, de nem magányos, mert ekkor már azt is tudja, hogy az emberek jönnek-mennek, a dolgok változnak körülötte. Tudja, hogy csak az sérülhet, aki magányt érez. Csak az lehet magányos, akinek *kell*, hogy a másik elfogadja. Csak akinek *kell* az elfogadás, annak *kell* a másik is.

**Ebből szabadulni csak úgy tud,** ha elfogadja, hogy nem kell, hogy elfogadják. Elég az is, ha *lehetővé teszi*. Épp elég, ha megmutatja: „Ez nekem rossz! Neked így jó?” Csak ekkor dönthet szabadon. Már tudja, hogy sebezhetetlen, és azt is, hogy az önbizalom, amit érez, maga a díj, amit a játékban elnyerhet. Az egyszemélyes-közös játékban, ahol a tét a félelem nélküli lét.

A játék neve: *Most mutasd meg!*

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

