



KIVÍVOTT BOLDOGSÁG

avagy továbblépni akkor is, ha...

Ha megkérdeznénk tíz embert, mi az élete célja, legalább hét azt válaszolná: Boldog akarok lenni! Ennek érdekében igyekszünk a szép, kellemes helyzeteket és élményeket gyűjteni, s a rosszat elkerülni. A kihívások pedig érkeznek nap, mint nap, egyre sűrűbben és intenzívebben, s egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy már folyamatosan csak az árral szembe úszunk, s próbáljuk kiszűrni azt, ami valóban érint is minket. Ám vajon hogyan reagálunk, ha valóban történik is valami nem várt, valami igazán fájó?

Hiába határozzuk el, hogy távol tartjuk magunkat mindenféle negatív hatástól, információtól, ezt manapság már csak azért sem könnyű megtenni, mert a híradások tetemes részét a világ különböző pontjain történt tragédiák csokorba gyűjtése teszi ki. Mégis, a mi kis magán világunkban arra törekszünk, hogy csak a nekünk tetszőt engedjük be. Rendszert is van ez így, egészen addig, amíg egyszer csak történik valami, egy hír vagy egy esemény formájában, s az első pillanatokban el sem hisszük, hogy mindez most valóban rólunk szól. Nem tudunk nem oda nézni, rádiót vagy tévét elzárni, hiszen bármilyen szörnyű, a tragédia ezúttal minket sújt.

Mit lehet ilyenkor tenni? Túlélni, tovább lépni? Várni a napot, amikor már nem fáj annyira, sem a seb, sem az emlék. Igyekszünk felejteni – mintha lehetne! Az idő minden sebet begyógyít! – halljuk sokszor, de ez többnyire még sincs így. Be nem gyógyít, csak elfed. Az első időszakban ez

elengedhetetlen segítség, hiszen különben képtelen volnánk létezni, reggel felkelni, levegőt venni. Abban, hogy az oly hirtelen támadt iszonyatos úrban egyáltalán meg tudjunk mozdulni, egyfajta tompaság segít. A fájó pontra, emlékre, egyre másra rákerülnek a rétegek, elfedve az égető sebet.

Szeretettel elengedni

Bármilyen kegyetlenül is hangzik, életünkben ezeknek az eseményeknek is meg van a maga célja, funkciója. Éppen ezért fontos, hogy egy idő után, erőt és bátorságot gyűjtve újra ránézzünk arra, mi is történt valójában. A **családfelállítás** egyik nagy ajándéka, hogy a terápia során mindezt képviselők segítségével is megtehetjük. Búcsút mondhatunk, kifejezhetjük a haragunkat, amit „normál” tudatállapotban soha nem tennénk. A tapasztalat azt mutatja, hogy szeretteink elvesztésekor hatalmas indulatok dül-

nek a lelkünkben, amit kifelé sohasem mutatunk. Hogyan is tennénk, hogyan szitkozódnánk, amikor éppen elveszítettük azt, aki a legdrágább volt nekünk? (A gyásszal kapcsolatos társadalmi elvárásokról nem is beszélve.) Több-ször láttam állításban, hogy az öngyilkos társ vagy szülő mellett térdeplő személynek megkönnyebbülést hozott, ha az oly sok éven át elfojtott indulatainak, elkeseredésének szabad utat engedve szinte nekitámadt az elhunytat képviselő személynek. Először alig hiszünk a szemünknek, hogy tehet ilyet, hiszen annyira szerette! Igen ám, de aki marad, az úgy érzi, cserbenhagyták, hiszen ő itt maradt társ, szülő és támasz nélkül. **Hogy tehetted ezt velem?** – hangzik sokszor a kérdés. Majd percek múltán, amikor a fájdalmat és a szeretetet elfedő szorítópántok végre lekerültek az érintett szívről, felszínre törnek a könnyek, s már nincs más, csak a szeretet. Hiszen az indulat és a harag mélyén mindig ott van a szeretet.

Felismerni és kimondani, ami van

A családfelállítás semmit nem tud, és nem is akar meg nem történtté tenni. Abban segít, hogy ránézzünk egy helyzetre, hogy **felismerjük, ami van**. Sokszor nem is kell mást tennünk, magatartást változtatnunk, elutaznunk a világ másik felére: elég, ha tudjuk: így van, és nem másként. A kép, a valóság önmagában gyógyít. Sokszor azért sem tudunk ránézni a fájó eseményre, mert úgy érezzük, ezzel eláruljuk a másikat: mintha megadnánk magunkat vagy rábólintanánk az eseményekre. Erről azonban szó sincs, hisz magunk is tapasztaltuk: a sorsnak nincs szüksége a mi jóváhagyásunkra. Ám ha belefeszülünk, és egy életen át képtelenek vagyunk szembenézni azzal, ami velünk történt, nagyon sokat ártunk magunknak és a környezetünkben élőknek is.

Richard Bandler, világszerte elismert terapeuta, az NLP egyik megalkotója egyszer kezelt egy hölgyet, akinek a

fia hosszú szenvedés után rákban halt meg. Az anya teljesen belebetegedett, hosszú évek után is képtelen volt megnyílni a külvilág felé. Terápiára a családja vitte el, ők szintén sokat szenvedtek az anya állapota miatt. Bandler megkérdezte a gyászoló anyát, szeretne-e a fájdalmától megszabadulni. Ő igennel válaszolt. A terapeuta azonban elmondta, hogy a halott fiúval kapcsolatos élményeket nem tudja szétválasztani, így a fájó emlékekkel az anya minden boldog emléket is elveszít. Természetesen az aszszony felháborodottan tiltakozott: Hogy képzeli Bandler, hogy lemondjon a boldog pillanatokról? Akkor azokat a szép perceket, amelyekben a jelen életében része lehetne, miért hagyja veszni? – hangzott a terapeuta kérdése.

Mit tehetünk, ha szeretnénk feldolgozni mindazt a veszteséget, fájdalmat, ami velünk történt? Egyetlen egyet: ránéznünk és kimondjuk, ami van. Azt, hogy piszkosul fáj, hogy nagyon egyedül érzem magam. Elismételjük. Tízszor, százszor, ezerszer, ha kell egyre hangosabban. Egészen addig, amíg leolvadnak a rétegek, feltör a fájdalom, helyet adva a megkönnyebbülésnek. Ekkor fejet hajtunk szeretteink sorsa előtt és elindulunk a saját utunkon. Ha úgy érezzük, erre még képtelenek vagyunk, azt mondhatjuk: még maradok egy kicsit a fájdalomban, s ha eljött az ideje, tovább lépek. Fontos, hogy amit mondunk, igaz legyen!

„Van egyfajta boldogság, amelyet az önfeledten játszó gyermekek élnek át. A szerelmesek is boldogok. Mindez nagyon szép. De az ember kiteljesedését nem az ilyen típusú boldogságok jelentik. Hanem a mindenséggel alkotott harmónia, beleértve a szenvedéssel vagy a halállal alkotott harmóniát is. Az ember ettől válik igazán mélységesen összeszedetté, ettől lesz nagy a lelki fajsúlya, ettől lesz igazán kiegyensúlyozott. Ez csendes dolog. Ez a kivívott boldogság.” – Bert Hellinger

Kajtár-Schneider Krisztina

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.
www.bioenergetic.hu

Bert Hellinger: Családdinamikai kötődések rákbetegeknél
Bert Hellinger, Gabriele ten Hövel: Felismerni, ami van

