



## **Almási Kitti - Bagdy Emőke - Bőjte Csaba - Szendi Gábor:**

### **Veszteségből nyereség, vereségből győzelem**

#### **A lelki megküzdés útjai**

Nincs olyan ember, aki élete során legalább egyszer - de inkább többször - ne kerülne lelkileg a padlóra. Valamennyiünket érnek veszteségek, vereségek, kudarcok, ám mivel ezekben többnyire csak a szenvedést látjuk, az értelmet nem, pánikszerűen menekülünk előlük. "Nincs idő a fájdalomra!" - halljuk a tévéreklámban is, a fájdalom azonban igenis időt és teret követel magának az életünkben. Van, amikor képtelenség kivédeni - az egyetlen lehetőségünk, hogy megküzdjünk vele, azután erőnket újra összegyűjtve feltápáskodjunk a földről. Erre azonban kultúránk nemigen tanított meg minket, és környezetünk sem sokat segít a biztatónak szánt, ám sokszor ostorcsapásként ható mondatokkal: Szedd már össze magad!, Ha nem csinálsz semmit, mitől várod, hogy jobb legyen? Nem gondolod, hogy kissé túlreagálsz a dolgot?

De mi segíthet annak, aki éppen mélységesen gyöngének, tehetetlennek, kiszolgáltatottnak és szomorúnak érzi magát? Mi tesz képessé valakit arra, hogy súlyos csapások után is talpra álljon? Hogyan lehet a veszteséget nyereséggé, a vereséget győzelemmé alakítani?

A modern pszichológia eszköztára és a hit, a spiritualitás útja egyaránt segítségünkre lehet a sikeres lelki megküzdésben; abban, hogy egy nehéz, fájdalmas életszakasz után újra - immár megerősödve - önmagunkra találjunk.