

A fájdalom

Mostanában olyan klienseim érkeznek, akik legnagyobb problémája pillanatnyilag a fájdalom, annak is a nehezebb fajtája, a lelki fájdalom...Elvesztettek valakit (vagy valamit), aki nagyon fontos volt a számukra. Árad belőlük a szenvedés, fizikailag húz le, gyengít el...Hagyom, hogy adják ki magukból...érdekes tapasztalataim vannak. Nem sírok együtt velük, bár néha folynak a könnyeim, mert emberből vagyok én is. Eleinte heves a zokogás, keserű az arckifejezés, gyötrően nehezek a szavak...aztán, mivel nem vitatkozom velük, nem nógatom őket, hogy szedjék össze magukat és igenis pozitívan kell hozzáállni, csak jelen vagyok és engedem, hogy érezze azt, amit érez, meglepően hamar kifogy a gőz, és jönnek a tartalmas gondolatok és felismerések...és már csillog a szemük, és néha megbújik egy apró kis mosoly is a szájuk sarkában...kérdem azt is, mi segíthet most nekik, mert kíváncsi vagyok, hozzá tud-e férni az illető a saját erőforrásaihoz...általában ösztönösen alkalmazzák azt a tudást, amit most tudatossá is teszünk. De előfordul, ha túl nagy a fájdalom, vagy több is van, egymásra rakódva, hogy nem ismeri fel az illető a saját erőforrásait. Ilyenkor valahogy megérzi, és átveszi az én hitemet, mert hiszek abban, hogy ő ezt meg fogja tudni oldani, hogy ő ezt elbírja, hogy ő ebből a gödörből most is ki fog kapaszkodni, mint eddig oly sokszor megtette már...erre általában példákat is mondanak maguktól. Lehet, hogy találunk olyan nézőpontváltásokat, amiktől minden sokkal könnyebb lesz, de nem biztos...engedem, hogy történjenek úgy a dolgok, ahogy történniük kell...hiszem és tudom, hogy nem nekem kell az „okosnak”, a „megmondónak” lennem, sőt ez többet árt, mint használ...hogy mindig az illető maga tudja legjobban, mire van szüksége, mi fog neki segíteni...az a dolgom, hogy ebben segítsem, hogy erre rájöjjön...de ha ehhez az kell, hogy kiadhassa magából mindazt a fájdalmat, ami pillanatnyilag eltakarja előle a megoldást, akkor ezen az úton kísérem...

Azt hiszem, a fájdalom segít nekik...abban segít, hogy önmaguk lehessenek...ha korábban is ismertem őket, azt tapasztalom, hogy a mostani, fájdalomtól elgyötört arcuk sokkal valódibb és igazabb, mint a korábbi...persze csak akkor, ha már letették a beszélgetés során a pajzsaikat, a neheztelésüket, a sérelmeket, mindazt, amivel önmagukat védték eddig a fájdalom és a külvilág ellen...de ezt csak akkor tudják megtenni, ha azt érzik, hogy most letehetik, itt nincs rá szükségük, mert itt és most elfogadják őket úgy, ahogy vannak, a fájdalmukkal együtt...És ez a valódi arcuk ez mindig gyönyörű...sokszor rácsodálkozom, ki is mondom...őszinte, tiszta, gyermeki...olyan „tiszta lap”...

Azt gondolom, ha keressük önmagunkat még, akkor a fájdalom sokat segíthet, hogy megtaláljuk...Egy nagyon kemény, de nagyon valódi és igaz kiindulópont lehet...