

A pozitív gondolkodásról

2015-01-23 22:39:01

Olyan témáról írok, amit mindenki ismer. Amiről mindenki hallott már. Amit mindenki elfogad, fontosnak tart, és ha daganatos beteggel találkozik, okos tanácsként rögtön tovább is adja neki: „Gondolkodj pozitívan!” „Te csináltad magadnak a rákot, te is fogod megoldani!” „Eszedbe se jusson, hogy nem sikerülhet! Ne is gondoldj rá, mert megteremted!” Hát, köszönjük....

Először is, az ilyen jellegű tanácsokkal az ember nem tud mit kezdeni. Evidenciák, maga is tudja, ugyanakkor, fogalma sincs, hogyan kell azt megtenni, hogy „eszébe se jusson”... **Minél inkább számúzni igyekszünk egy gondolatot az agyunkból, azzal adunk neki egyre több erőt**, és annál nagyobb erővel tér vissza újra...

Másodszor, ezt megvalósítani lehetetlenség. Nem működik az, hogy „csak a jóra gondoldj!”, hogy „ne is gondoldj a rosszra!”. Meg aztán, mi az hogy jó? És ha az ember daganatos beteg (vagy más nehéz élethelyzetben van), abban mi a jó? **Ha elfojtani igyekszem a rossz gondolatot, újult erővel tér vissza.** Ha sikeresen elfojtom, Freud óta tudjuk, hogy kerülő úton, tünetként tér vissza, vagy álomban, vagy elfelejtésekben vagy még sok minden másban, aminek nem annyira örülünk...akkor miért is jó nem gondolni rá?

Harmadszor, mivel ez nem sikerül, jön a **rossz érzés, a kudarc-élmény, a büntudat, a szorongás**: „Nem tudok pozitívan gondolkodni! Hogyan fogok akkor meggyógyulni? Még jobban megbetegítem magam, kész csőd vagyok!”

Negyedszer, sokan **tévesen értelmezik** a dolgot: pozitívan gondolkodni szerintük annyi, mint fejüket elegánsan a homokba dugni: „Én nem vagyok beteg! Nincs semmi betegség-tudatom! Soha nem gondolok a betegségre! Nem megyek orvoshoz és nem járok kontroll vizsgálatokra sem, mert TUDOM, hogy egészséges vagyok!” Erre azt szoktam felelni, hogy attól még, hogy homokba dugod a fejed, az ellenség ott van a bokor mögött, és le tud lőni...bizonyos szempontból még sokkal nagyobb célpontot kínálsz így...

Ötödször, szerencsére a pozitív gondolkodás **nem ezt jelenti**...Nem úgy kell pozitívan gondolkodni, hogy csak a jóra gondolok, és a rossz gondolatokat számúzöm...A szó gyökere, „*pozitívus*”, azt jelenti, létező. Ami VAN. Tehát, pozitívan akkor gondolkodom, ha **arra gondolok, ami VAN**. És ez nem biztos, hogy jó. Sőt, egy daganatos betegségnél, egy gyásznál, egy más krízisnél ez szörnyű, horror, borzalom. Minden más, de nem jó. Viszont VAN, szembe nézek vele, stratégiát építék rá. Nem dugom a fejem a homokba. Az első lépcső, hogy arra gondolok, ami VAN. Nem is olyan könnyű...mi, magyarok, profik vagyunk abban, hogy arra gondolunk, ami NINCS. Vagy a MÚLTBAN járunk, azon rágódunk, miért történtek úgy a dolgok, ahogy történtek...hogyan kellett volna másképp, és mit kellett volna neki jól megmondani...hogyan milyen jó volt régen, amikor...bezzeg az én gyerekkoromban, bezzeg a régi rendszerben...és egyáltalán, milyen szörnyen elrontottam már mindent... Pedig **a MÚLT már NINCSEN**.

Vagy a JÖVŐBEN járunk, és azon aggodalmaskodunk és szorongunk, hogy mi lesz majd, ha elveszítjük az állásunkat, elhagy a párunk, nem veszik fel a gyereket az egyetemre, nem lesz állása, megbetegszünk, nem tudjuk fizetni a számlákat...Pedig **a JÖVŐ még NINCSEN**.

Egyik sem pozitív gondolkodás. **Egyetlen pillanat létezik: a MOST. Életed legfontosabb pillanata. Most tudsz élni. Most tudsz szeretni. Most tudsz boldog lenni. Mi az akadálya?**

fva