

## A pszichológusnál

Beszélgetünk. Gyanakszol, bizalmatlan vagy. *„Mit tudna nekem segíteni egy pszichológus? Ezt úgyis nekem kell megoldani. Nem vagyok én bolond! Egy pszichológus a vesébe lát... rémes lenne, ahogy rögtön látná, milyen ember vagyok....”*

Lassan oldódsz. A maszkd már kényelmetlen, nincs rá szükséged, lemered tenni. Miközben megtapasztalod, hogy figyelek Rád, és megéled, hogy elfogadlak olyannak, amilyen vagy, elkezded kikukucskálni a páncéled vagy a falad mögül.

Amikor rájössz, hogy nem fogom lerombolni a faladat (sőt, ajtót is csak Te nyithatsz rajta majd, ha akarsz), megkönnyebbülsz. A faladat azért raktad, hogy megvédjen Téged, ezért szükséged van rá. Most még. Majd ha úgy érzed, hogy túlságosan korlátoz, lehet, hogy kiszedsz egy-két téglát... vagy ablakot nyitsz.

Az érzés, hogy figyelnek Rád, meghallgatnak, felszabadító. Ha elfogadnak, megengedheted magadnak, hogy önmagad légy. A benned élő gyermeknek felcsillan a szeme. Látom a testtartásodon, hogy biztonságban érzed magad, és hogy bevonódsz, érdekel a téma, hogy önmagad lehetsz. Megváltozik az arcod is, lágy lesz, harmonikus. Örömteli, oldott és spontán. Még a nehéz témák közben is érzed a kapaszkodót, amit nyújtok, és megtalálsz magadban a reményt, amiben maximálisan hiszek: hogy Te ezt meg tudod oldani. Ki fogsz jönni belőle, fejlődve és növekedve, a nehézségek eredményeképpen. Már is könnyebbnek érzed. Nehéz probléma helyett izgalmas feladatnak találod, és neki is látunk, hogy lehetne megoldani? Már vannak ötleteid. El tudod hinni, hogy nem én fogom megmondani, hogyan oldd meg, mert Te sokkal jobb megoldást tudsz találni! És meg is találod! Sikerélmény ez a javából, örömteli meglepetés. És tapasztalat, ami tovább erősíti a hitedet: *„képes vagyok rá”!*

A pszichológus nem oldja meg helyetted. Vele együtt, Te oldod meg, sokkal hatékonyabban, mint valaha gondoltad volna. A pszichológus nem lát a vesébe, nem is akar. Nem mágus és nem mindentudó. Szakember, aki a rendelkezésedre bocsátja a tudását. És hogy milyen embernek lát Téged? Olyannak, aki a lehető legtöbbet kihozta magából, amit abban a helyzetben csak tudott. Ha annyit tudott, annak megvolt az oka. Embernek lát, a szó nagybetűs értelmében.