

Advent a pszichológusnál- 3. gyertya

Akadályok a fény útjában

Törékeny testalkatú, mozgássérült hölgy érkezik hozzám. Vibrálóan feszült, tekintete riadt, nehezen artikulál, de érthető a beszéde. Nagyon nehezen, járókerettel mozog. Elhárítja a felajánlott segítségemet, látszik, milyen fontos számára, hogy egyedül is meg tudja oldani.

- Hogyan tudnék Önnek segíteni?
- Engem a doktornő küldött ide, akihez járok. Ismeretlen eredetű kisagyi sorvadásom van, emiatt egyre rosszabb a járásom, a mozgásom, minden... Nem tudnak velem mit kezdeni. De én meg akarok gyógyulni! (...)

Mivel a varázsló szerepet nem vállalom, nem a gyógyulásra, hanem szorongásának oldására, hangulatának javítására szerződünk. Beszélgetésünk során kibomlik a végigjárt egészségügyi útja, a rengeteg kivizsgálás, kezelés, amit kapott. Mozgásának feltűnő romlása már kisgyerekkorában elkezdődött, de nem foglalkozott vele senki. Majd az iskolában az írása is egyre olvashatatlanabbá vált, de ezért is csak csúfolást, kiközösítést, szidalmakat kapott. Kiderült, mennyi mindent megpróbált már a gyógyulása érdekében: agykontroll, prána nadi, alternatív gyógyászat... Rengeteget olvas a betegségéről, és mások gyógyulásáról, és az olvasottak alapján kidolgozott magának egy különleges diétát, és egy speciális gyakorlatokból álló tornát, amit rendszeresen végez. Megdicsérem, milyen komoly munkát végez a gyógyulásáért.

- De hiába, mert úgysem használ semmi! Egyszerűen nem javulok semmit. Kb két éve változatlan az állapotom, nem romlik, de nem is javul. Mostmár nem tudom, mit tehetnék még!
- Két éve változatlan az állapota, miközben előtte folyamatosan romlott? Akkor ez nagyszerű dolog, egy hatalmas eredmény, amit a saját befektetett munkájának köszönhet!
- Hát ez eszembe se jutott volna... de végülis így igaz, én mondtam... tényleg nagy eredmény, hogy nem lett rosszabb.

Az első nézőpont-váltásunk után elindul egy látványos folyamat. Elkezd hinni abban, hogy nála van a kontroll az állapota felett. A változásnak látványos külső jelei vannak, melyet a kezelőorvosa is visszajelez. Továbbra is nehezen mozog, de a beszédállapota lényegesen jobb lett, mintha a beszédizmok görcse oldódott volna. A legfeltűnőbb az arcának a változása: már mosolyog, egyre gyakrabban, szeme csillog, határozottabb, energikusabb, és sokkal lelkesebb. Élénk színű pulcsit visel, és új, fiatalos frizurát. Legközelebb rá is kérdezek erre a ragyogásra. Ő maga nem vette észre, de az ismerősök is visszajelezték.

- Tudja, továbbra is csinálom az öngyógyítást (gyógyító imagináció, a Simonton-módszerből), de olyan, mintha két részem lenne, és az egyik folyamatosan azt hajtogatja: „minek csinálod ezeket, tiszta hülye vagy, úgyse fogsz meggyógyulni, ez mind hülyeség, önbecsapás!”

És így érkezünk el az „Örmesterhez”, az ő nagyon szigorú belső hangjához. Aki az átélt nehéz gyermekora során alakult ki, hogy őt védje, de mostmár inkább akadályozza. Aki folyton figyelmezteti, milyen veszélyes hely a világ, hogy senkiben nem szabad megbízni, mert mindenki csak kihasználni vagy bántani akarja őt. Alig mer otthonról kilépni. Ha útközben valaki rámosolyog, vagy megszólítja, ő rémülten menekül, mert biztos rajta nevetnek, vagy bántani akarják. A változások ezen a téren is megjelennek: beszámol róla, hogy megáll beszélgetni neki szimpatikus emberekkel. (...)

Több beszélgetés után jutunk el a Simonton-módszer „betegségelönyök” című fejezetéhez. Óvatosan fogalmazgatom ezt a nehezen emészthető részt, de ő rögtön „veszi a lapot”, és legnagyobb meglepetésemre azonnal rávágja:

- Ez a betegség abban segít nekem, hogy ne tudjak elmenni sehová. Így mindig biztonságban tart, maradhatok otthon, a megszokott kis helyemen. Hogy ne kelljen rettegnem kinn semmitől.

Nagyon meglepődök, a betegség kristálytiszta logikáján, és azon, hogy a teste így próbál segíteni a lelkének. Azon is, ő mennyire tisztában van mindezzel. (...)

Mi ezek után nekiláttunk a közös munkánknak, de most rajtad a sor, kedves Olvasóm! Hogyan szól hozzád a Te Örmestered, ez a szigorú belső hangod? Felismered a hangját? Gyakran fogalmaz kritikusan, bántón. Mondataiban sűrűn szerepel a „kell”, „kellene”, „illene”. Kezdd el figyelni a szavaidban, gondolataidban!

Pl ilyeneket mond: „Ezt most megint elrontottam-hogy lehettem ilyen hülye-nem igaz, hogy nem vagyok rá képes- egy feleségnek/anyának ezt így kell/mindig azt kell csinálni- ezt már illene tudnom- takarítanom/főznöm/mosnom kell- erősnek kell lennem- nem szabad, hogy lássák rajtam- most jó, de nehogy azt hidd, hogy ez így marad- meglesz majd a böjtje.....stb.”

Ha sikerül időnként nyakon csípni, kérdőjelezd meg nyugodtan! Biztos, hogy csak így lehet? Miért kellene? Jó az nekem? Mi történik, ha mégsem teszem?

Fogalmazd át! Cseréld ki a „kell”-t másra: szeretném/fontos nekem/ érdemes.... Hogy hangzik így a mondat?

Közeledik az Ünnepek. Hamarosan megszületik a Fény. Készülünk, takarítunk. Takarítsunk önmagunkban is, dobjuk ki az akadályokat a Fény útjából!

fva

