

Advent a pszichológusnál

2. gyertya: Gyermek a falak mögött

Nagyon szép arcú fiatal lány, egyszerű, visszafogott öltözetben. Párkapcsolati konfliktusok miatt jött, amiket nem tud kezelni, számára is érthetetlen, miért ilyen haragos, vádaskodó a párjával szemben. Egy órás beszélgetésünkből idézek:

- *„Tulajdonképpen mindenem megvan, igazán nincs jogom elégedetlennek vagy szomorúnak lenni. Erre szokták mondani, hogy jódolgában bolondult meg..”*
- Azt gondolom, ez nem „megbolondulás”. Kristálytisza logikája, oka van a dolgoknak, csak még most nem nyilvánvalóak Ön előtt. És miért ne lenne joga elégedetlennek vagy szomorúnak lenni? Hiszen emberből van Ön is.
- *„De annyira haragszom magamra érte! Hogy lehetek ilyen, azt bántom a legjobban, akit szeretek! Mégis órákon át, napokon át rágom magam a múlton, a sérelmeken, nem tudok a gondolataimnak parancsolni.”*
- Azt már látjuk, milyen szigorú önmagával szemben, nincs joga az érzéseire, haragszik és parancsolni akar önmagának. Miért jó ez így?
- *„Ez olyan gyerekes dolog, ezek az érzések... Én soha nem lehettem gyerek. Nem volt szabad éreznem. Mindig megkaptam, hogy ne legyél hülyegyerek, viselkedj már komolyan.”*
- Pedig a gyermeki énünk nagyon fontos... azok az érzések nagyon fontosak, akár pozitívak, akár negatívak. Meghatározzák, hogyan érezzük magunkat, és milyen életet élünk.
- *„Azok a múltbeli dolgok nagyon fájdalmasak. Basszus, lehet, hogy nem is a párommal van bajom? Sokkal könnyebb másra haragudni, mint önmagamra, hogy ilyen hülye vagyok!”- állapítja meg nevetve.*
(Közben átbeszéljük Eric Berne elméletét a gyermeki, felnőtt és szülői én-állapotainkról.)
- Úgy szeretném rehabilitálni azt a gyermeki énjét... Hiszen fájdalmas emlékei lehetnek. És még ma is milyen szigorúan, keményen nyilatkozik róla. Tudna valamit mondani, mi teszi olyan értékké lényéne ezt a részét?
- (Hosszú csend után) *„Naiv és kíváncsi és nyitott mindenki felé... és igen, ez a gyerek nagyon tud szeretni! A bántások ellenére is nagyon tud szeretni, és megbocsátani... De a bántások miatt bezárkózott a falak mögé, azt mutatja, már senki nem érdekli, senkivel se kedves. De valójában nagyon tud szeretni, és nagyon vágyik a szeretetre...” (...)*

Kedves Olvasóim, milyen a mi belső gyermekünk ott a falak mögött? Hogy érzi magát? És mi mit gondolunk róla? Talán az Ünnep közeledtével lehetne rehabilitálni is őt? Képzletben, behunyva szemmel is lehet válaszolni ezekre a kérdésekre... talán meg is lehetne szólítani a játék során, mit szeretne, mire volna szüksége... de ha már megkérdezzük, figyeljünk is a válaszára...

fva