

Advent a pszichológusnál

1. gyertya: Kincsvadászat

Félszeg, szemüveges fiú, aki szűkszavúan válaszolgat.


- Miért jött hozzám, miben tudok segíteni?
- Túl érzékeny vagyok.
- Az mit jelent?
- Nagyon rosszul bírom a negatív élményeket.
- Vajon van olyan, aki jól bírja?
- Igen, aki laza... De én mindig mindenhol csak a szidásokat kapom.
- Mindig? Mindenhol?
- Hát, a munkahelyemen. Gyakran szidnak, mert én mindig mindent elrontok.
- Őszintén érdekelne, hogy nézne az ki, ha jól bírná a negatív élményeket?
- Akkor nem lennének negatív gondolataim és érzéseim.
- És az hogy nézne ki, ha nem lennének?
- Akkor lenne barátnőm. (Ide a meglepett arcom kellene, ami egyetlen nagy kérdőjel.)
- ???
- Akkor boldog lennék, és jobban tudnám kezelni a negatív élményeket.
- Hagy hangosítsam ki, amit mondott: tehát akkor jobban tudná kezelni a negatív élményeit . Azaz képes volna rá, ott van Önben a tudás, a negatív élmények kezelésének képessége.
- (Meglepődött csend.)
- És miért függ a boldogsága a barátnő lététől? Miért adja ki a kezéből a boldogsága feletti kontrollt?

Kiderül, milyen magányos, sehová nem jár el, és csak a virtuális térben próbál ismerkedni. Gondolkodásmódja tele van ártó, önsorsrontó negatív sémákkal: „Selejt vagyok a fiúk között.” „Én mindig kudarcot vallok.” Nehéz elképzelni azt a lányt, aki rohan kapcsolatot kezdeni egy selejttel...

Mielőtt elkezdjük a közös munkát, arról beszélek, hogy születéskor minden ember lelke egy gyémánt. Tiszta, hatalmas értékű kincs. Aztán az évek során elkezd ráakódni a piszok, a szemét: „Fuj, szégyelld magad! Mit csináltál??? Hogy lehetsz ilyen? Ezt már igazán illene tudnod!” ésatöbbi... Anyira bekoszolódik, hogy már nem látszik ki alóla a gyémánt, és arról is megfeledkezünk, hogy egyáltalán ott van. Pedig ott van. Ugye?

Elhiszik nekem, hogy ott van? Mindig is tudták? Vagy nehéz önmagukra gyémántként gondolni?

Hát akkor, indul az adventi kincsvadászat!

Kéretik összegyűjteni legalább 25 tulajdonságot, szokást, tényt, ami Önökre jellemző és érték... A táborlakóknak üzenem, igen, ez az „Én egy csodálatos ember vagyok” című gyakorlatunk... 

fva