

Második fejezet

TALÁLD MEG A SAJÁT UTADAT

Az életünk első felét nem mi választjuk

Figyelem! Ez a fejezet lehet, hogy ingerlő lesz számodra. Szeretném ezért az elején tisztázni, hogy amit a szülőkről és a nevelésről írok, nem minden szülőre és nem minden nevelési stílusra jellemző. Alapvetően a szülők szándéka az, hogy a gyermeküknek megadják amit csak lehet, és boldog, sikeres felnőtt váljon belőlük. Amikor kritikusan írok a nevelésről, az arra vonatkozik, hogy habár a legtöbb szülő jól akarja nevelni a gyerekét, akaratlanul is elkövethet hibákat. Például egy rossz hozott mintát követnek, vagy egy elfojtott félelmet vagy szorongást próbálnak tudattalanul kompenzálni. Ennek azért van jelentősége, mert a gyerek számára a szülő nevelése lesz a mérvadó, így a szülők által akarva akaratlanul elkövetett hibák mélyen hatnak a gyerekekre, és meghatározzák a személyiségét és életútját. A gyerek pedig pszichésen még nem rendelkezik azzal a képességgel, hogy felülbírálja az őt érő hatásokat és megvédje magát, ezért mindent igazságként fog elfogadni és magába szívni. Ez okozhatja később azokat a problémákat, amikről ebben a fejezetben írok.

Tehát kérek, hogy ha szülő vagy, ne vedd ítékezésnek magadra nézve amit írok, és ugyanígy ne vedd ítékezésnek a saját szüleid felett sem. Ha azonban felismeresz egy-két esetet az alábbi példákból, akkor

valószínűleg fontos üzenete van a számodra, amin érdemes elgondolkoznod. Kezdjünk is bele!

Sok szülő úgy tekint a gyermekére, mint a tulajdonára. Valamire, ami fölött teljes egészében rendelkeznek, és a saját tetszésükre formálhatnak. A legtöbb esetben ez viszont inkább a szülő igényeit tükrözi, mintsem a gyermek igényeit. Ennek talán egyetlen szülő sincs teljesen tudatában és heves ellenkezést váltana ki belőlük, ha ezzel szembesítenék őket. Ehelyett inkább azt gondolják, hogy minden amit mondanak vagy tesznek a gyermekük érdekében történik. Amikor egy szülő folyamatosan magas elvárások elé állítja a gyereket aminek az alig tud megfelelni, valójában nem a gyerekének segít, hogy sikeresebb legyen az életében, hanem a többi szülő, barát vagy rokon elismerését szeretné kivívni, hogy ő milyen jó szülő és milyen jó génjei vannak, hisz lám még a gyereke is milyen sikeres. Azt pedig észre sem veszi, hogy ezáltal szorongó, önbizalomhiányos és maximalista egyént nevel a gyerekeiből.

A szülőknek ezen tudatalatti kontroll törekvései azonban egy bizonyos ponton szembe kerülnek a gyermek természetes fejlődési folyamatával. Ugyanis a gyermekkor egy bizonyos szakaszában elengedhetetlen, hogy a gyermek elkezdje megtapasztalni a saját autonómiáját. Ez az a fázis, amikor a gyerek mindenre NEM-et mond, mindennel ellenkezik. Valójában a gyerekek ilyenkor kezdik megtapasztalni a saját önálló létezésüket. A babák a születésüktől az életük első néhány évéig nem tudnak különbséget tenni saját maguk és a szüleik között. A gyermek éntudata, vagyis az, hogy képesek magukat különálló egyénként érzékelni csak 2-5 éves korban alakul ki. Ennek az önállósodási folyamatnak a legfontosabb része, hogy megtapasztalják a kontrasztot

aközött ahogyan ők éreznek és aközött ahogyan a szülő érez, vagy ahogyan Pista bácsi érez. Egyúttal megtapasztalják azt is, hogy mit szeretnek és mit nem szeretnek, vagy mit tartanak igaznak és mit tartanak hamisnak. Ez az emberi személyiségfejlődés kritikus fázisa.

Ha ezt egy szülő nem kezeli megfelelőképpen, és ahelyett hogy támogatóan állna hozzá, inkább megpróbálja letörni a gyermek önállósodási szándékát, a gyermek kénytelen lesz szembekerülni a szülővel. Amikor a szülő a gyermek autonómiáját személyes támadásnak veszi, a gyermek a saját kis agyával veszélyesnek fogja érezni, hogy önmaga legyen, mert ezzel elveszítheti a szülőjét, pontosabban a szülő szeretetét és gondoskodását.

A gyermekek folyton aktívan figyelik a szüleik érzelmi állapotát. Különösen érzékenyen érinti őket ha a szülő megharagszik rájuk, ezért készek mindent megtenni azért, hogy helyrehozzák a szülővel való kapcsolatukat. De hogyan tudja egy kisgyermek helyrehozni a kapcsolatát a szülővel? Hát úgy, hogy megváltozik. Vagyis megígéri, hogy jó lesz. Megváltozni pedig csak egyféleképpen tud. Az egyetlen dolog, amire egy gyereknek van ráhatása, az a saját gondolatai és érzelmei. Tehát ha egy gyerek ellenállásba ütközik a szülővel akkor, amikor a saját érzelmei vagy gondolatai vezérik, akkor azokat az érzelmeket és gondolatokat el kell nyomnia. Így végül megtanulják, hogy jónak lenni egyenlő azzal, hogy feladod vagy elnyomod magad.

Most felnőtt fejjel azt gondolod, hogy ez túlzás. Miért élük meg ezt ilyen traumatikusan a gyerekek?

Amikor egy gyerek megszületik, a legfontosabb dolog számára a kötődés. Enélkül a gyermek nem élné túl. A kötődési szükséglet nemcsak az emberek számára létfontosságú. A törzsfejlődésben a hüllők után keletkezett fajok sem képesek túlélni kötődés nélkül. A hüllők ahogy kikelnek a tojásból a szülő elhagyja őket. Az újszülöttnak nincs szüksége a szülőre. De a madaraknál már elengedhetetlen, hogy kötődjenek a szülőkhöz és a szülőknek is kötődniük kell az újszülötthöz, másképp az újszülött nem éli túl. Az emlősöknél ez még inkább így van, legfőképpen pedig az embernél, ugyanis az ember a legkevésbé fejlett faj a születésekor. A többi fajhoz képest az emberi idegrendszer fejlődik a legtovább a születés után, ezért nekünk van a legtovább szükségünk arra, hogy gondunkat viseljék. Ezért van az, hogy a kötődési szükségletünk igen magas és az is marad az életünk során. Kötődünk a környezetünkhöz, a barátainkhoz, a társadalomhoz. Szükségünk van a kapcsolódásra, a hovatartozásra, hogy szerethessünk és szeretve legyünk. Ezért van bennünk ez a tudatalatti erős késztetés arra, hogy minden áron megőrizzük a jó viszonyt a szüleinkkel, még úgy is, hogy elnyomjuk vagy megváltoztatjuk a benső érzéseinket, vágyainkat, sőt még az általunk érzékelt valóságot is képesek vagyunk felülrni. Ezeket ösztönösen tesszük, természetes módon, anélkül, hogy észrevennénk.

A gyerekek inkább érznek büntudatot, mintsem megkérdőjelezzék a szüleik viselkedését. Az a fiú, akinek az apja folyton versenyezni próbál vele érzi, hogy bosszantja az apját, ha ügyesebb nála, habár ezt nem képes magának így megfogalmazni. Ezért inkább érzékenyen figyel arra, hogy ne tegyen olyat, amivel feldühíti az apját, vagyis ne érjen el nála jobb eredményeket a versenyben, később pedig az életben sem.

Mi történik azzal a gyerekkel, aki elnyomja a saját szükségleteit, az érzelmeit? Hányszor fordul elő velünk, hogy van egy megérzésünk, de nem hallgatunk rá, és végül megbánjuk? Ahogy felnövünk, egy idő után már reflexé válik, hogy elnyomjuk az érzéseinket és nem figyelünk oda a saját szükségleteinkre, és amikor 25, 30, 35 vagy 40 évesek leszünk, már nem is tudjuk kik is vagyunk valójában. Ettől megbetegszünk, állandó stressztől szenvedünk, vagy valamilyen “fájdalomcsillapítóhoz” nyúlunk, és ha megpróbálnánk ebből kitörni és végre azt csinálni amit igazán szeretnénk, elkezdjük sabotálni magunkat.

Ráadásul aki úgy nő fel, hogy elnyomja önmagát, keresni fogja azokat, akik erős éntudattal rendelkeznek, és fel fogja magát adni ezeknek az embereknek a kedvéért még akkor is, ha ezt senki nem kéri tőle. Pusztán azért, mert ezt tanulta gyerekkorában. Így aztán mindig lesz valaki az életében aki megmondja neki, hogy mit csináljon. Akár a főnöke, akár a párja, akár egy rokon vagy barát, vagy egyszerre az összes. Mindeközben belül ők is érzik, hogy valami nincs rendben, ezért gyakran harcot vívnak magukkal, mert egyszerre akarnak mások kedvére tenni, hogy ápolják azzal az emberrel a kapcsolatukat, és ugyanakkor sóvárognak azután, hogy önazonos életet élhessenek. Elakadnak a másoknak való megfelelés és a saját céljaik és álmaik között. Mások akarata és igényei és a saját akaratuk és igényeik között.

A másoknak való megfelelésből a társadalomnak is jut bőven. Minden társadalom rendelkezik egy bizonyos értékrenddel vagy szemlélettel. Ezeket az értékeket és szemléletet gyerekkorodban neked is megtanították. Az értékrend illetve a szemlélet nem csak irányvonal, hanem egyfajta kirekesztő szabály is, vagyis az értékrenddel és a szemlélettel ellentétes dolgokat a társadalom megbélyegzi és elítéli.

Például az önfeláldozás lehet egy ilyen közösen elfogadott érték, ami egyúttal azt is jelenti, hogy az önérvényesítés elítélendő. Ha nem akarsz egyedül maradni a társadalomban, azt akard, hogy szeressenek, hogy tartozz valahova, hogy kötődj valakihez, egyetlen lehetőséged van: Alkalmazkodj és élj a környezeted normái szerint.

Az elutasítás és a büntetés, amit azért kapsz, ha nem élsz a környezeted normái szerint annyira fájdalmas, hogy minden áron el akard kerülni. Azért, hogy elkerüld, inkább magadévá teszed ezeket a normákat, ezeket az értékeket, mintha a sajátjaid lennének. Egy idő után pedig ezek lesznek a saját normáid és értékrended. Ez akkor jelent problémát, ha ezek a normák és értékek ellentétben állnak azzal, aki te vagy, ahogyan igazán meg tudnád élni saját magadat. Ahhoz, hogy a kötődési igényedet ki tudd elégíteni, "jó" kell lenned. Ahhoz, hogy jó legyél, meg kell változnod.

Amíg másoknak akarsz megfelelni akár tudatosan, akár tudattalanul, nem leszel boldog, mert fel kell áldoznod magadat. A saját céljaidat csakis akkor tudod megtalálni és megvalósítani, ha önazonos vagy. Ha úgy érzed váltanod kell, az azt jelenti, hogy rájöttél vagy kezded megérezni, hogy nem a saját életedet éled. Ehhez pedig hadd gratuláljak. Ugyanis hatalmas felismerést tettél. Valaki sohase jut el ideig. Mi akkor a megoldás? Hogyan találj vissza önmagadhoz?

Nos, itt az ideje, hogy "fellázadj"!

A kamaszok is azért láznak, mert meg akarják találni önmagukat és meg akarják különböztetni magukat mások elvárásaitól és normáitól. Kicsit ezt kell tenned most Neked is...de felnőtteken :)

Mivel hosszú évek alatt annyira eltávolodtunk önmagunktól, annyira megszoktuk, hogy elfordulunk a saját igényeinktől, hogy megtalálni kik vagyunk és mit is szeretnénk nem is olyan könnyű dolog.

Az önazonossá válás folyamatában a legfontosabb, hogy megtaláld, hogy Te mit gondolsz, mit érzel, függetlenül az elvárásoktól vagy a körülötted élő emberek gondolataitól és érzéseitől. Aztán meg kell találnod azt is, hogy te mit szeretsz és mit nem szeretsz igazából, milyen egyéni szükségleteid és vágyaid vannak, majd megtenni a szükséges változtatásokat, amik a leginkább megfelelnek a szükségleteidnek. Végül pedig ezeket megfelelően kell tudnod kommunikálni a környezeted felé is.

Amíg ezeket nem teszed meg, azt jelenti, hogy nem a saját életedet éled, hanem azt, amit mások kiválasztottak neked. Ha nem fejlődött ki az egészséges éntudatod, és nem tudod, hogy mik az igazi gondolataid, érzéseid, vágyaid, szükségleteid és céljaid az életben, akkor hogyan várhatod el, hogy az eddig meghozott döntéseid helyesek voltak önmagaddal kapcsolatban mostanáig? A boldog élet csak akkor lehetséges, ha önazonos életet élsz. Csak akkor hozhatsz jó döntéseket önmagaddal és az életeddel kapcsolatban, ha ismered az igazi gondolataidat, érzéseidet, szükségleteidet, ízlésedet és amit te tartasz igaznak.

Elgondolkodtatott amit olvastál? Arra gondolsz, hogy vajon mennyiben igazak rád ezek a dolgok? Teszteld, hogy a te jelenlegi életedet mások elvárásai igazgatják, vagy önmagadhoz hű életet élsz. Olvasd el az alábbi listát, és figyeld meg, hogy fel tudnak-e ingerelni.

Amikor azt írom felingerelni, az alatt azt értem, hogy érzel-e egy intenzív érzelmi löketet, fájdalmat, stresszt, vagy irritációt ahogy olvasod őket. Amikor ilyeneket érzel, az azért van, mert az adott helyzet aktiválja az agyban a limbikus rendszert (az agy tudatalatti érzelem feldolgozó részét), a normálisnál nagyobb mennyiségű adrenalin szabadul fel a szervezetedben, és üss vagy fuss (pánik) módba kerülsz tőle. A pánik mód lekapcsolja a homlok lebenyünket, ami a racionális gondolkodásért és a problémamegoldásért felelős agyterület, és úgy reagálunk, mint egy vadállat amikor megtámadják: ütünk vagy elfutunk, vagyis támadunk, vagy feladjuk magunkat (esetenként lefagyunk).

Most nézd meg, hogy az alábbiak közül tudsz-e valamelyikkel azonosulni, és a leírt példák fel tudnak-e ingerelni. (Ez a lista Patrick Teahan amerikai pszichoterapeutától származik.)

1. Erkölcs rendőrséget játszol azzal kapcsolatban, hogy az emberek hogyan viselkednek. Amikor valakinek a viselkedése felingerel, azt veszed észre magadon, hogy egy éles vita, vagy beszélgetés zajlik a fejedben: "Hogy lehet így viselkedni? Én soha nem lennék rá képes. Én a helyében szégyellném magamat, vagy sűrűn kérném a bocsánatot." Néhány esetben valószínűleg jogosak is ezek a gondolatok, de amikor felingerlődünk, úgy érezzük, hogy szét tudnánk robbanni, ahelyett, hogy csak tudomásul vennénk ami történik. *Saját kiegészítés:* Ez többnyire azért van, mert anno a te viselkedésedre is elítélően reagáltak, ami miatt neked el kellett nyomnod magad, bocsánatot kellett kérned és szégyellned kellett magadat. Nem tudod elviselni, hogy a jelen helyzetben ezt más simán megússza, mikor neked ilyen nagy árat kellett fizetned érte.

2. Elvárod, hogy más emberek kitalálják, hogy éppen min mész keresztül és észleljék a nehézségeidet. Mivel azt kódolták beléd, hogy aki nem tudja megoldani a feladatait, az ügyetlen vagy buta, vagy aki segítséget kér az önző, inkább nem beszélsz másoknak a problémáidról és szépen elkezded magadat sabotálni. Mindezek mellett viszont neheztelsz a többi emberre, aki szó nélkül nézi, hogy milyen nehéz neked.

Például valaki megkér, hogy tegyél meg egy szívességet, amire se időd, se energiád nincs. Tudod, hogy nem kéne, de mégis igen-t mondasz. Emiatt most el kell szenvedned a következményeket miközben még neheztelsz is az illetőre. Úgy érzed, hogy a másiknak észre kellett volna vennie, hogy megterhel a kérésével, és haragszol, mert nem vette észre, hogy már így is mennyi minden van a válladon.

3. Valaki haragszik rád, vagy félreért. Általában az emberek nem szoktak attól pörögni, ha valaki haragszik rájuk. De ha ez felingerel, akkor elkezdesz újra és újra agyalni azon, hogy mit is csináltál, mivel haragítottad meg a másikat, mit tegyél azért, hogy meggondolják magukat, mit mondj vagy csinálj, hogy megértsék a te álláspontodat. Ezek akár triviális helyzetek is lehetnek, mint például amikor a buszvezető fintorogva néz rád, amikor nincs nálad elég apró, vagy a kollegád rossz szemmel nézi, hogy pihenő időt tartasz. Az aggodás ezek miatt teljesen eluralkodik rajtad és megszégyenülve érzed magad. Gyerekkorodban lehetséges, hogy teljesíthetetlen elvárásokat támasztottak feléd. Nem hibázhattál, nem lehettél ügyetlen, mert rögtön mérgesek lettek rád, vagy megszégyenítettek. Néha amit teszünk vagy mondunk, zavar másokat. Ez elkerülhetetlen. Nem mindig a mi dolgunk, hogy ezt az érzést feloldjuk bennük.

4. Kínosan ügyelsz arra, hogy ne okozz csalódást másoknak és el akarod kerülni, hogy a környezetekben valaki magába fojtja a negatív gondolatait és aztán egyszer csak a fejedhez vágja. Megőrjít, ha a párod csendben van és gondolkodik, vagy még ráadásul szomorúnak is látszik. Vagy amikor nem tudod leolvasni a főnököd arcáról, hogy mit gondol. Vagy amikor egy kollegádon azt látod, hogy egyedül akar lenni és láthatóan bántja valami. Amikor felingerlődsz, akkor úgy érzed te vagy a felelős ezeknek az embereknek a jóllétéért és szüntelenül azon marcangolod magad, hogy mit lehetett volna másképp csinálni, vagy éppen mit titkolnak előled. Ez általában megint egy gyerekkori tapasztalatból ered, amikor kénytelen voltál gondoskodni arról, hogy a körülötted élők jól érezzék magukat, mert különben téged tettek felelőssé az ő bajaikért. Ez különösen érzelmileg ingadozó szülők esetében alakulhat ki. Olyan érzés, mintha a te dolgod lenne, hogy vigyázz arra, hogy a szüleid ne húzzák fel magukat semmin, vagy ne érezzék rosszul magukat.

5. Bizonytalanság. Amikor nem tudod előre kiszámítani a dolgok alakulását. Néhány példa:

- amikor várnod kell az állásinterjú eredményére,
- amikor nem kapsz visszajelzést, hogy akivel randiztál hogyan érezte magát veled,
- amikor egy munkahelyi email váltás úgy jön le neked, mintha az illető haragudna rád, pedig valójában csak később válaszolt,
- várnod kell, amíg egy számodra fontos személlyel sikerül beszélned,
- félsz attól, hogy ha nem tudsz dönteni azonnal, kimaradsz egy jó programból és egyedül maradsz.

Ezek mind az alapvető biztonságérzet hiányából erednek. Azért vannak rád rossz hatással a bizonytalan helyzetek, mert önmagadban sem vagy biztos. Várni a választ az állásinterjúra vagy várni a következő randira kétségtelenül izgalmas dolog, de a probléma ott van, amikor teljesen felemésztenek az ezzel kapcsolatos gondolatok ahelyett, hogy azt gondolnád, hogy "Bármilyen is lesz, én rendben leszek." Ilyenkor túl sok hangsúlyt fektetsz a külső dolgok alakulására, mintha ez határozná meg, hogy ki vagy, mi vagy, vagy mennyit érsz.

6. **Visszajelzések: pozitív, negatív vagy semleges.** A pozitív visszajelzés is felingerelhet, ha úgy értelmezed őket, mint manipulációt, vagy valami hátsó szándékot feltételezel mögötte (ez is az önszabotálás egy formája). Ilyenkor a negatív kritikát sokkal természetesebbnek és őszintébbnek érzed, mert az jobban ismerős számodra. A negatív visszajelzés akkor ingerelhet fel, ha gyerekkorodban a kritika sokszor volt igazságtalan. Ilyenkor általában eltúlzod a negatív visszajelzés mértékét és jelentőségét. A semleges visszajelzés furcsamód a legrosszabb mind közül. Tegyük fel, hogy vacsorát főztél valakinek és megkérdezed, hogy hogy ízlett. Mire ő annyit mond, hogy rendben volt. Ettől elkezd kattogni az agyad. Azon fogsz rágódni, hogy vajon ez azt jelenti-e, hogy ízlett neki, vagy csak udvariasságból mondta, hogy rendben volt, közben pedig egyáltalán nem ízlett neki.

Hogy még jobban lásd mennyire élsz önazonos életet, gondold át azokat az értékeket, szemléletet és az azokhoz kapcsolódó szabályokat amik jelenleg irányítják az életedet, és vizsgálj meg, hogy honnan erednek. Ki tanította neked ezeket? A szülők, a társadalom, a tanáraid stb? Ha

azt látod, hogy eddig nem a saját utadat jártad, ne keseredj el. Az **Újrindítás módszer** segít, hogy megtaláld a Te utadat.

Hogyan segít az **Újrindítás módszer**?

Folytatás a könyvben