

HIEDELMEK

Amikor életünk alakulása nem felel meg legbensőbb vágyainknak, ideje belenézni azon berögződések és tévhitek puttyába, amit a múltból cipelünk magunkkal. Mindez kihívást jelent, hiszen hiedelmeink nagy része a tudattalanban tárolódik. Dr. Menis Yousry, Londonban élő pszichoterapeuta elárulja, hol kezdjük a gondolati nagytakarítást.

SZÖVEG: DIENES ANGÉLA

SAKÉRTŐ: DR. MENIS YOUSRY PSZICHOTERAPEUTA, PÁR- ÉS CSALÁDTERAPEUTA, AZ ESSZENCIA ALAPÍTVÁNY ALAPÍTÓJA ÉS VEZETŐJE

A világ megismerését, vagyis az információfeldolgozás folyamatát nagymértékben leegyszerűsítik azok a sémák, amelyeket gyermekkorunktól kezdve elsajátítunk. Idővel egyedi, ránk jellemző szemüvegen át szemléljük a világot, és hogy milyen ez az egyéni „lencse”, azt befolyásolják szüleink, a kultúra, amelyben élünk és persze élményeink is. Miközben azonban egyre több tapasztalatra teszünk szert, tudattalan hiedelmeink beégnak a memóriánkba, számtalanszor tévútra terelve minket, hátráltatva céljaink elérését. – Idővel éppen a hiedelmeinket igazoló emberekkel találjuk szembe magunkat, és egész életünk a hiedelmek által kikövezett úton halad. Hányszor mondjuk: „ezt soha többé nem teszem meg”, de aztán újra és újra megismétlődik az adott minta? Végignézhetünk életünk múltbeli történésein is, és a vissza-visszatérő elemek rádöbbenhetnek, hiedelmeink fogva tartanak minket – magyarázza dr. Menis Yousry. Szemináriumain világszerte több tízezer embernek segített már feltárni, hogy mely minták térítik el őket a vágyott életútról.

#1
TÉVHIT

HA ÉN GAZDAG LENNÉK... DE NEM LESZÉK.

Mielőtt azt gondolnánk, anyagi helyzetünk, jólétünk az adott életkörülményeinktől és egyéb objektív tényezőktől (pl. végzettség, tapasztalat) függ, a terapeuta arra biztat, figyeljük meg komfortzónánkat. Az ugyanis anyagi helyzetünkben éppen úgy szerepet játszik, mint ahogyan bármi másban is határokat szab az életünkben. Egyre nehezebbé válik grandiózusabb álmokat kitűzni és „nagyban gondolkodni”, ha megszoktuk komfortzónánk szigorú kereteit. Hogy miként húzódik körénk szinte szó szerint komfortzónánk kerítése, legyen szó a pénztárcánkról vagy hosszú távú céljainkról? – Indiában az elefántokat fizikai erejüknél fogva számos fontos munkában használatként is dolgoztatják, például építkezések során – kezd egy törté-

netbe a pszichoterapeuta. Döbbenetes fizikai erővel bírnak, ám fiatalokkorban elegendő éjszakánként egy fához kötni őket, hogy ne kóboroljanak el. A kiselefántok annyira megszokják a röghöz kötöttséget, hogy később, több tonnányira növe, már ki sem kell őket kötni a fához, maguktól ott maradnak éjszakára – szemlélteti dr. Menis Yousry, hogy mit tesz az egyszerű megszokás, és miként uralja a felnőtt elefántok életét az az ifjúkoruktól elsajátított hiedelem, miszerint éjszaka nem hagyhatják el az adott területet. Hasonlóképp, az emberi gondolkodást is befolyásolhatják a megszokások keretei, mindemellett a hiedelem, hogy a jólétért azért (legalább egy kicsit) szenvedni is kell, tovább akadályozza a cél elérését.

FOTÓ: THINKSTOCK

börtönében

5+1
TÉVHIT,

AMI FOGVA TART

#2
TÉVHIT

A VERSENYBEN A NYERNI AKARÁS MINDEN ESETBEN KIFIZETŐDŐ.

A mások legyőzésére tett erőfeszítéseket gyermekkorunktól kezdve jutalom illetheti, és valóban lehet nagyon élvezetes a versenysportban való részvétel vagy egy sikeres szereplés, a jó teljesítmény elismerése. Bár evolúciós értelemben a túlélés záloga lehet a harc, ez a stratégia mára már a legtöbbször nem adaptív. Kérdés, hogy nem akadályoz-e minket, ha rendre igyekszünk mások fölé kerekedni akár apró dolgokban, például egy vitában vagy a munkahelyi teljesítményt illetően? – Aki igazán nagy belső erővel bír, annak soha nincs szüksége a harcra, és ez vonatkozik a nézeteltérésekre is. A kooperáció minden élethelyzetben célravezetőbb és általa rengeteg energiát spórolhatunk – hangsúlyozza dr. Yousry.

#3
TÉVHIT

MÁSOK BOLDOGSÁGÁÉRT IS FELELŐSÉGET KELL VÁLLALNUNK, HA SZERETJÜK ŐKET.

– Egy férfival egyszer orvosai közölték, hogy nagyon beteg, és nincs sok ideje hátra. A férfi ágyának esett, szeretett felesége pedig éjjel-nappal ápolta. Úgy érezte, minden pillanatban vele kell lennie, így alig aludt, szinte minden idejét a férjével töltötte. A beteg egyre erősebb lett, lassan felépülni látszott. Mire azonban ez megtörtént, a felesége meghalt – mesél egy igaz sztorit a terapeuta. – Természetesen egyáltalán nem azt szeretném sugallni ezzel a példával, hogy ne ápoljuk beteg rokonainkat, sőt éppen ellenkezőleg! Vannak olyan pácienseim, akik azonban elfelejtik, hogy saját erejükből csak akkor tudnak másokat is támogatni, ha nem merülnek le az energia-tartalékaik. Mint a repülőn vészhelyzetben: először magunkra kell oxigénmaszkot helyeznünk, majd azután a gyermekeinkre, és nincs ez másképp a mindennapokban sem – teszi hozzá mosolyogva. – Ha megadjuk a lehetőséget, hogy töltekezzünk, azzal hosszabb ideig és hatékonyabban tudjuk támogatni szeretteinket, megszabadítva magunkat attól a béklyótól, hogy boldogulásuk és boldogságuk kizárólag tőlünk függ. Ez a felelősség ugyanis óriási teher és egyben egy igen gyakori hiedelem is.

#4
TÉVHIT

ÉN NEM A SZÜLEIM VAGYOK.

Annak ellenére, hogy genetikai értelemben száz százalékgig a szüleinket képviseljük, gyakran előfordul, hogy az ő életükben fellelhető mintákat nem szívesen vinnénk tovább. – Mégis, azok, akik azt mondják: „ha felnövök, ez velem úgysem történik majd meg”, akár évtizedek múltán azon kapják magukat, hogy rekonstruálják valamilyen módon szüleik reakcióit, küzdési módjait vagy kapcsolati mintáit. Az elakadás pedig ezekben az esetekben éppen az elfogadás hiányában rejlik. Az agy ugyanis úgy működik, hogy minél inkább elutasítunk egy mintát, azt annál közelebb engedjük magunkhoz azáltal, hogy a tagadására fókuszálunk. Az anyaméhben már az első hat hónapban kifejlődnek bizonyos érzelmeink, melyek nem másból táplálkoznak, mint édesanyánk érzéseiből. Ahogyan idegpályáink fejlődnek, ráhangolódunk az ő gondolataira, érzéseire. Ennek következtében az ő világmérete a mi világméretünké is válik. Később, általa tapasztaljuk meg a környezetünket, hiszen kezdetben szinte kizárólag a minket gondozó személy testesíti meg számunkra a külvilágot. Később is szüleink gondolatvilágában, hiedelemrendszerében cseperedünk, vagyis tulajdonképpen tudattalanjuk kiterjesztésévé válunk. Ezután pedig csupán úgy vagyunk képesek szabadulni a mintáktól, ha elsőként megtanulunk igent mondani az ő esetleges tévedéseikre, ezáltal elfogadva azokat: ez az elengedés kulcsa.

#5
TÉVHIT

A BÜNTUDAT JOBB, MINT A NEHEZTELÉS, MERT AZZAL NEM BÁNTUNK MÁSOKAT.

– A büntudat valójában igen szoros rokonságban áll a nehezteléssel – hangsúlyozza a terapeuta. – Akkor neheztelünk valakire, amikor a róla kialakított imázs és a tettei ellentétbe kerülnek egymással: nem úgy cselekszik, ahogyan vártuk. Hasonlóképpen, a büntudat a saját imázsunkkal összeegyeztethetetlen cselekedetből adódik, mely látszólag azáltal „ment fel minket”, hogy vezeklünk. A másikat szintén szeretnénk megbüntetni a nehezteléssel, ám ez a folyamat kizárólag bennünk zajlik, amiből ő semmit sem érzékel. Így tulajdonképpen átvitt értelemben olyan, mintha mi magunk innánk mérget, amiért más ártott nekünk.

+1
TÉVHIT

A JÁTSZMÁK ALJASAK, ÍGY JOBB KIMARADNI BELŐLÜK.

Már ha tudunk: játszmát ugyanis a legtöbben játszunk, ami teljesen tudattalan folyamat, vagyis semmi rosszindulat vagy ártó szándék nem húzódik mögötte, a tévhittel ellentétben nem ezt jelenti a szó. Inkább az élet kihívásaira adott hasznosnak tűnő védekező mechanizmusok működtetik a játszmákat, látszólag megóvva minket egy nagyobb érzelmi sérüléstől. – Agyunk megalkotja azt a valóságot, mely szerint a játszmák identitásunk szerves részei. A játszma ezzel szemben egyáltalán nem szolgál minket – hangsúlyozza a terapeuta. Vannak, akik a gondoskodás játszmájával terelik el magukról másokra a figyelmet teljesen tudattalanul, mások rosszindulatú csipkelődéssel igyekeznek palástolni saját gyengeségüket, vagy tudattalanul egy betegséggel hívják fel magukra mások figyelmét – hoz néhány példát. – Mivel saját játszmánkban biztonságban érezzük magunkat, hiszen jól ismert terepen járunk, annak felismerése, hogy az általuk nyújtott biztonság pusztán illúzió, szintén kihívást jelent. A játszmákat általában a stressz aktiválja, és mivel szubjektíven úgy értékeljük, azok identitásunk szerves részei, leginkább mások visszacsatolása ad lehetőséget azonosításukra és a hozzájuk tartozó magatartásminták elengedésére.



Tőlünk tanulhatsz,
velünk dolgozhatsz:

nők lapja

NLCAFÉ

marie claire

ELLE

HÍR hírek és
SZERKÖZÖK

„Nem sokon múlt, hogy lecsússzak a jelentkezésről,
pedig így életem egyik legszebb,
legizgalmasabb időszakát hagytam volna ki.
A Central Médiaakadémia a lehetőségek iskolája.
Ne gondolkozz, ha újságírói babérokra vágysz!
Ha ügyes vagy, kitartó és szorgalmas, az ajtó,
amin kopogtatsz, előbb-utóbb kitárul előtted.”

Márkus Adrienn

Márkus Adrienn

a Central Médiaakadémia
végzett hallgatója

Jelentkezz a 2015. novemberben induló
online- és magazinújságíró-képzésünkre!



További információk: www.mediaakademia.centralmediacsoport.hu