

Vajon a félelem ural minket, vagy fordítva? Hogyan tudjuk kezelni a félelmeinket? Erről azért fontos beszélni, mert a túlzott félelem a boldogság rovására mehet, melynek következtében „fél”-ként, beszűkülve látjuk majd a világot. De ne féljen attól, hogy ez bekövetkezik, inkább olvassa el ezt a cikket, hogy megtanulja kezelni ezeket a helyzeteket.

Keresztes Attila PhD

SOLYMÁR
MEDICAL CENTER
www.smedicalcenter.hu
Tel.: (20) 242-1442

Ön fél vagy egész?

Forradalmian új megközelítés

Jómagam pszichológusként disszertációmban egyesítő pszichológiának neveztem el azt az irányt, ami egyesíti számunkra a gyakorlati megoldásokat, és megteremti számunkra a félelemfeldolást, ergo a boldogságot. Így rajtunk, és nem a módszereken van a hangsúly. Hiszen amíg nem leszünk egyformák, addig más-más megoldásra van szükségünk, szimbolikus példával élve ruhát sem mindenki ugyanolyan hord. Mindenki más stílust preferál, a ruha méretéről nem is beszélve. Ezáltal színes világban élünk. De ne rohanjunk annyira előre, nézzük meg, hogy általában hogyan tekintünk a világra. A polaritás világában mindent jóra és rosszra hasítunk (elhárító mechanizmus). Ezáltal egy szubjektív világba kerülünk, hiszen ami nekem jó, lehet, hogy másnak nem az. Gondoljon bele a kedves olvasó: ha én elvesztem a pénzzel teli pénztárcámat, az nekem elég rossz, de ha Ön megtalálja, akkor az Önnek jó. Igaz?

Minden azon múlik, hogy hogyan tekintünk rá. Ez lesz a mi valóságunk.

Mit kezdünk a félelmeinkkel?

Harmonikus állapotban eseményeket látunk, amiket kihívásoknak, inspirációnak tekintünk. A másik lehetőség, hogy félelemmel telve mindent élethalálharcként élünk meg, és görcsösen kapaszkodunk ebbe az állapotba, életben tartva, generalizálva azt (generalizált szorongás).

És most nézzük meg más vonatkozásokat is egy példa, illetve az én segítségemmel. Ha például tűz üt ki a bevásárlóközpontban, akkor a félelem vagy organizálja a cselekedetet (kiszélel az épületből), vagy dezorganizálja (agyontaposzuk egymást). Vagyis minimális mennyiségű félelemre szükség van, amely megadja az indítékot (motivációt), de nekünk kell azt uralni, nem pedig fordítva.

Első lépésben az a legjobb, ha törekszünk a békére (például meditációval indítjuk a reggelünket), és így nem tudja felütni a fejét ez a fajta állapot. Ha pedig már felbukkant, akkor ezt tudatosítsuk magunkban. Nézzük meg, hogy nem irreális-e az adott félelem nagysága a helyzethez képest. Tényleg olyan sok dolog múlik azon az egy eseményen? A paradox az a dologban, hogy félelmünkkel csak még nagyobb akadályt gördítünk a megoldás elé. Vagyis a félelem nem jó táncos.

A félelem sok esetben agressziót szül. Mikor az utcán két ember majdnem összekoccan, azért lesznek agresszívek és támadóak, mert kizökkentették egymást, és ezáltal úgy érzik, nem tudják kezelni a helyzetet. Kilenedülnek a rutinból, és ez félelemmel tölti el őket.

A szó elszáll, de mi lesz az eredménnyel?

Manapság sok szó esik pszichológiáról, spiritualitásról és egyéb életvezetési megoldásokról. Sokszor azonban az a probléma, hogy a fától nem látjuk az erdőt, agyoninformálnak minket, ahogy Buda Béla mondta, és nem egyénre szabott megoldásokat kapunk, hanem egy meglévő rendszert igyekeznek ránk erőltetni – ha hagyjuk. A ruhát kell az emberre szabni, vagy fordítva? Miért ne lehetne elismerni minden ember egyediségét? Miért ne járhatna be mindenki egyedi utat, attól függetlenül, hogy vannak közös pontjaink, kapcsolódásaink? Mi lenne, ha a bennünk lévő érzéseket megélnénk a maguk teljességében, hogy idővel azokon is túlléphetünk? Mi lenne, ha nem ítélnénk el magunkat, hanem abból indulnánk ki, hogy így vagyunk jók, ahogy vagyunk, ahogy a természet megalkotott minket? Nem kell semmit elérni, csak észrevenni magunkban a csodálatos egyediséget.

Segítő vagy „megoldó”?

Előfordul, hogy mástól várjuk a nagybetűs megoldást. „Megoldót” vagy segítőt keresünk? Nekünk kell levonnunk a konzekvenciákat. Hisz nem az a lényeg, hogy megoldjuk a problémát, hanem hogy az eredmény hatása, tanulsága is a miénk legyen. Ez a fejlődés velejárója. A „megoldó” helyettünk szerzi meg ezt az élményt. A gyümölcsöket sem megrágva adják át a zöldségesnél. A cél, hogy megismerjük a belső hangunkat, saját bölcsességünket.

Aki pedig eleget szenvedett életében, előbb-utóbb kiábrándul ebből a világból, és a belbecs értékeit kutatja, amelyek megvannak bennünk, csak nem vesszük észre. A kettő persze összetartozik, ezért kell mindkettőre figyelni.

Akik panaszkodás helyett készen állnak arra, hogy megváltozzon az életük

Ugye milyen nagyszerű lenne, ha újra lelkesen pattanna ki az ágyból, azt mondva, hogy „hurrá, ismét egy újabb klassz nap”? Ha szeretné újra lelkesedve belevetni magát az élet nevű játékba, akkor nagyszerű módszerek állnak készen arra, hogy segítsék Önt ebben. A kérdés, hogy kísérletezve megtaláljuk magunktól, vagy elvesztetve életünket sosem találjuk meg a megfelelő módszereket. Ne könyveket olvassunk, vagy ezt a cikket, mely véget is ér lassan, hanem kezdjük neki a tapasztalatszerzésnek. Ezzel kapcsolatosan várjuk a lelkes jelentkezőket, akik úgy érzik, nem azt az életet élik, amit mindig is szerettek volna.

Keresztes Attila PhD

„Gondoljon bele a kedves olvasó: ha én elvesztem a pénzzel teli pénztárcámat, az nekem elég rossz, de ha Ön megtalálja, akkor az Önnek jó. Igaz?”

„Nézzük meg, hogy nem irreális-e az adott félelem nagysága a helyzethez képest. Tényleg olyan sok dolog múlik azon az egy eseményen?”



A váratlan helyzet agressziót okozhat.