

Dr. Wallinger Zita

Gulliver, az oroszlán

„A világ ellenem van” szindróma

TARTALOM

Köszönetnyilvánítás	7
Előszó.....	9
Hitrendszerem.....	11
Félelemtől a szeretetig.....	13
Amikor a félelem vezet	15
Egó	20
Elvárás	33
Ítékezés	52
Túl komolyan veszed magad.....	66
Ellenállás.....	77
Elfojtás.....	86
Amikor a szeretet vezet	105
Önismeret.....	107
Feltétel nélküli szeretet.....	118
Állj ki magadért	128
Szívedre hallgass.....	143
Szenvedély.....	159
Minden értünk történik.....	176
Megbocsátás.....	187
Elengedés	204
Tűrelem	213
Hit	221
Szabadság	229
Utószó	238
Könyvajánló.....	239

denki azt tehesse, amit szívből akar, és nem erőszakolnánk másokra a vágyainkat, nem is tudnánk csalódnni egymásban. Ha nem csalódnánk egymásban, nem is erősítenénk magunkban a „világ ellenünk van”, „egyedül vagyunk” tévképzetet.

Kérés vagy elvárás

Nem az a baj, hogy szeretnéd, ha valaki megtenne valamit, mert ha nem elvárod, hanem kéred, akkor nemhogy falakat emelsz magatok közé, hanem éppen, hogy ledöntöd a köztetek lévő falakat. Kérni érdemes megtanulni. A kérés kommunikáció a másik felé. Aki kér, az szeret. Szereti önmagát, azt akarja, hogy jobb legyen neki, ezért kéri a másik segítségét. Szereti a másikat, mert hisz benne, hogy képes segíteni neki.

Kérni szép és őszinte tett. Egy kérés mindig meghallgattatik, és jön is rá válasz, lehet épp nem úgy, ahogy magadban elképzelted, de jön a válasz mindenképp. Az univerzum a kérés, a vonzás törvénye alapján működik. A kérés szabadságot ad, önmagadnak és a másinak is. Magadnak megadod az esélyt, hogy kinyílj a másik felé, hogy megmutasd a hiányodat, azt a pontodat, ahol szükséged van a másokra.

Ha kinyitod magad, megadod az esélyt, hogy a másik visszautasítsa a kérése, mivel tisztában vagy vele, hogy a másik szabad akaratából eldöntheti, hogy akar-e, tud-e neked segíteni a kérése teljesítésében. Ha tudatában vagy a másik szabadságának, akkor nem lepődsz meg, ha visszautasít. Nem veszed a szívedre, mert szereted a másikat, és ő csak él azzal a szabad jogával, hogy eldöntheti, mit tesz és mit nem. Ha kérsz, vállalod a rizikót, hogy a másik visszautasít, de tudod, hogy nem téged utasít vissza, hanem azt, amit kértél. Nem rólad mond ítéletet, hanem az adott szituációra reagál így, és akkor nem fáj, ha nem teszi meg, mert megadod neki a választás szabadságát. És ő továbbra is jól érzi magát, mert meghagyta a szabadságát, és őszinte lehet veled.

Egy ismerősöm felhívott egyik nap, hogy kellene neki egy recept, mert elfogyott a párja gyógyszere. Ha megyek hozzá időnként, akkor fel szoktam írni a párjának a receptet, hogy csak ritkábban kelljen emiatt

Véleményből ítélet

Mivel mindannyian mások vagyunk, nincs univerzális szép, jó, rossz, mert minden relatív. Minden viszonyítás kérdése, meg tudsz szinte bármit világitani olyan nézőpontból, hogy a jó rossznak tűnjön, vagy épp fordítva.

Én azt állítom, hogy az a jó időjárás, ha süt a nap, meleg van, mert szeretek melegben, a napon kint lenni, pancsolni a vízben. Ez az én véleményem arról, milyen a jó idő, és állíthatom ezt úgy, mint egy univerzális igazságot. Aki azonban napallergiás, korántsem biztos, hogy számára is ez a szép és jó idő. Kevésbé extrém példával élve, ha síelni szeretsz, és komfortosabban érzed magad hidegebb időben, akkor számodra szintén nem egy forró nyári napon van igazán a jó idő.

Univerzális állítás lehetne, hogy az a szép, ha egy nőnek hosszú a haja. Sok nő és férfi is egyetértene ezzel az állítással. De mégis, ez csak egy vélemény, mert van, aki a rövid haját szereti egy nőn, van, aki a félhosszút és van, aki ténylegesen a hosszú hajra voksol és ezen a skálán belül van minden más vélemény is.

Az egó a saját véleményét akarja univerzális igazságként elfogadtatni, és innentől már nem véleményről van szó, hanem ítéletről. Mutatom, mire gondolok.

A vélemény egy dinamikus, változó fogalom. Rugalmas, képlékeny, ahogy a magyar nyelv is használja, véleményt alkotunk, formálunk. Az ítélet ezzel szemben egy befejezett fogalom, egy lezárult cselekvés eredménye, valaki ítéletet hoz, egy véges fogalom, ennél fogva sokkal élesebb, sokkal nagyobb súlya van, mint egy véleménynek.

A vélemény megengedő, még ha negatívan cseng is a másik számára, akkor is lágy, mert megengedi a másiknak, hogy figyelmen kívül hagyja az ő véleményének létezését. Az ítélet ezzel szemben már komoly, figyelemfelkeltő, nem lehet csak úgy elengedni a fülünk mellett, intenzív érzelmi reakciót vált ki, míg a vélemény létezése lazább, könnyedebb. Ha a vélemény a mondat, a szavak egymás után fűzése, akkor az ítélet az írásjel a mondat végén. Amíg az írásjel nincs ott, addig a mondat változhat, befejezetlen, a mondanivaló képlékeny, szabadon áramlik, bármikor hozzáadhatok vagy elvehetek belőle. Amikor az

volt boldog, egymás előtt mindig titkolóztak, minden mondat és gesztus mögött sokévnnyi elfojtás és neheztelés volt. A gyerekek később úgy választottak párt maguknak, hogy kivel lehet stabil kapcsolatot, családot alapítani. Nem az érzelmek voltak a mérvadók.

Egy teljes család érzelmevilágát lehet hazugságokra, elfojtott érzelmekre építeni. Egy rejtélyes enyhe betegség jelzi a befojtott érzelmek alattomos károsító tevékenységét, de ha ezt leküzdendő, zavaró tünetként minősítjük és bekapjuk a gyógyszert rá, úgy továbbra is el lehet nyomni, egészen a következő új tünet megjelenéséig.

Ha valaki fél a szerelemtől és inkább házasodik biztonságból, vagyis nagy érzelmektől mentesen, annak az életében várhatóan előbb-utóbb felbukkan a szerelem. Menekülhet előle, de valamikor általában úgymint szembejön. Az, hogy ekkor folytatja tovább az elfojtást, és továbbra sem hajlandó megélni az érzéseit, vagy addigra eljut már oda, hogy nem tagadja meg magától, hogy boldog legyen, már sokkal nehezebb felvállalás egy meglévő család esetében. Sokkal több kérdést, problémát vet fel, mintha eleve szerelmi alapokra helyezte volna a család felépítését.

Ha magaddal kárt teszel, nem csak magaddal szúrsz ki, hanem azokkal is közvetve, akikkel szorosabb kapcsolatban vagy. Ha nem vállalod az érzelmeidet, félsz élni, akkor önmagadat sem vállalod, mert hiszen az érzelmeid szorosan hozzád tartoznak. Amíg azt hiszed, az érzelmek ellened dolgoznak, és az a jó, ha te irányítasz mindent az egóddal, addig félsz és menekülsz az életed elől.

Elfojtott szexualitás

A szexualitást mind a mai napig sokszor úgy kezeljük, mintha tabu lenne. Vallásos körökben a házassági előtti szexuális élet még mindig tabu. Mindenki tudja, hogy a legtöbben nem tartják be ezt a „szabályt”, de a feszültség ott van azokban, akik ebben a felfogásban nevelkednek és ennek próbálni megfelelni.

Egy fiatal nő húsz éves korában veszítette el a szüzességét, és úgy érezte, be kell vallania a szüleinek, mit is tett. Olyan erős belső

„A világ utat nyit annak az embernek, aki tudja, merre tart.”

Ralph Waldo Emerson

ÁLLJ KI MAGADÉRT

Az önmagad iránti szeretet gyakorlati kifejezési formája az, hogy hogyan képviseled magad a mindennapi életedben, hogyan állsz ki magadért. Ez azt jelenti, hogy vállalod a felelősséget önmagadért, azért, aki vagy, a gondolataidért, a tetteidért, az érzéseidért, ahelyett, hogy másokat vagy a körülményeket okolnál bármiért, ami épp nem megfelelő az életedben. Azt is jelenti, hogy nem mások életével vagy elfoglalva, nem abban próbálsz okos lenni kéretlenül, hanem a saját életedet éled, önmagad jobbításával, tökéletesítésével foglalkozol. Folyamatosan te maradsz a saját fókuszodban, és a legjobbat adod meg magadnak mindenkor.

Önmagad menedzsere vagy

Képzeld el, hogy van egy élsportoló, akinek te vagy a menedzsere. Mit tennél meg az ügyfeledért? Mennyire figyelnél az egészségére, ha tudnád, hogy ő az egyetlen ügyfeled, és a te saját túlélésed, anyagi jövőöd tőle függ? Az egészségi állapotától függsz, és attól, hogyan tud teljesíteni. Rajta múlik, hogy lesz-e pénzed ennivalóra, a családotra, egyszerűen az életedre. Mit etetnél ez esetben az ügyfeleddel, a védenceddel? A legolcsóbb ennivalót és műanyag innivalót adnád neki, mondván kevés a pénz, spórolni kell? Agyon hajtánád, nem hagynál időt neki a pihenésre, nem törődnél a lelkiállapotával? Nem hiszem, hogy ha ennyire tudatában lennél a következményeknek, akkor ezeket tennéd

Ha arra figyelsz csupán, hogy amit teszel, azzal mennyit tudsz keresni, mennyit kapsz érte, akkor kicsi a valószínűsége, hogy sikeres leszel vele. Nem azt mondom, hogy nem számít a bevétel, de ha az az elsődleges, úgy nem valószínű, hogy meg fogod kapni.

A szenvedéllyel élt élet adni akar, árad belőle a szeretet. Nem arról szól, hogy te mit kapsz, mert az az egó félelmen alapuló gondolkozása. A szenvedéllyel teli élet azt nézi, hogy mit tud adni magából másoknak.

Szenvedély a munkában

A munka életünk kiemelten fontos része, annál is inkább, mert ezen a területen tudjuk igazán megmutatni, hogy kik is vagyunk, és mihez van tehetségünk. Ily módon a munkánk, a szakmánk sokkal többet jelent, mint pusztán egy eszköz, amivel a pénzünket meg tudjuk keresni.

Ha egy munka a csekkfizetés célját szolgálja, ha azért csináljuk, hogy legyen mit ennünk, legyen hol lagnunk, akkor eltolódott az egyensúly, és a fark csóválja a kutyát. Nem azt mondom, hogy nem lehetnek olyan helyzetek, amikor ténylegesen pénzért dolgozunk, de nem a legjobb megoldás hosszútávon, ha pusztán a pénz motivál minket. Ha a pénz a cél, akkor ugyanúgy üresnek érezzük magunkat, miután megkaptuk, mint bármely más cél kergetésénél. Nem értjük, miért nem vagyunk boldogok, hiszen keményen dolgoztunk, jó pénzeket kapunk, megvan mindenünk, amire szükségünk van és mégis olyan, mintha kiégtünk volna. Ha szenvedély nélkül dolgozunk, akkor a jó érzést csak a munkáért járó jutalom adhatja. Ez az érzés azonban eltölpül az alkotói mámor mellett, amely egy szenvedéllyel végzett munkafolyamat során érezhető.

Egy fiatal nővel történő beszélgetés során szóba került, hogy ő is gondolkozott már, hogy írnia kellene egy könyvet, de aztán elvetette az ötletet, mert a könyvírásban nincs pénz. Ezt a sikeres írók egyrészt meg tudnák cáfolni, másrészt, amíg pusztán így állunk valamihez hozzá, hogy ezt teszem, ezt meg nem — mert bár érdekes a téma, de nincs benne pénz —, akkor inkább ne tegyük. Ezzel a hozzáállással jót alkotni szinte lehetetlen.

Negatív hozzáállással, de még közepes energiával sem tudunk

*„A megbocsátás az az illat, melyet az ibolya
hint arra a cipősarokra, amely eltápossa őt.”*

Mark Twain

MEGBOCSÁTÁS

A szeretet vezérelte világunk barátságos hely, senki sem dolgozik ellened. Van, aki közvetlenül segíti az életed, aki támogat, szeret, hisz benned, és van, aki közvetve, éppenséggel azzal a látszattal, hogy bánt valamilyen szinten. Furcsán hangzik, de mindjárt megmutatom, hogyan is értem mindezt.

Ha képes vagy így hozzáállni a téged körülvevő világhoz, akkor ténylegesen megérted majd, hogy nem kell senkitől és semmitől tartanod. Ha nincs mitől félned, és senki nem akart szándékosan rosszat neked, akkor el is tudod engedni a sérelmeidet, a másik ellen irányuló haragodat és meg tudsz bocsátani.

A megbocsátás azért is fontos, mert a harag, bárki ellen is irányul, arra száll vissza, aki érzi — olyan, mint egy bumeráng. Hiába neheztelsz valakire, attól ő nem fogja rosszul érezni magát, csak te, vagyis magadnak ártasz vele igazán. Egy bölcs mondás szerint a harag olyan, mintha mérget innál, és azt várnád, hogy a másik haljon meg. A harag érzés benned keletkezik, a te érzésed, hozzád tartozik, tehát rólad szól. Csakúgy, mint a megbocsátás — a haragérzet elengedése —, ami szintén benned keletkezik, vagyis rólad szól.

A megbocsátás célja a te terheid könnyítése, a te közérzeted javítása. Nem az számít, hogy a másik mit tett, vagy épp mit nem tett, a te reakciód, a benned keletkező érzések számítanak. Nem feladatod, mint ahogy már korábban is volt szó erről, más ember tettének meg-

Honnan tudod, hogy valamit tényleg elengedtél?

Akkor vagy túl valamin, akkor engedted el, amikor már nem vált ki különösebb érzelmet. Amikor úgy tudod végigpörgetni a szemed előtt az eseményeket, mintha egy filmet néznél, mintha nem is veled történt volna mindaz, hanem csak csendes külső szemlélője lennél a történetnek. Akkor vagy túl valamin, akkor engedted el, ha már objektív tudsz lenni, az események, a szereplők már nem feketék vagy fehérek, jók vagy rosszak. Amikor már nem ítélsz, csak a tényeket meséled, és már röviden, tényszerűen össze is tudod az egész történetet foglalni, akkor már szabad vagy.

Ha még mindig intenzív beleéléssel meséled az esetet, fontosnak tartod, hogy a hallgatóságod neked adjon igazat, várod a visszajelzést a hallgató féltől, hogy igen, tényleg igazságtalanul bántak veled, és nem ezt érdemelted a gonosz másiktól vagy épp a sorstól, na akkor még nem engedted el. Ekkor még jólesik beleélni magad újra és újra az áldozatszerepedbe, hosszan meséled a történetedet, mert még a hatása alatt vagy, még nem engedted el.

Amikor a történetben már látod a saját „hibáidat” is, és nem céloz a másikat a főgonosz személyében feltüntetni, magadat meg az ártatlan áldozat képében, akkor már jó úton vagy. Amikor pedig már látod is a helyzet tökéletességét, és azt, hogy mekkora áldás is volt mindaz valójában számodra, akkor tényleg elengedtél. Ekkor már megértetted a helyzet üzenetét, és düh, illetve bármilyen kellemetlen érzés helyett inkább hálás vagy, amiért úgy történt minden, ahogy történt. Az igazi elengedéskor már nem hibáztatod a másikat, de már magadat sem, hanem elfogadod a helyzetet, mert tisztában vagy azzal, hogy érted volt olyan, amilyen.

Az elengedéshez a hozzávalók:

- Kell hit, hogy elhidd, minden érted történik, és meg merd élni az érzéseidet
- Kell türelem, hogy hagyj időt kibontakozni az eseményeknek és megérthesd a mértéket
- Kell alázat, hogy az egód hátradőljön és hagyja kifejlődni az eseményeket