

NE MÁSOCKHOZ, MAGUNKHOZ ALKALMAZKODJUNK!

A határtartás művészete

Úgy is le lehet élni egy életet, hogy örökösen másokhoz igazítjuk a viselkedésünket. Mindent azért teszünk, hogy szeressenek, elfogadjanak és befogadjanak minket. Ha erre rendezkedünk be, háttérbe szorul, majd elsorvad az egyéniségünk. Az életünk egy átjáróházzá válhat, ahol mindenki azt tehet velünk, amit akar.

Elsősorban a mi felelősségünk, hogy kit mennyire engedünk be. Ha sikerül meghúzni a határainkat, eljuthatunk oda, hogy visszaszerezzük a fennhatóságot a sorsunk felett.

„A főnök már megint jött egy megoldhatatlan feladattal, de nem tudtam rá nemet mondani.” „Az anyósom folyton beleszól a gyereknevelésbe, de nem merek rászólni.” „A párom nem enged el a barátnőkkel bulizni, mert féltékeny.” A mindennapjaink tele vannak olyan helyzetekkel, amikor valaki akar tőlünk valamit. Sokszor ilyenkor nem tudatosan, hanem zsigerből reagálunk. Észre sem vesszük, és automatikusan a másik fél szempontjait, igényeit, akaratát helyezük előtérbe, és bele sem gondolunk, hogy mi mit szeretnénk. Vagy csak egyszerűen nem merünk szembehelezkedni a másik akaratával. Alkalmazkodni, megfelelni kényelmesebb, de hosszú távon káros, ha önmagunk feladásával, a saját szükségleteink háttérbe szorításával jár.

„Kell” vagy „jogom van”?

A zsigeri reakcióinkat többnyire gyerekkorunkból hozzuk. Abból, ahogy a szüleink és más tekintélyszemélyek bántak velünk, elsajátítottunk egy sor hiedelmet. Ha például mindig megmondták, hogy mit csináljunk, folyton döntöttek helyet-

tünk, és a legapróbb dolgokban sem hagyták a saját akaratunkat érvényesíteni, megtanulhattuk, hogy nincs jogunk azt tenni, amit szeretnénk. Ha csak akkor szerettek minket, ha megfeleltünk az általuk támasztott követelmény- és elvárásrendszernek, azt a hiedelmet sajátítottuk el, hogy csak akkor vagyunk szerethetők, ha megfelelünk. Esetleg azt hihet-



jük, megbántjuk a másikat azzal, ha nem mondunk a kérésére, vagy önzőség, ha nem a másik igényeit helyezük előtérbe. Ezek nem tények, hanem olyan meggyőződések, amelyekkel azonosultunk.

Ha ezek köré szerveztük az életünket, azt a környezetünk is érzi, és visszaélhetnek a simulékonyságunkkal. Azt vehetjük észre, hogy ugyanúgy bábként kezelnek minket, mint gyerekkorunkban, és ugyanúgy csak sodródunk, igazodunk, mert legbelül azt hisszük, nincs más választásunk. Gyerekként valóban nem tehattünk mást, mint hogy alkalmazkodtunk a szüleink szabályaihoz, hiszen tőlük függött az életünk. Felnőttként viszont már módunkban áll feldolgozni a múltbeli sérüléseket, átírni a gátló hiedelmeket, és a zsigeri reakciók helyett tudatos reakciókat választani.

Egyenes gerinc, szabad szív

Akkor tudjuk hatékonyan képviselni magunkat a világban, ha tisztában vagyunk az értékeinkkel, és elköteleződünk a saját elveink, világlátásunk, szemléletmódunk mellett. Azaz létrehozunk egy egyenes, erős lélektani „gerincet”, ahonnan kibillenthetetlenek vagyunk. Tudjuk, mi a fontos számunkra, és mi nem az. Mit képviselünk az életünkkel, a döntéseinkkel? Milyen irányba haladunk? Mi az, amit otthonról hozunk, és ebből mit szeretnénk továbbvinni, és mit nem?

Ha tisztáztuk magunkban ezeket a kérdéseket, és elhittük, hogy jogunk van annak lenni, akik vagyunk, akkor képessé válunk kitarítani önmagunk mellett. Kialakul egy belső struktúra, amelyhez alkalmazkodni tudunk – a saját értékeink, el-

veink mentén. Nem elsősorban külső személyekhez és körülményekhez alkalmazkodva éljük az életünket, hanem belülről fakadó döntéseket hozunk. Ennek mintegy mellékhatásaként elkezdjük tudatosabban meghúzni a határainkat. Csak arra mondunk igent, amire szívből szeretnénk, és nem hagyjuk magunkat irányítani, manipulálni, befolyásolni, kibillenteni mások által. Visszaszerezzük az irányítást a döntéseink, választásaink felett.

Önszeretet nélkül nem megy

Nagyon sokan azt hiszik, hogy a saját igényeiket előtérbe helyezni önzőség. Ugyanakkor ez is csak egy hiedelem, amit régről cipelünk magunkkal. Hogyan is várhatnánk el, hogy bárki tekintettel legyen ránk, ha mi sem vagyunk saját magunkra? Érdeemes tudatosítanunk, hogy elsősorban mi vagyunk felelősek az életünkért. Ha mi nem védjük meg a határainkat, senki sem fogja megtenni helyettünk.

Ha jön egy kérdés a másik oldalról, ne mulasszuk el megkérdezni először magunkat: Hogy vagyok én ezzel? Mit szeretnék én? Belefér ez nekem? Vagy ha valaki megbánt minket, akkor se csak legyintsünk rá, hanem gondoljuk végig, milyen érzéseket okozott bennünk az ő viselkedése. Mi az, ami rosszul esett, és mire lenne szükségünk...

Ha szeretjük magunkat annyira, hogy odafigyelünk az érzéseinkre és szükségleteinkre, onnan már csak egy lépés, hogy ezeket kifelé is tudjuk és merjük kommunikálni. Minél többször tesszük ezt, annál jobban megerősödünk abban, hogy jogunk van úgy élni, ahogy szeretnénk, és annál kevésbé az alkalmazkodás, a megfelelés fogja meghatározni az életünket. A környezetünk is jobban fogja érzékelni a határainkat, és ha elég erőteljessé válnak a körvonalak, egy idő után a határsértési próbálkozások száma is visszaesik. Az egyenes gerinc és a szabad szív tiszteletet ébreszt a külvilágban, és ezzel párhuzamosan az önmagunk iránt érzett tiszteletünk is erősödik.

*Zádrovich Aliz
terapeuta, szomatodráma-játékvezető*