



Az önkritikától az önszeretetig

5 lépéses gyakorlatsor

Él bennünk egy kritizáló, ítélkező, címkéző, megbélyegző belső hang, ami időről időre felhangosodik. Olyasmiket mond, hogy „nem így kellett volna csinálnod”, „már megint elbénáztad”, „hogyan lehetsz ilyen szerencsétlen?” „ne is próbálkozz, úgysem fog sikerülni/úgysem érdemled meg”. Ez a hang többnyire a szülőktől ismerős. Annyira sokat hallottuk, hogy beépítettük. Az önmagunkkal való viszonyt nagyban befolyásolja az, hogy hogyan bántak velünk a szüleink. Szerencsére felnőttként ezen változtathatunk, és egy sokkal bensőségesebb, önszereteten és öngondoskodáson alapuló viszonyt alakíthatunk ki saját magunkkal. Erről szól és ehhez ad támpontokat ez a munkafüzet.

1. Tudatosítsd a belső monológjaidat!

Ha az önmagaddal való viszonyt szeretnéd feltérképezni, először írd össze, hogy melyek azok a mondatok, amelyeket gyakran mondogatsz magadnak. Hogyan kritizálsz, ostromozod, minősítel, címkézel, szabotálod magad a mindennapokban? Gondolj bele egy kicsit, milyen érzés lenne ezeket hallani, ha valaki más mondaná neked! Ha magadnak mondogatod, hogy rossz vagy, alkalmatlan vagy, béna vagy, talán már észre sem veszed, de ugyanolyan lelombozóan hat rád, mintha mástól hallanád. Elveszi az erődöt, a kedvedet, a motivációdát. Ha ez a belső monológ gyakran megjelenik, azzal önmagad legnagyobb szabotőrété válhatsz. Azt veheted észre, hogy nem úgy alakulnak a dolgaid, ahogy szeretnéd, nem olyan életet élsz, amilyenre vágysz. Mielőtt magadat vagy bárkit hibáztatnál, érdemes végiggondolnod, hogy te milyen üzeneteket küldesz magadnak nap mint nap.

Gyakorlat: írd össze a gyakori önkritikus belső monológjaidat!

2. Beszéljess a testeddel!

A testeddel való kapcsolat az önmagaddal való viszonyt tükrözi. Vajon mennyire figyelsz oda rá, a jelzéseire? Törődsz vele, gondoskodszt róla nap mint nap, vagy csak akkor veszel róla tudomást, ha valami baj van vele? A testünkkel való viszonyt sokszor nem a barátságosság, hanem az elidegenedés hatja át. Természetesnek vesszük, hogy jól működik, és ha megbetegszik, elvisszük az orvoshoz, hogy „javítsa meg”. A betegségeinkre sokszor megoldandó problémaként tekintünk, és nem gondolunk arra, hogy esetleg fontos üzenetet hordoznak a tüneteink. A testeddel bármikor újra felveheted a kapcsolatot – akár egy rég nem látott jó barátal. Elkezdhetesz te magad is kommunikálni vele, nyitottá válni arra, hogy megértsd az üzeneteit.

Gyakorlat: A testeddel való kommunikáció egyik módja, ha **megjeleníted, kivetíted a térbe a testedet** – például úgy, hogy felkérsz valakit a tested szerepére vagy választasz egy tárgyat, ami a testedet képviseli. Ha előbbit választod, akkor először állítsd be úgy a tested szerepét felvevő embert, ahogy a tested jelenlegi állapotát elképzeled. Mutasd meg neki, hogy milyen testhelyzetet vegyen fel. Mi az a póz, ami a leginkább kifejezi azt, ahogy a tested most érzi magát? Milyen kép él benned a testedről? Miután megjelenítetted a testedet, kezdj el beszélni hozzá! Mondd el neki, milyen érzés most ránézni, és milyen érzések vannak benned vele kapcsolatban. Nyíltan, cenzúrázatlanul fejezz ki felé mindent, ami benned van – a negatív érzéseidet (haragot, dühöt, szomorúságot) is, ha vannak. A jó érzéseidet, a szeretetedet, háládat is kifejezheted, de csak akkor, ha szívből jön! Ne alakoskodj, ne próbálj megfelelni, hanem azt mondd őszintén, ami benned van. Aki pedig felvette a tested szerepét, visszajelezheti, hogy milyen érzés volt neki abban a testhelyzetben lenni, ahogy beállítottad őt, milyen érzés volt neki veled lenni, hallgatni a szavaidat, és mi esne neki jól, mire lenne szüksége. Fontos, hogy ez ne tanácsadás legyen a részéről, hanem csakis a szerepben egyértelműen megjelenő érzéseit fejezze ki feléd.

Ha egy tárgyhoz beszélsz, akkor visszajelzést ugyan nem kapsz tőle, de így is nagyon hasznos lehet a kommunikáció, mert önmagad számára világossá válik, hogy milyen kapcsolatban vagy a testeddel.

Ha szeretnél, **levelet is írhatasz** a testednek, ez is a kapcsolatfelvétel egy remek módja lehet. A levélben megfogalmazhatod ugyanazt, amit szóban is elmondanál neki. Még izgalmasabb, ha megírod a válaszlevelet is a tested részéről. Ebben megfogalmazhatod, hogy esett mindaz, amit a levélben olvastál, és milyen bánásmódra, milyen viszonyulásra vágysz.

3. Beszéljess a szüleiddel!

Az, ahogy a szüleink bántak velünk gyerekként, mintaként beépül a „rendszerünkbe”, és felnőttként is hasonlóképpen bánunk magunkkal. Épp ezért, ha szeretnénk jobbra tenni az önmagunkhoz fűződő viszonyt, először érdemes tudatosítanunk, hogy honnan erednek a belső monológjaink. Ennek a legjobb módja, ha kommunikációt kezdeményezünk a szüleinkkel. Nem feltétlenül a valós, hús-vér szülőkkel, hanem a bennünk élő szülőkkel. Ugyanúgy, ahogy a testünket kivetítettük a térbe, a szüleinket is megjeleníthetjük más emberek vagy tárgyak segítségével.

Gyakorlat: A legegyszerűbb, ha leteszel magad elé két üres széket vagy két párnát, és elképzeled, hogy ott vannak veled szemben a szüleid. Ismerkedj az érzéseiddel: milyen neked ott ülni velük szemben? Lehet, hogy zavarba ejtő. Lehet, hogy meg sem bírsz szólalni. Elképzelhető, hogy dühös leszel vagy szomorú. Bármilyen érzést fejezz ki „feléjük” bátran! Ha nem érzel semmit vagy ha nem tudsz megszólalni, azt is mondd ki. Felkavaró, de egyben nagyon gyógyító is tud lenni, ha **találkozol azzal, milyen érzések vannak benned a szüleiddel kapcsolatban**. Tét nélkül hangot is adhatsz nekik, nem fognak megsértődni. A beszélgetés végén azt is megfogalmazhatod, miért vagy hálás nekik – de csak ha szívből jön. Ha a levélírás közelebb áll hozzád, így is megfogalmazhatod a szüleid felé az érzéseidet.

4. Találkozz a belső gyermekeddel!

Nemcsak belső szülő él bennünk, hanem egy belső gyermek is, aki ki van szolgáltatva a szülők bánásmódjának. Ez a gyermeki énünk hordoz magában fájdalmakat, traumákat, sérüléseket. És rengeteg kincset is: itt rejlik a kreativitásunk, a spontaneitásunk, az önfeledtségünk, az érzéseink, megérzéseink. A testünk jelzései is általában a belső gyermekünk üzenetei. Ha hajlandóak vagyunk találkozni és kommunikálni a bennünk élő gyermekkel, a legmélyebb, legrejtettebb **hiányainkkal, fájdalmainkkal és szükségleteinkkel találkozhatunk**. Ahhoz, hogy testileg-lelkileg meggyógyítsuk magunkat, elengedhetetlen, hogy együttérzővé váljunk a belső gyermeki énünkkel, megismerjük a fájdalmait, hiányait és meghalljuk, megértsük az üzeneteit, kielégítsük a szükségleteit.

Gyakorlat: A vele való találkozásnak ugyanazok a módjai, mint a testünkkel és a szüleinkkel való kommunikációnak: felkérhetünk valakit a belső gyermekünk szerepére, beszélhetünk egy tárgyhoz, ami őt képviseli, vagy írhatunk neki levelet, majd válaszolhatunk rá az ő szerepéből.

5. Minden nap tegyél valamit az önszeretet jegyében!

Miután találkoztál az érzéseiddel és a legbelső szükségleteiddel, itt az ideje az aktív cselekvésnek. Függetlenül attól, hogy milyen mintákat hozol otthonról, **felnőtként kialakíthatsz másfajta hozzáállást önmagadhoz.** A saját belső szülőd és belső gyermeked viszonyát szabadon alakíthatod, fejlesztheted. Ebben segít az önismeret, az érzéseiddel való rendszeres találkozás, a belső világod kíváncsi megismerése, például szomatodrárával. Ez a módszer abban támogat téged, hogy élményeken keresztül találkozz az érzéseiddel, gondolataiddal, hiedelmeiddel. Az önismereti játékok mellékhatása, hogy együttérzővé válsz önmagaddal, és elgördülnek a gyógyulás, változás láthatatlan, tudattalan belső akadályai.

Gyakorlat: Írj egy listát arról, hogy a fenti gyakorlatok tanulságaként melyek azok a dolgok, amelyeket rendszeresen megteszel önmagadért! Minden reggel tűzz ki célként egy dolgot, amit aznap mindenképpen beiktatsz. Este vagy másnap reggel írd le magadnak, hogy aznap/előző nap mi mindent tettél az önszeretet és öngondoskodás jegyében. Ez segít majd abban, hogy új szokásokat, újfajta bánásmódot alakíts ki önmagaddal, és az önkritikát, önostorozást szép lassan felváltsa az önmagaddal való együttérzés és önszeretet inspiráló, erőt adó állapota.