

Nem vagyok jó SEMMIRE

HOGYAN SZABADULHATUNK KI
AZ ÖNSANYARGATÁS CSAPDÁJÁBÓL?

„Képtelen vagyok rá!”, „Haszontalan vagyok!”, „Engem nem lehet szeretni!” – néhány példamondat azoktól, akik napi munkával építik le az önbizalmukat. Az önbántás szót általában a fizikai bántalmazáshoz társítjuk, de valójában olyan dolgokat is magában foglal, amelyekkel másképp ártunk magunknak. Miért tesszük, és hogyan változtathatunk rajta?

Szerző: Sinkó Edit

Az emberek jelentős része – de leginkább a nők – bántja magát szándékosan és ismételten. **Dr. Darida Ágnes** coach azt mondja, a túlzott önkritikának biztosan van előzménye az életünkben, és az ok leggyakrabban a gyerekkorban keresendő. „Lehet ez tanult viselkedés, ha azt tapasztaltuk, hogy a szüleink (vagy egy nagyszülő, testvér, családtag, esetleg más, számunkra tekintéllyel bíró személy, például tanár, edző, pap, de bármely kortárs is) nagyon kritikusak voltak velünk, vagy akár saját magukkal szemben – fejti ki a témát a szakértő. – Ha különösen kritikusak voltak velünk, akkor ezek a negatív külső hangok egy idő után a sajátunkká válnak, és már mi is úgy kommunikálunk magunkkal, mint a kritikus apánk vagy a maximalista anyánk. Ha pedig zaklatások vagy egyéb traumák érték minket, szintén könnyen kialakulhat, hogy felnőttként is bántjuk és hibáztatjuk magunkat.”

Új kihívások nélkül

Az önbántás gyakori formája, hogy azon aggódunk, mit fognak mások szólni egy-egy cselekedetünkhöz, vagy eleve úgy indulunk neki egy feladatnak, hogy az nekünk úgysem sikerülhet. Emiatt aztán nem merünk új kihívások elé nézni, és inkább nem lépünk ki a komfortzónánkból. Az önbántás önsanyargatásként is megjelenhet, amikor nem vesszük figyelembe a saját határainkat, szükségleteinket: hajtjuk magunkat, nem iszunk, nem eszünk, alig pihenünk, és nem engedjük meg magunknak azokat a dolgokat, amelyekről tudjuk, hogy jók lennének nekünk – tehát szabotáljuk magunkat. A jó hír, hogy bármilyen életkorban megtanulhatunk magunkkal jobban bánni, de ehhez tudatos belső munkára van szükség, ami szakember segítségével könnyebb lehet.



Megtörtént esetek

Dr. Darida Ágnes coach néhány példát is mesél az ügyfelei köréből, akikkel egy pozitívabb belső párbeszéd kialakításán dolgozott. (Természetesen a neveket megváltoztattuk.)

Lillát szigorú apja soha semmiért nem dicsérte meg. A maximális teljesítmény volt az alapvetés: kitűnő bizonyítvány, érem az úszóversenyeken, és ezekért nem járt elismerés. Ha viszont valami nem sikerült, akkor azt kapta otthon, hogy egy csödtömeg, és nem lesz belőle semmi. Lilla megtanult keményen dolgozni, kiválóan teljesíteni, mára már egy nemzetközi nagyvállalat felsővezetője, mégsem érzi magát soha elégedettnak. Később kiderült, hogy már katonatiszt nagyapja is rendkívül szigorúan nevelte az apját, aki ezt adta tovább Lillának.

Annáék családjában az a mondás járta: „A nővéred okos, te vagy a szép. Mindig jól kell kinézned, ez az egyetlen esélyed az életben.” Arra biztatták, hogy jól házasodjon, a nővére meg megy egyetemre. Így Anna még ma, a negyvenes éveiben sem hiszi el, hogy többre képes, mint amit otthon sugalltak neki. Az édesanyja színésznőnek készült, de azt mondták neki, nem elég dekoratív, végül fodrásznak állt. Gyönyörű lányának könnyebb életet képzelt egy gazdag férj oldalán, persze a jó szándék vezérelte, amikor azt szerette volna, hogy a külseje által érvényesüljön.

Barátságos párbeszéd magunkkal

Természetesen az sem egészséges, ha soha nem intézünk magunk felé semmilyen kritikát, hiszen a kritikus belső hangnak is megvan a maga szerepe: kell egy bizonyos mértékű önkritika, hogy objektíven lássuk magunkat, az erősségeinket és a gyengeségeinket egyaránt. Viszont nagyon nem mindegy, hogy a mondatainkkal segítünk vagy ártunk-e magunknak. Bármilyen múltbéli oka is van az önbántásnak, felnőttként felelősek vagyunk azért, mit kezdünk a hozott csomagunkkal. Szerencsére a szerep, amelyet magunkra vettünk (a szép, de buta lány, a mindenért felelős nagytestvér vagy egy minket korlátozó meggyőződés, például: „Valami nincs rendben velem.”, „Nem vagyok elég.”), elengedhető, le tudjuk vetni magunkról. Néha az is elég, ha tudatosítjuk, hogy mindez valójában nem mi vagyunk. Meg lehet tanulni egy együttérzőbb, barátságosabb belső párbeszédet kialakítani saját magunkkal.

Mit is kritizálunk?

Az egyik legfontosabb, hogy mindig figyeljünk arra, hogy soha ne a személyünket, hanem a tetteinket lássuk el negatív jelzőkkel. Próbáljuk ki, hogy becsukjuk a szemünket, és megfigyeljük, hogy érezzük magunkat a következő mondatoktól:

„Mekkora egy idióta vagyok!”

„Hogy lehetek ilyen szerencsétlen?”

És mit érzünk a következő mondatok hallatán:

„Hibázni emberi dolog, velem is előfordulhat.”

„Legközelebb még egyszer ellenőrzöm a projektet, mielőtt leadom a főnöknek.”

„Hú, most elég nagy hülyeséget csináltam.”

Az első két mondat esetében a személyünket, a többinél a tetteinket kritizáltuk, és az utóbbi a helyes megközelítés.

Biztosan többször feltűnt már, hogy az önkritikus pillanatokban túl sok mentális energiát fordítunk az önostorozásra. Tegyük szokásunkká, hogy megállunk egy pillanatra, és felteszünk magunknak pár ellenőrző kérdést, mert ezek segíthetnek átlendülni a negatív helyzeten:

„Önkritikám mértéke arányos a helyzettel, az elkövetett hibával?”

„Vajon más is ekkora ügyet csinálna belőle a helyemben?”

„Lesz ennek a dolognak jelentősége egy hét múlva?”

Ha nem tudunk az összes kérdésre egyértelmű igennel válaszolni, akkor finomítsunk a kritikus belső hangon. Figyeljük meg, milyen helyzetekben jelenik meg ez a hang, és milyen mondatokkal, honnan ered. A változtatáshoz meg kell érteni, milyen előzmények miatt jött elő az önostorozás. Nem az a cél, hogy másra mutogassunk, de lássuk meg, mi az, amit eddigi életünk során a környezetünk és a velünk történt események hatására vettünk magunkra. Mindnyájunknak több személyiségrésze, belső hangja van – például a kritikus én, a belső gyermek, a racionális felnőtt vagy a védelmező szülő stb. Tudatosítsuk magunkban, hogy ez a kritikus belső hang csak a személyiségünk egyik része, ami gyakran átveszi az irányítást, de nem mi vagyunk,

Kell egy bizonyos mértékű önkritika, hogy objektíven lássuk magunkat, viszont nagyon nem mindegy, hogy a mondatainkkal segítünk vagy ártunk-e magunknak



ezért ne azonosuljunk teljesen vele. Ebben segít, ha tudjuk semleges, kívülről nézni, elemezni a helyzetet. Támaszkodjunk olyan személyiségrészeinkre, amelyek támogatnak, biztatnak, és ezeket erősítsük inkább.

Naplózva tanulva

Sokat segíthet, ha nemcsak megfigyeljük magunkat, hanem le is írjuk az észrevételeinket. Vezethetünk naplót, amelyet az alábbi kérdéssor is támogathat:

- *Mi történt?*
- *Mit mondott a belső kritikus hangom?*
- *Hogyan éreztem magam ennek a hangnak a hatására?*
- *Hogyan viselkedtem, mit tettem/nem tettem ennek a hatására?*
- *Honnan ered ez a hang?*
- *Miben segít és miben korlátoz ez a hang?*
- *Hasonló helyzetben mit mondanék a szeretteimnek?*
- *Mit tudok tenni legközelebb egy ilyen helyzetben?*

Hú, ezt most elrontottam!

Kipróbálhatjuk azt is, hogy tudatosan figyeljük a kritikus belső hangunkat, és amikor megjelenik, szándékosan pozitívabb hangnemre váltunk. Ha arra gondolunk vagy azt mondjuk hangosan: „De béna vagyok!”, rögtön korrigáljuk is: „Hú, ezt most elrontottam!” Ha sikerül felülmúlni a kritikus hangot, és finomítani rajta, akkor képletesen veregessük meg a vállunkat. Ha ez nem megy, akkor se bántsuk magunkat, inkább tegyük át a karkötőnket vagy a gyűrűnket a másik kezünkre, apró figyelmeztetésként. Lehet, hogy az elején sokszor kell majd rakosgatni az ékszer, de állhatatos gyakorlással látványos eredményt tudunk elérni, és ritkábban támad le minket az önbántás kisördöge. **mc**