

Mindennél jobban szeretné elfelejteni, hogy mélyen megbántották, de nem megy. Segítünk, hogy fátylat boríthasson a múltra, mert higgye el, ez önnek a legfontosabb!

HOGYAN DOLGOZZUK FEL A SÉRELMEKET?

Képtelen vagyok megbocsátani!

Úgy, mint a szüleink

Leszögezhetjük, hogy megbocsátani nem mindig könnyű feladat. Ha a másik meg is bánta, és – akár többször – bocsánatot kért, előfordulhat, hogy azt mondjuk, fátylat rá, mert fontos számunkra, mégis ott marad a tüske. Nem akarunk haragban élni, de úgy érezzük, nem vagyunk túl rajta, és még mindig hordozzuk a lelki sebeket. Az is lehet, hogy azóta rá sem tudunk nézni a másikra, és kerüljük a társaságát. És ekkor következik önmagunk hibáztatása, amiért képtelenek vagyunk lezárni a múltat, és folyton visszatérnek a másik szavai, tettei. Nem ritka, hogy bántó mondatokkal, duzzogással, rideg viselkedéssel jelezzük felé, hogy továbbra is haragszunk rá.

„Mindig a saját szemüvegünkön keresztül látjuk ezeket a helyzeteket is, mint minden mást. Sőt, a családi minták is sokat számítanak: például, ha jellemző anyai vagy apai oldalról a sértődés, hogy nem mondunk ki dolgokat nyíltan, hogy magunkban tartjuk a sérelmeinket, akkor gyakrabban kerülünk ilyen helyzetbe” – világosít fel dr. Darida Ágnes life coach.



SZAKÉRTŐ:
DR. DARIDA
ÁGNES
LIFE COACH

Évekig dédelgetve

A szakértő szerint maga a haragtartás megelőzhető lenne, ha rögtön leülnénk a másik féllel, hogy tisztázzuk a helyzetet, megtudjuk a viselkedésének az okát, és elmondjuk neki, hogyan hatott ránk, amit tett. Ez azért is fontos lenne, mert sokszor félreértés húzódik a háttérben, és teljesen mást gondolunk bele az adott szituációba. Ha sérelmeket hordozunk, és akár évek, évtizedek múltán is neheztelünk egy másik emberre, azzal elsősorban magunkat büntetjük, és ez nemcsak az érzelmi jóllétünkre, hanem az egészségi állapotunkra is negatívan hathat. Ezt belátva könnyebb letenni a sérelmeket, amellet, hogy bizony vannak olyan esetek, amikor elfogadhatatlan és megengedhetetlen dolgot követett el a valaki. De ennek megítélése természetesen helyzet- és emberfüggő.

ÍGY MÚLHAT EL A HARAG 4 LÉPÉSBEN

Amennyiben úgy érezzük, meg szeretnénk bocsátani valakinek, de nem megy, dr. Darida Ágnes útmutatásával felsoroljuk azokat a lépéseket, melyek abban segítenek, hogy őszintén azt mondassuk: „rendben, nem haragszom rád”.

Tárjuk fel, mi történt, és miért fáj ennyire!

Itt érdemes végiggondolni az alábbi szempontokat.

- Ki az, aki megbántott, és mivel?
- Mi az, ami valójában történt? Csakis a tényekre szorítkozva! Például az objektív valóság az, hogy nem köszöntött fel a barátnőm a születésnapomon.
- Mi az én verzióm a történetekről? A szubjektív, képzelt valóság az lehet, hogy azért nem köszöntött fel, mert nem vagyok fontos neki, vagy így büntet valamiért. Ez az, amit mi tettünk hozzá, azaz a saját értelmezésünk szerint ez történt.
- Miért fáj nekem? Miért okozott bennem ekkora traumát ez a helyzet? Ezt is jobb feltárni, hiszen sokat elárulhat magunkról, a másikkal való viszonyunkról.
- Miért jó nekem, ha haragot tartok? Mit ad ez nekem?

Miért lesz jobb, ha nem tartunk haragot?

Az, hogy önmagunkkal őszinték vagyunk, legalább annyira fontos, mint hogy a másik féllel azok legyünk. Nemcsak a sérelmek hordozását előzhetjük meg, de önmagunkról is sokat tanulhatunk.

- Fontos-e nekem a másik személy? Ha igen, miért?
- Mi a fő motivációm a megbocsátásra, miért szeretnék nem haragudni?
- Mi változna az életemben, ha valóban megbocsátanék?
- Hova vezetne, ha tovább hordoznám a sérelmet magamban? Itt legtöbbször megmutatkozik az, hogy a haragtartással, a fölényeskedéssel magunknak is ártunk.

Eljött a kezdeményezés ideje

Ez az egyik legproblematisabb szakasz, hiszen a minket megsértő ember felkeresése mindig nehézséget okoz. Legtöbbször büszkeségi kérdést csinálunk belőle, akármennyire is szeretnénk átbeszélni a történeteket.

- Próbáljuk meg tisztázni a dolgokat, elmondani neki, amire rájöttünk, és hogy nyitottak vagyunk a konfliktus elrendezésére.
- Előfordulhat, hogy olyan ember okozott nekünk fájdalmat, aki már nem él, vagy a jövőben sem akarjuk vele tartani a kapcsolatot. Ettől még megbocsáthatunk, mert ebben a folyamatban nem feltétlenül van szükség a másik fél részvételére.
- Megbocsáthatunk úgy is, hogy nem borulunk az illető nyakába, egyszerűen csak nem kívánjuk tovább hurcolni a negatív érzéseket.
- Jó módszer lehet, ha kiírjuk magunkból a sérelmeinket. Engedjük, hogy kijöjjön belőlünk, ami a lelkünket, a szívünket gyötri! Írjuk le, mivel okozott fájdalmat, és az hogyan hatott az életünkre, miért akarunk megbocsátani. Ezt addig ne is hagyjuk abba, amíg azt nem érezzük, hogy mindent kiírtunk, ami a szívünket nyomta! A levéllel aztán bármit kezdhetünk: elküldhetjük, odaadhatjuk személyesen a másik félnek úgy, ahogy van, vagy esetleg egy megszerkesztett, cenzúrázott változatot. De nem is kell feltétlenül eljuttatni hozzá, ha nem akarjuk, vagy nincs rá mód.
- A megbocsátás egy belső folyamat, ami elsősorban rólunk szól, nem a másik félről: hiszen mi magunk nem akarjuk a neheztelés terhét tovább cipelni. Nagyon érdekes dolgokat tud produkálni az élet, mert előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor mi belül valamit feldolgozunk, elengedünk, és lehet, hogy a másik fél nem is tud erről, mégis megkeres, vagy nyitni kezd felénk.
- Természetesen lehetnek olyan helyzetek, amelyeket egyedül nem tudunk feldolgozni, elengedni, és nem megy a megbocsátás. Ha megcsalt, vagy más módon okozott nekünk sérelmet a párunk, és mindkét fél nyitott rá, a pártérápia vagy a párkapcsolati mediáció is segítség lehet.

Mit tegyek, hogy ne maradjon bennem tüske?

- Figyeljünk a saját érzelmi és fizikai jólétünkre, és minél több olyan dolgot csináljunk, ami feltölt és örömet okoz!
- Fontos, hogy gondoskodjunk önmagunkról és a kapcsolatunkról, és minőségi időt töltsünk a másikkal.
- Az őszinte és nyílt kommunikáció erősíti a viszonyt, míg a folyamatos játsz-mák, a szőnyeg alá söprés, az elfojtás csak gyengíti.
- Mindig gondoljunk arra, ha magunkkal rendben vagyunk, az az emberi kapcsolatainkra is jó hatással lesz, és kevésbé agyalunk a múlton. Csakis jól járunk vele.

HIRDETÉS

PAJZSMIRIGY+SLIM GOLD, ÁTTÖRÉS A FOGYÁSBAN

"Eddig soha, semmihez nem volt kitartásom. Ha nekem sikerült, más is megcsinálja!"

Ezekkel a szavakkal biztatja Mercedesz fogyni vágyó nő társait a több, mint 23 000 főt számláló Pharmax Fogyjunk együtt! zárt Facebook csoportban. Mercedesz 18 kg-tól szabadult meg a csoport közösségének, a kapszulák, shake-ek, zsírbonító italok és a súlycsökkentő tea segítségével.



-18 kg

A Pajzsmirigy+ Slim Gold kapszulát azért választotta, mert nem csak a fogyása fontos, hanem már jó ideje oda kell figyelnie pajzsmirigyének támogatására is. A kapszula a ereje növényi kivonatokban rejlik: 1. A ZSÍRSZÖVET BLOKKOLÓ, CLA tartalmú sáfrányos széklice olaj. 2. A DÉL-KELET ÁZSIAI ZSÍRBONTÓ, a keserű narancs. Egy fontos ásványi anyag, A PAJZSMIRIGY ŐR, az organikus szelén, hozzájárul a pajzsmirigy normál működéséhez.

Som-Balogh Edina ajánlásával

dm PATIKÁK
ROSSMANN
www.pharmax.hu

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!



-7 kg

H-P: 8-16-ig

Tel.: +36 1 44 33 226