



Mi húzott fel ennyire?

Van, amikor nem maga a helyzet nagy. Hanem az, amit bennünk megérint. Valaki mond valamit. Nem válaszol. Késik. Kijavít. Beleszól. Nem úgy reagál, ahogy vártuk. És már ott is van az automata.

Ne azt próbáld most eldönteni, hogy jogos volt-e a reakciód. Inkább fejtsd vissza, mi történt. Gondolj egy konkrét helyzetre az elmúlt napokból.

Mi történt?

Csak a tények. Ha egy kamera felvette volna, mit látnánk?

Mi volt az első gondolatom vagy értelmezésem?

„Nem vesz komolyan.” „Már megint nekem kell.” „Biztos valami baj van.” „Ezt nem teheti meg velem.”

Mit éreztem?

Mit csináltam?

Visszaszóltam? Magyarázni kezdtem? Elhallgattam?
Alkalmazkodtam? Megpróbáltam rendet tenni? Elvicceltem?

Mi volt ebben számomra ennyire fontos?

Mit próbáltam megvédeni, elkerülni vagy megszerezni a reakciómmal?

*Nem az a kérdés, hogy „mi baj van velem, hogy így reagáltam?”
Hanem az: miért volt ennyire logikus számomra ez a reakció?*

 Legközelebb próbáld meg elkapni azt a pillanatot, amikor még csak megszületik Benned az értelmezés.