



SZERETET-TARTÁLYOD FELTÖLTÉSE HUMANISZTIKUS TERÁPIÁBAN

Egy hasonlattal élve, a terápia és az önismereti munka célja, hogy FELTÖLTSD a szeretet-tartályodat szeretettel, és BEFOLTOZD rajta a lyukakat, amelyeken a belecsepegtetett szeretet eddig elfolyt.

Nagyjából minden terápiának ez a két lépés a lényege: töltés és javítás. Nézzük, mit jelent ez a gyakorlatban, a humanisztikus terápiában.

1. TÖLTÉS

A terápiás kapcsolatban megtapasztalod a gyermekkorodban elmaradt kapcsolódási és elfogadási élményeket.

Erre szolgálnak a személyközpontú humanisztikus beszélgetések és a test-fókuszú gyakorlati foglalkozások: érintés-, ölelés-, ringatás- és súly-terápia, bodywork és szituációs drámajáték, akár egyéniben, akár csoportban.

Ezt hívjuk szakzsargonban „töltés”-nek, mert olyan, mintha cseppenként, alkalomról-alkalomra bepótolnánk a hiányzó tapasztalatokat, s így módon feltöltenénk élményekkel a szeretet-tartályunkat.

Azonban az alacsony önértékelés miatt elképzelhető, hogy kevesebb szeretetet vagyunk képesek befogadni, mint amennyit kapunk másoktól, akár a terapeutánktól, akár a szeretteinktől. Itt jön képbe az ún. trauma-munka szerepe: a „javítás”.

2. JAVÍTÁS

Regresszív trauma-munka és gátlás-oldás, azaz a tudattalan viselkedési sémáid kiigazítása – a tapasztalataid tudatosítása által.

Az ún. katarzis-módszerek (sématerápia, pszichodráma, családállítás, ICD, UT, AnaLog-módszer, stb.) lényege, hogy egy-egy felismerés születik benned alkalomról alkalomra arra vonatkozóan, hogy minek kellett volna másként történnie veled az életed korai szakaszában, és hogy az, ami történt vagy ami elmaradt, azóta milyen hatással volt az életed alakulására. A terápiás alkalom lehetőséget ad arra, hogy végre átérezd a múltad terhének fájdalmát, valamint hogy utána fellélegezz, és meghozd a megbocsátás döntést és elhatározd, hogy továbblépsz.

Ez azt is jelenti, hogy onnantól kezdve másként tekintesz a világra és önmagadra, és ennek megfelelően másként is kommunikálsz és cselekszel majd, mint korábban. Például, megérted, hogy igenis fontos vagy és szerethető, még ha ezerszer is hallottad ennek az ellenkezőjét kiskorodban. A terápiás alkalom során benned megszülető felismeréseknek köszönhetően megnövekszik az önbecsülésed és kinyílik az érdeklődésed önmagad és mások iránt.

Ezt a folyamatot „javítás”-nak hívjuk, mert olyan, mintha minden egyes ilyen traumatikus sebgyógyulás befoltozna egy-egy lyukat a szeretet-tartályodon, hogy ezáltal mostantól ne folyjon el rajta az a szeretet és boldogság, amit a téged szerető emberek beletöltenek.

Minél töltöttebb a tartályod, annál magasabban lévő lyukakra derül fény, amiket így befoltozhatsz és ezáltal a tartályod annál tovább tölthető lesz, mint a javítás előtt.

Töltés, javítás, töltés, javítás... Egyik lépés, másik lépés, szép sorban. Így lesz tele a szeretet-tartályod a boldog élethez szükséges érzelmi üzemanyaggal.

Szilágyi Attila
mentálhigiénés tanácsadó
<https://szilagyiattila.hu>

Elindulok.hu – mentálhigiénés magánrendelő
1121 Budapest Karthauzi utca 6. 1/6.
Bejelentkezés:
+36205716499
szia@elindulok.hu
<https://elindulok.hu>

Update:

Olvasói kérdés:

„Egyelőre nem igazán tudom elhelyezni a CBT-t és ahhoz hasonló módszereket, a terápiás gyógyulás töltés - oldás alapú koordinátarendszerében. Vagy a töltések és oldások rendszere csak a humanisztikus terápiára érvényes?”

Válasz:

Kiváló kérdés.

Kicsit átfogalmazom, amit a cikkben írok:

A változás („gyógyulás”) mindig az alábbi két lépésben történik:

1. MEGTAPASZTALOD a jó viselkedési mintát (töltődsz), és utána
2. BEÉPÍTED a jó viselkedési mintát a tudattalan világképedbe (oldasz/javítasz).

Tulajdonképpen mindegy, hogy hol tapasztalod meg a jó élményt, amiben addig még hiányt szenvedtél: a terapeutától egyéni foglalkozáson, egy terápiás csoporton a tagtársaiddal, vagy a magánéletedben valakitől. A lényeg az, hogy legyen viszonyítási, összehasonlítási alapod, ahhoz képest, amilyenek a világot eredetileg megtanultad és aközött, ami valóban jó neked.

Ezután pedig az okozza a változást, hogy időt szánasz a két élmény közti különbség felismerésére és arra, hogy elgyászold az addigi sorsod fájdalmát. Ennek köszönhetően képes leszel másként viselkedni, azaz változol, vagy úgy is mondhatjuk, hogy „gyógyulsz”.

Kognitív viselkedés terápiában (CBT) is megtörténik ugyanez idővel, csak annyi a különbség, hogy nem az érzelem felől közelítünk, a képzeletünket használva és utána változunk tudattalanul, hanem rögtön a lovak közé csapunk és elkezdjük az új viselkedést szándékosan, amiről feltételezzük, hogy majd jó lesz nekünk, és ennek köszönhetően idővel a „helyes” viselkedés által okozott több kisebb sikerélmény (töltés) épül fel bennünk felismeréssé és szakítja át az önegyüttérzés előtti gátat (javítás/oldás). Ez utóbbihoz is kell feldolgozás, például átbeszélni a tapasztalaidat a segítő szakemberrel.

Hogy melyik irányból közelítesz a traumáid felé, az leginkább karakter kérdése. Azzal dolgozz, ami neked éppen akkor jobban beválik.