

SZAVAK MÖGÖTT

„A szavak arra valók, hogy elrejtsek gondolatainkat” – mondja Gabriel Malagrida, a hírneves jezsuita szerzetes. Akkor minek higgyünk: az érzéseinknek vagy a hallott szavaknak?

Van, hogy teljesen ellentéset mond valaki, mint amit sugároz felénk. Biztos veled is előfordult, hogy azt mondta a vendéglátó, „Milyen jó, hogy itt vagy!”, de hamarosan összepakol neked valamit, hogy majd hazavidd. Lélekben már azon gondolkodik, hogy elmész. Lehet, hogy fáradt, de nem akarja kimondani,

fél attól, hogy hamarabb elmész. De az is lehet, hogy önmagára haragszik, amiért nem tud igazán jelen lenni, és odafigyelni rád, próbálja mégis magára erőltetni a társalgást. De vajon kell azon gondolkoznunk, hogy miért sugall mást, mint amit felvállal?

Az okán gondolkoznia, analizálnia inkább neki kellene, kívülről nehéz megfejteni. Nem is dolgunk másokat elemezni. De a reakciónkat érdemes, sőt fontos vizsgálni. Maradva a vendégség példájánál, megnézhetjük, mi történik a lelkünkkel, ha maradunk, vagy ha megyünk. Vajon melyik védi jobban a saját lelki egyensúlyunkat?

Ha a vendéglátó szavainak hiszek, és maradok, akkor az ő elejtett szavai, apró mozdulatai egyre gyakrabban fogják üzenni, hogy „szeretnék egyedül lenni, menj haza, kérlek”. Szóban viszont ez nem biztos, hogy később is elhangzik, hiszen „udvariasság” lenne, gondolhatja. Én viszont elkezdek feszengeni, majd találok egy ürügyet, amire hivatkozva én akarok most elindulni. Magamra vállalom egy olyan döntést, amit nem nekem kellene meghoznom.

Ha elmegyek, és azt mondom „ha már pakolsz, akkor megyek is”, akkor megsérthetem, hiszen lehet, hogy nem azért teszi. Nem minősíthetem őt, az ő tetteit, mert az vitára ad lehetőséget. Csak egy lehetőségem van általában: magamról beszélni, „én-üzenetet” küldeni. Az érzésekkel nem lehet vitatkozni.

Tehát a kompromisszum az lenne, ha azt mondanám, hogy „fáradtnak látlak (én!), elindulok, hagylak pihenni.” Ha ő

itt önmagának is és szavakban is „bevallja”, hogy „hát igen, húzós hetem volt”, akkor mindketten részt vállaltunk a döntésből, fele-fele a felelősség.

De ezt csak akkor tudom megtenni, ha belül odafigyelek az érzéseimre, és azokban bízom, azok szerint reagálok. Érzéke-nyíthetjük a lelkünket az érzelmekre, lehet „fűlünk hozzá”. Érdemes kiszűrni a hiteltelen szavakat a mondandókból, mint a hamis hangokat egy zeneműből. Mint a pszichológus a munkájában.

Az érzelmek kommunikációja manapság inkább a burkolt, indirekt utat járja. Mást mondunk, mint amit érzünk. Ennek szakmai elnevezése: dupla-fenekű kommunikáció. Sajnos, ez a fajta beszélgetés nem termékeny, inkább a konfliktusok számát gyarapítja, mintsem a köteléket erősítene. A mögöttes közlendő kihámozására nincs idő, nincs készség a mindennapokban. Ugyanakkor a szavak által közvetített érzelmek hatnak, annak ellenére, hogy ez nem szándékos. Abban is hatnak, aki érzi, de nem veszi figyelembe, és abban is, aki érzékeli a másik érzéseit. Éppen ezért érdemes elgondolkozni, hogy azért mondunk valamit, mert azt érezzük, vagy azt gondoljuk, hogy ezt kell mondanunk.

Ami szívemen, az a számon, mondja a szólás. Az őszinteségnél többről van szó: lehetek lelkileg egészséges, ha kimondom a valós érzéseimet.

Az érzelmek kommunikációja levezeti a belső feszültséget, ha valóban azt mondjuk, amit igazán érzünk. Ha kicsit ferdítünk magunk előtt „á, nem is így érzek én!”, mert cikinek



Dr. Bikfalvi Réka egészségfejlesztő szakpszichológus
www.lelekkel.hu

tartom, akkor ferdítünk a szavainkon is. A feszültség bent marad és gyűlik, más utat keresve. Betegségben, máshoz hozzávágott szavakban, pofavágásokban, beszélésekben, káromkodásokban. Ezek néha segítenek, de hosszútávon nem egészségesek. „Ami a szívemen, a számon” – már Mari néni is tudta. Igaza volt, ha kimondom, nem kell „leviselkednem”.

A mások érzelmi terhének a cipelése megbetegíthet, a sajátunk kimondása gyógyíthat.

Lélekkel az Egészségért Alapítvány

Díjmentes nyílt nap

FÓKUSZBAN AZ ANYAI HÁTTERMUNKA

Időpont:

2012. április 1., vasárnap 10.00–18.00

A NAP PROGRAMJA:

10.00–10.30

Üdvözlés, programok bemutatása előadás formájában

10.30–12.00

Munka, magánélet és anyaság – Minőségi idő a minden napokban – interaktív tréning 2 csoportban, 2 szobában

12.00–13.00

Ebédidő, egyéni konzultációs lehetőség

13.00–15.30

Értsd meg kérlek... – Önérvényesítő kommunikáció a családban – interaktív tréning 2 csoportban, 2 szobában

15.30–16.00

Záró előadás, jelentkezések felírása az anyai csoportokra, egyéni konzultációkra való bejelentkezési lehetőség

A NAP VÁRHATÓ EREDMÉNYEI:

- Az anyák tudatosabban osztják be az idejüket, fókuszba kerül a saját idő is. Szerepeiket, érdemeiket és szükségleteiket önérvényesítőbben tudják közölni a családban. Az érzelmek kommunikálhatóságának útjai, technikai ismertté válnak, elsajátíthatóvá válnak.
- A feltöltő módszerek elsajátításának hasznait ismer-tjük, mindennapi mankót adva ezzel az anyáknak a pihenőidő megszerzésére.
- A munka-magánélet egyensúly témában nagyobb jártas-ságot szereznek a résztvevők.
- A nő a család motorja – az anyák kiégésének prevenciója különböző módszerekkel.
- Végső, távlatibb cél: A kipihent és érzelmeit adekvátan kommunikálni tudó anya egyensúlyban van, és családjá-ban is nagyobb harmóniát tud teremteni a mindennapok-ban (pl.: gyereknevelés, házastársi kötelék).

HELYSÍN:

1074 Budapest, Rákóczi út 38. IV. em., 30-as kapucsengő

Fytofontana

Karcúsító testszérum cellulit elleni hatással

Hoodia Slimming Serum

A legmodernebb biotechnológiai anyagok (peptidok) és magas hatóanyag-tartalmú polikomplex növényi összetevők ideális kombinációja

- karcúsítja az alakot és csökkenti a narancsbőr tüneteit
- célzottan segíti a zsírbontást a test problémás részein
- csökkenti a zsírszövet növekedését
- serkenti a mikrokeringést
- fokozza a víz és a mérgeanyagok elszállítását
- puhává és rugalmassá teszi a bőrt

Egyedi receptúra:

- biotechnológiai komplex hatóanyagok
- hoodia gordonii, kávé-, kakaó- és kólakivonat, karnitin, escin, borostyánkivonat, barna algák, rozmaring, keserű narancshéj

Gyógyszerárakban és gyógynövény-boltokban kapható.
www.herb-pharma.com

Swiss Quality

VITAL EUROPE FOGÁSZATI KÖZPONT

• implantológia
• esztétikai fogászat
• fogszabályozás

1113 Budapest, Nagyszőlős u. 11-15.
+ 361 48 48 670

www.vitaleurope.hu
facebook.com/mosolymuvek