

SZABÓ-BARTHA ANETT

ELMÉNK CSAPDÁJÁBAN

Elfogadás és tudatosság a sémáink kezelésében

Előszó

Hogyan sétáljunk bele elménk csapdjába?

Egy kiváló szép estén a nem kevésbé kiváló Ivan Dmitrjevics Cservjakov, hagyatéki végrehajtó, a földszinti zsöllye második sorában ült, és látcsövén keresztül gyönyörködött A corneville-i harangokban. Gyönyörködött, és a földi boldogság csúcspontján érezte magát. De hirtelen... Elbeszélésekben gyakorta találkozunk ezzel a „hirtelen”-nel. Igazuk van az íróknak: az élet olyannyira bővelkedik váratlan meglepetésekben! Nos: Cservjakov arca hirtelen elfintorodott, szeme kidülledt, lélegzete elállt... leeresztette szeme elől a látcsövet, előrehajolt és... hupci!!! Amint tetszett látni – tüsszentett. Tüsszenteni sehol senkinek sem tilos. Tüsszent a paraszt, tüsszent a rendőrkapitány, sőt némelykor még a titkos tanácsos is. Mindenki tüsszent. Cservjakov nem jött zavarba, megtörülközött zsebkendőjével, és mint udvarias ember, körülnézett: nem zavart-e meg valakit a tüsszentésével? Ekkor azonban menthetetlenül zavarba jött. Észrevette, hogy a zsöllye első sorában, az előtte ülő öregúr kesztyűjével törölgeti tarkóját s kopasz fejét, és valamit mormol hozzá. Az öregúrban Brizsalov államtanácsost, a közlekedési minisztérium tábornoki rangban lévő főtisztviselőjét ismerte fel.

„Ráprüszköltem! – gondolta röstelkedve Cservjakov. – Nem a főnököm, más hivatalban szolgál, de mégiscsak kínos. Bocsánatot kell kérnem.”

Cservjakov köhécselt, felsöttestével előredőlt, és a tábornok fülébe súgta:

– Bocsásson meg, mélt... uram, leprüszköltem... nem szándékosan tettem...

- De kérem, semmi az egész...
- Bocsásson meg, az Istenre kérem. Igazán nem... igazán nem akarattal!
- Jaj, hagyjon békén, kérem! Ne zaklasson már!

Így indul a történet. Egy ártalmatlan tüsszentéssel és az azt követő bocsánatkéréssel. Ám itt nem zárul le ez az apró incidens, a lavina megállíthatatlanul elindul...

Cservjakov még jobban zavarba esett, bambán elmosolyodott, és felnézett a színpadra. Nézett, nézett, de előbbi boldogsága nyomtalanul eltűnt. Nyugtalanság gyötörte. A szünetben odalépett Brizzsalovhoz, egy darabig szaladt mellette, majd félenkségét leküzdve, megszólította:

– Az imént leprüszköltem, mélts... uram... Bocsásson meg... Én igazán nem azért, hogy...

– Elég volt! Rég elfelejtettem az egészet, és maga még mindig ugyanazt hajtogatja! – szólt rá a tábornok, és türelmetlenül mozgatta alsó állkapcsát.

„Azt mondja, elfelejtette, a szeméből meg csak úgy árad a gyűlölség – gondolta magában Cserszjakov, és gyanakodva pillantott a tábornokra. – Szóba se akar állni velem. Meg kellene neki magyaráznom, hogy nem szántsándékkal tettem... Hogy ez a természet törvénye, máskülönben még azt gondolja, hogy le akartam köpni. Ha most nem gondolja, majd később eszébe jut!”

Önmarcangolás, kételyek, belső gyötrődés, a következményektől való félelem – ezek ragadják el főhősünket, aki innentől kezdve az önsorsrontás útjára lép.

Másnap Cserszjakov felöltötte vadonatúj hivatali egyenruháját, megnyiratkozott, és elment Brizzsalovhoz, bocsánatot kérni. A tábornok fogadószobájában már rengeteg kérelmezőt talált, s közöttük megpillantotta magát a tábornokot is, aki már megkezdte

a fogadást. Miután néhány kérelmezőt meghallgatott, Brizzsalov végre Cservjakovra emelte tekintetét.

– Tegnap az Árkádia Színházban, ha méltóztatik rá emlékezni, mélt... uram... – kezdte meg előadását a hagyatéki végrehajtó. – Tüsszentettem és véletlenül... lefröcskölttem... Bocs...

– Hát ezek meg miféle... Ilyen semmisséggel zaklat... Nos, mit kíván? – fordult a tábornok a soron következő kérelmezőhöz.

„Szóba sem áll velem! – gondolta Cservjakov elsápadva. – Tehát haragszik... Nem, ezt nem hagyhatom annyiban... Meg kell neki magyaráznom...”

A gyötrő gondolatok továbbra sem engednek szorításukból, és hősünk ennek örvényében sodródik egyre lejjebb és lejjebb. Aki olvasta Csehov klasszikusát, pontosan tudja, meddig ragadja el főhősünket gondolatainak és érzelmeinek spirálja. Az iménti idézetben tökéletes forgatókönyvet kaptunk arra, hogyan is sétáljunk bele elménk csapdájába, megállíthatatlanul száguldva egy számkunkra kedvezőtlen, bár remélhetőleg nem egy ugyanolyan baljós végkimenetel felé. Amennyiben Cservjakovtól kellene elkérnünk a csapdába kerüléshez vezető pszichés rugalmatlanság receptjét, az a következőképpen nézne ki:

Válasszunk egy helyzetet, amely valamiért nem hagy minket nyugodni, és zavaró gondolatok, testi érzések, emlékek garmadáját indítja el bennünk! Hagyjuk, hogy a hirtelen ránk törő gondolat, emlék vagy érzés teljesen lekösse a figyelmünket, és nagyon vigyázzunk, nehogy véletlenül másra terelődjön. Ha ezek teljesen befurakodnak az elménkbe, el ne engedjük őket, csak merüljünk el bennük bátran! Ha véletlenül eltűnnének, gyorsan hozzuk vissza őket, hiszen még nem foglalkoztunk velük eleget. Ha a rémisztő múltba visznek minket, ne tiltakozzunk, időzzünk el abban hosszsan! De foglalkozhatunk akár a nyugtalanító jövővel is. A lényeg,

* Anton Pavlovics Csehov: *A csinovnyik halála*, ford. Görög Imre és mtsai. Európa Kiadó, Budapest, 1973.

hogy semmiképp ne figyeljünk másra, ne hagyjuk, hogy bármi is elszakítson minket attól, ami a fejünkben lejátszódik! Merüljünk el minél inkább a gondolatainkban, feltételezéseinkben, és ha lehet, legyen köztük minél több önostorozó kijelentés is! Mindenképp bízunk abban, hogy ezek az állítások teljesen helytállóak, ne kérdőjelezzük meg őket – higgyük el, a fejünkben automatikusan kipattanó következtetések soha nem hazudnak! Legyünk biztosak benne, hogy a helyzetet lehetetlen másképp értelmezni, mint ahogyan mi látjuk, arra vonatkozóan egyszerűen nem létezik más magyarázat! Egy percet se várjunk a döntéssel, cselekedjünk azonnal! Tegyük azt, amit a belső hangok súgnak. Hagyjuk, hogy a félelmeink, a haragunk vagy bármilyen más érzelmünk vezessen minket! Semmiképp ne törődjünk azzal, vajon mi lesz később, vagy másokra a viselkedésünk milyen hatással lehet. Csak hallgassunk az ösztönös megérzéseinkre, hisz ezek pontosan tudják, mi nekünk a legjobb és leggyorsabb megoldás. Ha lehet, ismételjük meg ezt az egész műveletet újra és újra! Még ha nem is mindig értjük, mi történik, és mások is nemtetszésüknek adnak hangot, mi csak haladjunk bátran tovább ezen az úton!

Ha mindez már tökéletesen megy, akkor sikerült véghez vinnünk a pszichés rugalmatlanság Cservjakov által is szemléltetett receptjét.

Mit jelent az „elmechapda”?

Nagyon bizarrnak tűnt az iménti leírás? Netán voltak benne ismerős részek? Ha ez utóbbi állítás igaz, akkor jó helyen jár. Talán első olvasásra meghökkentők a receptben foglaltak, ám az is lehet, hogy keserű mosollyal nyugtáza, hogy ez bizony sajnos sokszor magától is így működik. Ha ez utóbbi történet, ne aggódjon, be kell vallanom, ezekben a sorokban bizony a saját tapasztalataim is benne vannak. És azt hiszem, a legtöbbször így van vele.

Köd borult az agyamra, elgurult a gyógyszerem, elborított valami – ilyen és ehhez hasonló mondatokkal szoktuk jellemezni azokat az állapotainkat, amikor úgy érezzük, hogy valami átveszi felettünk a hatalmat, és az irányítás kikerül a kezünkől. Hirtelen jön egy elsöprő erejű érzés, egy nagyon erős gondolat, amely nem tágit mellőlünk, és folyton visszatér. Ahogyan az előbbi idézetben is megjelentek a gyötrő mondatok: *Biztosan gyűlöl. Úgysem fog velem szóba állni. Ha most nem gondolja, majd később észébe jut!* És mire észbe kapunk, a bennünk dübörgő élményeink hatására már döntünk is, vagy éppen hirtelen felindulásból reagálunk: vagdalkozunk, felcsattanunk, támadunk, elmenekülünk, vagy éppen nem teszünk semmit, csak szimplán lefagyunk. Előre eldöntjük, hogy másképp nem is alakulhatnak a dolgok, csak úgy, ahogyan az a fejünkben megjelenik, és elkezdjük a legkülönbözőbb módokon elgáncsolni magunkat. Így például feladunk helyzeteket, mielőtt egyáltalán belevágnánk azokba, rettegésben töltjük a jelent egy elképzelt félelmetes jövő miatt, vagy éppen konfliktusba kerülünk valakivel egy olyan gondolat következtében, amely lehet, hogy csak a mi fantáziánk szüleménye. Elménk csapdájába kerülve gyakran megyünk végig olyan utakon, amelyeket utólag többnyire már megbánunk, és szívesen visszacsinálnánk. Még többször megtörténik, hogy nem is értjük, hogyan kerülünk ilyen helyzetekbe és mi is történik bennük pontosan. Rosszabb esetben újra és újra felülünk az iménti hullámvasútra, amely a magukkal ragadó gondolatok, érzelmek, emlékek, majd az azokat követő, ösztönösen jövő „megoldásaink” és azok következményei között visz minket le és fel.

Ezek megtörténhetnek egyszerű, hétköznapi helyzetekben (például amikor fáradtak, stresszesek vagyunk), amikor többnyire tisztán látjuk (legalábbis utólag mindenképp), mi történik bennünk, mi váltja ki belőlünk a heves érzelmeket, sőt sokszor még a tetteink következményeivel is előre tisztában vagyunk. Csak éppen megállítani nem mindig tudjuk a folyamatot. De mi van