

Hol hagytad el magad?

5 kérdés, ami segít visszatalálni
önmagadhoz

Az önelvesztés nem egyik napról a másikra történik. Nem egy nagy döntés, hanem apró, láthatatlan engedmények sora.

Egy kihagyott mondat,
egy lenyelt érzés,
egy „*mindegy*”,
egy „*most nem fontos.*”

Lehet, hogy észre sem vetted, mikor kezdődött. Csak azt, hogy egyszer már nem voltál teljesen jelen a saját életedben.

Talán azt gondoltad, ott kezdődik, amikor sírsz. Később jössz rá: nem ott történt a fordulat, hanem amikor először nem mondtad ki, amit érzel.

Lehet, hogy ezért érzed most azt a halk bizonytalanságot, amit nem tudsz pontosan megnevezni.

Most érdemes lehet megállnod egy pillanatra.

Mert minél tovább halogatód a felismerést, annál természetesebbnek tűnik az, ami valójában nem az.

Ez az 5 kérdés nem megoldás, hanem tükör.

Néha a felismerés az első mozdulat visszafelé.

Az első fordulópont.

1. Emlékszel az első pillanatra, amikor már nem hittél magadnak?

Volt egy érzésed: valami nem stimmel. Talán nem tudtad pontosan megfogalmazni. Csak érezted.

Aztán megmagyaráztad, vagy egyszerűen elcsendesítetted. Azt mondtad magadnak: „*Biztos túlérzékeny vagyok.*” És valaki más hangja erősebb lett, mint a sajátod.

Figyeld meg most, mit csinál a tested, amikor erre gondolsz.

Összehúzódik?

Megfeszül?

2. Hányszor mondtál igent úgy, hogy a tested közben nemet mondott?

Lehet, hogy akkor nem tűnt nagy dolognak. Csak egy helyzet volt. Egy kérdés. Egy döntés.

Gondolj azokra a pillanatokra, amikor inkább igent mondtál.

Mert könnyebb volt, mert békét akartál, mert nem akartál konfliktust.

Kívül talán minden rendben volt. De belül volt egy feszülés. Egy apró összehúzóadás. Egy halk „*nem*”, amit nem mondtál ki.

Talán csak egy pillanatra jelent meg. Alig észrevehetően. Mégis ott volt.

A gyomrodban.

A mellkasodban.

A torkodban.

3. Mikor lettél kisebb valaki mellett?

Talán amikor visszafogtad a véleményed, vagy amikor elengedted, ami neked fontos volt. Amikor nem mondtad ki, amit valójában szerettél volna.

Halkabban beszéltél. Kevesebbet kértél. Többet tűrtél. Vagy féltél a következménytől. Féltél attól, hogy elveszíted.

És lassan, szinte észrevétlenül, előrébb került a kapcsolat, mint te.

Egy mondattal kevesebb.

Egy határ, amit nem húztál meg.

És egyszer csak már nem ugyanott álltál. Nem ott, ahol korábban önmagad voltál.

Figyeld meg, milyen érzés most ezt kimondani.

4. Mikor kezdted el magyarázkodni azért, aki vagy?

Talán amikor a természetességed helyett indokokat adtál. Amikor az érzéseid helyett bizonyítékokat kerestél. Amikor már nem volt elég, hogy így érzed. Meg kellett magyarázni. Talán túl sokszor mondtad:

„Nem úgy értettem.”

„Nem akartam ezzel bántani.”

„Nem is olyan fontos.”

Mintha a létezésed önmagában nem lenne elég. Előbb érthetővé kellett válnod, mielőtt elfogadható lennél. És lassan elkezdted igazolni azt is, ami egyszerűen csak te voltál.

Figyeld meg, mit érzel most.

5. Mitől félsz, ha nem alkalmazkodsztovább?

Mi történne, ha nem simítanád el a helyzetet?

Ha nem mentenél meg?

Ha nem hallgatnál el?

Mi történne, ha most először nem te lennél az, aki enged?

Mi az a veszteség, amitől igazán félsz?

Hogy megharagszik?

Hogy eltávolodik?

Hogy elmegy?

Vagy attól félsz, hogy kiderül:

nem tudsz tovább ugyanúgy maradni?

Állj meg egy pillanatra.

Ne válaszolj gyorsan.

Csak figyeld meg, mi az első érzés, ami megjelenik.

A felismerés nem megoldás. De fordulópont.

*„A lényeg nem az, hogy kibillensz.
Hanem az, hogy mindig visszatérsz magadhoz.”*

A felépülés útja

Ha a kérdések közül akár egy is betalált, akkor már elindultál visszafelé.

Ha szeretnél mélyebbre menni ezen az úton,
„A felépülés útja” című könyvben tovább kísérlek.

Amennyiben szeretnél értesülni a megjelenésről, maradj a levelezési listán. Itt foglak tájékoztatni, amint elérhetővé válik.

A visszatérés nem hangos.
De belül nagyon pontos.