

Amikor a fájdalom megszólal...

Sokszor azt gondoljuk, a fájdalom maga az érzés.
Pedig a fájdalom gyakran csak egy jelzés.
Egy belső hang, ami azt mondja: "Figyelj rám."

A legtöbb fájdalom mögött nem egyetlen érzélem el. Retegek vannak benne.

Neha a harag kiabál, mert valahol átléptek a határainkat. Neha a szomorúság szólal meg, mert valamit nem kaptunk meg, amire szükségünk lett volna. Neha a felelem beszél, mert egyszer már fajt, és a testünk emlékszik.

A terapis munkája egyik legfontosabb lépése nem az, hogy elhallgattassuk ezeket az érzéseket. Hanem hogy meghalljuk őket.

Mert gyakran nem a jelenlegi helyzet kiabál bennünk, hanem egy régebbi élmény, egy bennünk élő gyermeki rész, vagy akár egy családi történet, amely meg nem lett kimondva.

Amikor megállunk, és megkerdezzük magunktól:

"Mit szeretne elmondani ez a fájdalom?"

"Melyik részem szólal meg most?"

"Mire lett volna szükségem akkor?"

...akkor a fájdalom lassan átalakul kapcsolattá. Kapcsolatta önmagunkkal. Kapcsolatta a múltunkkal. És neha ez az első lépés a gyógyulás felé.

Neha a fájdalom nem ellenünk dolgozik. Hanem értünk szól.

Terapias Munkalap

Amikor a fájdalom megszólal - Melyik érzélem kiabál benne?

1. Kapcsolódás a jelen élményhez

Gondolj egy jelenlegi vagy visszatero fájdalomra (lelki vagy testi). Ez lehet egy kapcsolatban megjelenő érzés, egy visszatero helyzet, egy testi tünet, vagy egy hangulat, belső feszültség.

Milyen fájdalom jelent meg benned mostanában?

Mikor szokott ez leginkább aktiválódni?

Hol érzed ezt a testedben?

2. A kiabáló érzélem felismerése

Figyeld meg, mi az első érzélem, amely megjelenik, amikor ez a fájdalom aktiválódik. Lehet például: harag, szomorúság, félelem, szégyen, magány, csatlódás...

Ha ez a fájdalom hangot kapna, mit kiabálna?

Milyen érzélem a leghangosabb benne?

Milyen intenzív ez az érzélem? (0-10)

3. A melyebb érzelem keresése

Gyakran a hangos érzelem mögött egy csendesebb, sérülékenyebb érzés el. Csukd be a szemed pár pillanatra, és figyelj befelé.

Mi lehet a hangos érzelem mögött?

Mitől próbál megvédeni ez az érzelem?

4. Belső gyermek kapcsolat

Hány éves részed érezhette ezt először?

Milyen helyzet vagy emlék jut eszedbe?

Mire lett volna szüksége ennek a részednek akkor?

Mit mondanál most neki felnőttként?

5. Lelekorokseg reflexio

Neha erzesek családi mintakhoz is kapcsolodhatnak.

Ismersz a családotban valakit, aki hasonló érzéseket hordozhatott?

Lehetseges, hogy ez az érzés valamilyen családi történethez kapcsolódik?

Ha ez az érzés egy családi üzenetet hordozna, mi lenne az?

6. Muveszetterapias feldolgozas

Rajzold le vagy alkossd meg: a fájdalom formáját vagy színet, a kiabáló érzelem alakját, a mögöttes sérülékeny érzést, és a gyógyító választ vagy erőforrást.

Mit vettél észre az alkotás közben?

Melyik rész érintett meg leginkább?

7. Integralo lezaras

Fejezd be a mondatokat:

A fájdalom tanít engem arra, hogy...

Mostantól jobban szeretnék figyelni arra, hogy...

Egy mondat, amit magammal viszek:

A fájdalom nem hiba a rendszerben.
A fájdalom gyakran egy kapcsolati jelzés -
a múlt és a jelen között, a test és a lélek között,
a felnőtt és a belső gyermek között.

Legy türelmes magaddal. A változás gyakran csendben és lassan történik.

szaboedit.com