Amikor a fájdalom beszél

Nem kérdéses, hogy mindannyiunknak vannak érzelmeink. Nekem, neked, a társamnak, a gyerekemnek, a kollégámnak, a szülőmnek, az ismerősömnek, a szomszédnak, az ujsághírben szereplőnek, a kutyámnak, a macskámnak, a papagájomnak… a végtelenségig lehetne sorolni. Nem viccből emeltem ide a kutyát, a macskát és a papagájt, hanem mert rajtuk keresztül könnyebben meg tudom világítani a most következő összefüggést.

Elmegyek a papagájom mellett, és ő, akit máskor simogatni lehet, odacsap a karomnak. Vérzik és fáj a karom, mert erős csőre van. Először megijedek, dühös leszek, aztán elgondolkodom, mi a csuda baja lehet.

Leülök írni valamit. A macskám felugrik az ölembe. Leteszem. Újra felugrik, úgy dörgölődzik, hogy a nyakamba is felmászik. Újra lerakom. Megint felugrik. Bosszús mozdulattal átteszem a mellettem lévő padra. Megint felugrik. Kész, egy nagy sóhajtással felállok, mit akarsz, no?

Ugat a kutya. Kiszaladok az erkélyre. Mi történt? Jön valaki? Vagy macskát látott? Vagy csak úgy ugat?

Mindhárom esetben igaz, hogy a háziállatom megnyilvánulását információnak tekintem arra, hogy mi történik a lelkében. Mi baja lehet a papagájnak? Lehet, hogy több foglalkozásra vágyik? És a macska? Éhes, vagy megfogott egy egeret és azt akarja megmutatni? És a kutya? Mikor is volt utoljára sétálni?

Visszatérve az emberre: az **indulataink** nem csak úgy vannak, hanem okozza őket valami, ami bennünk van.

Ez a valami az EMK központi fogalma, egy olyan dolog, ami minden embert azonos szintre emel, ami minden emberre jellemző. Nem függ faji vagy nemi hovatartozástól, anyagi helyzettől. Ezt a valamit nem csináljuk, hanem emberségünk része. A létezésünknél fogva bennünk van, éppen ezért értelmetlen szégyellni vagy hadakozni ellene, de büszkék sem lehetünk rá. (nem szoktunk). Ez a fogalom a **SZÜKSÉGLETEK**.

Életünk kezdetétől, már magzatkorban szükségletünk a táplálék, az oxigén, a védelem. Amikor megszületünk, bővül a szükségleteink köre, ilyenek pl. megfelelő hőmérséklet, szeretet, érintés, gondoskodás, ingerek és nyugalom, biztonság. Az egészséges babák nagy sírással jelzik, ha valamelyik szükségletük hiányt szenved, ezzel többnyire sikerül mozgósítaniuk a szülőket. Jön a kisgyerek aztán az ovodáskor, a fizikai alapszükségleteken kívül egyre több személyes (pl. kibontakozási lehetőség, bátorság, könnyedség) és kapcsolati (pl információ, autonómia, megértés, kapcsolódás) szükségletünk bontakozik ki. Ahogy növünk, a létfenntartáshoz, a személyes és a közösségi szükségletekhez csatlakoznak a spirituális szükségletek, mint hit, ritusok, ünnep, gyász, harmónia. Amikor egy szükségletünk beteljesedik, vagy legalább rálátunk arra, hogy ez a szükségletünk jelentkezik, és ez az, ami most nem tud beteljesedni, akkor közelebb kerülünk a belső harmóniánkhoz.

Egyszerűbben mondva, amikor egy vágyam beteljesedik vagy rájövök, mi a vágyam, örömöt, felszabadultságot, megkönnyebbülést és hasonló, pozitívnak titulált érzelmeket érzek.

Amikor egy szükségletem sérül, hiányt szenvedek, és mindenféle kellemetlen érzelmeket érzek. Haragot, frusztráltságot, feldúltságot, csüggedtséget, erőtlenséget.

Alapvető szükségletünk az étel, az ital, a levegő. Milyen érzelem vesz rajtunk erőt, ha jó ideje éhesek vagyunk, és még sokáig nem lesz módunk enni? Egy kisbaba hogyan jelzi ezt az érzést? És milyen lesz a hangulat, ha sokan vagyunk egy rossz levegőjű szobában? Mi történik, amikor kiszellőztetünk?

Így van ez a lelkibb szükségletekkel is. Mit érzünk, ha barátságra, odafigyelésre vagy együttműködésre lenne szükségünk, de nem kapjuk meg? És amikor valaki szeretettel, megértéssel fordul felénk?

Az elemi szükségleteink valóban létfontosságúak, pl. étel nélkül éhen halunk. Minél finomabb, vagy minél lelkibb a szükségletünk, annál rejtettebben munkálkodik, a meglétét vagy a hiányát nehéz megfogalmazni, inkább az érzelmeinken keresztül jelentkezik.

Az első részben volt szó az EMK két szimbolikus figurájáról, a sakálról és a zsiráfról. A sakál kiabál, veszekszik, szidalmaz, bűntudatot kelt és büntet, válogatás nélkül belekiabálja a világba a dühét, a fájdalmát. Ez a düh, fájdalom a szükségletei sérülése miatt keletkezik, csak szegény sakál olyan szerencsétlen módon fejezi ki magát, hogy még messzebb kerül attól a lehetőségtől, hogy valaki a szükségletét beteljesítse.

Minden világba-kiabált sakálmondat mögött egy beteljesületlen szükséglet rejtőzik. Az a szomorú, hogy igen nehéz, nagy jószándék kell ahhoz, hogy egy sakálmondat után, ami minket is felkavart, még az ő szükségletét keresgéljem. Néhány példa a sakálmondatokra:

Én már nem is számítok neked = odafigyelésre, elismerésre vágyok.

Önző, agresszív alak vagy = információra, együttműködésre vágyom.

Miért foglalkozol annyit ezekkel az értelmetlen dolgokkal? = szeretetre, figyelemre vágyom.

Ne telepedj rám, és ne szólj bele mindenbe = nagyobb autonómiára, szabadságra vágyom.

Mindentől elveszed a kedvemet = több önbizalomra, dicséretre van szükségem.

A zsiráfról azt tudjuk, hogy nagy szíve van, és hosszú nyaka, aminek a segítségével rá tud látni az eseményekre. Bizony, a zsiráfnak kell egy jó nagy adag lélekjelenlét is, ám ha mindez megvan, adott a lehetőség, hogy nyitott füllel és szívvel forduljon az üvöltöző sakálhoz. Felismerje és visszajelezze a sakálnak az érzelmeit és a szükségleteit, és ezzel párbeszéddé alakítsa a veszekedést. Ez elég nehéz vállalkozás, de már az erre irányuló kísérlet is jelentősen javít a helyzeten. És ha nem sikerül, akkor sincs semmi baj, biztosan lesz újabb veszekedés… bőven van mód gyakorolni.

A konfliktusokat sokszor az a tévhit mélyíti, hogy azt hiszem, az indulataimért a másik fél viselkedése a felelős. Pedig az érzelmeim oka az én pillanatnyi állapotom, pillanatnyi szükségleteim. Hadd világítsam meg egy példával. Fél órát várok valakire. Ha sietős a dolgom, feszült, mérges leszek. Ha nem rohanok olyan nagyon, és szeretem is az illetőt, egyre nagyobb izgalommal várom. Ha fáradt vagyok, és még rá is érek, lehet, hogy örülni fogok a fél óra pihenésnek. Ha nem szeretem az illetőt, akkor leszek bosszús, amikor megérkezik.

Másik példa: valaki nagy részletességgel elemez valamit. Érdekel a téma? Örömmel hallgatom. Nem érdekel a téma? Nagyon hamar unalom, sőt, bosszúság vesz rajtam erőt.

Érdekes lehet egy kicsit azzal a szemmel figyelni a világot, hogy fedezzük fel, hogyan befolyásolta az érzelmi reakciómat a pillanatnyi állapotom, vagy az illetővel lévő kapcsolatom. Talán még viccesnek is fogjuk találni a helyzeteket.