

Több a félelemfügg?, mint az alkoholista

2011 november 19. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Az ember nemcsak a drogok, az alkohol, a gyógyszerek vagy a szex függ?je lehet, félelmei is átvehetik élete felett az irányítást. A félelemfügg?ségr?l dr. Csernus Imre mesél.

„Amióta az eszemet tudom, mindig félek valamit?l. Nem telik el úgy nap, hogy ne lenne valami, amin görcsölhetek. A legkomolyabb félelmem, ami gyerekkorom óta elkísér, hogy elveszítem a szüleimet. Ez olyannyira kínoz, hogy minden telefonhívásnál eszembe jut: lehet, hogy ez volt a legutolsó beszélgetésünk. Aktuálisan azon aggódom, hogy a pasim megcsal, de a munkahelyemen is csak azért nem bírok felmondani, mert nem merem meghozni a döntést" – meséli Emese (33), akit félelme tart vissza attól, hogy változtasson, hogy végre azt csinálja, amit igazán szeretne. ? tipikus függ?, mégpedig félelmeit?l függ, életét azok irányítják.

A félelmet gyerekkorban csepegtetik belénk: *„Ne nyúlj hozzá, mert megégeted magad!”* – mindenki számára ismer?sen csengenek anyánk szavai. De mi van, ha mégis megtesszük? Marhára fog fájni, de egészen biztos, hogy megtanuljuk, a t?zhelyen fortyogó lábas forró dolog. Legtöbbször mégsem ez a forgatókönyv, a kemény lecke helyett anyánk félelme vés?dik belénk, s ahogy felnövünk, a gyermekekre jellemz? bátorságunk szépen lassan elhalványodik. Elanyátlanodunk – és ez most nemcsak a forró lábasról szól.

A gyerek a szüleit?l megörökli a pesszimizmust és gyávaságot, ami folyton arra emlékezteti: *„Nem kell abba belekezdeni, úgysem fog sikerülni.”* A lányok meg megtanulják az anyjuktól, hogy *„Az összes pasi csak szexet akar, minden férfi egyforma, úgyis mindegyik félrelép... nézd meg apádat, az se különb!”* S miel?tt ez a gyerek bármit is megtapasztalna a kérdésben, már el?re megvan a véleménye – ami nem más, mint az anyja félelme. De persze ez csak egy példa.

Félelmeink halmaza óriási, rengeteg mindent?l félhetünk, komoly és egészen egyszer?nek t?n? dolgoktól is. Félünk az elmúlástól, félünk, hogy döntést kell hozni. Félünk szembemenni a f?nökkel, félünk, ha vizsgahelyzetbe kerülünk, félünk megvédni a saját igazunkat, mert attól rettegünk, hogy hülyeséget mondunk. Ám amit?l a legtöbben félünk: hogy egy adott élethelyzetb?l kiugorjunk. Félünk kockáztatni. Félünk. Félünk. Félünk.

Az emberek többsége azonban nem ismeri fel ezt a bels? függ? folyamatot, ehelyett kifogások egész tárházát gy?jti össze, gyávaságára mindig minden helyzetben talál magyarázatot. Arra törekszik, hogy körbebástyázza magát óvintézkedéssekkel, hogy megvédje magát. Az élet azonban mindig más forgatókönyvvel áll el?, képtelenség minden élethelyzetre felkészülni, éppen ezért el?bb-utóbb szétesik a rendszer – ez pedig komoly mentális és fizikális bajokhoz vezethet, kialakulhat például pánikroham, gyomorfekély és sorolhatnánk.

A félelem legy?zéséhez sikerélményekre van szükség, olyan helyzeteknek, megmérettetéseknek kell kitennünk magunk, amelyek er?t és önbizalmat adnak. Fokozatosan kell beleengedni magunkat azokba az élethelyzetekbe, amelyek a félelmet generálják. A kis kockázat kis sikerélményt fog adni, a nagy nagyot. Persze ésszel kell csinálni ezt is. Ugorjunk bele a medencébe, hajrá, de csak akkor, ha abban víz is van. Aki nem így tesz, az ostoba. Tudnunk kell, hogy mi az, amihez megvan a képességünk, amit meg tudunk oldani, és mi az, ami képtelenség.

Az is rendkívül fontos, hogy a félelmeinkr?l beszéljünk, hogy kimondjuk, ha a haláltól rettegünk, ha a lámpaláz kínoz bennünket, ha nem tudjuk átadni magunkat a szexnek. Meg kell keresni azt az embert, szakért?t, közösséget, ahol a félelmeinkkel járó terhet lepakolhatjuk. Érdemes más függ?kkel kapcsolatba lépni, és el?ttük megfogalmazni, kimondani és leírni a félelem tárgyát, mert amíg a félelmek er?sebbek, amíg függünk t?lük, nem tudunk teljes életét élni.

noklapja.hu -Csernus Imre



Ajánló