



{ ÚTMUTATÓ DR. BUDA LÁSZLÓTÓL }

ADNI A LEGNAGYOB B ÖRÖM

Szolidaritással nemcsak kapaszkodókat, bátorítást, szabadságot adhatunk egymásnak, hanem szeretettel támogatásunkkal hozzájárulhatunk mások gyógyulásához, és könnyebben megélhetjük a boldogság és teljesség érzését dr. Buda László pszichiáter, pszichoterapeuta szerint. Szakértőnkkel a női összefogás témáját jártuk körbe.

KISS HENRIETTA ÖSSZEÁLLÍTÁSA

1

A NŐK SZOLIDÁRISABBAK?

Általánosságban a nők szolidárisabbnak tűnnek a férfiaknál, talán mert kislány koruk óta arra szocializálódtak, hogy szabadon átadhatják magukat az érzéseiknek. Szolidáris az, aki az érzelmek síkján képes a szívvel együtt érezni, a gondolatok szintjén tud azonosságot vállalni, elköteleződni, és segíteni embertársain. Azok a nők, akikben a feminin minőség és esszencia dominál, általában érzékenyek a körülöttük történő eseményekre, könnyen nyújtanak segítő kezet és árasztanak szeretetet. Ezzel szemben a maskulin energia túlsúlya inkább a hűvös racionalitást és a mozdulatlan megfigyelő szerepét erősítheti. Ezek persze mindig sarkítások, a nő-férfi kérdés ennél jóval összetettebb.

2

EGYÜTTÉRZÉS ÉS EGYSÉGÉLMÉNY

Társadalmunkban a sebzettség élménye egyetemes és általános. Sokszor a sebzettségből versengés, bántás, a sérülésünk eltitkolása mellett mások bajának kinevetése, leminősítése születik. Mégis sebeink táplálják a legelemibb szintű összefogást és összetartozást, amint felismerjük, hogy a többiek is hasonló sérüléseket cipelnek. Emellett a másik mozgatórugó az egység élménye, ami nem az empátián, hanem az „ő egy velem” érzésen alapul. Ez egy magasabb rendű szolidaritást eredményez.

3

BOLDOGOK ÉS BOLDOGTALANOK

Vajon annak könnyebb szolidaritást vállalni, aki derűs és elégedett, vagy annak, aki hiányokkal küzd, és a sebzettségére van hangolva? Mindkét lelkiállapotból megszülethet a másokkal való törődés. Aki éppen boldog és elégedett az életével, könnyen lenézheti és megvetheti azokat, akik segítségre szorulnak, de sokan vannak, akik nem sajátítják ki örömeiket, hanem inkább megosztják, és a nagyvonalúság, az ajándékozás felé mozdulnak. Akik boldogtalan életet élnek, azokat gyakran áthathatja az irigység és rivalizálás, ám ők is termőre tudják fordítani sanyarú helyzetüket, ha megszólal bennük az együttérzés és a szolidaritás hívása.

BÉKÉBEN ÖNMAGUNKKAL

Annak ellenére, hogy a nők empatikusak és mélyen érzők, összefogás helyett sokszor a versengés, kritika, leminősítés és felszíneség van jelen a kapcsolataikban. Annak a nőnek az élete, aki nincs a világ és a férfi által áthatva, kielégítve, megtermékenyítve, gyakran keserűséggel és sóvárgással teli hiányállapot lesz. Ha biológiai és szexuális igényeit ki tudja elégíteni és elégítettetni, az érzelmek szintjén megéli, hogy szeretik és ő is szeret, szellemi síkon megérti a bőség szemléletét, vagyis hogy mindenkinek jut elég, akkor megengedheti magának azt a „luxust”, hogy együtt érezhessen másokkal.

4

ANYA ÉS LÁNYA

Az a lánygyermek, aki az édesanyjától rivalizációt, folytonos vetélkedést tanul, alapvetően kevésbé lesz szolidáris nőtársaival. Ezért jó, ha mi, férfiak úgy tudunk odafigyelést és törődést adni női családtagjainknak, hogy az ne generáljon rivalizációt. Segítsünk a nőknek mélyen megélni, hogy szeretetből van elég és mindenkinek jut bőven. A másik fontos dolog, hogy ha az anya nem töri le lánya szárnyait, hanem támogatja abban, hogy nőként kiviruljon, sőt túlszárnyalja őt, akkor gyermekéből együtt érzőbb ember válhat.

5

TRAUMÁINK FELDOLGOZÁSA

Gyermekkorunkból hozott sérüléseink addig a pontig fájóak és visszahúzóak, amíg fel nem dolgozzuk őket, és nem találunk nekik értelmes üzenetet az életünkben. Hogyan segítettek ahhoz, hogy azok legyünk, akik most vagyunk, vagy vittek közelebb a küldetésünkhöz? Az válhat igazi segítőtvé, akiben élénken él a saját története, megbarátkozott veled, és nem érez késztetést arra, hogy sebét más, hasonló fájdalmat megélt emberek energiájával gyógyítsa. A nők gyakrabban megérik sebzettségüket, mint a férfiak, nem tagadják, nem hártják a fájdalmukat. Megélt és meggyógyult sebesüléseik által válnak bölcsé, megbízhatóvá, szeretetképesé, olyan emberré, aki másokhoz fölényesség nélkül tud lehajolni.

6

MIT HOZUNK OTTHONRÓL?

Azok a lányok, akik azt látják a környezetükben, hogy a segítségadás, együttérzés és összefogás nemcsak szavakban, hanem az egymás iránti érzésekben és a mindennapi viselkedésben is megnyilvánul, maguk is közelebb kerülnek a szolidaritáshoz. Éppen ezért fontos, hogy az édesanyját önmagához és a körülötte élő nőkhöz őszinte, szeretetteljes kapcsolat fűzze. Ha ez sugárzik az anyáról, szép csendben átadódik, és lányában is nyilvánvalóvá válik a másokhoz való odafordulás.

7

ÖLELNI ÖRÖM

A nők könnyebben, szabadabban, ösztönösebben érintik egymást. A gyengéd ölelés, simogatás bizalmat ébreszt, azt tanítja nekünk, hogy érintkezni jó. Felerősíti a gyógyulás hatékonyságát, tempóját, intenzitását. Egészen más ölelő karokban lelki fájdalominkhoz közelíteni, mint okos beszélgetéssel. Azért is jó együtt belépni olyan gyógyító tevékenységekbe, mint például szomatodráma játék, mert ezek elég mélyek és intenzívek ahhoz, hogy a régi sebekre tényleg gyógyírt találjunk.

8

A BOLDOGSÁG KULCSA

A legtöbben a szeretet sebeit hordozzuk magunkon: nem érezzük szeretve magunkat. Pedig mindannyian pont e legfájdóbb, legmélyebb seb gyógyítására vagyunk egymás mellé rendelve. Erre a küldetésre a nők könnyebben ráéreznek, mint a férfiak. Hamarabb rájönnek, hogy mindannyian lehetünk boldogok, részesülhetünk a bőségből. Nem kell irigykedni, vetélkedni, szenvedni, elkülönülten élni. Egymásnak adni a legnagyobb öröm, a lehetőségeink korlátlanok.

9

NEM CSAK ADNI, KAPNI IS TUDNI KELL

Ha énképünkben a tökéletességre való törekvés – és emögött a szégyenélmény elkerülése – dominál, ha folyton a boldogság és sikeresség látszatának fenntartásán dolgozunk, kevésbé leszünk képesek elfogadni mások esendőségét és segítségnyújtását is. A korai években átélt áruulás, elhanyagolás, semmibe vétel, abúzus olyan mély sebeket okoznak, melyek nagyon megnehezíthetik, hogy könnyen bízzunk, hagyatkozzunk, hangolódjunk másokra. Ilyen esetekben felnőttként szinte újra kell tanulnunk a szeretet elfogadását.

10