

Önismereti és önnevelő program az agresszió helyes kezelésére
- nem csak fiataloknak -
Mohás Livia Ki vagy Te? című könyve alapján

Az alábbi írás Mohás Livia író és pszichológus könyvének egy része alapján készült. A szerző Ki vagy Te? című könyvében önismereti kalandozásra, párbeszédre hívja olvasóit. Egyik fejezetében az agresszió kezelésének lépéseit tárgyalja.

S bár könyve elsősorban fiataloknak szól, úgy vélem, hogy ötletei, tanácsai bármilyen korú olvasónak érdekesek, megszívlelendők lehetnek.

Mindenkinek tartalmas együttgondolkodást és jó gyakorlást kívánok!

A tizenkét lépésből álló feladatot írásban kell elvégezni, kellő időt szánva a megfogalmazásra, tudatosításra.

Az, hogy leírjuk gondolatainkat, már egyfajta segítséget jelent önmagunk jobb megértésében.

Első lépés: Tudatosítás

Legalább egy hetet szánj erre a feladatra! Vedd számba és írd is le, hogy az utóbbi időben milyen események, helyzetek, emberek váltottak ki belőled dühöt, agressziót! Írásodban térj ki a részletekre, tudatosítsd a benned lezajlott folyamatokat!

Második lépés: Vallomástétel

Válassz valakit a barátaid közül, „akinek elmondod, hogy szívesen leszoknál azokról a tulajdonságaidról, amelyeket kielemeztél, felfedeztél magadban”. Ez az első lépés, hogy megtanulj bízni az emberekben. Még akkor is, ha talán az általad választott személy azonnal elkezd önmagáról beszélni.

Harmadik lépés: Stop!

Figyelj magadra, és ha észreveszed önmagadban a rosszindulatot, dühöt, agressziót, azonnal kiált: stop! állj! – akár hangosan is. Ne hagyd, hogy a negatív érzés elhatalmasodjon rajtad! Ehhez persze az kell, hogy az első feladatot kellő alaposítással végezd el. Akkor azonnal tudni fogod egy helyzetről, hogy igen, ez engem gyorsan kihoz a sodromból, tehát még időben le tudod magad állítani.

Negyedik lépés: Válaszolj magadnak!

Érdekes ezen mérgeződöm? Ez most a dolgom? Változtat ez valamit is a helyzeten? Van erre időm?... Lehet, hogy nem is rosszindulatból tette.

Ezzel megint csak tudatosítod magadban a folyamatokat, és azonnal átveszed a kezdeményezést, nem hagyod, hogy egy negatív érzélem vezessen.

Ötödik lépés: Lépj bele a másik cipőjébe!

Próbáld meg a másik szemével is nézni a dolgot! Legyél empátikus vele, az együttérzés nagyban csökkenti a benned felgyülemlt agressziót.

Hatodik lépés: Nevezz önmagadon!

A nevetés elűzi, de legalábbis csökkenti a dühöt. Ugyanakkor erősíti az immunrendszert, és a depresszió egyik legjobb ellenszere. Szerencsés vagy, ha tudod magadat kívülről is látni: milyen nevetéses lehetsz, ha így fölhúzod magad.

Hetedik lépés: Lazíts!

A dühöt a gyomrodban, izmaidban is érzed, éppen ezért nagyon fontos, hogy megtanulj ellazulni. Mindenki megtalálhatja vagy megalkothatja a saját maga számára legjobb megoldást: lehet ez légzésgyakorlat, meditáció, egy megnyugtató mondat többszöri elisméltése, egy szép kép felidézése stb.

Fontos a rendszeresség, a gyakorlás. Ha megtanulsz ellazulni, „éles helyzetben” is képes leszel visszaszerezni nyugalmadat.

Nyolcadik lépés: Légy elnézőbb!

Önmagaddal és másokkal szemben is!

Bízz a többiekben, ők is tudják, mit kell tenni! Ne játszd mindig az okostojást, aki mindenkinél mindent jobban tud!

Kilencedik lépés: Tanulj meg hallgatni!

Nagyon nehéz feladat, sokunknak alig-alig sikerül. Légy türelmes, és elfogadó! Ne csak halljad, amit mondanak neked, de szeretettel hallgasd is meg a másikat! Nehéz megtanulni, de megéri. Ezzel képessé válsz arra, hogy másoktól is tanulj. Az ötödik lépéshez (empátia-gyakorlat) hasonló feladat, mindkettő az elfogadást, a toleranciát fejlesztheti.

Tizedik lépés: Mérlegelj!

Nézd meg, milyen ember bosszantott fel ilyen nagyon! Ha olyan valaki, aki nem is áll igazán közel hozzád – akkor felejtse el az egészet! Ha pedig jó barát, akkor próbáld vele megbeszélni, tisztázni az esetet! Lehet, hogy nem tudod elég finoman elmondani, lehet, hogy megbántódik, de legalább megkísérelted elmondani érzéseidet.

Ha pedig semmiképpen nem akarod őt elveszíteni, lehet, hogy el kell felejtened a történeteket.

Tizenegyedik lépés: Morbid ötlet

Képzeld el, hogy már csak egy hét van hátra az életedből! Fantáziálj bátran, még ha fájdalmas is egy kicsit! Akkor is olyan fontosak lennének ezek a dolgok? Lehet, hogy egészen más gondolatok foglalkoztatnának? ...

Tizenkettedik lépés: Megbocsátás

Megbocsátás nélkül nem létezik szeretet, elfogadás. A működő emberi kapcsolatok alapfeltétele a megbocsátási tudás képessége. Ha igazán meg tudsz bocsátani azoknak, akik feldühítettek, te is gyorsabban elfelejted a rosszat. Nem beszélve arról, hogy ezért valóban megdicsérelheted önmagad. Hiszen megbocsátani egyáltalán nem könnyű. Természetesen ne várd el tőle, hogy másképpen viselkedjen veled. Inkább kerüld el, ha olyan valakiről van szó, akinek a közelében már többször agresszívvá lettél!