



# *Trauma Gyógyulás*

## A GYÓGYULÁS AKADÁLYAINAK ELHÁRÍTÁSA

VIDEÓKKAL  
ÉS FELADATOKKAL



FEHÉR KRISZTA

# Bevezető



A gyógyulási folyamatoknál túl kevesen és túl kevésszer fordítanak figyelmet arra, hogy a kezdés előtt felderítsék a potenciális akadályokat. Ez egy lelki folyamatra különösen igaz, ráadásul sokkal könnyebben előrelátható és feltérképezhető, így szerintem különösen érdemes ezzel foglalkozni.

A komplex gyerekkori kapcsolati traumánál olyan, kőbe vésett, erős hiedelemrendszerek alakulnak ki, és a személyiség is annyira torzult lehet, hogy a gyógyulás folyamatát semmi értelme nem lenne úgy elkezdeni, hogy nem oldunk ezeken amennyit csak lehet.

Egy bántalmazó környezetben felnőtt gyerek olyan dolgokat tanul meg a világról (az események kapcsán), és olyan dolgokat tanítanak neki, amelyek teljes mértékben ellene mennek a gyógyulás folyamatának.

Megtanulja, hogy ő nem érdemel jót. Megtanulja, hogy az élet fájdalmas (és ezt el kell viselni). Megtanulja, hogy a fizikai fájdalom az élet része. Megtanulja, hogy ő nem fontos. Megtanulja, hogy a világ rossz. Megtanulja, hogy az emberek gonoszak, és nem törődnek ővele. Megtanulja, hogy az élet a túlélésről szól csak. Megtanulja, hogy minden rosszért ő a felelős. Megtanulja, hogy ha változtatni vagy javítani próbál valamin, akkor az vagy nem sikerül, vagy megbüntetik érte. Megtanulja, hogy tehetetlen a sorsával kapcsolatban. Megtanulja, hogy reménytelen, hogy javítson önmaga helyzetén.

## Akadályok elhárítása



Az akadályokkal való munkához az egyik leghatásosabb az írás módszere. Ehhez nagy segítséget nyújtanak a „kezdőmondatok”. Ha ezek megvannak, ki vannak egészítve, akkor lehet kifejtteni őket - ha kell, az alábbi témák egyenként is nyugodtan kaphatnak egy egész füzetet, amelybe minden egyes nap kerüljön pár oldal. Lehet egyszerre csak egy témával foglalkozni, és addig írni, amíg nem érezzük, hogy kifutott.

“

Az írásnál kiemelten fontos, hogy ellazult legyen - alapvetően nem a tudatos tartalmakra vagyunk kíváncsiak. Akkor működik, ha el tudjuk engedni, hogy ez bármilyen alkotás vagy produktum.

## A gyógyulással kapcsolatos hiedelmek

Nem érdelem meg, hogy meggyógyuljak, mert...

Lehetetlen ebből felépülni, mert...

Csak az gyógyulhat meg, aki...

Senki sem egészséges...

Ez túl fájdalmas...

Én erre nem vagyok képes, mert...

Tehetlenség

Semminek sincs értelme, mert...

Bármit teszek, úgysem javul semmi az életemben, mert...

Annyi mindent megpróbáltam, de semmi sem működött...

Az érzések invalidálása

Én nem akarok így érezni, mert...

Ha így érzek...

Ezek ez érzések akadályoznak...

Ez túl nehéz...

Túlreagálok...

Ha érzek, az teljesen meg fog semmisíteni engem, mert...

Az én és a gyógyulás prioritásának hiánya

A gyógyulásnál fontosabb, hogy...

A gyógyulás nem fizeti a számlákat...

Dolgoznom kell, el kell látnom a gyerekeimet/magamat stb...

Másoknak nagyobb szüksége van rám...

## A Kontrolláló rész ellenállása

A kontrolláló rész egy gyakorlatias, racionális hozzáállású sérült énrész, akit alapvetően a külvilág érdekel, és az, hogy megfeleljen a társadalmi normáknak.

A gyógyulást ő hihetetlen módon tudja abban akadályozni, hogy úgy érzi, minden, ami a gyógyulással kapcsolatos, arra van hogy „őt” ne hagyja élni és az életet (munka, megfelelés) „csinálni”. Ő folyton haszontalannak tartja a gyógyulási folyamatot, és ezzel nagyban akadályozza – semmiképpen sem illik bele az ő céljai közé. Az ő prioritása az, hogy a társadalmi normáknak megfeleljünk: dolgozzunk – lehetőleg nagyon sokat –, javakat, díjakat és elismeréseket gyűjtsünk, és minél normálisabbnak tűnjünk.

Az ő mondata vagy egész füzete ilyesmivel kezdődhet:

A gyógyulás akadályoz az életemben/nem hagy élni...

## Változás-ellenállás

Egy traumatizálónak a változás gyakran egyenlő a halállal.

Ennek is egy külön füzetet érdemes nyitni, ezzel a mondattal:

Nem akarom a következő lépést, mert...

VIDEÓ:



Hogyan gyógyuljak a traumámból?

ÍRÁS

1. Amikor megvannak a negatív mondatok, mindig tegyük hozzá a pozitív megfelelőjét is (a pozitív mondatban sosem szerepelhet negatív szó):  
Sosem fogok meggyógyulni, ez túl nehéz. -> Meggyógyulhatok.
2. A pozitív mondatok (a meditációban is) ellenállást válthatnak ki, ami nagyon alkalmas arra, hogy elindítson egy (belső) beszélgetést, így ilyen szempontból is hasznosak!
3. Döntő fontosságú a gyógyulás szempontjából, ahogyan kezded meglátni, hogy mennyire más most már minden körülötted, mint akkor volt, amikor bántalmazva és veszélyben voltál.



“

Sosem fogok meggyógyulni, ez túl nehéz...még sosem láttam senkit sem meggyógyulni ebből. Ez az egész túl nehéz, túl szörnyű, túl bonyolult, túl sok...lehetetlen küldetés! Túl nehéz, és én túl gyengének érzem magam ennél sokkal kisebb dolgokhoz is!! Szörnyű ez az egész, sosem lehet ezt feldolgozni! Lehetetlennek tűnik, és különben sem segít nekem senki, sose segített senki nekem! Mindig egyedül voltam, és sose tudtam jobbra tenni semmit, most sem fog sikerülni! Hogy gondolom, hogy bármi sikerülhet nekem? Sosem fogok meggyógyulni, ez túl nehéz...

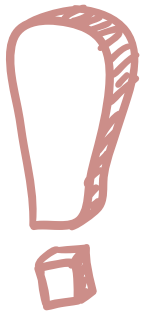
Meg fogok gyógyulni, mert folyamatos erőfeszítéseket teszek ezért! Mással is történtek hasonló dolgok, és ők is túltették magukat rajta, kijöttek belőle, meggyógyultak, jobban lettek, sőt, többen nagyon sikeressé is tudtak válni. RÉGEN valóban tehetetlen voltam, kisgyerekként kiszolgáltatott és elveszett voltam, elszigetelt, reményvesztett és magányos. Ez azonban már nem így van. Kérhetek és kaphatok segítséget, a barátaim, szeretteim, a (terápiás) csoportjaim mind mellett állnak, és egy csomó bátorítást, megerősítést és lelki támaszt tudnak nyújtani számomra. Ez a támogatás folytonos, bármikor kérhetek még segítséget, vagy csak meghallgatást és az ebből származó lelki erőt felhasználhatom a változásra, emelkedésre, gyógyulásra. Ez által tudok új hozzáállást kialakítani magamnak a mindennapjaimhoz, ami segít nekem újjáépíteni az életemet. A gyógyulás és a mérgező, toxikus gyerekkori környezetből való kiemelkedés és függetlenedés nem mindig könnyű, de nekem már nagyon sok segítők, támogatóm van, akik mind velem vannak és segítenek ebben a folyamatban. Rengeteg ismeretet összegyűjtöttem már a gyógyulással és a lelki egészséggel kapcsolatban, ezért minden esélyem és lehetőségem megvan a változásra és a gyógyulásra! Sokszor volt, hogy egyedül éreztem magamat, és nem tudtam kihez fordulni az érzéseimmel, a félelmeimmel, lelki nyomorommal, de ez azóta már megváltozott. Fordulhatok a testvéreimhez, a kedvesemhez, a férfi-/női-csoportbeli társaimhoz és a segítőkhez, terapeutáimhoz is.

[WWW.TRAUMAGYOGYULAS.COM](http://WWW.TRAUMAGYOGYULAS.COM)

---



FELADAT: Írj te is egy ehhez hasonló szöveget a fent található mondatkezdetek segítségével, amelyet aztán 1-3 mondatonként „fordíts meg”, és cseréld ki őket: fogalmazz meg helyettük építő, felemelő és biztató, bátorító mondatokat magad számára a gyógyulásoddal kapcsolatban!



Ha ez neked most még nem megy, vagy csak nagyon nehezedre esik egyedül megírni, akkor kérj segítséget egy barátodtól vagy olyan valakitől, akivel támogató, szeretetteljes és bensőséges kapcsolatot ápolasz. Ha ez nem működne valamiért, akkor menj el egy terápiás/önismereti vagy önsegítő csoportba vagy közösségbe, és ott kérj segítséget! Ha jársz egyéni terápiába vagy valamilyen segítőhöz, oda is beviheted ezt a feladatot, és dolgozhattok rajta együtt!



Kiemelten fontos: nem baj, ha nem természetes az írás, vagy tele van folyton ismétlődésekkel! Ezek nagyon sérült (gyermeki és gyerekes) énrészek, akik mondják, mondják, mondják a magukét. Viszont pont az az egész folyamat nyitja, hogy ezeket kipörgetik magukból egy - általában nem is olyan hosszú - idő után, ha „meghallgatásra” találhatnak.

## FONTOS

Hiedelemrendszereket sokféle módon meg lehet változtatni!

Használhatnak például egy „sématerápiának” (vikote.hu) nevezett kognitív módszert is a gondolati és viselkedési minták beazonosítására és megváltoztatására.

A Theta Healing foglalkozik sokat és kifejezetten hiedelemrendszerekkel, vagy például az SVT rendszere.

Természetesen ezeket is, vagy bármi mást lehet alkalmazni. Az írás mindenképpen kiemelten fontos, mert a későbbi gyógyulás folyamatában is jól használható! Emiatt sem hátrány, ha a hiedelmek átírására, illetve a rendszerből való kipörgetésére ezt használod.



## Reális célok



A sérült énrészek nagyon hajlamosak fekete fehérben gondolkodni, és a célokkal főleg foglalkozó Kontrolláló énrészt csakis a végcél érdekli. Ez hihetetlenül aláássa és akadályozza a gyógyulást. A gyógyulás gyakran sokáig tart, nagyon nehéz és általában millió kis részeredményből áll össze.

A reális célok kitűzése kritikus lehet a folyamatban.

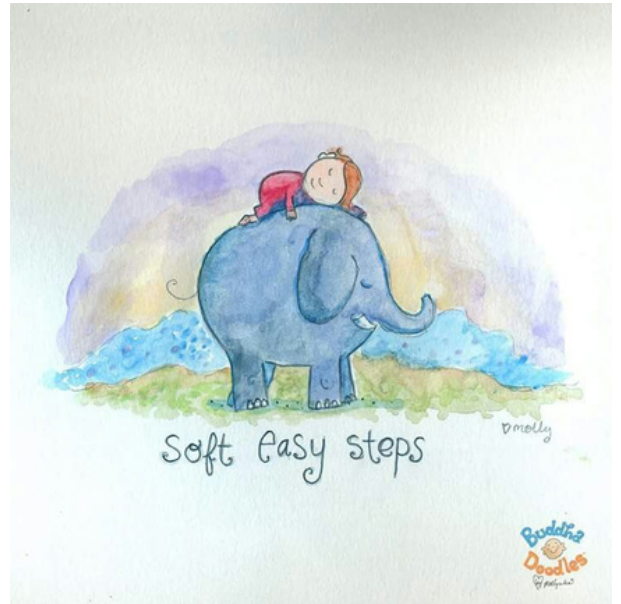
A célokat igazítanunk kell:

- elsősorban ömagunkhoz(!);
  - a képességeinkhez;
  - az adottságainkhoz;
  - a körülményeinkhez;
- a trauma-előéletünkhöz.

Én a saját munkámban azt tapasztaltam, hogy egyre kisebb célokat tűztem ki, egyre hosszabb távra, és így lettek egyre megvalósíthatóbbak.

Mindenkinek el szoktam mondani: figyeljünk! Ahogy jobban elfogadjuk magunkat, úgy tudunk kisebb célokat kitűzni! Nagyon figyeljünk arra, hogy milyen célt tűzünk ki - az önbecsülésünk múlik rajta!

Az önbecsülés azon múlik,  
hogy a kitűzött céljainkat  
mennyire tudjuk  
megvalósítani!  
Általában türelmetlenek  
vagyunk, és nagyon  
szeretnénk haladni, ezért  
irreális célokat tűzünk ki.  
Ezzel ismételjük a kudarcot  
és a szégyent! (PUHA,  
KÖNNYŰ LÉPÉSEK - Buddha  
Doodles)



VIDEÓ:  
Önbecsülés és reális célok

“

SMART-célok:

A célom:

Konkrét?

Mérhető?

Elérhető?

Reális?

Időben behatárolható?

# A család szerepe



Az eredeti család (amely gyakran magába foglalja a bántalmazót vagy bántalmazókat), a rendszer, a mögötte meghúzódó szerepek és energiák nagyon nagy mértékben tudják akadályozni a gyógyulást, igazából még jobban és súlyosabban is, mint azt elsőre gondolnánk.



VIDEÓ:  
Tudatosság az ünnepek alatt

## HATÁROK

A határszabás külön hatalmas téma - ezen a ponton, ami fontos: Ismerd meg a határszabás fogalmát! Légy vele tisztában, hogy neked is lehetőséged van kijelölni a határaidat a körülötted lévőkkel (családtagjaiddal) szemben. Komplex traumát túléltek embereknek a határszabás sokszor lehetetlennek tűnik: gyermekkorukban nem lehettek határaik, ha pedig próbálkoztak, akkor vagy megtorlás vagy csak negligálás lett a vége...

Ajánlom ezt a könyvet (link): H. Cloud - J. Townsend: Határaink

1. Kétféle elvárás lehet benned, amelyekkel dolgoznod kell - feloldani, majd elengedni őket.

Az egyik a tökéletes család és a társadalom által sugallt család - ezek hiánya miatt élhetsz meg veszteségérzetet és gyászt.

A másik a validálás, azaz a bántalmazás elismerésének és az esetleges bocsánatkérésnek az elvárása - de ezek rendkívül ritkán történnek meg.



**Feladatok: Mindkét témából írás - az elsónél a belső gyerek fájdalmából írnj, a másodiknál a validálás iránti vágyból. Akár (el nem küldött) leveleket is írhat.**

2. Gyakran önmagunkat bántalmazunk: belsővé tettük a családból jövő túlzott elvárásokat.

**Feladat: készíts egy listát arról, hogy mit vársz magadtól, hogy ezek közül miket vársz el**



**másoktól is ÉS azzal együtt, hogy tudod hogy te min ment keresztül, ezek szerinted elvárható dolgok-e tőled.**

3. Fontos elem a nem biztonságos emberek beazonosítása, és a velük való kontaktus csökkentése a családban. Lehetőség és súlyosság szerint természetesen cél lehet a kapcsolat (legalább időleges) megszakítása is.




**Feladat: Legalább egy nem biztonságos családtaggal kapcsolatos legalább egy előrelépés a kapcsolat csökkentése irányban.**

A gyógyulás szempontjából kritikus lehet, hogy a bántalmazóval ne legyen aktív kapcsolat, sőt olyannal sem, akinek van kapcsolata vele vagy velük. Egy komplextrauma-túlélő egyébként sem fogja soha biztonságban érezni magát, a kapcsolat a bántalmazóhoz pedig rendkívül sokat ront ezen.



# FONTOS

Van egy, a „család” témájához legjobban kötődő énrész. Ő az, aki a családdal való (képzeletbeli) szerződéseket, ígéreteket, elköteleződéseket őrzi - például: „Mindenáron megvédem a családomat... Én azért vagyok, hogy a családomat szolgáljam...” A vele való munka kulcsfontosságú lehet, már csak azért is, mert általában egy kifejezetten rejtett rész. Mindenben magát hibáztatja, szélsőséges módon gondolkodik arról, hogyan kell neki a családot szolgálni, és hogyan lesz megbüntetve, ha ő nem fogad szót, esetleg a családdal szemben áll. A vele való munka hatalmas áttörést hozhat!

-  Feladat: Írás - hallgassuk meg őt! Mi az ő feladata, miket ígért meg, miért nem szegheti meg?
- Feladat: Ha nyitott vagy ilyesmire: valamilyen spirituális módszerrel ezeknek a szerződéseknek és köteleknek a felbontása
- Feladat: Ha nyitott vagy ilyesmire: karmaoldás a családtagokkal



*Sok sikert  
kivánok!  
Kriszta ♡*

Fordulj hozzám kérdéseiddel, meglátásaiddal, nehézségeiddel:  
feher.kriszta@gmail.com

[WWW.TRAUMAGYOGYULAS.COM](http://WWW.TRAUMAGYOGYULAS.COM)