

## Hogyan kezelj érzékeny embereket? 2. rész

írta: Rue Ann Hass

**Tegyél fel olyan kérdéseket, amelyek erős érzéseket, képeket, emlékeket idéznek fel és kopogtass a kapott válaszokra**

Munkám során hasznosnak találtam egy olyan „térkép” alkalmazását, amelyet kifejezetten a túlérzékeny emberek számára fejlesztettem ki. A térkép segít abban, hogy jó kérdéseket tegyek fel és segít abban, hogy a legfontosabb problémákra tudjak koncentrálni. [A tanfolyami anyagban megtalálod ezt a térképet!]

Hasznos kérdések a következők:

***Mi törte össze a szívedet?***

A fájdalmas tapasztalatok mélyebben érintik az érzékeny embereket, különösen gyermekkorban

***Mire tanított ez az esemény? Mit hiszel magadról, mert ez történt veled és milyen hiedelmeid vannak a világról és a saját helyedről a világban?***

A tapasztalatainkból alakulnak ki a hiedelmeink. A szívünket összetörő események (nagyok és kicsik)

alakítják ki azokat a hiedelmeinket, hogy kik vagyunk és mit érhetünk el az életben.

***Milyen érzéseket idéz fel benned ez az esemény?***

Amikor ezek a fájdalmas események megtörténtek, valószínűleg nem volt lehetséges és/vagy biztonságos kifejezni a dühöt, a szomorúságot, a félelmet, a szégyent. Ezeket az érzéseket elfojtottuk, lenyeltük. Az elnyomott érzések később mint testi és lelki fájdalmak bukkannak fel az életünkben. A legtöbb ember, aki krónikus fizikai és lelki fájdalmakkal küzd, túlérzékeny személyiség. A félelem, hogy szembenézzünk ezekkel az erős érzelmekkel, megakadályozza a gyógyulást.

***Mit hitt rólad a családotod, amiért ilyen érzékeny voltál? Rá akartak venni, hogy legyél kemény, mert a világ is kemény? Vajon a te érzékenységed fenyegette-e az ő jól őrzött, mélyen elfojtott érzékenységüket?***

Azok a családtagok, akik rosszul bántak velünk, azért tették ezt, mert velük is hasonlóan bántak, és ezeket a hiedelmeket és érzéseket tanulták meg a saját családjukban. Az a tendencia, hogy megismételjük ugyanazokat a félreértéseket és betegségeket, generációról generációra tovább él. Az ilyen családokban a leggyakoribb hiedelmek és érzések a következők: keménynek kell lenni, ne állj ki magadért, légy erős!

***Hogyan gondoskodhatsz magadról és a szükségleteidről anélkül, hogy önzőnek hidd magad? Hogyan lenne lehetséges, hogy először saját magadra gondolj és közben az legyen a meggyőződésed, hogy ez jó dolog?***

*(Én azt szoktam gondolni, hogy a self-ish(=önzés) tulajdonképpen a lélek gondozása, azaz self-care).*

Családunk történetének gyógyítása útján a világot is gyógyítjuk! Korábban azt gondolhattad, hogy a világot kell gyógyítani, hogy biztonságos hely legyen a számodra. De ez túlságosan kimerítő. Viszont a saját gyógyulásod meggyógyíthatja a családod egész történetét. És ezen keresztül a világ is biztonságosabb lesz a számodra.

### **Használj nyílt végű mondatokat!**

Amint mostanra már tudod, a túlérzékeny emberek jellemzője, hogy rosszul érzik magukat, ha nem elégítik ki mindenki más igényeit a saját igényeik előtt. És ezért - még akkor is, ha ez fáj – keménynek és katonásnak kell lenniük.

*„Fel kell áldoznom magam ..... érdekében, különben .....”*

*„Keménynek és katonásnak kell lennem, különben .....”*

### **Keretezd át az érzékenységet és kopogtass a meglátásaidal kapcsolatban**

Amikor valaki kiválaszt egy eseményt, hogy az EFT-vel foglalkozzunk vele, lehetőség van az eredeti esemény

átkeretezésére. Természetesen a kérdéseink erős érzelmeket, képeket, emlékeket idéznek fel, függetlenül az esemény természetétől és attól, hogy a kliens mennyire érzékeny.

*„A. e. h. nem tudom elképzelni, hogyan láthatnám ezt az eseményt pozitívan, nyitott vagyok arra, hogy másképpen lássam. Nyitott vagyok arra, hogy célt és értelmet lássak ebben az eseményben és a saját és mások reakcióiban és mélységesen szeretem és teljesen és feltétel nélkül elfogadom magam.”*

Kérdések:

1. Hogyan reagáltál az eseményre? (kopogtatás)
2. Mit éreztél és gondoltál akkor és milyen testi tüneteid voltak? (kopogtatás)
3. Hogyan reagáltak mások az eseményre? (kopogtatás)
4. Mit érzel és mit gondolsz a saját és mások reakcióiról? (kopogtatás)
5. Mit bántál meg és mit sajnálsz az eseménnyel kapcsolatban? Milyen egyéb érzéseid vannak? Milyen hatással volt ez az az esemény a további életedre? (Pl. ... ha tudtam volna, nem szenvedtem volna/nem vesztegettem volna el az életemet/nem szabotáltam volna magam, stb.). (kopogtatás)
6. Másként történtek volna a dolgok, ha te (és a többiek) tudták volna, hogy túlérzékeny vagy? (kopogtatás)
7. Most, hogy már érted, hogy túlságosan érzékeny vagy, hogyan reagálnál másképp, mint akkor? És a többiek? (kopogtatás)

8. Egy bölcs, megértő tanácsadó szemszögéből nézve ezt az eseményt, mit mondanál, miért volt bölcs a te és a többiek reakciója? (kopogtatás)
9. Mit mond neked ma ez az esemény és a reakcióid, saját magadról és arról, hogy hogyan tudsz megbírkózni az élet kihívásaival? (kopogtatás)
10. Mi volt a saját (és a többiek) reakciónak pozitív szándéka akkor? Mit szeretnél volna elérni akkor? (kopogtatás)

Kérlek, használd ezeket a javaslatokat az érzékeny emberek (és saját magad) kopogtatása során.