

Vidi Rita

# *Írásterápia*

Jobb agyféltekés elsősegély a lelkednek

*Anyunak és Apunak - szeretlek titeket!*

## 1. fejezet

# Ami nem öl meg, az erősebbé tesz(?)

Tisztán emlékszem arra a nyári, meleg napra. Akkoriban még nem voltak jellemzőek a heteken át tartó hőhullámok, és éjszakánként sem maradt huszonhét fok fölött a hőmérséklet, így meleg volt ugyan, de nem kánikula.

A húgom hat hónapos volt: magabiztosan ült, két kis fogát villantgatva vigyorgott, és éppen pancsolt a szoba padlójára helyezett rózsaszín, műanyag lavórban. A Gabi fürdető illatára is emlékszem, és a habokra a víz tetején.

És az az érzés is tisztán megvan, hogy rettenetesen aggódtam.

Bár a húgom önfeledten pancsolt, és én ott örököttem mellette, de a víz már hideg volt, a habok elpattogtak, és félttem, hogy megfázik. Emlékszem, azon morfondíroztam, hogy ki tudnám-e őt emelni a vízből úgy, hogy ne is essünk el, de ne is borítsuk ki a vizet, mert akkor biztos kapnánk anyutól.

A húgom hat hónapos volt. Én pedig öt és fél éves.

Anyám, akinek a vízkiborítás esetére valószínűsíthető reakciójától félttem, tőlünk egy méternyire, az ágyon hevert részegen, magán kívül.

Már reggel óta ivott, megállás nélkül.

Amikor a húgom összekakilta magát reggeli után, akkor – mivel akkoriban nem voltak varázslatos nedves törülközők és még az eldobható pelenka sem létezett Magyarországon – anyu vizet melegített egy nagy lábosban (mert még fürdőszobánk sem volt), beleöntötte a lavórba, és aztán beleültette a húgomat, hogy lefürdesse. De közben elaludt, és ha részegen elaludt, akkor órákon át nem lehetett felébreszteni. Hiába szólongattam, hiába lökdöstem, hiába könyörögtem, hogy *“Anyu, ébredj fel!”*, semmi nem használt.

A húgom már nem mosolygott, hanem már nyűgösködött a hideg vízben. Próbált felállni és kimászni, és nem értette, hogy miért fejtegetem le a kicsi ujjait a lavór széléről, amikor megkapaszkodott, hogy felhúzza magát.

Aztán sírni kezdett. Anyámnak valószínűleg a kiütöttség állapotában is működött még valahol az agya legmélyén egy kis rész, ami érzekelte a gyereksírást, mert erre felébredt. Kótyagosan kivette a húgomat a

vízből, letörölgette, felöltöztette, és aztán ment a nap tovább, mintha mi sem történt volna.

Életem első óriási megkönnyebbülése volt, hogy mégiscsak felkelt és nem nekem kellett a tizenpár kilómmal az akkoriban igencsak masszív kisbabaként vidámkodó, szintén tíz kiló körüli kistestvéremet a hideg vízből kimentenem.

Közben büntudatom is lett, mert anyám rámmordult, hogy *“Miért nem ébresztettél fel? Hát látod, hogy majdnem megfagyott!”* – korholt. Hiába magyaráztam volna az öt és fél éves kis agyammal, hogy *“De hát ébresztettelek, csak nem keltél fel!”*, de aztán elkönyveltem, hogy talán nem ébresztettem elég jól, elég kitartóan, elég radikálisan.

A következő tizenhárom évben minden előfordult, ami egy alkoholista szülő mellett előfordulhatott. Azzal kiegészítve, hogy két alkoholista szülőm volt. Apám is minden este alkohollal altatta magát még úgy is, hogy nem volt rá oka, mert egyébként volt egy olyan képessége, hogy bárhol és bármikor el tudott aludni.

A reggelek mindig jól indultak, és én – és később már a húgom is – a sörösüvegek kinyitásakor jelentkező jellegzetes kupakhangnak, és a kevertes vagy rumos üveg – mikor mi volt a boltban – csavaros kupakjának szintén jellegzetes, fém-üveg közti súrlódó hatásból eredő tipikus hangnak az időzítéséből számolgattuk, hogy aznap milyen napunk lesz.

Az, hogy anyám a szabadnapjain mindig részegre itta magát, az alap volt.

De voltak ebben változók. Ha egy rokon eljött hozzánk délelőtt, akkor kitolódott az ivás megkezdésének ideje, és akkor lehetett sejteni, hogy az elmaradhatatlan nagy kidőlés az majd olyan délután hat óra körül lesz, és abból majd olyan nyolc-kilenc között megébred.

Ez azért volt fontos ismeretanyag a mindennapokban, mert a megébredés után kissé kijózanodva úgy viselkedett, mint bármelyik anyja. És előtte is. Csak minden napunkban volt egy hat-nyolc órás időintervallum, ami rémálommal ért fel.

Ha dolgozott, akkor csak este kezdett inni, így a nagy kidőlés az már egy átlagos család esti fekvési idejére esett. Úgyhogy imádtam, ha dolgozott! És szerencsére sokat dolgozott. Akkor napközben nyugalom volt, este pedig már viszonylag könnyű volt elkerülni nagy ívben.

A szabadnapos ivászatoknak a legtöbb esetben az is egy kihagyhatatlan epizódja volt, hogy amikor csak tehettem, megvert minket.

Talán látta az arcunkon a félelmet, a megvetést, a borzadályt, de az biztos, hogy a legapróbb hibáért is ütés járt. Például ha leejtettem valamit, már ütött. Ha netán feleselésre állt volna a szám, már csapott. Ha hármast hoztam, már kergetett az asztal körül és ütött-vágott. (Oroszból néha besikerült a hármás, egyébként csodával határos módon kítűnő tanuló voltam, némi magatartásbeli problémával.)

Tiszta napjain büszkén vallotta, hogy *“Nagyon vigyázok, hogy ne a fejeteket üssem, hanem csak a hátatokat vagy a feneketeket. A fejeteket nem ütöm, mert olyan okosak vagytok, nem szeretném, ha buták lennétek.”*

Talán nem árulok el nagy titkot, ha leírom: mindkettőnknek súlyos gerincferdülésünk lett, nekem a derekamban pedig rendszerezsek az ideggyulladásos epizódok, a becsípődések pedig mindennaposak. Az pedig, hogy több, mint tíz évig bántott, és nem tudtam visszavágni semmilyen módon, súlyos pajzsmirigy problémákat okozott, amivel most is küzdök.

Most persze nagyon szabatosan írok erről a borzalmas időszakról – és a testi következményeiről –, de csak azért, mert már túljutottam a traumáim legnagyobb hatásainak feldolgozásán.

**Hogy hogyan? Netán valami nagy hős lennék?**

**Nem. Én is áldozat vagyok, mint oly sokan.**

Harminc éves koromig nem bírtam kimondani, hogy *“Anyám alkoholista volt.”* Senki nem tudhatta ezt *rólunk(!)*, csak a legszűkebb rokonságban volt ez köztudott. Ami egyébként elég nagy rokonság volt. Harminc éves koromban elképesztő fordulatot vett az életem, és egyedülálló anyukából újra házas, aztán két, majd három gyerekes anyuka lettem, és akkoriban kezdtünk vállalkozni is. Minden csodálatosan alakult. De a mélyben ott lapultak azok a dolgok, amik csak arra vártak, mint Pandora szelencéi hogy valaki vagy valami felnyissa a tetejüket. És én sokáig “ügyesen” elkerültem, hogy felnyitódjanak.

Én sem vagyok az a típus, aki egy reggel azzal ébred, hogy *“Hééé, traumák, gyertek, most leszámolok veletek!”*

**Kezdjük ott, hogy nem is tudtam, hogy vannak traumáim!**

Azt hittem, hogy “csak” egy túlélő vagyok, aki képes volt maga mögött hagyni a rossz szülői mintákat, sőt, teljesen át tudta őket formálni:

- 16-17 évesen voltam legutoljára becsiccsentve a discoban, a boros kólától. Sosem értettem, hogy mi a jó ebben, de engem is vitt a csordaszellem akkoriban. A barátnőim is ittak, hát én is. Röhögtünk, buliztunk. Felnöve már az volt a jellemző, hogy Szilveszterkor sem ittam pezsgőt. Ma már tudom, hogy az absztinencia ilyen mániákus jelenléte is már traumára utalhat.
- Sosem ütöttem meg a gyerekeimet. Rájuk szólni sem szeretek, mindig úgy éltük az életünket, hogy maximum magyarázni kelljen dolgokat, és sose kelljen felemelni a hangomat. Ha meg kellene ütnöm őket, szerintem meghalnék. Ma már tudom, hogy az ilyen szélsőségesség (nálam liberálisabb szülő nem nagyon van) a gyereknevelésben is nyilvánvalóan korábbi traumákból táplálkozik.
- Anyám később beteg lett – az [Írni bárki tud](#) című könyvemben az ő agyvérzésének története szerepel az első fejezetben –, az ivást így egyik napról a másikra egy csapásra abbahagyta, és én és a húgom támogattuk, amiben csak tudtuk, egészen a korai haláláig. Huszonegy év adatott meg neki – és nekünk – józanul végül, de már súlyos betegen. Az, hogy soha az életben nem beszéltük meg az alkoholfüggőségét, majd később a gyógyszerfüggőségét sem, az is azt jelzi, hogy feldolgozatlan traumák sora húzódott minden mögött, ami szó szerint szelektív-némává tett minket.

Az ember mindig azzal próbál megküzdeni, ami éppen soron következik. Felesleges még meg sem formálódott, lehetséges jövőképek miatt aggódni, mint ahogy évtizedes sérelmeket is magunkkal cipelni.

**Csakhogy a testünk és a lelkünk akkor is cipekedik, amikor mi az elménkkel ennek nem is vagyunk tudatában.** (Akár a jövő terheit is képes cipelni a mában.)

Arra, hogy nagyon masszívan dolgoznom kell a gyerekkori traumáim feloldásával, arra egy ártalmatlan, boltba autókázás kapcsán kellett rádöbennem. De még azzal is meg kellett szenvednem, mire rájöttem, hogy feladatom van...

Az történt, hogy a férjemmel autóba ültünk – ő vezetett – és elindultunk a városban lévő barkácsáruházba vásárolni. Nem tudom, hogy mit akartunk venni, szokványos boltba menés volt, de azt tudom, hogy sütött a nap, melegített a szélvédőn át, és miközben a város ősze fordulásában gyönyörködtem, aközben a férjem valami vicceset magyarázott, és fényes nagy jókedvében, ahogy ott neveltünk, rácsapott a saját térdére.

Tudod, ez a “térdét csapkodta a nevetéstől” jelenet, amire pontosan azért van ilyen konkrét kifejezésünk, mert mindennapi eset.

Farmer volt rajta, a tenyere pedig nagy és erős, és az a csattanás az elég hangos volt.

Bennem mintha megfagyott volna a vér attól a hangtól, de annak ott és akkor még nem voltam tudatában. Csak azt vettem észre, hogy a fényes nagy jókedvem az a semmibe tűnt el, a város őszi szépsége lényegtelené vált, és csak azt figyeltem, hogy érkezik-e valahonnan veszély, vagy van-e valami konkrét oka annak, hogy így elmúlt bennem minden vidámság, és a helyébe valami furcsa, ideges félelem lépett.

Nem tudtam hova tenni, hogy utána egész nap morogtam, semmi nem tetszett, sőt, sírhatnékom is támadt, és még veszekedtem is a férjemmel valami teljesen bagatell, hetekkel azelőtti dolog miatt.

Estére már rendesen megijedtem.

**Tudtam, hogy valami olyasmi történik legbelül velem, aminek nem vagyok az ura.**

Mi nyomaszthatna egy mai tudatos, értelmes embert a leginkább, ha nem az, hogy elveszti a kontrollt, akár a gondolatai, akár az érzelmei fölött?

Még aznap este valahogy felötlött bennem a gondolat, ahogy próbáltam az érzelmi hullámvasúton való gyors lefelé száguldás megkezdését egy idővonalon elhelyezni, hogy **talán a csattanás...** Az volt egy ilyen összerándulós, kimeredős pillanat, de utána még próbáltam kapaszkodni a tíz másodperccel korábbi élethelyzetbe – ami egy vidám, szokványos szituáció volt –, de már nem ment.

A csattanó hang mindent megváltoztatott.

Amikor ezt felismertem, akkor már azonnal ott volt a világot leginkább előre vitő, következő, egyszerű és logikus kérdés:

### **DE MIÉRT???**

Ez másfél éve, ősszel történt.

Azonnal az írásterápiás módszeremhez fordultam, mert tudtam, hogy egyetlen hanghatás a gyerekkorom összes traumáját, fájdalmát, kínját, kétségbeesését, büntudatát, jövőtlenségét felszínre hívta, és így – akkor már – ötven évesen muszáj volt ezzel szembenézni.

**Első körben próbáltam magamból kiírni, amit csak tudtam.** De amikor ezer sztorid van az egymáshoz nagyon hasonló, mégis mindig valamiben újszerű, életedet legalább tizennyolc éves korodig rémálomként jellemző mindennapokról, akkor az nem megoldás, hogy mindegyiket kiírod. Egyszerűen nincs annyi időd, hogy mindent megírd tényszerűen és alaposan, és szerencsére nem is emlékszel minden ilyen napra külön.

### **Aztán próbáltam a mérföldköveket lajstromba venni.**

Úgy záporoztak kifelé a tudattalanomból egymás után a sztorik, hogy alig győztem írni.

Kiírtam magamból jó pár külön és konkrét traumatikus eseményt: például, hogy egy kellemes nyári estén, mikor apám és anyám együtt iszogattak, és mi már aludtunk a tesómmal, akkor éjfél felé anyu finoman felébresztett. Fel volt öltözve, mint aki munkába indult: a haja besütve, dezodorral befújva, csinosan. Felébresztett és elköszönt:

– Rítuskám, megyek... Nagyon szeretlek.

Megijedtem: – De hát hová mész anyu?

– A vonat elé... Aludj csak nyugodtan...

Természetesen visszatartottuk. Éjjel ott bömböltem a ház előtt a kapuban, hogy *“Anyu, anyu, ne hagyj itt minket, könyörgöm, ne menj a vonat elé!”*

Apu pedig fogta a karját, és mivel apu kétszer akkora volt, mint ő, nyilván nem tudott elmenni. Utána vele aludtam és kapaszkodtam belé.

Ilyen sztorikkal róttam tele az üres oldalakat, és eleinte segített is: éreztem, ahogy szinte könnyebben lélegzem, a derekam pedig aznap egyáltalán nem fáj.

De másnap megint letargiával ébredtem, és egy rendkívül fura érzés kerített hatalmába: **haragudtam és dühös voltam.**

Viszont tudtam, hogy ez új érzés.

Korábban csak konkrét viták kapcsán voltam dühös vagy mérges a szüleimre, de soha nem róttam fel még gondolatban sem nekik, hogy ilyen gyerekkort teremtettek nekünk, ártatlan kislányoknak. Mindig arra gondoltam, hogy ettől a gyerekkortól lettem ilyen erős! Ez is érdekesség, hogy az igazi áldozatok nagyon nehezen veszik rá magukat arra, hogy erős negatív érzéseket tápláljanak a bántalmazóik ellen.

Ez a düh és harag és indulat valahogy szélesebb és mélyebb volt, mint korábban bármi, amit valaha átmenetileg irántuk éreztem.

**Úgyhogy új ötletem támadt: az írasterápiás repertoár egyik leghatékonyabb módját választottam.**

**Levelt írtam** először az akkor már négy éve halott anyámnak, de aztán nemcsak anyámnak, hanem apámnak is, a kezdetben nem, de később velünk élő nagymamámnak – aki egyébként rengeteget szenvedett egész életében –, és aztán később már az összes rokonomnak, akik tudtak a szenvedéseinkről, és semmit nem tettek.

**Szó szerint vedd, hogy a levélben elküldtem őket a jó bűdös francba.**

Hirtelen káromkodni is kezdtem írás közben.

A káromkodás mindig jó jel, mert azt jelzi, hogy a belső korlátozók, a "jókislányságot", "jókisfiúságot" előíró önkéntes elnyomók – Belső Diktátorok – végre háttérbe vonultak, és hagyják, hogy teljesen önmagad legyél.

Szóval repkedtek a bazdmegek is, meg közben mindenki el lett szépen gereblyézve a levélben. Persze ezt a levelet senki nem olvasta rajtam kívül, de nem is ez a lényege, hanem az, hogy a bennem élő, bántalmazott kislány végre kiállt magáért és mindenkit elküldött melegebb éghajlatra, és közölte velük, hogy mind-mind szégyellhetik magukat!

A férjemmel közöltem azon a napon: most hagyom magamat mérgesnek lenni, ha ez esetleg megnyilvánulna a való életben is, akkor előre szólok, hogy ez nem a mostról szól, hanem a múlttól. De nem voltam mérges a való életben, sőt, újra nevettem, valahogy mindent egy csapásra szebbnek láttam.

Összesen két írásterápiás nekiüléssel, összesen két írásterápiás módszerrel elindítottam önmagam nagy felszabadulását a gyermekkor kínjainak karmából.

Ennek a következő lépcsőfoka az volt, hogy beszélgettem erről a húgommal is – végre tudtunk róla beszélni! –, aki pontosan öt évvel fiatalabb nálam ugyebár. Szerettem volna, hogy neki ne ötven évesen kelljen egy csattanó hang alapján rádöbbennie, hogy halaszthatatlan munkája van a múlttal.

Ma már ő is terápizik, és a jövőre vonatkozóan is befolyásolni képes, káros múltbeli gátakat próbálja ő is átszakítani, és közben gyógyítja a saját lelkét.

**Mert ez a terápia lényege. A gyógyulás, és/vagy a tünetek enyhítése, és/vagy az életminőség javítása.**

Nem kell megbocsájtanom anyámnak, hogy én gyógyuljak. Nem kell felmentenem. Külön érdekesség, hogy ha az ő traumáit akarom feltárni, akkor arra is alkalmas az írásterápia, és ma már ezen is dolgozom. De kifejezetten haragudhatok is rá, ha arra van szükség a gyógyuláshoz.

Mert mindent szabad.

Apámat nem anyám áldozataként kell tekintenem, mint előtte ötven évig folyamatosan, hanem passzív támogatójának, ha úgy tetszik, cinkosának.

Ez elme elképesztően erős: képes a bántalmazásban asszisztenseket jóságos megmentőként feltüntetni, hiszen ha öt és fél évesen kellett volna szembenéznem azzal – maradva az én példámnál –, hogy két szülőm is elárul nap mint nap, akkor annak a súlya alatt már összeroppantam volna. A szintén inni szerető apám volt a hős megmentő, aki minden este megérkezett, felkapott, megpördült velem, majd leült komótosan vacsorázni, végül inni... A "végül inni"-t az agyam majdnem ötven évig elrejtette előlem. Hogy is mondja Micimackó egy-egy megvilágosító erejű felismerés után? *"Hmm... tudtam-tudtam, csak nem sejtettem!"*

És közben ma már a napnál világosabban láthatom, hogy a generációs átkokat sikerült levetkőznöm. Én ugyanis megvédtem a nálam is gyengébbet, amikor már akkora voltam, hogy egy ütlegelésnél szembe

mertem fordulni... Így a tesóm “csak” tizenhárom évig kapta a csapásokat, utána anyu már nem mert verekedni, így aztán végül a húgom is ki tudott állni magáért.

Felnőttebbek voltunk a körülöttünk lévő felnőtteknél.

Sokan kérdezik újabban, hogy hogyan voltam képes a beteg anyámat támogatni, miután ilyen gyerekkorom volt. És rá lehetne fogni, hogy *“Ilyen a Stockholm-szindróma.”* De ez nem az volt: hanem egyrészt feltétel nélküli szeretet és példamutatás. Avagy lecke.

*“Látod anyu, amire te nem voltál képes, és amiben te és az egész család elbuktatok, én arra önként képes vagyok, mert tanultam a te rossz példádából. És nem azért, mert te tanítottál, hanem azért, mert én tanultam!”*

Ami nem ölt meg, az megerősített.

De ez nem menti fel anyámat, apámat és a rokonaimat, akik hagyták ezt. Ez csak egy tény. Ha nincs a bántalmazás, mástól lennék erős.

## Muszáj “vájkálni” a múltban?

Az érdekes az, hogy szembefordulni egy traumák ezreivel terhelt gyerekkorral nem fájdalmas akkor, amikor már készen vagy szembefordulni és eszközöd is van ennek a szembefordulásnak a hatékony kivitelezéséhez.

**A jó eszköz nemcsak fegyver valami ellenében, hanem masszív védelem is egyben.**

Amíg nincs eszközöd, és még védtelen vagy a traumák súlyával szemben, addig egyszerűen nem történik meg a szembefordulás sem. Addig nincsenek tudatos felismerések, csak a sodródás van. (Ezt persze sokáig nem tudja az ember, ezt csak utólag szoktuk felismerni.)

Sokan vallják azt az önismereti munkájuk közben, hogy *“A múltban elszenvedett vagy örvendetesnek ítélt dolgok nélkül nem AZ lennék, aki vagyok.”*

És ebben igazuk is van. De ezt a bal agyféltekéjük mondatja velük, ami az ego otthona. És csak a bal agyfélteke szempontjából igaz ez a megállapítás.

Az egonak nagyon fontos, hogy körbehatárolja magát, mert a korlátok között tudja magát teljesnek – és egyedinek – értelmezni.

*“Korlátozó gyerekkori traumák? Túléltem, szuper, azoktól vagyok én ÉN!”*

A jobb agyfélteke viszont végtelen. Határtalan, a mindenség folyton formálódó és bővülő része. Az isten az agyadban, konkrétan.

Ő nem fél attól, hogy ha mersz haragudni egy régi sérelmed miatt, akkor majd elveszíted azt az erőt, ami az egodat támogatta mondjuk évtizedekig.

**Attól, hogy te a saját megítélésed szerint erősebb lettél egy szenvedés révén, és azt te mered végre szenvedésként értékelni, attól az erőd nem vész el, hanem sokkal inkább felduzzad.**

Mert nemcsak az egod, a bal agyféltekéd kamatoztatja a tudati szinten a *“nem ölt meg, tehát megerősített”* öntámogató mantrával a korábbi kínokat, hanem a jobb agyféltekés írásterápia révén **a jobb agyféltekéd teljes egészében újraértelmezi, kitágítja, univerzálissá teszi a szenvedést.** Nemcsak erősebb leszel, hanem hatalmasabb és boldogabb is. És végre valóban önmagad leszel. Nem a korlátos önmagad, hanem a végtelen önmagad.

A traumákba ezek után nem kell kapaszkodni, hogy *“Jaj, de hát ettől lettem erősebb, ezek nélkül gyengébb lennék!”*, mert a jobb agyféltekéd bizonyossággal fogja áthatni a teljes elmédet, hogy átlásd, hogy **nem: a szenvedés nélkül IS erős lennél, csak most lehet, hogy nem kellene önterápiáznod...**

## A lelki munkához lélek is kell

A jobb agyféltekéd összeköt a lelkeddel. A traumák viszont leválasztanak róla. És amikor a traumákhoz ragaszkodsz, és elhárítod a *“vájválást”*, akkor újra és újra leválasztod magad a lelkedtől, vagy saját belső középpontodtól, vagy a felettes énedtől, vagy az önvalódtól, vagy nevezzük bárhogy. Ezek mind ugyanazt jelentik, én lélekként emlegetem.

Az önismeretben és az öngyógyításban is rendkívül fontos, hogy folyamatos kapcsolatban legyünk a saját lelkünkkel. Ennek jelentőségét

még az ateisták is érzik naponta: mikor flow állapotban vagyunk, mikor megszűnik az időérzékelés, mikor áradnak a kreatív energiák, olyankor biztosan a jobb agyfélteke az aktívabb, és **ilyenkor még az ateisták is tudják, hogy többek, mint pusztán csak test és elme.** Van ott valami még, ami talán megfogalmazhatatlan, mindenképp megfoghatatlan, de valami pluszt ad. És ezek nem különleges elektromos kísérletek az agyban, hanem ez a nagybetűs KAPCSOLÓDÁS valamivel, ami több nálunk. És ez még nem Isten, meg nem az Univerzum, hanem a mi végtelen energiaforrásunk és energatöbbletünk: a lelkünk.

## Az első lépés

Minden fizikai munkát az első mozdulattal kell elkezdni.

Minden szellemi munkát egy első gondolattal kell kezdeni.

Aztán folytatni a többivel, akár apránként, akár nagyobb léptékben.

Aztán kialakulhat az a helyzet, hogy egyszer csak már nem kell vele foglalkozni, **mert a munka a jelenben már elvégzi önmagát.**

A testnek sokszor egy betegség közben elég néhány szem gyógyszer, a többit a test öngyógyító mechanizmusai elvégzik. Persze, kell az okos orvos, aki tudja, hogy pontosan milyen gyógyszerre van szükség – vagy az eleve okos személy, aki nem mérgezi a szervezetét élelmiszernek nevezett szeméttel –, de a házipatika eszközei is hasznosak tudnak lenni. Meg az olyan segítség, ami a természet patikájából származik: gyógyteák, gyógykrémek, vagy akár a gyógyító illatok.

A lélek is hasonló, csak még ügyesebb: folyamatosan **öngyógyul**, mivel ez olyan, mint egy végtelen kapacitású, energia termelő erőmű.

Ha közben nem szenved el újabb traumákat, akkor egyre duzzadó energiával rendelkezik, és áthatja a testet és a szellemet (vagyis az elmét)

Hármas egységben létezünk: test-elme-lélek.

**A lélek azonosítható a tudattalannal is, ahogy az elme is azonosítható a tudattal.**

A lélek is sebeket szenved el a traumák által, és önmagába rejti őket, és **az időzítéssel** szabályozza, hogy nehogy túl nagy terhet rójon a hármasság egység öngyógyítása az egyénre, amely teher alatt netán összeroppanna és megsemmisülne.

Életem során ezerszer hallottam csattanó hangot, mégsem indítottak el azok bennem váratlan és halaszthatatlan, traumákat oldó feladatokat. Mert nem volt még időszerű a gyógyulással foglalkozni.

Kellett az az állapot, amikor minden kerek, és jöhetnek a visszamenőleges, megoldatlan feladatok. Az életközepi válságnak például nagyon tipikus tünete az, hogy amikor minden rendben van egzisztenciálisan, a gyerekek kezdenek felnőni, elérted a karrier célokat, akkor kezd kiborulni minden bili. Ez nem véletlen: a lelked is tudja, hogy ilyenkor már nem fenyeget a megsemmisülés veszélye egy korai vagy súlyos trauma feltárása esetén, így rádborítja a feladatot: **tessék, ezt oldd meg MOST!**

Az írásterápiát azóta használom a magam javára, amióta felfedeztem: 2013 óta, mikor elkezdtem jobb agyféltekés kreatív írás képzéseket tartani. (Lásd, [Írni bárki tud](#) című könyv, és [Író Születik online kreatív írás képzés.](#)) Azóta volt balesetem, volt haláleset a családban, voltak megvalósulatlan terveim, volt anyagi problémám is, és volt fóbiás gyerekem is. Ezeknél mindig használtam a saját módszeremet, de nem tártam a köz elé a módszert, mert nekem is még fejlődőm kellett.

Aztán jött a sugallat – ahogy az nálam szokott –, hogy el kellene indítani a professzionális írásterapeuták képzését. És az UTÁN jött elő mindaz, amit ebben a fejezetben korábban elmeséltem. **Így nem előzőleg lettem az egyik legnehezebb írásterápiás eset, hanem közben.** Közben lettem a példa, hogy elképesztő fájdalomból, kínból és bántalmazásból is ki lehet gyógyulni úgy, hogy egyébként **a tudatunkat használjuk a tudattalanunkban forrongó dolgok feltárásához.**

Ezt a könyvet nem vaskos szakkönyvnek szánom, hanem gyorsan alkalmazható, de közben a módszertanról is megfelelően alapos tájékoztatást nyújtó **kézikönyvnek.**

– Azt szeretném, hogy ha valakinek problémái vannak, akkor gyorsan át tudja pörgetni az instant módon, gyorsan használható írásterápiás feladatokért,

– de közben értse is, hogy mi miért történik úgy, ahogy történik.

– És közben azt is szeretném, ha az évtizedes traumák feloldásában és a nyomasztásuk alóli megszabadulásban is hatékonyak lennének ezek az írásgyakorlatok a rendszeres ismétlésük és/vagy a könnyű személyre szabhatóság révén.

### **Úgyhogy a történetem után a fejezetek arról szólnak majd, hogy**

- hogyan működik a terápia,
- azon belül az írásterápia,
- miért érdemes ezt használni önterápiázásra,
- hogyan alkalmazzuk a jobb agyféltekét a saját lelkünk gyógyítására,
- és miért brutálisan hatékony, ha alkalmazzuk,
- és aztán máris jönnek az írásgyakorlatok, összesen hét,
- majd még néhány praktikus infó következik, például, hogy ha nagyléptékű a problémád, akkor hol és [hogyan találsz magadnak szakképzett írásterapeutát](#).

De fontosnak tartottam, hogy tudd: **nem a partvonalról okoskodom, hanem én is érintett vagyok**. Ennyi elszenvedett fájdalom után életem minden napján igyekszem gyógyítani magamat, de ha ezzel éppen nem is foglalkozom – mert minden nap nem kell szerencsére önterápiázni, neked sem kell majd –, akkor igyekszem már a tapasztalatokat beépíteni az új napokba és soha többé nem elszenvedni mások bántalmazását.

## **Szakmai igényességgel, mégis egyéni használatra**

Ezt a könyvet a RitArt Írásterapeuták szakmai képzési anyagára építve alkottam meg. Az ő képzésük 79 különböző anyagrészre épül, és további nagyon bőséges külső tartalmakkal van még megtámogatva. Az írásterapeutáim így bárkinek tudnak segíteni. Neked is, ha a könyvben tanultak alapján úgy gondolnád, hogy jobb, ha külső segítséget is kapsz.

De neked most csak magaddal kell foglalkoznod, illetve persze javasolhatsz majd írásterápiás feladatokat a szeretteidnek, barátaidnak, kollégáidnak is, ha úgy látod rajtuk, hogy szenvednek valamitől.

Ahhoz, hogy nagyon hatékonyan tudj dolgozni ezzel a hatalmas és szerteágazó ismeretanyaggal, **csak a lényeget emeltem ki számodra** – és emeltem be ebbe a könyvbe –, és olyan írásterápiás feladatokat

hoztam, amik **biztosan segítenek a régmúlt árnyait is elűzni, meg az újdonsült kihívásokon is gyorsan, és tanulságokat levonva átlendülni.** Így a sok-sok lehetséges írásterápiás írásfeladat közül hetet (plusz egyet) szerkesztettem bele ebbe a könyvbe, még hozzá a leghatékonyabbakat. A levélírás nem szerepel az írásterápiás feladatok között külön, de azt is alkalmazhatod a magad javára: egész bátran mondd el egy levélben a véleményedet, meglátásaidat, olvasd a másik fejére a bűneit, aztán végül ne küldd el neki. Ezzel együtt összesen kilenc írásterápiás feladat van megemlítve ebben a könyvben.

Hét fejezet is alkotja a könyv mondanivalóját, agyintegráló feladatból viszont nem hetet, hanem hármat hoztam. Ezek maximálisan alkalmasak arra, hogy egyénileg dolgozzon valaki a saját lelki világával és a saját tudattalanjával, például a saját otthonában, vagy egy hasonló biztonsági fokozattal bíró egyéb más helyen. (Pl. a strandon, víz mellett csodálatosak ezek az írásgyakorlatok, mert a megírásuk után azonnal le is lehet fürdeni a habokban, így nemcsak képletesen, hanem fizikailag is megtörténhet valamiféle földelés/tisztulás.)

Mint minden hasznos kézikönyvet, így ezt is **érdemes időről-időre újraolvasni, vagy épp akárhol kinyitni és instant módon inspirálódni.** Kezdsnek érdemes alaposan végigolvasni – az olvasás folyamatában majd már ki is próbálhatod az agyintegrálókat és az írásterápiás feladatokat –, aztán rendszeresen kinyitni, a digitális verzióba belepörgetni, beleolvasni, és hagyni, hogy elinduljon valami. Például egy készítés arra, hogy gyógyítsd magad.

Hát akkor lelki öngyógyításra fel!

## 2. fejezet

# Mi az a terápia és mi az írásterápia?

Nagyon fontos, hogy még mielőtt terápiázni kezdenénk, néhány alapfogalommal azért legyünk tisztában!

## Mit jelent az, hogy terápia?

A **terápia** szó általános értelemben gyógykezelést jelent, tehát valamilyen betegség vagy probléma kezelésére irányuló módszerek összességét.

**A terápia célja a tünetek enyhítése, és/vagy a gyógyulás elősegítése, és/vagy az életminőség javítása lehet.**

Ezek között nem biztos, hogy felismerhető, vagy felismerendő a fontossági sorrend:

– Sokan megkülönböztetik a teljes gyógyulást a tünetek enyhítésétől, és kifejezetten csak a teljes gyógyulást tartják **fontosnak**, míg az utóbbiról úgy tartják, hogy a tünetek maguktól is enyhülnek, ha a gyökérok/kiváltó ok megszűnik.

– A tünetek enyhítése ugyanakkor lehet **sürgetőbb**, ha nem is fontosabb a teljes gyógyulásnál. Enyhülő, már javuló tünetekkel könnyebb lehet feltárni egy probléma mélyét, de az is lehet, hogy az enyhülő tünetek már annyival élhetőbbé teszik az életet, hogy a probléma aztán össze is zsugorodik, meg is szűnik.

**– Az életminőség javítása általánosságban egy stratégiai cél, míg a gyógyulás és a tünet enyhítése igazából “csak” a technikai kivitelezés a stratégiai cél elérése mentén.**

Ha ismersz már egy ideje, akkor tudhatod rólam, hogy igyekszem stratégiai szinten tárgyalni az anyagaimat, írni a cikkeimet, elmondani a mondókámat. **A rendszerszintű megértéshez nem elég különböző trükköket egymás után hajigálni, mert az összefüggésekben való működtetéshez jóval több kell ennél. Nem mennyiségileg, hanem minőségileg.**

Száz trükköt tudok az időgazdálkodással kapcsolatban, de első körben mindig a *“Miért is merült fel nálad az időgazdálkodás igénye?”* kérdéssel támadom be az olvasóimat. **Az írásterápia is stratégiai fontosságú az egyén – igen, rólad van szó – életében, és nem pusztán trükkök tárháza.**

Abban hiszek, hogy a **stratégiai színvonal** az, ami hosszú távon és mélységében tud segíteni az írásterápia kapcsán. Ezért tartom a

harmadik célt, **az életminőség javítását** – akár folyamatos, állandó javítását is – **a legfontosabb célnak**, mert az mindent lefed és magába foglal. Magyarán: folyamatosan javuló életminőséggel gyógyulnak a gyógyulandók és enyhülnek az enyhülendők, és minden jobb lesz.

A terápia fogalma szerteágazó, és különböző területeken eltérő jelentéssel bírhat:

- **Orvosi terápia:** Itt a terápia a betegségek fizikai kezelését jelenti, például gyógyszeres kezelést (farmakoterápia), műtétet, sugárkezelést vagy fizioterápiát.
- **Pszichoterápia (vagy mentális terápia):** Ebben az esetben a terápia a mentális egészség javítására irányul, és különböző módszereket foglal magában, mint például a beszélgetésterápia, a kognitív viselkedésterápia vagy a pszichoanalízis. A pszichoterápia célja a lelki problémák, érzelmi zavarok vagy viselkedési problémák kezelése.
- **Egyéb terápiák:** Léteznek még más típusú terápiák is, mint például a művészetterápia, a zeneterápia vagy az állatasszisztált terápia, amelyek kreatív vagy interaktív módszerekkel segítik a gyógyulást. Az írásterápia a művészetterápiák közé tartozik.

A terápia folyamata általában egy szakember (orvos, pszichológus, terapeuta) és a páciens közötti **együtműködésen** alapul. Ezen könyv keretében viszont arról beszélünk, hogy alap esetben **te magad vagy a terápia alanya és egyidejűleg a terapeuta is.**

A terápia hatékonysága nagyban függ

- a probléma jellegétől,
- a választott módszertől
- és a páciens együtműködési képességétől/hajlandóságától.

Azzal, hogy ezt most olvasod, bebizonyítottad saját magadnak, hogy az együtműködési képességed és hajlandóságod az adott, a többi már csak technika, a problémád jellege meg majd kiderül. A mindenben a hitet megtalálók talán azt mondanák, hogy én magam azért szenvedtem annyit gyerekkoromban (és ne feledjük, hogy utána sem volt fenéig tejfel az életem, de nem azért vagyunk itt, hogy engem terápiazzunk, így

csak a legfontosabb, legsúlyosabb lett kiemelve), hogy végül felfedezzek majd egy hatékony módszert, az akár a súlyos traumák feloldására is.

Akár ezt is el tudom fogadni, de inkább az van a fejemben, hogy már nagyon korán, egy gyerekkori barátom tragikus halálakor megfogalmazódott bennem, hogy egyszerűen muszáj értelmet találni a legrosszabb dolgokban is, mert máskülönben nem lennének méltók az "ember" kifejezésre. Az állatok is tudnak szomorúak lenni, de a következtetések levonása nem a sajátjuk. A miénk, embereké ez a képesség. Hiszem, hogy ez segít túlélni, ami azért fontos, mert csak túlélve tudjuk értelmezni a történeteket. Belehalva nem.

Ugyanakkor fontos tény, hogy lehetetlen segíteni azon, aki nem akarja, hogy segítsenek rajta. Te nyilvánvalóan akarod, hogy segíts magadon (és az írásterápia módszere is segítsen rajtad), tehát a munka hozzáállásra alapuló oroszlánrészét igazából már el is végezted. Ez sokkal jobb hír, mint gondolnád.

**A terápia tehát egy gyógyító/javító/fejlesztő célzatú, összetett és céltudatos tevékenység, amiben részt vesz egy kliens és egy terapeuta – most mindkettő te vagy –, meg persze bizonyos eszközök, mint például az írásterápia.**

## A terapeuta

**A "terapeuta" kifejezés olyan szakembert jelöl, aki terápiás módszereket alkalmaz a mentális, érzelmi vagy fizikai egészség javítására.** A terapeuta fő célja, hogy segítse a klienseket (pácienseket) a problémáik megértésében és kezelésében, valamint a kívánt változások elérésében.

Mivel most te vagy a kliens is, meg a terapeuta is, így a további fogalmi boncolgatásokra nincs szükség: te magad lehets saját magad legelhivatottabb és legjobb terapeutája. Ha külső nézőpontra is szükséged lenne, találsz majd magadnak szakképzett [RitArt Írásterapeutát ezen a linken.](#)

## Mi az az írásterápia?

Az eddigiek alapján röviden megfogalmazva: **az írásterápia egy életminőséget javító, gyógyító, tünetenyhítő eszköz, melyet szakember vezetésével is, de saját felhasználásra is lehet alkalmazni.**

**Ha nagyon hétköznapi szavakkal akarom kifejezni, akkor az írásterápia célkitűzéseit így tudnám sorolni:**

- Gyógyulj!
- Javulj!
- Fejlődj!
- Fiatalodj!
- Érj el!
- Szüntesd meg!
- Hozd létre!
- Találd ki!
- Elemezd!
- Derítsd ki!
- Áss a mélyére!
- Kommunikálj!
- Légy boldog!
- Okosodj!
- Világosodj meg!
- Légy szabad!

Ezeket lehet akár egyidejű célként is értelmezni, és természetesen mindig a te motivációd mondja meg, hogy mi lehet az éppen aktuális írásterápiás öngyógyító foglalkozás fő célja. Ha lehetséges, akkor érdemes úgy nekiindulni az írásterápiának, hogy **van egy megfogalmazható céled, amit általa el akarsz érni.**

Például:

Ha kevés a pénzed, akkor érdemes ennek okait feltárni, tehát lehet az a rövid célkitűzés, hogy *“Anyagi helyzet okainak felderítése.”*

Érdemes minél rövidebben megfogalmazni az alap gondolatot, mert az írásterápia folyamán be fognak majd csatlakozni a mellékkörülmények is

– mint a jó sztorikban a mellékszálak –, így neked elég csak egyetlen pontból kiindulni. Ez azért is nagyon jó megoldás, mert ha egyetlen pontból “törsz ki”, akkor nem aprózódsz szét már az első lépés előtt, és a bal agyféltekés túlagyalást is kiiktatod.

Ehelyett kigondolsz egy ilyen alap célt, aztán nagyon gyorsan, már jobb agyféltekével kiválasztasz egy írásterápiás írásfeladatot, és már dolgozol is a megoldáson.

**Egy-egy írásterápiás “önfoglalkozás” gyakorlatilag egyetlen gondolattal elindítható, és két perc múlva már az öngyógyítás munkáját végezheted!**

## Létszükségleti körülmények

Vannak még kifejezések, amik eszembe jutnak, és létszükségleti körülményként értelmezendők az írásterápiával összefüggésben - **ez azt jelenti, hogy ezek kötelező elemek ahhoz, hogy az írásterápia jól működjön. Ezek a létszükségleti elemek az írásterápiáHOZ:**

- Biztonság.
- Bizalom.
- Szakértelem.
- Empátia.
- Figyelem.
- Érzelmek.
- Mintázatok.
- Támogatás.
- Kapcsolódás.
- Türelem.
- Zéró kritika.

Ezek adják meg a működési keretek alapköveit. Amikor írásterápiával öngyógyítást végzel magadon, akár egy újdonság erejével ható, de régről felbukkanó traumával kapcsolatban, akár például egy életmódváltás megtámogatása végett (fogyókúrában, diétában létfontosságú az írásterápiás öntámogatás, máskülönben nagyon könnyen el lehet vérezni a célkitűzéseinkkel), akkor ezeknek a létszükségleti elemeknek végig igazaknak kell lenniük.

– **Biztonság.** Az írásterápiás öngyógyítást bizalmasan kell kezelned és biztonságban kell tartanod, ahhoz senkinek nem adva hozzáférést magában a folyamatban (utána lehet, pl. egy írásterapeutával átolvastatni, átbeszélni egy kiscsoportos írásterápiás foglalkozáson is akár). Ha kell, tartsd titokban a leírtakat, dugd el a füzetet, vagy lásd el jelszóval a digitális fájlokat!

– **Bizalom.** Az írásterápia öngyógyításra használt módszertanában végig az önmagadba vetett bizalom vezéreljen! Nálad jobban senki más nem tud rád odafigyelni, és senki más nem tudja azt a maximális támogatást megadni, amit te meg tudsz adni magadnak. Bíz magadban!

– **Szakértelem.** Az írásterápiához és a terápiához szükséges szakértelmet most szeded össze, ezen könyv elolvasásával. Szóval már végzed is a munkát.

– **Empátia.** Az ember sokszor türelmetlen tud lenni a saját problémáival kapcsolatban, főleg, ha úgy viszonyul hozzájuk, mint egy púphoz a háta közepén. Egész nyugodtan fogadd el a saját viszonyulást a saját kínjaidhoz. Máséhoz könnyebb lenne hideg fejjel hozzáállni, az tény.

– **Figyelem.** Mikor írásterápiázol, akkor írásterápiázz! Ne mással foglalkozz közben, hanem csakis magaddal! Kapcsold ki a telefont, zárd be a pittyegő alkalmazásokat, és szánj időt a feladatokra. Olykor elég tíz perc, de lehet, hogy néha egy-egy délutánod is elröppen, miközben írásterápiázol. Ha kizársz minden mást erre az időre, akkor sokkal hatékonyabb lehetsz. Nem tudsz szakadékot átugrani, ha csak tyúklépéseket vagy hajlandó bevetni. A szakadék átugrásához ugrani kell. Nagyot. Közben nem mobilozunk és nem csinálunk úgy egyébként semmi mást sem, csak figyelünk.

– **Érzelmek.** A jobb agyféltekés írásterápia maximálisan érzelmközpontú. De nem úgy, ahogy sokan gondolnák: nem kell átélni a régi traumákat közben! Hanem azonnali transzformáció történik a régi érzelmekkel: új érzelmek lépnek a helyükbe, miközben a megértés is megérkezik. Bal agyféltekével is le lehetne írni egy-egy eseményt, már-már ridegen. De az nemhogy nem használna, hanem a saját belső elnyomást erősítené, ami később még hatványozná a problémátömeget.

Szóval lesznek érzelmek, lesznek érzelmi megnyilvánulások – például sírás vagy nevetés formájában, de újszerűnek ható kapcsolódó érzések is felbukkanhatnak, például átmeneti harag, düh –, de ezek mind-mind a gyógyulás folyamatának részei, és bizony szükséges részei. Külön kaland lesz majd detektálni az új érzéseket, és általuk a teljesen megújult gondolat készleteket!

– **Mintázatok.** A legjobb az írásterápiában, hogy nyomozóvá is előléphetsz. Mindenki élete tele van érzelmi rejtélyekkel, és amikor ezeket átlátjuk, az nemcsak örömteli, hanem egyenesen katartikus: egyszerre boldogító és felszabadító. A mintázatok felismerése megvédi az életünket a további, rossz mintákra alapuló döntések általi, negatív spirálként működő ismétlődésektől. Amikor például felismertem, hogy azért kerülök az alkoholt, mert ezzel demonstrálom, hogy jobb akarok lenni, mint anyám volt, gyakorlatilag azonnal – néhány nap múlva, a születésnapomon, a tesómmal töltött wellness közben – megittam két hatalmas pohár bort, táncoltam és énekeltem, majd másnap új emberként ébredtem: szabad emberként, aki önmaga dönt arról, hogy mikor iszik vagy (leginkább továbbra sem iszik), nem pedig a gyerekkori traumái...

– **Támogatás.** Az írásterápiát nem azért alkalmazzuk, hogy feltépjük a sebeket, hanem azért, hogy jobb legyen az életünk. A ragtapaszt néha le kell tépni, de nem kell a sebet lekaparni! Ha valaha azt tapasztalnád, hogy egy-egy célkitűzésedhez tartozó egy-egy konkrét és aktuális írásfeladat nem támogat téged az utadon, hanem egyenesen akadályoz, vagy túlságosan intenzív reakciókat indít be benned, akkor abbahagyod, otthagysz, és kicsivel később átgondolod, hogy inkább egy másik célkitűzést kellene-e a fókuszba helyezned, vagy érdemes-e eltávolodnod az öngyógyítás folyamatától néhány napra. **Egy-egy írásfeladat ugyanis olykor évtizedes vargabetűket egyenesíthet ki.** Olyan, mint mikor elmész egy gyógymasszázsra, és azonnal érzed, hogy rendkívül sokat segített, de nem mehetsz újra másnap: a szöveteknek regenerációra van szükségük, és leghamarabb egy hét múlva lehet átgyúrni újra a testet. A lélek öngyógyulásában is fontos lehet az "elég éppen elég" elv, és időt kell hagyni a folyamatok át- és újralakulásának. Ehhez mindig az kell, hogy te magaddal kapcsolatban támogatóként funkcionálj. Nem edző vagy, nem tréner vagy, hanem

támogató. A jó pont elég jó, az elég pont elég, a tökéletes meg lehet célkitűzés, de nem mániákusan.

– **Kapcsolódás.** A két ember közti kapcsolódás varázsát nem fogod megélni a saját önterápiádban, hiszen egy személyben leszel te a terapeuta és a kliens. Ugyanakkor a saját magadhoz való kapcsolódás és a lelkedhez való kapcsolódás az teljesen új alapokra helyeződik. Az önismeretnek is nagyon hatékony módszere ez által az írásterápia: ha valaha közel akarsz kerülni a belső önvalódhoz, akkor csak egy tollra és papírra van szükséged, és máris csodák történnek. Amiknek ráadásul nyoma marad a papíron!

– **Türelem.** Avagy: *“Mikor a legjobb fát ültetni? 25 évvel ezelőtt.”* Az írásterápiában egyetlen feladat alatt évtizedek problémáit lehet feltárni és végleg kiiktatni úgy, hogy közben összesen húsz percet töltöttél el a feladattal. De ez nem arany szabály. Nincs ilyen, hogy “20 perc írásterápia = 10 év trauma feloldása.” De abban biztos lehetsz, hogy nem kell évekig terápiáznod egyhuzamban, hogy feloldd az összes lelki és mentális béklyót, amit a fájdalmaid, traumáid, sérüléseid okoztak nálad. Az írásterápia sokkal hatékonyabb, mint gondolnád: az írás művelete által nemcsak segít a feldolgozásban, hanem fizikailag is létrehoz valamit, ami aztán hosszan hat, mint ahogy a tárgyak, vagy eszmei alkotások szoktak. Ez által nem kell állandóan és újra ugyanazzal foglalkozni, hanem a legjellemzőbb az, hogy foglalkozol például a téged akadályozó félelmekkel, aztán hónapokig eszedbe sem jut ilyesmi. Mert az eszmei térben egy új szerződés születik az általad leírtak révén, és ez hatalmas változásokat generál a világban, amely új világban a régi traumák már semmihez sem tudnak kapcsolódni. Lehet, hogy feloldasz egy régi traumát szorgos munkával, egy másik meg megoldódik magától, mert az első megoldása átgyűrűzik más területekre is. Ez, ha úgy tetszik misztikum a javából, de a jobb agyféltekés módszertan ismeretével ez egy sima hétköznapi esemény. **Igen, kellhet türelem, mire az újjáalakult jövő elkezd megmutatni magát.** Mert bár a múlttal dolgozunk, de a jövőért. És a milliányi kis húr, amik összekötik a valóságokat, mire átrezegnek és megmutatják magukat neked is, az a te életedben lehet, hogy egy kicsi időbe telik. Viszont annyira felszabadulsz a traumák nyomasztása alól, hogy az új jövőt nem is kötöd majd ehhez a nagy fordulóponthoz. Mert attól kezdve már az új a természetes és magától értetődő legjobb kifejeződése az életednek.

(Nem akarok ezoterikus irányokba elmenni, mert úgylis természetesnek fogod ezeket gondolni, és ami természetes, az nem ezoterikus. Ugyanakkor lehet még mindig misztikus, a lehető legjobb értelemben. Mint például a születés misztériuma.)

– **Zéró kritika.** Ki fogjuk iktatni a kekeckedő bal agyféltekédet, és át is vesszük tőle a gyeplőt. De ha magához is térne, hogy jelezzen, hogy még ő is ott van a buliban, akkor érdemes emlékeztetni, hogy nincs kritizálás. Az írások, amiket majd készítesz, rendkívül összeszedett és kiteljesedett mondanivalók lesznek akkor is, ha csak szavakat sorolsz egymás alá. Nem lesz alapja a kritikának, de jobb, ha előre tisztázzuk, hogy a kritika szándéka is kizárt. A jobb agyfélteke végtelenül szabad és ez által felszabadult is. Az, ami korlátos és csak korlátok között tudja elképzelni az életet, az a bal agyféltekénk. Ugyanakkor a bal agyféltekénkre szükség van, hiszen ő tud írni! De éppen csak annyi teret kell neki adni, amivel szépen és helyesen leírja a kerek mondanivalót, de annyit már nem kell neki engedni, hogy még minősítsen is. Nincs minősítés, nincs kritika, mert az írasterápiában nincs olyan, hogy “rossz megoldás”, vagy hogy “hát ezt próbáld meg még egyszer”. A jó elég jó, az elég pont elég.

### 3. fejezet

## Az öngyógyítás joga - avagy hogyan használd az írasterápiát diagnosztizálásra

Amikor én azt írom, hogy **öngyógyítás**, az nem azért van, mert szeretem a gyógyítás szó elé odatenni mániákusan, hogy “ön”, hanem azért van, mert a törvények szerint gyógyhatást csak annak lehet tulajdonítani, aminek a (gyógy)hatékonyágát hivatalos és kettős vak, placebo kontrollált kutatásokkal lehet alátámasztani.

Még egy masszázusra sem lehet azt mondani, hogy gyógyhatású, mert csak azt lehet rá mondani, hogy “*segít a szervezetnek az öngyógyításban*”. Tehát nekem nincs jogom azt mondani, hogy az

íráterápia gyógyít. De azt van jogom mondani, hogy az öngyógyításban segít.

## A tudományba vetett paradox hitről

A nagyon terhelt gyerekkoromnak voltak csodaszép részei is. Nekem is voltak gyönyörű élményeim, amikre ugyanúgy emlékszem, mint a bántásokra. Rengeteget olvastam, rengeteget játszottam, sok-sok barátom volt. A tévézést is imádtam, és apám akármilyen is volt, de a faluban először nekünk volt videómagnónk, amivel például a műsorokat fel tudtam venni a tévében. A társadalmat szolgáló, edukációs célzatú tévéműsorok csodálatosak voltak még az úgynevezett "átkosban" is.

Emlékszem, hogy Dr. Czeizel Endre arcát hetente lehetett látni a képernyőn, mint ahogy a rendszerváltás után Dr. Gyarmati Andrea gyermekorvosét is.

És tudod mit? Sosem arról beszéltek, hogy *"márpedig a kutatások ezt és ezt mondták és akkor az úgy van, és egyébként szedj minél több gyógyszert"*, hanem mindig arról beszéltek, hogy *"Az teljesen természetes, hogy egy anyuka halálra aggódja magát a gyermekéért, de az anyukának bíznia kell az anyai megérzéseiben is, mert azok sosem csalnak."*

Ma hol hallasz ilyet?

A másik, hogy elmagyarázták a statisztikákat: az, hogy valaminek mekkora az esélye, az nem egy légbőlkapott szám volt, hanem például Czeizel Endre rendszeresen levezette, hogy a gumi óvszer csak 80%-ban hatékony, ami azt jelenti, hogy 100 szeretkezésből 20-ban simán teherbe lehet esni, ha gumi óvszerre hagyatkozik az ember (fia, lánya). És azt is elmondta, hogy miért: mert van a szeretkezés előtt is valami, meg általában utána sem tartanak nyolc méter távolságot a párok egymástól. Így a dolgokat nem a valószínű élethelyzetekből kiragadva, hanem folyamatukban szemlélték, ahogy ma divatos mondani: kontextusba helyezték. De azt is kiemelte, hogy ez nem úgy működik, hogy nyolcvancszor biztos nincs semmi, utána meg hússzor biztos a teherbeesés. A valószínűséget valós példákon keresztül magyarázta.

Kedvenc mondásom Dr. Gyarmati Andreától: *"Az, hogy egy óvodás gyermek minden héten náthás, az egy alap állapot ebben a korban. És az minden héten másik nátha!"* - Hogy miért volt kedvenc ez a mondat?

Mert amikor a lányom telente kétszer beteg lett, akkor hálát adtam az égieknek, hogy csak ennyi baja volt! Volt egy viszonyítási alapom egy szakember szájából.

**Most meg már semmit nem hiszünk el az orvosoknak sem, miközben mindent a tudománytól várunk megoldani.**

De van a józan paraszti ész. Vannak a megérzések. Vannak a belső motivációk. Vannak a tanult gondolkodásmódbeli sémák, amik előre vezethetnek . és persze akár akadályozhatnak is.

**És van persze a változó világ, amiben szeretnénk hosszan és egészségesen túlélni.**

Annak idején a kedvenc olvasmányaim közé tartoztak a lexikonok! Voltak is otthon lexikonjaink, és ha elmentünk rokonokhoz, akkor én a könyvespolcokat böngésztem, és miközben a felnőttek beszélgettek, aközben én olvasgattam. A három kilós lexikonokat is. És mindenhol volt lexikon, mert ezek a kulturális alapot képviselték a háztartásokban.

Mindezeket azért emeltem ki, és azért nosztalgizáltam ezekről, hogy rámutassak: valószínűleg nem az emberiség veszítette el a hitét a tudományban és közben ragaszkodik paradox módon mégis a tudományba vetett hithez, **hanem valószínűleg a tudomány és az ő beszélő fejeik váltak érdemtelené a bizalomra.**

Régen jogod volt önmagadat gyógyítani, és ez természetes alapállapot volt, és természetes motiváció is volt, és ezt az orvosok a tévében is elmondták. Minden háztartásban volt ehhez információ a képernyőn keresztül, vagy valamilyen lexikon, vagy Szabad Föld, vagy Képes Újság formájában.

De mondok valamit: ma is jogod van ehhez, bármennyire is divat a nem létező orvosokhoz rohángálni (Magyarországon súlyos orvoshiány és ápoló hiány van). Én nem írhatom le, hogy az írásterápia az gyógyítás, de azt leírom, nagybetűkkel, hogy ÖNGYÓGYÍTÁS. Fontos ezzel is tisztában lenni.

## A problémátudat varázsa és a diagnosztizálás mágiája

**A betegségek kapcsán a diagnosztizálás egy létfontosságú lépés, persze csak akkor, ha a gyógyítás a célunk.** Bármilyen furán is hangzik, ha bekerülsz egy kórházba valamilyen betegséggel, még egyáltalán nem biztos, hogy az ottani személyzetnek a gyógyítás a célja. Lehet az a céljuk, hogy túléljék a műszakot és mehessenek végre haza a családjukhoz. Ők is emberek, önös érdekeik számukra az elsődlegesek. A "hivatás" szó azt jelenti, hogy az embert elhívja a saját munkája a saját érdekeitől, és ő ezen elhívás előtt fejet hajt és áldozatot hoz. Nos, ez manapság ritkaság, mert az elhivatottak munkakörülményei rendkívüli mértékben romlottak az elmúlt évtizedekben. De ezt terápiázzák ők maguknak!

**Amikor öngyógyítod magad, akkor általában úgy szokott zajlani a folyamat, hogy**

- 1.) Már vannak valamilyen intő jelek, más néven tünetek.
- 2.) Ezeket a tüneteket akarod első körben enyhíteni úgy, hogy megfogalmazod magadnak: *itt fáj, ott sajog, emitt szúr, amott nyom, emez nem működik rendesen, amaz korlátoz.*
- 3.) De közben felmerülhet benned, hogy a gyökér okot is fel akarod tární, és csírájában el akarod fojtani a dolgot, hogy a jövőben már ne kelljen ugyanezzel küzdened.
- 4.) Ezek közben mindenféle gondolatok és érzelmek száguldanak át az elméden és a testeden: agyalsz, hogy mit kellene tenned, agyalsz, hogy mi lehet a gond, agyalsz, hogy hogyan jutottál el eddig, esetleg mit vétettél, vagy milyen külső körülmény áldozata lettél.
- 5.) Közben próbálsz elmozdulni valamilyen tevékenység vagy konkrét cselekvés irányába is, ami enyhíti a tüneteket és gyógyítja az alap okokat is.
- 6.) Aztán a kivitelezett cselekvések közben és után folyamatosan detektálsz, hogy azok vajon mennyire voltak hasznosak. Addig ismétled a cselekvést – akár kisebb, akár nagyobb változásokat is beiktatva a cselekvési sorba (finomhangolva azt) –, míg egy ahhoz hasonló gondolat nem jön, hogy *"Na, ez már haladás."*
- 7.) És a végén meggyógyulsz úgy, hogy utána igazából már el is feledkezel az egészeztől.

Ez mind a testi, mind a lelki bajok esetén egy alap folyamatot jelent. Bármi is a gond – akár egy elromlott háztartási gép esetén is lemodellezheted ezt –, először meg kell állapítani két dolgot:

- 1.) Gond VAN.
- 2.) (Valószínűleg) EZ a (miatt van a) gond.

Az első nélkül nagyon nehéz bármi előremutatót is elérni.

**Ha fel sem ismered, hogy gond van, akkor nehéz bármin is javítani. Ha nem ismered fel, hogy gond van, akkor azt hiszed, hogy minden jó.**

Persze a gondot felismerni akkor célszerű, ha tényleg gond van.

Ha nincs gond, akkor sokszor azt nem célszerű firtatni, hogy van-e gond, mert akkor viszont nem tudod megélni a jelent! Amikor nincs különösebb gond, akkor egy értelmes ember számára [az önismereti munka az](#), ami távlatokat nyit. Amikor gond van, akkor viszont az írasterápia a hasznosabb.

## Az ördögi kör szindróma

Avagy egy társadalmi (példa) diagnózis

**Rengetegen aggódnak olyasmik miatt, amik nincsenek, de közben úgy hiszik, hogy bármikor lehetnek.**

Például ide is kiterjedő háború.

Például újabb világjárvány.

Például olyan szintű klímaváltozás, ami már kataklizmát okoz.

Miközben nem létező problémákon rugózunk, **kisodródunk a saját jelenünkből**, és ez azért gond, mert a jelenben **nem** levésnek az a hatalmas veszélye, hogy **a valódi, konkrétan ránk leselkedő veszélyeket nem fogjuk észlelni.**

Például egy túl gyorsan közeledő autót.

Például egy már fura mellékízű, tegnap a hűtőbe rakott kaját.

Például az alattomos ágylábát, ami rendkívül veszélyes a kislábujjunkra.

**Nem azzal kell foglalkozni, hogy GOND LESZ, hanem azzal, hogy (ha) GOND VAN.**

Amikor folyamatosan a gond LESZ verziót éljük, akkor annyira előreszaladunk, hogy a saját önvalónk lemarad mögöttünk, így nem tud sugallatokkal, megérzésekkel segíteni. Ennek következménye ma már, hogy állandóan külső beszélőktől várjuk a megmondásokat, és csüngünk a profetikusnak gondolt podcast-eken, meg habzsoljuk a megmondóemberek közösségi médiás megosztásait.

Ők persze, azért, hogy figyelmet generáljanak, nem hétköznapi és közellévő, két mozdulattal megoldható problémákról értekeznek, hanem globális megfejtéseket közölnek.

30-40 éve az ilyen globális megfejtésekkel csak a politikusok foglalkoztak a zárt szobákban. Az volt az ő munkájuk.

**Most magánemberek vesznek magukra olyan közéleti terheket, amik nem rájuk tartoznak.**

Ezért a saját életük megoldásra váró problémáit már elviselhetetlennek érzik, de hogy ez az érzés ne legyen jelen a jelenben, **sokan már inkább tudatosan választják, hogy szánt szándékkal aggódnak olyasmik miatt, amik nincsenek, de közben úgy hiszik, hogy azok bármikor lehetnek.**

És akkor készen is van egy úgynevezett **ördögi kör**.

Ez most itt egy társadalmi DIAGNÓZIS, amit az írásterápia segítségével állítottam fel.

Észleltem a problémát – *“Rengetegen aggódnak olyasmik miatt, amik nincsenek, de közben úgy hiszik, hogy bármikor lehetnek.”* –, és megpróbáltam valamiféle magyarázatot találni a jelenségre, és feltártam azt is, hogy ez hogyan tud egy ördögi körré alakulni.

Emberi léptékre lefordítva ez úgy néz ki, hogy:

- 1.) **Felismerem**, hogy valami gondom van,
- 2.) Megpróbálom **feltárni**, hogy mi lehet az.

Talán még emlékszel az én esetemre: hallottam egy hangot, ami beindított bennem valamilyen érzelmi diszkomfort érzést, amit órákig nem tudtam hová tenni.

Már koraeste volt, mikor felismertem, hogy ez nem női szeszély, ez nem hormonális hangulatváltozás, ez nem egy szokványos eset, ami majd elmúlik, hanem **valami gond van!**

A következő **halvány, felsejlő gondolat** az volt, hogy: talán(!!!) a tényér csattanásának hangja.

Ez a “gond van” érzés-gondolat után azonnal jött már.

A kérdésem pedig, hogy “DE MIÉRT???” , már a diagnózis feltárásának szándékával fogalmazódott meg.

**Azért ismétlem el, hogy lásd: ez egy folyamat.**

Felismerni a problémát, hozzárendelni a gondolatokat, érzéseket, és firtatni a mértéket nem megy egy csettintésre, de nem is tart napokig. És ami lényeges: még csak magabiztosságot sem igényel. Amit igényel, az némi kíváncsiság és nyitottság.

*– Hm... valami gandom van... talán azóta, hogy hallottam egy csattanó hangot. De hát miért történik ez velem???*

Az agyunk egy fantasztikus eszköz: nemcsak rendkívüli képességei vannak, amiknek egyébként töredékeit használjuk csak ki, hanem ráadásul még **kíváncsi és vonzzák a rejtélyek is.**

Biztos találkoztál már olyan orvossal, akit egyszerűen érdekelt, hogy mi van a tüneteid hátterében. Aki kíváncsi volt. Aki nem akart azonnali válaszokat adni, hanem úgy döntött, hogy még kutat, és ebben szorgalmat is mutatott. Na, ezek a jó orvosok.

Azok, akik csípőből nyomják a választ – amiről sokszor kiderül, hogy baromság –, azok már annyira önhittek, hogy lezárják az elméjüket a csodálatos kíváncsiság-energia elől, és csakis kinyilatkoztatnak.

Ami az orvosoknál külön hátborzongató – nem akarom bántani őket, csak ezt naponta látom a saját vállalkozásom másik üzletága révén –, hogy prekonceptiókra alapozzák a kinyilatkoztatásaikat. “*Magas vérnyomása van? Akkor minden bajt az okoz!*” – nyilván hülyeség, hiszen az alacsony vérnyomásúak is tudnak betegek lenni.

“Terhes?” – akkor nyilván mindent az okoz!

“Túlsúlyos?” – akkor nyilván mindent az okoz!

“Sovány?” – akkor nyilván mindent az okoz!

“Cukorbeteg?” – akkor nyilván mindent az okoz!

“Dohányzik?” – akkor nyilván mindent az okoz!

“Idős?” – akkor nyilván mindent az okoz!

Szegények össze is zavarodnak, mikor magas vérnyomásos, de sovány, fiatal emberrel találkoznak... De legalább olyankor még talán bekapcsol egyikükben-másikukban a legjobb értelemben vett, nagybetűs **Nyomozó**. Mert aki keres, az végül találni fog – magyarázatot, tökéletes gyógyírt, végül egészséget.

## Légy jó szimatú nyomozó!

**Azon túl, hogy önmagad terapeutájává is előléptetlek ennek a könyvnek az elolvasása révén, azt javaslom, hogy legyél nyomozó is!**

Mindig, minden tünetet, jelet, jelenséget, összefüggést közelíts meg nyitott elmével: ne akarj azonnali válaszokat, hanem felderíteni akarj, és a végén akarj csak válaszokat és velük együtt tanulságokat is!

**Ugyanis a felderítés folyamatában rengeteg felismerésed lesz, és közben valódi problémákat tudsz feltárni és meg is oldani, és az egész folyamatból tanulságokat levonni.**

Bármi is a gondod most jelenleg, csináld azt ÍRÁSBAN, hogy megválaszolod az alábbi kérdéseket:

- 1.) **Gondom van? Igen vagy nem?**
- 2.) **Van sejtésem arról, hogy mi lehet a gondom? Meg tudom fogalmazni? Ha igen, akkor fogalmazd is meg!**
- 3.) **De vajon miért pont most? (Teljesen jó válasz az, hogy “csak”, de érdemes aktuális kiváltókat keresni: láttam valamit? Hallottam valamit? Előjött egy gondolat? Egy arc a tömegben? Egy szín? Egy illat? Egy kósza íz a szájban? Egy megbillenés a járdaszegélyen? - kevesen tudják, de az egyensúly érzékünk az igazi hatodik érzékünk.)**
- 4.) **Mi okozhatja ezt a gondomat a mélyben? (Akár listát is érdemes róluk írni, de maximálisan támogatott TALÁLGATNI!)**

- 5.) **Mivel/mikkel van a gondom szoros összefüggésben?** *(A lista elemeit ki lehet részletezni más dolgokkal való összefüggésben tárgyalva.)*
- 6.) **Vajon mennyit kell ezzel terápiás szinten foglalkoznom?** *(Avagy súlyos-e a probléma, évtizedekre nyúlik-e vissza, vagy sem.)*
- 7.) **Mit kell TENNEM most, hogy megoldódjon a gondom, és hogyan tudom megelőzni ugyanezt a gondot a jövőre nézve?** *(Mert az okos ember más kárán is tanul, de a sajátunkból nem tanulni konkrétan butaság.)*

## Vegyünk egy példát: anyagi helyzet

Azért hozom az anyagi problémát példának, mert bármennyire is furcsa, az egzisztenciális biztonsággal kapcsolatos vélt vagy valós fenyegetettség – főleg, ha hosszú ideig fennáll, esetleg sosem volt megnyugtatóan felhőtlen, vagy netán gyerekkorban erednek a gyökerei –, masszív lelki problémákat tudnak okozni. Pedig csak a pénzről, mint eszközzel van szó!

Tételezzük fel, hogy a kiindulási pont olyasmi, mint ami az én nagy trauma-felismerésem volt: egy vidámnak, boldognak és kifejezetten optimistának induló szituációban egyszer csak történik valami, ami megmagyarázhatatlan rosszkedvvel tölt el egy szemvillanás alatt.

Például a hazafelé tartó utad során, ahogy sétálsz a lakásod felé, hirtelen rád telepszik egy rossz érzés. Olyan, mint amilyenek a balsejtelmek szoktak lenni: azok is csak jönnek, semmihez sem kapcsolhatóak logikusan és tudatosan, mégis nyomasztanak. Mint mikor egy sötét felhő takarja el hirtelen a napot.

Egy bizonyos kor fölött az embernek rögtön az jut eszébe, hogy *“Mi a fene, álmodtam valami rosszat és most kezd feljönni az emléke?”* – mert ha valaki már eleget élt, és odafigyelt a saját érzéseire, az tudhatja, hogy a rossz álmok a mindennapokra is rá tudják nyomni a bélyegüket, ráadásul sokszor váratlanul. Az is egy gondolati analízis eredménye, amikor rádöbbenünk, hogy *“Á, csak egy rossz álom miatt volt...”*

Szóval, hirtelen rádtelepszik egy rossz érzés, és hiába érsz haza, hiába tennéd le a máshol felvett terheket képletesen, egyszerűen nem megy.

Még meg is jegyzed a tükörképednek a fürdőszobában, miközben kezét mosol, hogy *“Mi a fene bajom van?”*

**És ez a gondolat már főnyeremény, mert ez már elindít a megoldás felé vezető úton.**

És akkor jöhet a fenti, hét lépéses nyomozás.

Előveszel egy tollat és valamilyen papírt, mondjuk egy régi számlalevél üres hátulját. Látod, semmi nagy előkészület és különleges eszköz nem kell ahhoz, hogy gyorsan gyógyítani kezdöd önmagad. Elkezded felírni és megválaszolni a kérdéseket (az alábbiaknál csak példát látsz, de valami hasonlót várj el magadtól is ezen feladat megoldásánál!)

***Gondom van?*** - Igen, nyilvánvalóan valami nyomaszt. Hirtelen rossz kedvem lett.

***Van sejtésem arról, hogy mi lehet a gondom? Meg tudom fogalmazni?*** - Hát pont ezaz, hogy semmi ötletem! Hirtelen jött a semmiből, éppen bandukoltam hazafelé és azon agyaltam, hogy mit főzök magamnak, meg hánykor vigyem ki a kutyát a parkba és hánykor hívjam fel a barátnőmet, amikor rám tört ez a rossz érzés. Olyan volt, mintha hirtelen rossz hírt hallottam volna, pedig senki nem mondott nekem semmit, csak zenét hallgattam.

***De vajon miért pont most?*** - Hát, ha jól belegondolok... Láttam egy szép kabátot egy idős nőn, amiről most így utólag *eszembe jut*, hogy anyám egy télen nem tudott új kabátot venni magának, pedig olyan szorgosan kuporgatta a konyhapénzt... De végül koporsót kellett vennie a nagymamámnak...

***Mi okozhatja MOST ezt a gondomat a mélyben?*** - Lehet, hogy tudat alatt attól félek, hogy addig-addig gondolkodom a jövőbe tervezett vágyaimról, meg addig gyűjtögetem azt a kis keveset is, hogy egyszer csak már nem lesz mire költenem, mert elfogy az időm? Nem is tudom.. Eddig nem tűnt fel, hogy ilyesmi nyomaszt. Lehetséges, hogy a kabát látványa hozta ezt fel bennem? Igen, már emlékszem, anya is olyan szép mustársárga kabátra vágyott, mint azon a nőn volt!

***Mivel/mikkel van a gondom szoros összefüggésben?*** - Én is szeretnék magamnak egy nagyobb lakást, vagy egy házat vidéken. És

utazni is szeretnék, igen, a tengerpartra vágyom! De közben a pénz olyan nehezen akar gyűlni, és mindig van valami rendkívüli kiadás. Mint a múltkor is a bojler! A fene se gondolta volna, hogy egy kisebb vagyonba kerül, és egy hétig kell lenni melegvíz nélkül. Agyrém! A 21. század első negyed évszázada után komforthiánnyal küzdeni, borzalom... És még a melóban sem tudtam lefürödni, mert ott meg nincs zuhanyzó. Áhh, inkább bele se bonyolódok, mert akkor már mindent sötéten látok.

***Vajon mennyit kell ezzel terápiás szinten foglalkoznom?*** - Nem is tudom, hogy kell-e. Nem tűnik ez olyan nagy dolognak: felfedeztem egy ismétlődést anyám helyzete és az én helyzetem között... De ez terápiáért kiált? Hiszen ez nem betegség! Az igaz, hogy úgy elszállt a jó kedvem, mint a győzelmi zászló a szélben, de hát ez normális, nem? Mondjuk az nem normális, hogy egy órán keresztül nem jöttem rá, hogy mi a bajom... Ha azt vesszük, hogy anyám problémája bukkant elő így a semmiből, akkor az azt jelenti, hogy évtizedek óta ott volt eltemetve. Tehát garantált, hogy mindenféle dolgok rakódtak már erre rá... Majd figyelem magam, hogy lesz-e még ilyesmi, és ha igen, akkor "ráterápiázok".

***Mit kell TENNEM most, hogy megoldódjon a gondom, és hogyan tudom megelőzni ugyanezt a gondot a jövőre nézve?*** - Tenni? Hát talán annyit tehetek már most, hogy átgondolom a közeljövőt érintő terveimet, meg átszámolom a pénzt. Lehet, hogy közelebb kell hoznom a céljaimat, de azt is el tudom képzelni, hogy elengedek dolgokat, mert túl nagy célok, vagy azok inkább csak vágyálmok, és csak láttam valahol ezeket ötletként, nem is a sajátjaim. Mindenesetre nagyon figyelni fogom most így az anyagiakkal felbukkanó emlékeimet és érzéseimet, hátha kapok még jeleket... Meg persze nem ártana egy társ sem, akivel minden gondon bajon megosztozhatok, a pénzt meg együtt költhetjük el...

Ugye, hogy nem bonyolult? És ugye, hogy mennyivel tartalmasabb annál, hogy "Á, rossz napom van."?

**Azok, akik mindent arra fognak, hogy rossz napjuk van, előbb-utóbb azt veszik észre, hogy minden napjuk rossz nap. Míg azok, akik tettekre szorosan közelítenek meg a saját legbelsőbb problémáikat is,**

azok azt veszik észre, hogy az élet mindig egy érdekes kaland, ahol vannak kisebb-nagyobb bukkanók, de az biztos, hogy a nagyobb bukkanók tetejéről a kilátás egyenesen pazar!

## A jobb agyfélteke már ilyenkor automatikusan bekapcsol

A rejtélyekkel való szorgos foglalatосkodás már eleve egy jobb agyféltekés tevékenység, mivel a jobb agyfélteke az, amelyik imádja a rejtélyeket és képes is velük foglalkozni.

Ha az agy kérdéssel találkozik – például: Vajon mi bajon van? Vajon mi okozza ezt? Hogyan tudom ezt gyorsan megoldani? Hogyan tudom ezt a jövőben elkerülni? –, akkor a logikusan gondolkodó bal agyfélteke mellé azonnal felzárkózik a jobb agyfélteke is, és olyan válaszokat tudsz magadnak adni így írásban, hogy majd csak pislogsz, hogy *“Jé, ez belőlem jött?”*

Mindjárt rátérünk a jobb és bal agyfélteke közti részletes különbségekre, és az agyintegráló feladatokra is, de máris elkezdheted az írásterápiázást a fenti kérdésekre adott válaszok próbálgatásával anélkül, hogy külön dominálnod kellene a jobb agyféltekédet: az ugyanis a fenti kérdéssor hatására hajlamos automatikusan és azonnal bekapcsolni.

Ez egyben egy teszt is, hogy jelenleg mennyire tudsz szabadon, kiáramló módon írni a dolgaidról. A könyv végigolvasása után már ezt a feltáró kérdéssort is használhatod agyintegráló gyakorlat elvégzését követően, hiszen úgy aztán még érdekesebb!

Lehet olyan problémával foglalkozni ezen feladat keretében, amiről tudván-tudod, hogy problémád, de akár meg is hagyhatod mindkét agyféltekédnek, hogy megüzenjék neked, hogy hol, melyik életterülethez kapcsolódóan vannak kritikus zónáid.

Munka? Gyerekek? Párkapcsolat? Szülőkkel való kapcsolat? Jövőkép? Anyagiak? Szomszédok? Sikertelenség a célok elérésében? Traumák? Bántottak? Büntudatod van? Haragszol? Bármi lehet. Egy modern embernek ezer gondja van.

Kezdd egész nyugodtan most még a megfoghatatlan irányból megfogni a dolgokat!

## A jobb agyfélteke misztériuma

Azt hiszem nem állítok nagyon meredeket azzal, hogy ha kijelentem, hogy **a pszichológia legnagyobb újítása végső soron a tudattalan “felfedezése” és tudományos igényességgel történő megközelítése volt.**

A pszichológia, mint a lélek bajainak tudora, sokáig mostoha szerepben volt, hiszen a lélek létezését is el kellett még előtte fogadnia a tudománynak... Aztán persze az eredmények magukért beszéltek: egy olyan korban, amikor az emberek – és főként a nők – nem hozhattak saját döntéseket a saját életükről, akkoriban nagyon elterjedtek voltak a neurózisok és a hisztérikus rohamok, amik bizony testi tünetekkel is jártak, például átmeneti bénulásokkal, vaksággal, vagy valamilyen képesség elvesztésével. Visszaolvasva a száz évvel ezelőtti eseteket csodálkozhatunk, hogy miért nem látunk hasonló hisztérikus eseteket a mindennapokban? Miért nincs hisztérikus rohamunk, amikor az korábban kifejezetten elterjedt volt?

Pedig logikus, ha belegondolsz: a feminista mozgalmaknak és a liberális gondolkodásmód elterjedésének – miszerint “virágozzék minden virág”, illetve “élni és élni hagyni” – hála, **az emberek hatalmat szereztek a saját életük felett.**

**Megkaptuk a kontroll lehetőségét a saját életünk irányítására.** Döntéseket hozhatunk, egyformák a jogaink, és ebben elviekben és gyakorlatban sem akadályozhatnak azok a körülmények, amik régen jellemzőek voltak. Anno csak a nemesi születésűek élhettek szabadon, mindenki más a körülmények áldozata volt, de még a nemesi születésűek is béklyóban éltek az életüket, a feléjük irányuló elvárások miatt. **A szabadság korszelleme felszabadít. A lelki betegségek egy része alól is.**

**Freud, Adler és Jung talán a legismertebbek a tudattalan fogalmának felismerésében és elterjesztésében.** Átaltuk a tudattalan leváltotta a mágikus erőkre való hagyatkozást egy sokkal

tudományosabb megközelítésre, amit a Föld minden táján tudtak alkalmazni a lelki betegségek feltárásában és helyrehozatalában anélkül, hogy a különböző hitrendszerek dogmáiba kellett volna minduntalan beleütközni. **A tudattalan fogalma ha nem is minden vallással, de a legtöbbször passzol, maximum más néven hívják.**

A tudattalan fogalmának megjelenéséig egy-egy lelki bajt simán elkönnyveltek démoni erők behatásának, megszállottságnak, vagy a Jóisten büntetésének, vagy egyszerűen alkati gyengeségnek (hisztérikus alkat).

**De a tudattalan fogalmának megjelenése egy új szintre emelte az emberiséget:** továbbra is lehet hinni Istenben – hála Istennek! 😊—, miközben nem kell minden rossz érzés mögött kénköszagot keresni, sokkal inkább érdemes elnyomott, elfojtott, a valóságban akár soha meg nem tapasztalt negatív vagy kellemetlen élmény-kupacok mélyében kutakodni.

Azzal, hogy létrejött a tudattalan fogalma, azonnal nagyobb jelentőséget kapott a tudat fogalma is.

Kiterjesztő fogalomként és folyamatot leíróként a **tudatosság** jelent meg, mint kifejezés, és persze létrejött egy összekapcsoló fogalom: **a tudatosítás.**

## A tudat

Ha fogalmakat akarunk tisztázni, akkor már a tudatnál könnyen elvérezhetünk.

**A tudat egy rendkívül összetett és nehezen megfogható fogalom, amely a filozófia, a pszichológia, a neurológia és a kognitív tudományok egyik központi kérdése.** Nincs egyetlen, mindenki által elfogadott definíciója, de általánosságban a következőket foglalja magában:

- **Belső élményvilág:** A tudat magában foglalja a szubjektív tapasztalatainkat, az érzéseinket, gondolatainkat, emlékeinket, észleléseinket. Ez az, amit "belül" érzünk és élünk meg.

- **Öntudat:** A tudat része az *önmagunkról való tudás*, annak felismerése, hogy létezőnk, gondolkodunk és érzünk. Ez magában foglalja az identitásunk tudatát és a saját gondolataink feletti reflexiót.
- **A külvilág érzékelése:** A tudat lehetővé teszi számunkra, hogy közvetlenül észleljük és értelmezzük – tudatosítsuk – a külvilágot az érzékszerveinken keresztül.
- **Gondolkodás és kognitív folyamatok:** A tudat szorosan összefügg a gondolkodással, a problémamegoldással, a tervezéssel és más kognitív funkciókkal.
- **Figyelem irányítása:** A tudat lehetővé teszi számunkra, hogy fókuszáljunk bizonyos információkra, és kizárjuk a lényegteleneket. A részletekben való elmélyedés és az összkép meglátás is ennek része.
- **Érzések és érzelmek:** A tudat része az érzelmi állapotaink megélése és felismerése.

A tudat mindkét agyféltekénkhez szorosan hozzátartozik, de sok esetben a bal agyfélteke sérülésekor az imént felsorolt jellemzők mindegyike súlyosan károsodik az addigiakhoz képest. Jobb agyféltekei sérüléskor ezen funkciók elvesztése kevésbé jellemző.

A bal agyféltekei sérülések – például stroke – esetén a tudat és a tudatosság új alapokra helyeződik, ha nem vész el teljesen. Jobb agyféltekei sérülés esetén ez kevésbé drámai, és a tudat szempontjából inkább várható helyreállítás ilyenkor.

Természetesen nagyon nem mindegy, hogy hol van a sérülés, milyen kiterjedtségű, milyen területeket fed le akár a bal, akár a jobb agyféltekében.

**Nem lehet kategorikusan kijelenteni, hogy a tudat az a bal agyféltekében van, de inkább és jellemzően a bal agyféltekében “van”.**

**Míg a tudattalan inkább a jobb agyféltekéhez kapcsolódik.** (És nem benne helyezkedik el!)

## Fontos tények a tudatról

- A tudat alapvetően szubjektív. Mindenki számára egyedi és személyes élmény.
- A tudat általában egy folyamatos áramlásként jelenik meg, ahol a gondolatok és érzések egymásba kapcsolódnak. Sosincs szünet. Ha van is egy pillanatra, akkor azt meditációban “tapasztaljuk”, vagy mélyalvásban (ott nemcsak egy pillanatra, viszont akkor nem tapasztalunk semmit).
- A tudat gyakran irányul valamire, legyen az egy tárgy, egy gondolat vagy egy érzés. Egy egyszerű trükkel például úgyesen ki lehet kapcsolni a tudattalan esetleges túltengését: meg kell fogni egy tárgyat és gyönyörködni kell a tárgy szépségében. Az lehet egy bot, de lehet egy művészeti alkotás is. Mindegy, hogy mi a tárgy, a lényeg az egy pontra fókuszáló, elemzői gyönyörködés. “Azta, ez de szép!”
- Annak ellenére, hogy mindannyian rendelkezünk tudattal, nehéz tudományosan megmagyarázni, hogyan jön létre az agy fizikai folyamataiból a szubjektív élmény. Ez az úgynevezett “tudatosság kemény problémája”.

A tudat tehát egy sokrétű és komplex **jelenség**, amely magában foglalja a belső élményvilágunkat, az önmagunkról és a külvilágról való tudásunkat, valamint a gondolkodási és érzelmi folyamatokat. Annak ellenére, hogy mindannyian tapasztaljuk, a tudat pontos természete és eredete továbbra is intenzív kutatások tárgya, merthogy gyakorlatilag fogalmunk sincs a konkrétumairól.

## A tudattalan

**A tudattalan (hivatalosan) a pszichénk azon része, amely nem hozzáférhető a tudatos gondolkodásunk számára.** A tudattalan tartalmazza az elraktározott és sokszor elfojtott emlékeket, vágyakat, érzéseket, impulzusokat és gondolatokat, amelyek befolyásolhatják a viselkedésünket és érzéseinket **anélkül, hogy tudatában lennénk** ezeknek! A tudattalan “problematikája” itt jelenik meg, hogy például aktuálisan *nem vagyunk tudatában*, hogy mi és hogyan hat a

döntéseinkre, viselkedésünkre, pedig hat, méghozzá a legtöbbször és a legintenzívebben valószínűleg pont ez hat!

Mindannyian ismerjük azt a jelenséget, hogy például eldöntjük az okos kis agyacskákkal, hogy márpedig diétázni fogunk, és három nap önkéntes megszorítás után felzabáljuk a teljes hűtő és a spájz tartalmát, és mitöbb: a pizzarendelés gombját nyomogatjuk ezzel egyidejűleg.

Ilyenkor szinte kézzelfoghatóan jelenik meg **a tudattalan ereje**, amely ezt üzeni: *hát barátocskám, te most biztosan nem fogsz fogyókúrázni.*

De ez fordítva is igaz: nem hozunk egy külön nagy döntést, mégis valahogy apránként afelé mozdul minden apró cselekedetünk, hogy egészségesebben együnk, kevesebbet együnk, többet legyünk aktívak, és tádám, leesnek a kilók. Ilyenkor sokan még meg is ijednek, hogy *“Nahát, csak nem beteg vagyok, amikor úgy fogyok, hogy nem is fogyódom?”* – de nincs minden véletlenszerűnek tűnő fogyás mögött betegség, ott lehet ellenben a tudattalan ereje!

Tudatalattinak is szokás nevezni a tudattalant, de olyan is van, hogy tudatfelettinek nevezik.

**A meditációban, amikor a tudat pillanatokra szünetel, illetve mélyalvás fázisban, amikor a tudat átmenetileg teljesen kikapcsol, olyankor a tudattalan az úr.** És bizony uralkodik is!

A tudat szubjektivitásához képest a tudattalant objektívnek szokás tartani, de ez azért nem az isteni jellegű univerzális örök, igazság és valóság – más néven objektivitás –, hanem a tudathoz képest ez egy más minőség.

A pszichodinamikus – a tudattalant erőforrásként tekintő pszichológiai megközelítést takaró – elméletek (amiknek eszköze tud lenni például az írásterápia) szerint **a tudattalanban rejlő konfliktusok és feldolgozatlan élmények szorongáshoz, depresszióhoz és más pszichés problémákhoz vezethetnek.** Más megfogalmazásban még beszédesebb a tény: **konkrétan ezek vezetnek szorongáshoz, depresszióhoz és más pszichés – és abból eredeztethető testi – problémákhoz.**

**Ugyanakkor a tudattalan megnyilvánulása vezethet igazából megalapozatlannak tűnő optimizmushoz és lelkesedéshez, meg spontán örömröhamokhoz is.**

**A tudattalanban nemcsak negatív dolgok vannak, hanem mindenfélesek.**

Ezek a tudattalan tartalmak áttételesen, szimbolikus formában jelenhetnek meg, például álmokban, szabad asszociációkban, elszólásokban, vagy testi tünetekben, mint amilyen a nyelvbotlás, de végletes esetekben bénulást és a régi értelemben vett hisztérikus tüneteket is tudnak okozni.

**Egy okos ember**, ha úgy érzi, hogy lelki gondjai vannak, tudati szinten könnyen kezelheti önmaga tüneteit, a gondolatai tudatos irányítása által. Ez ideig-óráig működhet.

**Egy átlagos ember a kognitív disszonancia redukció** műveletével (Lásd [Hogyan váltsuk valóra vágyainkat?](#) című könyvem, amiben részletesen taglalom ezt) tudja magát megóvni attól, hogy nagyon a mélyére kelljen ásnia a problémáinak (és pl. másokat hibáztat, ami nem hatékony, de egyébként nem is a legrosszabb túlélési stratégia).

**De mind az okos, mind az átlagos ember nagyon gyorsan eljut oda, hogy masszív korlátokba ütközik a saját problémái megoldásával kapcsolatban.**

Pontosan azért, mert a problémái

- egyrészt nem a mában keletkeztek,
- másrészt nem abban a raktárban vannak, mint ahol ő keresgél a tudatával,
- harmadrészt meg ezek a tudattalan problémák milliószer többen lehetnek (és hatalmasabbak is), mint amit az emberi elme fel tud fogni.

A tudat és a tudattalan viszonyrendszerét én úgy képzelem el egyébként, hogy olyan, mint az óceán: **a tudat a víz felszíne, hullámokkal, fodrozódással, habzással, sokszor végtelen**

nyugalmat, belső békét jelentő elsimulással, és az ezt szolgáló ringatózással.

**A tudattalan pedig a felfoghatatlan mennyiségű hatalmas víztömeg a mélyben, a felszín alatt, aminek már külön fizikája is van** (akkor is igaz ez, ha a valódi óceánokra gondolunk, meg akkor is, ha “csak” képletesen értjük).



Tudat és tudattalan viszonya

“Azért a víz az úr”.

A tudattalanban rejlő problémákkal az a “gond”, hogy sokszor semmi közük a tudatos dolgainkhoz. De igazából csak ennyit kell elfogadni,

hogy a tudattalan létezik, és nem biztos, hogy felfogható összefüggése van a tudatosságunkkal.

## A tudattalan megnyilvánulásának jelei

### Szabad asszociáció

**Szabad asszociáció** közben, amikor bármit leírhatunk, kimondhatunk, és tényleg el tudjuk engedni a bal agyféltekénk mániákus kontrollját, akkor a cenzúra nélküli mondatok – vagy az azokban szereplő bizonyos szavak – utalhatnak a tudatalattink éppen felszín felé törekvő tartalmára. **Természetesen fogjuk a szabad asszociációt alkalmazni az írasterápiában is, ez végül is a jobb agyfélteke egyik képessége.**

### Álomelemzés

**Az álomelemzés** a tudattalanhoz való hozzáférés királyi útja. Az álmok rendkívül sok szimbólumot tartalmaznak, ezért az álmok feltárása egy alapvető eszköz a tudattalan feltárásához. A nehézség kettős:

1. Nem mindenki emlékszik az álmaira olyan jól, hogy tudatosan meg tudja fogalmazni az abban látottakat.
2. Nem biztos, hogy az álommunka azt a problémakört célozza, ami a jelenben a legtöbb problémánkat jelenti. Ilyen formán minden álmmunkát elemezni kellene, hogy biztosan az aktuális problémánk is terítékre kerüljön, de ez nem életszerű, hogy valaki egész életében minden álmát elemzi, élete minden napján.

Az álomelemzés nagyon jó eszköz, de nem mindenki számára könnyen hozzáférhető. További nehézség, hogy az álmok többsége tényleg nem más, mint az agy kiürítési, pihenési folyamatának képi kísérelője, és **az álmoknak csak körülbelül egyharmada az, amivel jól lehet dolgozni a tudattalan szempontjából.**

Mindenki számára hasznos lehet, ha leírja az álmait, de érdemes inkább csak a nagyon felforgató, felzaklató, már a tudat szintje körül, a felszínre is feltörő álmokkal foglalkozni. Tehát azokkal, amikből úgy ébredünk, hogy *“Azta, ez meg mi volt???”*, és pontosan emlékszünk is rájuk.

Ezeket érdemes írásban megörökíteni és később is visszalapozni. Sokszor van olyan, hogy csak a nap vége felé villan be, hogy *“Úúú, pont erről szólt az álmom is!”*, mert egész nap rejtve marad a jelentősége. Olyan is sokszor van, hogy egész nap nyomottak vagyunk, és nincs rá magyarázatunk, aztán később – akár napokkal később – bevillan, hogy volt egy rémesen nyomasztó álmunk.

**Természetesen az írásterápiának szerves része lehet az álmokkal való foglalkozás is.**

### Ellenállás értelmezése

A tudattalan felszínre bukkanása, sokszor a lehető legformátlanabb és igazából csak átsuhanó módon, az ellenállásainkban jelenik meg. Ez olyan, mint mikor felbugyborékol a víz a mélyből, aztán el is simul, mire alaposan odanéznél.

Nem tudjuk miért, meg nem is érződik fontosnak, de például rendkívüli módon elmegy a kedvünk egy előre eltervezett eseménytől, és mindenfélét kitalálunk, hogy halogassuk vagy le is mondjuk. Aztán ez az indíttatás pár perc múlva el is múlhat. De olyan is van, hogy lemondjuk és végül nagyon bánjuk.

A kliens is tudattalanul ellenállhat akár a terápiás folyamatnak is, például késhet az ülésekről, vagy elkerülheti bizonyos témák megbeszélését. Ezt önmagadon is tapasztalhatod majd, hogy felbukkan például egy olyan téma, aminél azonnal és később is azt gondolod, hogy *“Na, ezt nem, ezzel aztán biztosan nem fogok foglalkozni, nem és nem!”*

**Ez legyen mindig egy jel számodra, hogy azzal biztosan nagyon hasznos és előremutató lenne foglalkozni.**

**Természetesen nem kötelező! Te vagy önmagad kliense és önmagad terapeutája is egyben. Te döntesz. De aki valóban meg akar gyógyulni, az nyitott tud lenni mindenre.**

Az ellenállás értelmezése rávilágíthat a tudattalan konfliktusokra, és az ellenállások tudatosítása terepet adhat a mélyebb vizsgálódásnak.

Az ellenállás természetesen megkövesedhet averziókban is amik aztán láthatatlan korlátokat emelnek az egyén élete köré. Már innen megközelítve is falakat lehet leomlasztani.

## Lássunk újra, most egy gyors kis írasterápiás feladatot!

*Ezen fejezet folytatását és a következőt majd olvasd még el, mielőtt ennek nekikezdesz, hogy már tényleg teljesen jobb agyféltekés állapotban tudd elvégezni!*

Válaszolj erre a kérdésre: “Mi az, amit utálok, gyűlölök, legszívesebben betiltanám?”

Sorolj fel párat!

És aztán válaszolj erre a kérdésre: **Milyen tükröt tart eléd ez a(z utált, gyűlölt, betiltandó) dolog, amiben nem vagy hajlandó magadra tekinteni?**

Mit érzel pontosan? Ezek az érzések milyen cselekedetekre sarkallnak téged? Milyen döntéseket befolyásol ez? Azoknak milyen következményeik vannak?

Válaszolj okos nyomozóként a kérdésekre, és hagyd meg annak lehetőségét, hogy a későbbiekben még további kérdések merülnek majd fel ezzel kapcsolatban! **A kérdésekre adott válaszok megtalálásának folyamata gyógyíthat.**

Ha csak az ellenérzéses területekről közelítjük meg a dolgokat, a lelkünket már azzal is gyógyíthatjuk és egészségessé tehetjük.

## Az agyféltekékről részletesen

**A teljes emberi élethez nagyon fontos, hogy mindkét agyféltekénk kapacitásai ki legyenek használva**, hogy ne legyenek üresjárataink, és bizonyos részek se legyenek túlterhelve.

Viszont az idegrendszerünk úgy van kitalálva, hogy **csak egy** aktív agyfélteke erőforrásait tudja hosszú távon biztosítani. Ezen rendszeres gyakorlással sokat lehet fejleszteni, de olyan nem fordulhat elő, hogy mindkét agyféltekénk mindig aktív, egyszerűen az elmúlt *háromszáztizenötezer* évben, mióta anatómiailag emberré váltunk, nem erre lett kondicionálva a szervezetünk.

## A bal agyfélteke

A bal agyfélteke fő erőssége abban rejlik, hogy képes logikusan, lépcsőről-lépcsőre haladva munkálkodni és a dolgokat az egymásutániségükben átlátni. Azon túl, hogy mindenféle vegetatív feladatokat is ellát, két beszédközpontért is felel.

Az egyik beszédközpont a kognitív, gondolkodásmódbeli feladatokat is ellátja, ez a Wernicke-régió, a másik pedig, a Broca-központ, ami a beszédhez szükséges szerveinket, pl. torkunkat, nyelvünket, állkapcsunkat irányítja – ez a beszéd úgynevezett motoros központja.

**A bal agyfélteke kiválóan elboldogul a világban,** szoros összefüggésben képes együtt dolgozni a kézzelfogható, fizikailag is megnyilvánuló dolgokkal, tárgyakkal, térrel, de még az idővel is. A bal agyfélteke az, aki beszél, ő az, aki érti és érzi az idő múlását is. Jól következtet előre néhány lépést az összetett folyamatokkal kapcsolatban, és visszamenőleg is néhány elemét képes felfogni a történéseknek.

Honnan lehet felismerni, ha valakinél túlteng a bal agyféltekéje?

Nagyon jellegzetes tünetei vannak annak, ha valakinél túlteng a bal agyfélteke:

- Problémamegoldás helyett rugózik a problémán. *“Kattog az agyad”* - szoktuk mondani. Ha éjjel felébredsz és elkezd kattogni az agyad a problémákon, akkor biztosan túlteng a bal agyféltekéd.

- Ha túl aktív valakinél a bal agyfélteke, akkor az illető elvész a részletekben és nem képes a dolgok összképét meglátni. Két-három logikusan összefüggő részt még megért, felfog, de többet már nem.
- A kicsi dolgokat is felnagyítja, a kicsi problémákat is kínteservesként éli meg. Más tipikusan örülne az ő problémáinak. Szokták mondani, hogy mindenki a maga szintjén nyomorog, de egy túltengő bal agyféltekés a fejedelmi körülmények között is csak a saját nyomorát veszi észre és nem tudja értékelni a pozitívumokat, nem tud hálát érezni.
- Eleve kicsinek érzi magát az illető: olyasvalakinek, aki nem képes nagyléptékű feladatok megoldására. Ettől persze stresszes és frusztrált is. Az *“én ehhez kicsi vagyok”, “én ehhez nem értek”, “én kevés vagyok ehhez”, “nem az én dolgom”* gondolatok biztosan BAL agyféltekések.
- Valahogy érezni az illetőn, hogy korlátolt. Egyre erősebb falakat épít maga köré, egyre rugalmatlanabban gondolkodik, egyre inkább beszűkíti a saját kicsi világát.
- Állandóan fecseg, jár a szája, nem bír csendben maradni. Ilyenkor a bal agyféltekében lévő két beszédközpont is túl van pörögve, ami az üres locsogásban nyilvánul meg.
- Kekeckedik, semmi nem jó neki. Beleköt az élő fába is, a kákán is csomót keres.
- Rendkívül borúsan látja a dolgokat, és a leginkább irracionálisan borúsan, tehát itt nem a realista gondolkodásról beszélünk. (A realisták két agyféltekések.)
- Mindennel szemben szkeptikus és hitetlen. A saját szemének sem hisz, mindenben kételkedik.
- Nem tudja kifejezni az érzelmeket, el van zárva a dolgok érzelmi oldalától, a gondolatai pedig túlságosan kisarkítottak, árnyalatok nélküliek.
- Ha valaki túltengő bal agyféltekével próbál meg írni, akkor a szövege száraz, csikorgó, darabos, olvasásra alkalmatlan lesz.
- Lehet, hogy helyesírási viszont megüti a tökéletes szintet a bal agyféltekével írott szöveg, mert a bal agyfélteke fejből tudja idézni a helyesírási szabályokat.
- A túltengő bal agyféltekések nehezen tanulnak, főleg nyelveket. Nagyon fontos a tanuláshoz a bal agyfélteke IS, de ugyanolyan

fontos a jobb agyfélteke is, ezért túltengő bal agyféltekével egy tanuló biztosan alul fog teljesíteni önmaga adottságaihoz képest is.

A két agyfélteke integrálásával – amit majd tanulunk is mindjárt és használjuk a jobb agyféltekés írásterápiához – a túltengő bal agyfélteke szélsőséges megnyilvánulásain jócskán lehet enyhíteni. Így összességében egy harmonikusabb, boldogabb életet lehet élni, tehát **nemcsak a kreatív írás szempontjából fontos a jobb agyfélteke, hanem úgy egyébként a teljes élethez is rendkívül hasznos, pláne az írásterápiához!**

## Jobb agyfélteke

A jobb agyféltekénk nagyon egyszerűen megfogalmazva **az isteni agyféltekénk**. Ő a teremtő erőnk központja, de a teremtésben nemcsak helyileg vesz részt, hanem a jobb agyféltekénkben van meg az a képességünk, hogy rácsatlakozzunk mondjuk szeretteink gondolataira, érzelmeire, vagy épp „lehívjunk” valahonnan felsőbb Univerzumokból – vagy nevezzük nevén: Istentől – olyan információkat vagy segítséget, amikre éppen szükségünk van. **A tudattalanból való információ "felhozatalának" is a jobb agyféltekei képességeink adnak lehetőséget.**

Az összes művész, alkotó, kreatív ember – mint például a vállalkozók – biztosan jobb agyféltekével IS dolgoznak.

**A jobb agyféltekés kreatív írásban a jobb agyféltekénk összes képességét kihasználjuk.**

A jobb agyféltekénk is átlátja a logikusan egymás után következő dolgokat, de azoktól unatkozik is piszkosul. Ugyanis a jobb agyfélteke szereti a kihívásokat, az összevisszaságot, a káoszt is akár, mert imád ezekben saját rendet teremteni, saját megoldásokat kitalálni és bonyolult összefüggésekben a saját maga számára rendszert összeszervezni.

A jobb agyfélteke az otthona a jelen pillanat megélésének, pedig a bal agyféltekénk is képes jelen lenni, csakhogy a bal nem képes azt örömmel kezelni. A "jelenben levést" nevezik más néven boldogságnak.

**Rendkívül fontos, hogy többnyire mindkét agyféltekénk képességeit kihasználjuk, és képesek legyünk arra, hogy mindkét agyféltekét bevonjuk a saját életünkbe.**

Milyen az, ha valakinek túlteng a jobb agyféltekéje?

Ne hidd, hogy azért, mert én itt ilyen szépeket mondok a jobb agyféltekéről, annak csak előnyei vannak. Ha valakinél túlságosan is túlteng a jobb agyfélteke, az sem hasznos, és vannak jellegzetes tünetei:

- Az illető olyan elvarázsolt, hogy az ismerősei például féltik az utcán, közlekedésben, mert nyilvánvalóan nem tud odafigyelni például a közlekedés szabályaira.
- A kócos, szeleburdi professzorok, a bohém művészelkeket biztosan túltengő jobb agyféltekével próbálnak boldogulni a világban. Aki folyton dudorászik, eltér a tárgytól, valahogy érezni rajta, hogy “nincs ott”, annak valószínűleg túlteng a jobb agyféltekéje (éppen aktuálisan).
- A túltengő jobb agyfélteke jellemző azokra, akik rendszeresen **pánikrohamokkal küzdenek, asztmásak vagy súlyosan ekcémásak**. A jobb agyféltekét ilyen eseteknél érdemes lekapcsolni naponta legalább egyszer, ehhez itt találsz konkrét gyakorlatot: [a jobb agyfélteke lekapcsolása pánikroham esetén>>](#)
- Ugyanez, a linken található jobb agyféltekét lekapcsoló módszer alkalmazandó akkor, ha éjszaka felriadsz valamire és nem tudsz megmozdulni – alvási paralízis –, vagy szintén éjszaka felriadva dolgokat látsz magad körül a szobában. Ilyenkor az van, hogy csak a jobb agyféltekéd ébredt fel, az agyad többi része meg még alszik tovább, így a bal agyfélteke és az agytörzs java része is. Na, ilyenkor bármit képes látni az ember, és ez félelmetes is lehet, hiszen nincs kontroll. Ez egy természetes állapot egyébként, ha szokott ilyenben részed lenni és zavar, akkor [használd a jobb agyfélteke lekapcsolós módszert](#), ha pedig nem zavar, akkor élvezd :).
- A túltengő jobb agyféltekének veszélye lehet az is, hogy túlságosan nagyvonalú vagy a részletekkel kapcsolatban, és például minden kiálló kavicsban megbotlasz, minden sarkon való

befordulásnál nekiütközöl a falnak, minden kilincsben felakadsz, stb. A jobb agyfélteke a közeli kiálló részekkel kapcsolatban nagyon slendrián tud lenni, ezért sok kisebb baleset tud érne miatt. Ezen rögtön segít az, ha nem a lelki szemeid előtt elfutó dolgokat nézed, hanem valóban magad elé-köré nézel, és bal agyféltekével is szemmel tartod a tárgyakat. (Lépcsőn lefelé például számold a lépcsőfokokat, és így minimalizálhatod a megbotlás és elesés esélyét!)

- A paranoiának, az irracionális és egyre fokozódó félelemnek, a fóbáknak is van közük a jobb agyféltekéhez. Ha ilyenekkel küzdesz és érzed, hogy bármi el akar rajtad hatalmasodni, akkor [kapcsold le a jobb agyféltekédet](#) és tereld el a gondolataidat. Ez rendkívül sokat segít, de persze a terápiát önmagában még nem helyettesíti.

Általában ritkább az, hogy valakinek a jobb agyféltekéje a túltengő, társadalmunkban a “balosak” vannak többen. Bármelyik agyféltekénk borul is meg, lehet ellene tenni, ez a lényeg. **Az az előnyös, ha harmonikusan kiegyensúlyozottak a dolgok.**

## Az aktív, avagy domináns agyfélteke

**A bal agyféltekénk ebben a modern, civilizált világban kényszerűen mindig aktívabb, mint a jobb.** Közlekedni kell, át kell kelni a zebrán, **viselkedni kell** a munkahelyen, áruházban, vagy épp számolnunk kell a pénzzel (vagy a pénzt). Közben, hogy a gyerekeinknek is példát mutassunk, fegyelmezetten kell reagálni bizonyos dolgokra, nem hagyhatjuk meg magunknak, hogy csak úgy kedvünkre hisztizzünk például ha igazságtalansággal szembesülünk, vagy ha meglöknek a sorban állva. De az sem megengedhető önmagunk számára, hogy röhögőgörcsöt kapjunk, mikor a főnökünk valami bődületes hülyeséget mond. A társadalmi szabályok szerint **viselkednünk KELL**, ha nem akarunk extra problémákat magunknak.

**A bal agyféltekénk jól elboldogul ebben a korlátozó jellegzetességekkel teli világban, de közben az egyén ettől még nem boldog.** Valahogy több kell a szabályok betartásánál a

boldogsághoz, ugye? Igazából az van, hogy minél több a szabály, annál boldogtalanabbak leszünk.

**Amikor alkotunk, akkor a jobb agyféltekénk az aktívabb, de az előzőekből eredően akkor is, amikor boldogok, felszabadultak, vidámak vagyunk.**

## Ki legyen a vezér?

**Szóval, mindig kell, hogy legyen egy vezér a fejünkben.** Ez általában ebben a világban és ebben a társadalmi és szociális közegben a bal agyféltekénk lesz. Amikor viszont azt szeretnénk, hogy a jobb agyféltekénk legyen aktív, mert például kreatívan akarunk írni, hímezni, énekelni, táncolni akarunk, vállalkozás indítását fontolgatjuk, vagy posztolni akarunk valami frappánsat, akkor bizony át kell vennünk az uralmat a baltól, és ez nem megy mindig zökkenők nélkül.

Ilyenkor alakul ki **harc a koponyában: a két agyfélteke egymással is, meg úgy alaptól a testi erőforrásokÉRT is küzd. Dupla harc.**

Mindezt miként éled meg? Stresszként, frusztrációként, gyors elfáradásként.

A jobb agyfélteke automatikusan is tud aktiválódni, de jobb erre eleinte, míg reflex-szé nem válik a gyors bekapcsolása, úgynevezett **agyintegráló gyakorlatokat csinálni.**

Ez azt szolgálja, hogy ha elvégzel egy ilyen agyintegráló gyakorlatot, akkor **a bal agyfélteke MELLÉ beindul a jobb agyfélteke is**, de ezt olyankor érdemes csak csinálni, ha utána tényleg használni is akarsz a jobb agyféltekédet, például írásra, rajzolásra, ötletelésre, önterápiázásra.

Ha a két agyfélteke integrálódik, tehát szoros kapcsolat jön köztük létre aktuálisan, méghozzá a corpus callosum nevű, kettőjüket összekötő idegroston keresztül, és te elkezdesz alkotni, akkor történik meg az, hogy **a bal agyfélteke harc nélkül átengedi a gyeplőt a jobb agyféltekédnek.**

**„Ja, most te fogsz dolgozni? Akkor majd később jövök.”** – gondolja a bal, és elvonul szundizni, és már csak fél szemmel figyel, hátha szükség lesz rá.

**Ilyenkor kell alkotni, létrehozni, teremteni.**

Nem cél, hogy harcoltassuk egymással az agyféltekéket, hanem az a cél igazából, hogy ha a jobb agyféltekére van szükségünk, akkor hadd legyen aktív ő, ha pedig a balra, akkor meg ő!

Az írásterápiában mindkettejükre számítunk,

- egyrészt azért, mert a bal agyfélteke az írni tudó,
- másrészt meg azért, mert a jobb agyféltekének van egyidejű hozzáférése mind a tudattalanhoz, mind a tudathoz.

**A jobb agyfélteke a virtuális híd a tudat és a tudattalan között, a bal agyfélteke pedig az írásterápiás folyamatban a zseniális jobb agyféltekénk szorgos írnoke.**

## 5. fejezet

# A jobb agyféltekét beindító – agyintegráló – gyakorlatok

Tapasztalatom szerint mindenki az agyintegráló gyakorlatokat várja a legjobban a jobb agyféltekére épülő képzéseken, még akkor is ha azt sem tudták korábban, hogy léteznek ilyenek.

**Várják a csodát, a „más” érzését, ami aztán vagy bekövetkezik, vagy nem.**

Mit fogsz érezni az agyintegráló feladatok után?

Semmi különöset.

**Nem is érezhetsz semmit, mert az agytevékenységeink ritkán jelennek meg fizikai vagy érzelmi tünetként.**

**Jobb agyféltekés írás KÖZBEN viszont már érezhetsz dolgokat:**

**könnyedséget, gördülékenységet, örömet, felszabadultságot, még akár eufóriát is.**

Persze nem mindenki van ezzel így: van, aki annyira sokat vár a jobb agyféltekés módszertől, hogy még inkább a bal agyféltekéjét használja, és kritikusan figyeli önmagát, ezért öntudatlanul is szabotálja a jobb agyfélteke munkáját.

**Ugyanakkor bárki dönthet úgy, hogy nála nem működik a módszer.** Ő kínlódást és szenvedést fog megélni, mert a módszer működni akar, de ő ellenáll neki.

Ez az ellenállósi idegrendszeri és sejtszinten zajlik, plusz a tudatalatti is fel akar bugyborékolni. Ahogy már volt róla szó: az ellenállás mindig egy tükör, amiben nem akarjuk magunkat meglátni. El akarunk előle slisszolni, de az a tükör tapasztalatom szerint nem véletlenül van ott, és nem véletlenül taszít bennünket. Ha ezt megfejeljük még a jobb agyféltekés módszertannak való szándékolt ellenállással is, az egy dupla harc lesz önmagunk ellen.

Ezért nem érdemes a jobb agyféltekés módszertannak sem ellenállni, de ismétlem, bárki dönthet ellenkezőleg. De döntesz. 😊

**Az írásterápiás folyamat röviden úgy néz ki, hogy:**

- 1.) Megmutatom a feladatot,
- 2.) Agyintegrálás következik, amit magadnak végzel el,
- 3.) közben vagy előtte zenét indítasz,
- 4.) majd azonnal írni is kezdesz.

Az agyintegrálás után azonnal írni kezdesz majd, és nem lesz feladat azt elemezgetni, hogy *“Na, vajon mit érzek vagy nem érzek?”* A világ legtermészetesebb dolga jobb agyféltekével alkotni, számodra is gyorsan azzá válik.

Egyébként én **áramlás élménynek** szoktam nevezni azt, amikor aktív a jobb agyfélteke: valahogy érzi az ember, hogy szabadon áramlanak a gondolatok. Megszűnik az ítélezés, nincsenek szűk, megnyomorító keretek. **Ez a szabadság megélése.**

Később – és néhány hétig tartó rendszeres alkalmazás után – ha írni kezdesz, magától bekapcsol majd a jobb agyféltekéd. Eleinte fel kell ébreszteni az agyintegráló gyakorlatokkal, hogy aktívan működjön, de ha rendszeresen gyakorolsz, akkor ez a felébredő képessége ez állandóan aktív marad. Elég lesz csak írni – akár kézzel, akár géppel, akár mobilon – és az biztosan jobb agyféltekés lesz.

## Ha írás közben leállna a jobb agyfélteke

Ha elkezdted az írást a jobb agyféltekével, és például megzavarnak és meg kell szólalnod – tehát aktiválnod kell az addig pihenő BAL agyféltekét, ami aztán nem fog magától visszalazulni –, akkor újra elvégezhetesz egy agyintegrálót, és folytathatod ott, ahol abbahagytad.

Rendkívül érdekes, hogy **a jobb agyfélteke egyszerűen nem tudja elveszíteni a fonalat**. Akár hetekre is ott hagyhatsz egy fél mondatot, ha jobb agyféltekével írtad, és aztán ha újra aktiválsz a jobb agyféltekédet, akkor fogja tudni, hogy mit is akart írni, és úgy folytatja, mintha egy perc szünetet sem tartottál volna.

Tehát ha megáll az áramlás, akkor újra agyintegrálás, aztán mehet tovább minden, zökkenők nélkül.

## Mi van a balkezesekkel?

Semmi különleges.

**Az agyféltekékbe keresztbe vannak becsatornázva a szerveink, akár jobb kezesek vagyunk, akár bal kezesek:** a jobb agyféltekébe a bal kéz, bal vese, bal tüdő, bal fül, bal szem, stb. A bal agyféltekébe meg a jobb oldali dolgok.

Ez azért alakult így, hogy soha ne tudjon túlzott hatalmat szerezni az egyik agyfélteke, és azzal túlzottan felerősíteni a hozzá tartozó szerveket. A belső szerveknek kiegyensúlyozottságra van szüksége. Mint látjuk, ez a projekt korlátozottan tud csak érvényesülni: a modern világban rendkívül sok a bal agyféltekés dominancia.

A **balkezeseknek** is ugyanúgy keresztbe van mindenük húzva, de a hétköznapi szokványos dolgokat bal kézzel csinálják, ez által a jobb agyféltekéjük picit aktívabb. Lehet, hogy inkább jobb agyféltekések általában véve az átlaghoz képest, és több kreatív dolgot csinálnak életük során, mint a jobbkezes, szokásosan végtelenül bal agyféltekés társaik. De az agyintegrálás náluk is ugyanúgy működik, és nekik is a jobb agyféltekéjüket kell trenírozni, mert ha beszélnek, akkor a bal agyféltekéjük automatikusan aktív úgylis.

Azt szoktam mondani, hogy a balkezesek még kevésbé fognak rendkívüli dolgokat érezni a jobb agyfélteke beindítása után, de aztán az írás folyamatát és az eredményt tekintve ők is érezni fogják a változást: korábban nem tapasztalt hatékonysággal, könnyedséggel, kellemes érzéssel tudják majd kiaknázni ők is a jobb agyféltekéjüket.

## Lássuk a három nagyon hatékony agyintegrálót!

### A fekvő nyolcas rajzolás papírra

A **fekvő nyolcasok rajzolása sokszor egymásra** egy A/4-es, vagy annál nem sokkal kisebb lapon, úgy, hogy a fekvő nyolcas középső metszészvonala ott legyen a szem előtt.

### **Közben a tekintettel követni kell a toll vagy ceruza hegyét.**

8-10 alkalommal minimum érdemes rajzolni a fekvő nyolcasokat egymásra. Ehhez A/4-es lapokat érdemes használni, hogy minél nagyobb kiterjedésben tudj rajzolni.

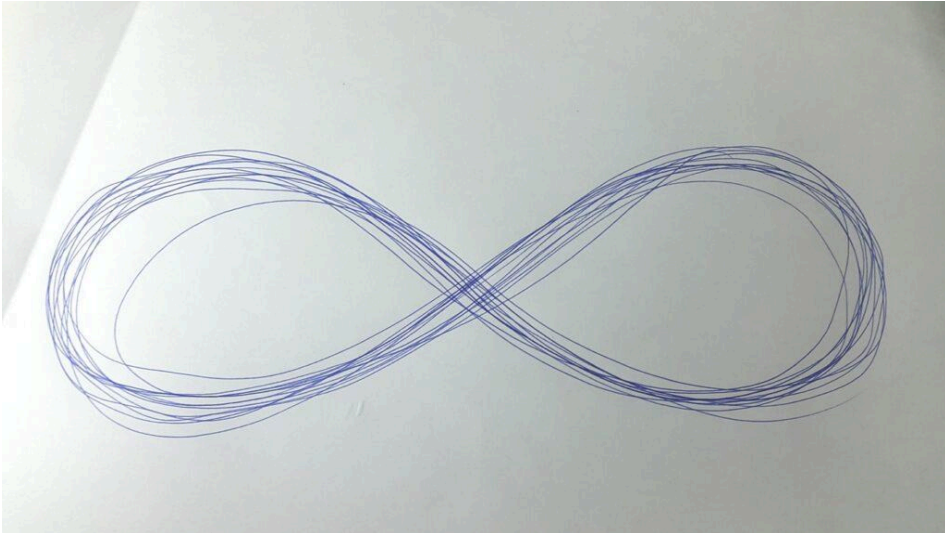
Lehet csinálni lassan is, közepesen gyorsan is, de semmiképp nem kapkodva, hiszen akkor nagyon nehéz követni a tekintettel!

Az egész művelet néhány percig tart.

- Előveszel egy üres lapot,
- leteszed a tollad hegyét,
- és elkezded az első fekvő nyolcast rajzolni.

- Lényeges, hogy **sok fekvő nyolcas legyen és a metszéspontok kb. a szemeid előtt, középen legyenek, a méret pedig nagyjából töltsé ki a lapot.**
- Kb. 8-10-12 fekvő nyolcas legyen majd egymáson, de **NE SZÁMOLD!** Csak nézd!

Valahogy így néznek majd ki a rajzok:



Fekvő nyolcas a papíron

**Már akár most ki is próbálhatod! Legyen nagy, legyen sok, és kövesd a papíron síkló tollat a tekinteteddel!**

## Tenyérbe rajzolt fekvő nyolcas

**A jobb kéz mutató ujjával tetszőleges számú fekvő nyolcast kell rajzolni a bal tenyérbe, és mindezt "lezárni" egy egyenlő oldalú háromszöggel, aminek az egyik oldala van alul (tehát nem a hegyén áll).**

Mennyi legyen az a tetszőleges?

Bármennyi. Az agyintegráló gyakorlatok kb. fél percig tartanak, tehát nem kell számolni, de csináld fél percig (csak ne nézd közben az órát).

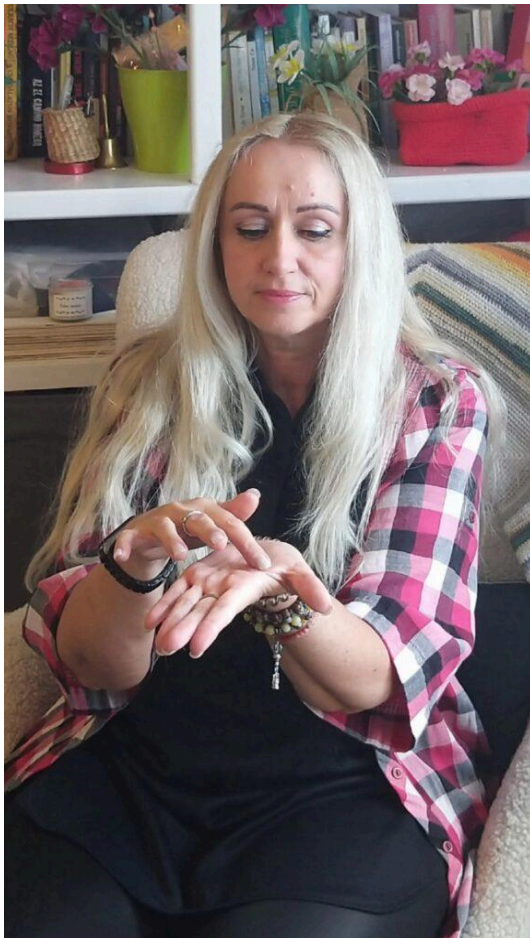
Semmi gond, hogy ha 5 lesz vagy esetleg kilenc vagy akár húsz, a számok helyett a tenyérben tapasztalt érzésre kell koncentrálni igazából.

Természetesen nézheted is, ahogy rajzolod a tenyeredbe a fekvő nyolcast.

Ez után kézcseré, és a másik kézbe is rajzolhatsz.

A végén legyen ott a lezáró háromszög is!

Ez egyszerre csiklandós, akadozós, érdekes érzés lehet, bármilyen érzés is, biztosan beindítja a jobb agyféltekét :).



## Levegőbe rajzolt fekvő nyolcas

**Ha már így belemelegedtünk, akkor legyen itt a fekvőnyolcasok rajzolásának Szent Grálja, a levegőbe történő fekvő nyolcas rajzolás.**

Ehhez fel kell állni. **Mondom a lépéseket:**

1.) Egyik kezünket kinyújtjuk magunk elé, és felfelé mutatjuk a hüvelykujjunkat, mintha lájkolnánk valamit. A kar nyújtott!

2.) Nézzük a hüvelykujjunkat a nyújtott karunk végén, és bármit is csinálunk, soha nem vesszük le a tekintetünket a hüvelykujjunkról, de közben **a fejünket nem mozdítjuk majd. Tehát csak a szem mozog, csak a szem követi majd az ujjat!**

3.) Elkezdünk nyújtott karral, felfelé mutatott hüvelykujjal NAGY fekvő nyolcasokat, vagyis a végtelen jelét rajzolni a levegőbe úgy, hogy keresztezés az lehetőleg az arcunk előtt történjen.

4.) Nagy mozdulatokat végzünk, kinyúlunk minden irányba, amennyire csak tudunk. Ez a gyakorlat még véletlenül sem a kényelemről szól!

5.) 6-8 ismétlést végzünk olyan tempóval, hogy mindenképp tudjuk követni a tekintetünkkel a hüvelykujjunkat, de ne legyen lassú! A 6-8 ismétlésben kellemesen elfárad a kar, ez a fáradás jelezheti például a kézcsere igényét, tehát nem kell számolni!

6.) Utána kézcsere, és ugyanezt megcsináljuk a másik kezünkkel is, szintén a tekintetünkkel követve, fejünket NEM mozdítva.

Valahogy így néz ki a folyamat (3 kép):







Nagyot kell rajzolni, nem kicsit!

Ez elképesztő hatású gyakorlat, ha ez nem indítja be az agyféltekéket, akkor semmi. Ha esetleg fájdalmas nagyon messzire nyújtózni, akkor ne erőltess, lehet kisebb mozdulatokkal is kivitelezni (aztán gyógytornára és masszórhöz járni, hogy minél nagyobb mozgástartománya legyen, mert a beszűkült mozgástartomány sajnos beszűkíti az agy lehetőségeit is hosszú távon).

**Gyakorold ezt a három agyintegrálót bárhol és bármikor, amikor szükséged van a jobb agyféltekéd aktivitására, de mindenképp gyakorold – alkalmazd – valamelyiket, mielőtt írásterápiás feladatba kezdesz.**

## 6. fejezet

# 7 azonnal használható és személyre szabható írásterápiás alapgyakorlat

Még mielőtt az írásra kanyarodnál, egy tényleg nagyon rövid kis kapcsolódó kérdés:

**“Mivel érdemes írni? Kézzel vagy géppel?”**

Bármivel.

Ennyi. 😊 A lényeg, hogy kényelmes és komfortos legyen számodra.

A következő írásterápiás írásfeladatok életed minden és bármilyen problémájában segíthetnek. Hallgass a megérzéseidre, hogy éppen mikor melyiket érdemes használnod. Ezek mind alapgyakorlatok, tehát univerzálisan alkalmazhatók enyhe, közepesen nehéz és brutálisan nyomasztó problémátömegek esetében is, és az sem számít, hogy évtizedes traumákról van-e szó, vagy esetleg az öt perccel ezelőtt beszóló főnököddel való kapcsolatodról.

A lényeg, hogy segíts magadon!

Intelem: **minden írásfeladat előtt agyintegrálás kell, írás KÖZBEN pedig érdemes zenét hallgatni**, mert a zene fenntartja az integrációt, és kiszűri a zavaró beszédet, zajokat, és úgy egyébként a külvilág

beavatkozási szándékát. **Vedd elő a kedvenc zenéidet, és azokat hallgasd, hogy az által is komfortos legyen az érzés.**

## Az időtartamról

A feladatok sokszor csak néhány perces írást igényelnek, de tudod mit? Addig írsz, ameddig csak akarsz! Nincsenek korlátok, határok, időintervallumok. Írd az összes feladatot addig, amíg érzed az áramlást, vagy amíg azt nem érzed, hogy készen vagy velük. Így a feladatoknál nincs ott, hogy mennyi ideig érdemes írni, ez rád van bízva, hogy alkalmanként meddig írsz.

## Tényleg szabad vagy!

Nem győzöm hangsúlyozni, hogy teljesen szabad vagy, azt csinálsz, amit akarsz: a feladatokat elvégezheted életedben egyetlen egyszer, meg elvégezheted őket akár naponta újra és újra mindet, ebben a sorrendben, ahogy itt találod.

Tegyél meg mindent magadért! Aztán majd kialakulnak a dolgok. Ha nagyon eltökélt vagy, akkor a következő napokban írd rendszeresen, minél többet. Aztán ha érzed, hogy szünetet kell tartani, akkor tarts szüneteket, napokra-hetekre.

Szerezz rutint, hogy életed újonnan felbukkanó kihívásai esetén azonnal eszedbe jusson, hogy bármikor rendelkezésedre áll az írásterápia, aztán majd használhatod, mint egy gyors lélek-pirulát, ami nemcsak tüneteket enyhít, hanem gyógyít is, ez által az életminőségedet javítja.

Nincsenek korlátok, te se emelj magad köré ilyeneket. 😊

## A stratégia

A legelső írásgyakorlatról túl sok mindent nem kell magyarázni, hiszen ez nem pusztán írásterápia, hanem még több is annál: **a terápiás stratégia meghatározásában segít.** Ha túl tudunk nézni a horizonton, akkor a problémáink eltörpülnek.

### A feladat

Azt szokták mondani, hogy annak a hajónak, aminek nincs úticélja, egyetlen széljárás sem kedvez.

Bármilyen terápiában hasznos, ha az alanynak, vagyis neked jól körülírható célod van a terápiával. Az írásterápia is eszköz, és ha tudjuk, hogy mire akarjuk használni, akkor tudja maximálisan kiteljesíteni a hasznosságát.

Ezért az első írásfeladat a céljaid megfogalmazásáról és leírásáról szól, természetesen jobb agyféltekével.

Ezekre a kérdésekre kell majd válaszolnod írásban:

**Mi a konkrét célod az írásterápiával?**

**Mi a problémád, ami arra vezetett, hogy írásterápiát próbálj meg?**

**Milyen célt szeretnél elérni az írásterápiás feladatok végére jutva?**

**Milyen kötelezettséget vállalsz a célod eléréséért a mai napra?**

**Milyen célt szeretnél elérni mondjuk egy hónap múlva időzítve?**

**Ahhoz mit vagy hajlandó vállalni?**

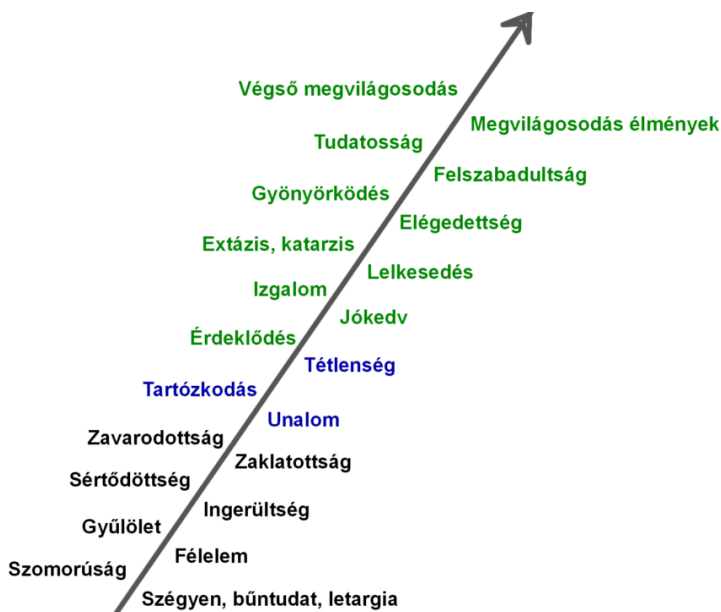
Válaszolj ezekre a kérdésekre sorban, vagy akár összevissza. A lényeg, hogy legyen egy célkitűzésed, egy konkrét célod, ami mindig segít majd előre haladni.

***Agyintegráció*** - és utána máris kezdhetsz írni!

Ezt az írásfeladatot életed minden napján használhatod a céljaid kitűzéséhez, mert így leírva ez olyan, mint egy szerződés önmagaddal.

## Azt érzem, hogy...

Mutatok egy ábrát, amit úgy nevezünk, hogy "érzelmi skála".



Az érzelmek skálán való elhelyezkedését ténylegesen szintenként kell elképzelni: nagyon mélyen vannak a nagyon negatív érzelmek, fent pedig a boldogság. Amikor letargiában vagyunk, akkor szinte érezzük, hogy még a gravitáció is erőteljesebben hat ránk, amikor pedig kitörően örvendünk valaminek, akkor szinte lebegünk a föld felett.

**Azt kell kiválasztanod, hogy jelenleg, éppen most, vagy mostanában mi az az érzelem, ami jellemez téged, mi az, ami motiválja a gondolataidat, terveidet és cselekedeteidet leginkább.**

Ha nem tudsz dönteni, akkor pillants bele a célkitűzésedbe, mert az abba belefoglalmazott probléma segíteni fog meghatározni a jelenlegi állapotodat.

Alapvetően minden ember természetes igénye az, hogy a fent lévő érzelmeket élje meg, és azok felé haladjon.

Ha bizonytalan vagy, de biztosra akarsz menni, akkor válassz alacsonyan lévő érzelmét, és azzal kezdj dolgozni. Egy kitétel van: ha bármilyen testi vagy lelki fájdalmad van, akkor csak a feketével jelölt érzelmek közül választhatsz!

**A feladatnak az a lényege,** hogy a rajtunk uralkodó érzelmek mozgatórugóit megpróbáljuk pontosan feltárni és tudatosítani, mert a tudatosított problémákkal sokkal könnyebb dolgozni.

**Nem mellesleg az íraterápia egyben kiáradás is, ami könnyebbséget és fellélegzést is okoz.**

Ha megvan a választott érzelem, és tényleg igaznak érzed magadra általánosságban véve, akkor az a feladat, hogy

- Írd meg nagyon pontosan megfogalmazva, hogy mit érzel. Szerepeljen benne az, hogy *“Azt érzem, hogy...”*

- Fogalmazd meg, hogy ez miért gond (vagy épp öröm) számodra!

- Írd bele, hogy szerinted ez az érzelem miből ered, mi a kiindulási pontja?

- **A feladat transzformatív része:** Mi mást szeretnél érezni helyette? Hová szeretnél eljutni tartósan az érzelmi skálán? Hogyan képzeled az oda vezető utat?

Írj majd le bármit, ami eszedbe jut vagy felmerül benned, és közben csak az érzelmeidre, az érzéseidre koncentrálj!

***Agyintegrálás, zene, és máris kezdhetsz írni!***

## Amit a testem érez...

Életünk során ezer problémával szembesülünk. Ráadásul egy problémánk is állhat több száz összetevőből. Ahhoz, hogy megoldjuk a problémákat, ahhoz először tudnunk kellene, hogy mégis honnan kezdjük! **Ez különösen akkor nehezített, ha testi tünetek is társulnak hozzá.**

A problémák hatására az elménk felpörög – ez általában a bal agyfélteke –, aztán megpróbálja kiválogatni a lényeges pontokat, amikkel tud dolgozni, és azok nyomán próbál elindulni a megoldás felé.

De ez egyrészt egyetlen probléma esetén is eltarthat hónapokig, másrészt elveszhetünk a részletekben, harmadrészt ha ügyesen közelítjük meg a problémakört – lásd a célkitűzést, amit az elején írtál –, akkor a teljes gubanc szétszalazása nélkül is már segíthetünk

magunkon. Hogy hogyan?

**A testünk üzenetei által.**

**Most a testünkben tapasztalható érzeteket fogjuk megírni.**

Két módja van ennek:

1. Vagy azt írod meg, amit most jelenleg tapasztalsz és érzel – például, ahogy ülsz a széken, ahogy érzed magad körül a teret, vagy ahogy mondjuk nyomást, fájdalmat, húzást, vagy bármit érzel konkrétan a testedben – és erről írsz. Ha szokott fájni itt-ott, vagy fizikai problémáid vannak, akkor ezt a verziót javaslom! Ez segítheti még a fájdalom csillapítását is, miközben felismerésekkel is gazdagíthat. Bármi szervi bajod van, dolgozz azzal!
2. Vagy ha azt nem találod elég vonzónak, akkor két percig ülj becsukott szemmel a széken, és gondold végig a lábujjaidtól a fejed búbjáig sorban az összes testrészedet, és gondold arra, ahogy a gravitáció húzza őket a padló felé. Éld meg a tested nehézségét, más néven a **passzív erejét** pár percig, és ezt az élményt próbáld megírni! Ez segít a jelenben lenni, és segít tudatosítani a tested üzeneteit.

***Agyintegrálás, zene, és már kezdheted is írni!***

Ezt a feladatot nevezhetjük **földelésnek is, ami segít a jelenben lenni.** Így szintén életünk bármelyik napján alkalmazhatjuk, amikor csak közel akarunk kerülni a belső önmagunkhoz.

## Attól félek, hogy

**A tudatos döntéseinket a leggyakrabban a félelem motiválja.**

**Miközben a tudatalatti is szorgosan üzenget a félelmeink által.**

Ahhoz képest, hogy a félelem mennyire félelmetes téma, **a félelmeinkkel való foglalkozás a saját tudatunk felszabadításának legjobb és legegyszerűbb módja.**

Félni jó: a félelem a túlélésünk záloga. A félelem kiélesíti az érzékeinket, így elkerülhetjük a veszélyt. De irracionális félelemben élni már béklyót, sőt börtönt jelent.

A jobb agyfélteke nem igazán tud félni, viszont ügyesen és hatékonyan tud szembenézni a félelmeinkkel.

Nem kell minden félelemtől megszabadulni, de ami felesleges, eltanult, másolt, vagy totálisan irracionális, minden alapot nélkülöző félelem, attól igen.

Ugyanis a félelem rengeteg testi-lelki erőforrásunkat foglalja feleslegesen, így nem jut életenergia az élet valódi örömeire.

Mindannyian félünk valamitől, sőt, sok mindentől IS félünk.

Sok félelmünk a tudatalattinkból ered, amikre a jelenben nincs racionális indok, viszont a jelenben is lefoglalja az erőforrásokat.

A mostani írásterápiás feladatnak az a címe, hogy **“Attól félek, hogy...”** – és a címében van a lényege.

Írd meg **felsorolásszerűen**, hogy mi mindentől félsz!

Ha úgy érzed, hogy nem létfontosságú az a félelem az életedben, akkor írd mellé, hogy *“Köszönöm, hogy eddig a szolgálatomra voltál, most már elengedlek.”*

Ha úgy érzed, hogy létfontosságú, mert valamitől megóv az a félelem, akkor majd azt kell megfejtetni, hogy azt, amitől meg kell óvnia, hogyan lehet felszámolni. Lehet persze hogy nem lehet felszámolni, de már az is szuper, ha ötven különböző félelemből marad már csak öt a végére, amik már csak minimális életerőbe kerülnek számodra.

***Agyintegrálás, zene, és már kezdhetsz is írni!***

**A feladat második része - mert még nem végeztünk:**

Az összes elkészült “Attól félek, hogy” mondat elején az “Attól”-t írd át arra, hogy NEM! És így olvasd fel magadnak a mondatokat! Ugye, hogy

mennyivel felszabadítóbb NEM félelemmel átítatva átgondolni a dolgokat?

## Intuitív, feltáró írás

**Az írásterápiának fontos része az intuícóra hagyatkozó (szabad asszociációs), feltáró jellegű írás, amikor valamilyen kérdésünkre várunk választ.**

Például ilyenre, hogy *“Mit jelent számomra az álmomban megjelenő, bohókás, foltos kutya?”*

De persze nemcsak álmokkal kapcsolatos kérdésekre kereshetjük a választ, hanem bármilyen kérdésünkre:

- Milyen lesz az életem 5 év múlva?
- Tartsak-e ki a párom mellett, vagy hagyjam elmenni?
- Mihez kezdjek a toxikus munkahelyemmel?
- Hogyan szerettessem meg magam az anyósommal?
- Mire költsem a lottónyereményemet?
- Költözzek-e külföldre vagy sem?
- Hogyan álljak ki magamért?

Bármilyen kérdésünk van, a jobb agyféltekés írással előhívhatjuk a tudattalanban rejlő konkrét válaszokat.

Ehhez csak egyetlen trükköt érdemes alkalmaznunk: **a kérdés kigondolása után novellát vagy mesét kell írunk**, nem pedig frappáns válaszok fejünkben történő megjelenésére várunk.

**A novellák és mesék írásával elkerüljük az agyunk által kellemetlennek ítélt jelenséget, a vallatás élményét.**

Senki sem szereti, ha vallatják. Vallatásnál bezárulnak az ajtók.

Történet mesélésnél viszont minden ajtó-ablak-kapu megnyílik, így kijöhetnek rajtuk olyan információk, amikre szükségünk van a tudatos életünk szervezéséhez.

Ezért ezt a feladatot nemcsak kérdések megválaszolására, hanem egyszerű irányvonal meghatározásra is használhatjuk.

**Az a feladat tehát, hogy írd fel magadnak a kérdést(kört), amire választ vársz, és aztán kezdj el írni egy kis történetet, ami csak úgy jön, és nem ragaszkodsz hozzá, hogy témájában kapcsolódjon a kérdés(kör) tematikájához, és ahhoz sem, hogy rólad szóljon.**

Nyugodtan bele lehet ringatózni abba az érzésbe, hogy kitalált történetről van szó!

**A válasznak nem közvetlenül kell érkeznie a közvetlen kérdésre!**

**Az intuíció szabadon merít a tudattalanból, és lehet, hogy egy egészen más téma bukkan majd elő, mint amire te koncentrálnál, viszont a tudattalan végre tud üzeni, hogy *“Na végre, ez lenne a feladat!”***

– Lehet, hogy az írás művelete közben, teljesen függetlenül a történettől, megvilágosodsz és tisztán látod magad előtt a választ, vagy valamilyen irányvonalat, amivel majd még tovább kell foglalkoznod.

– Lehet, hogy a történetben majd megjelenik olyan elem, ami tovább visz a válasz felé majd már az írás után

– És persze az is lehet, hogy konkrétan ott lesz a válasz például valamelyik szereplő által kimondva, vagy a történetbe beleszőve.

**A novellák végén mindig csattanó van. A mesék végén pedig mindig tanulságok. – Ezekre kiemelten ügyelj, hogy ezek legyenek ott.**

**Alternatív lehetőség a feladatmegoldásra - Kérdezz-felelek:** vannak olyanok, akik szeretnek kérdésekre csípőből válaszolni. Kipróbálható az is, hogy sok-sok-sok kérdést írsz fel magadnak, és megpróbálsz rájuk jobb agyféltekével válaszolni, ahogy egy teszten, vagy Gyakran Ismételt

Kérdések szekciókban szokás. Akár mindkét verzióban elvégezheted ezt az írásfeladatot!

***Agyintegrálás, zene, és máris kezdhetsz írni!***

## Eltávolítás

Az agyunk alapvetően képes eltávolítani a számunkra veszélyes élményeket is – úgy is szokták mondani, hogy mélyre ássa ezeket –, és száműzni a tudattalanba.

De senki ne higgye, hogy a tudattalanban létező végtelen mennyiségű élmény, érzés, érzet, szimbólum, üzenet, mondanivaló és feladat az felfogható az elme számára, és mindegyikkel feladata van, hogy aztán teljesebb életet lehessen élni. **Nincs mindegyikkel feladat és nem is lehet feldolgozni a teljes tudattalant!**

Nem kell mindennel – ami fel akar tolni a tudattalanból – foglalkozni a jelenben, ugyanis egyáltalán nem biztos, hogy az feldolgozható! A tudattalan olyan, mint az óceán mélye. A tudat pedig a felszíne.

Ha felmerül annak a lehetősége, hogy valaki például a gyerekkorában elszenvedett szülői agressziótól szenved élete derekán is, és ennek üzenetei felbugyognak a tudattalanból is, akkor két dolgot érdemes tudni:

1. Valószínűleg azért bugyog már fel, mert úgy egyébként az élete olyan kerékvágásban van, ami biztos egzisztenciát jelent a korábbiakhoz képest. Most bugyog fel, mert most már van lehetőség feloldani, vannak rá tudati **erőforrások**.
2. Igen ám, de például 15 évnyi bántalmazást nem lehet csak úgy pikkpakk kioldani! Ha kiengedjük a szellemet a palackból, akkor azt oda már nem lehet csak úgy visszazárni, tehát ebben nagyon is tudatosnak kell lenni!

Tehát **evolúciósan stabil stratégiába** tartozik az, ha nem hagyjuk a dolgokat felbugyogni, hanem a tudattalan Mariana-árába száműzzük őket.

**A nagy trükk az, hogy pontosan tudjuk, hogy mit számúzunk, tehát annyira a tudatba engedjük, hogy aztán körbekeríthessük és lenyomhassuk a legmélyebb bugyorba.**

**Ez az eltávolítás művelete.**

Négy trükkje van a következő írófeladatnak:

1. Első szám harmadik személyben íródik, tehát még véletlenül sem rólad szól, hanem “valakiről”, aki nem te vagy, hanem egy akár ismeretlen “ő”. A szerepe sem a tiéd.
2. A régmúltba helyeződik a sztori, tehát mindenképp múlt időben játszódik.
3. Novella szerűen kell elképzelni: valakivel történt valami, és a végén van valamilyen csattanó.
4. Mindössze **50 szóval** dolgozhatsz csak.

**Az első szám harmadik személy, a múlt idő és a mindössze 50 szó kordában tartja** a tudattalanból felbukkanni kész irdatlan mennyiségű érzelmi lenyomatot, a csattanó pedig a szellemi szférákra hatóan is képes átkonfigurálni, transzformálni a jelenet vagy történet eredeti narratíváját. És pont erre van most szükség.

Ha évtizedes traumákkal küzdesz, akkor lehetséges, hogy több ilyen 50 szavas eltávolító novellácskára lesz szükséged. Figyeld majd magad a következő napokban, hátha felbukkan a hasonló íráskor igénye benned.

Mindössze pár perc szükséges ehhez a gyakorlathoz.

**Tipikus kérdés:** *“De mégis mi történik és kivel?”* – például történhet bármilyen csattanós sztori azzal, aki bántott téged. Vagy azzal, aki nem tudott kiállni magáért korábban... Vagy egy véletlen szemlélővel, aki lát egy esetet... “Ő” lehet kitalált személy, állat, de tárgy is!

Bármi lehet, bízd a kreatív jobb agyféltekédre! Csak egy korlát van most kivételesen: 50 szó. Ha túlszaladsz, majd meghúzod. Ha kevés lett, majd kibővíted. Ez a tökéletesítő esetleges utómunka külön pozitív érzülettel és a sikerélmény megélésének örömeivel is növeli a feladat hatékonyságát.

***Agyintegrálás, zene, és máris kezdheted az írást!***

## 30 jó

Életünk során minden nap szükségünk van önbizalom növelésre, mert az önbizalmunk ugyan velünk születik, de az életünk minden napja gondoskodik arról, hogy le is épüljön bennünk.

**Így nekünk minden nap tennünk kell azért, hogy fennmaradjon és növekedjen is az önbizalmunk.**

Most az egyik legegyszerűbbnek tűnő, mégis sokak szerint nagyon nehéz terápiás írásfeladat következik:

**Írd össze egy lapra – vagy egy üres dokumentumba – 30 jó tulajdonságodat.**

Igen, 30 darabot. 30 különbözőt.

Egymás alá.

Sorold fel 30 jó tulajdonságodat, és ezek ne legyenek összefüggésben egymással.

Az első tíz valószínűleg könnyű lesz.

A második tíznél már lehet, hogy megakadsz, elgondolkodsz.

A harmadik tízre azt gondolod, hogy lehetetlen. De mégis sikerülni fog!

Egy elképesztően bonyolult, összetett és önmagában csodálatos lény vagy. Nemcsak harminc jó tulajdonságod van, hanem 300! De most csak 30-at kell megírnod.

***Agyintegrálás, zene, és már kezdhetsz is írni!***

Két elképesztően nagy és bonyolult témakör, ami külön szót érdemel

A fenti írásterápiás feladatok bármilyen problémakör esetén szabadon használhatóak. A traumák a legnehezebb feladatok általában a terápiás

folyamatokban, de van két helyzet, amik szerintem nehezebb esetek tudnak lenni, mint a konkrét emlékekkel körbekeríthető, megfogalmazható traumák. **Ez a két nagy probléma-helyzet: a depresszió és a gyász.**

A depresszió kezelése egy külön szakértelmet követelő feladattömeg, a gyász pedig egy folyamat, ami az időben is hosszan képes kiterjedni, ráadásul egy bizonyos pontjában magában foglalja a depressziót is!

Anélkül, hogy a két nagy terület tudoraként akarnám feltüntetni magamat, azért mégiscsak adnék nagyon fontos támpontokat a gyógyuláshoz.

## A felismerés és elismerés csodája

A depressziónál felszabadító erejű az, ha felismered, hogy *“Jé, dehát ez depresszió!”*. A depresszió nemcsak érzelmi állapot, hanem fiziológiai változás is az agyban: egyszerűen nem úgy és nem olyan mértékben termelődnek hormonok, ahogy és amilyen mértékben a boldog élethez szükségünk lenne rá. Ez nem viselkedésbeli, nem kognitív és nem érzelmi kihívás, hanem hormonváltozás az agyban! Ez biológia! De ha felismered, hogy nem gonosz vagy, nem letargiában vagy, nem pesszimista vagy, hanem depressziós, az az agynak azonnal küld egy olyan üzenetet, hogy *“Halló, felismerte a problémát, jöhetnek a jó hormonok!”* És akkor már téma lehet az, hogy *“MITŐL vagyok depressziós?”*

**A depresszióban létszükséglet lehet egy nagyon egyszerű trükk: a rendkívül korán kelés.** A depresszióban az a jellemző, hogy legszívesebben ki sem kelnél az ágyból. Ezt a meglévő hormonállapot csinálja veled. De ha kicselezed azzal, hogy hajnalban kelsz, és tényleg felkelsz, akkor a tested megüzeni az agyadnak, hogy olyan hormonokra van szükség, amik előremutatóak.

A gyász, amiben mindenféle érzelmek és érzések hullámanak a legtermészetesebb módokon, szintén okoznak hormonális megborulást, ezért érdemes felkészülni a néhány héten-hónapon belül bekövetkező depresszióra is. Az írásterápiával az összes érzésünket érdemes megtámogatni, a depresszió felbukkanásakor – ami átmeneti egyébként – már arra is rádolgozni. Menni fog!

## 7. fejezet

# Az új, hátralévő életed csodája

Képzeld el, hogy életed minden hátralévő napja egyben életed legcsodálatosabb napja is. És még sok ezernyi ilyen vár rád. Életed legcsodálatosabb napja – ami immáron egy sima hétköznap, mondjuk egy szokványos kedd – pontosan úgy telik, mint amire mindig is vágytál. Minden külső körülmény is tökéletesen passzol tágabb értelemben is – például csodás az idő, harmonikus és támogató a környezet, hiányoznak belőle a vizuális és auditív zajok, nincs túlpörgés, nincs stressz –, és a mikro környezeted is maga a tökély. Az otthonod tiszta, napsütésesen verőfényes, tágas, hívogató és ölelő, és csupa olyan ember és állat és növény vesz körül, akikkel öröm együtt lenni és öröm már rájuk nézni is. Egészséges vagy, rendkívül fiatalos, és duzzadsz az erőtől. Úgy érzed, hogy bármire képes vagy. Lelkesedsz. Rengeteg terved van, és amit csak kigondolsz, minden valóra válik. Minden. Van, amiért szorgosan teszel is, van, ami szinte egy csettintésre eléd tárul lehetőségként. Végtelen kényelem és könnyedség az életed, amiben annyit teremtesz, alkotsz, és annyi örömet érzel, amennyit csak akarsz. És te akarod is! Mert tudod, hogy akarhatod.

Szeretnél ilyen életet? Milyen részletekkel töltenéd ki az általam megfogalmazottakat?

Például hol élnél a legszívesebben? A világnak melyik részén? Netán több hely is szóba jöhet, amik között többlaki életet élhetnél?

Mivel utaznál? Lakóautóval? Sportkocsival? Lóháton? Repülővel?

Hogyan nézne ki a hálószobád? Hogyan a nappalid? Hogyan a kerted? Lenne mondjuk kis tavad? Vagy esetleg egy modern úszómedencére vágnál?

Mivel töltenéd el a szabadidődet? Mármint MINDEN idődet, mert dolgozni valószínűleg csak szolgálat céljából akarnál... Szóval napi szinten mivel töltenéd ki a teljesen szabad 8-10 órát? Sütnél? Főzőcskéznél? Süttetnéd magad a napon? Úsznál? Hegyet másznál? Fát ölelnél? Jurtát építenél? Vadakat fotóznál? Vásárolgatnál?

Ahogy ezeket a sorokat olvasod, talán már be is kapcsolt a bal agyféltekéd: *"Ugyan már, nekem erre sosem lesz pénzem..."*, *"Én már túl*

*öreg vagyok ehhez..."; "Nekem itt vannak a kötelezettségeim a szüleim/gyerekeim felé..."*

Ismerős? Amikor a múlt traumáit az írásterápiával már letettük, sokszor a fizikai testünk és a megszokásaink próbálnak visszahúzni a régi, korlátozó mintákba. Azt az elmúlt 15 év tapasztalatai alapján pontosan tudom, hogy **a megtisztított léleknek egy tiszta testre van szüksége ahhoz, hogy igazán szárnyalni tudjon.** Az agyunk és a bélrendszerünk (a mikrobiom) szoros, oda-vissza kapcsolatban áll egymással. Amikor azt hallom valakitől, hogy *"ehhez én túl gyenge, túl öreg, túl fáradt vagyok"*, sokszor nem a lelke beszél, hanem a táplálkozása által leterhelt, gyulladásban lévő szervezete. Ismerem ezt is, megéltem én is.

Ha szeretnéd a maximumra járatni azt az öngyógyító belső békét, amit a könyv gyakorlataival elértél, adj egy esélyt a testednek is! Dr. Steven R. Gundry (A növény paradoxon, A bél-agy paradoxon szerzője) kutatásai alapján érdemes tenned egy próbát: hagyd el egy időre a glutént, a gabonákat, a tejfehérjét és a feldolgozott növényi olajokat. Figyeld meg, hogy ha tiszta üzemanyagra (mint az olívaolaj, a tengeri halak, a friss zöldségek és az édesburgonya) váltasz, és hagyod az agyadat éjszaka pihenni (nem eszel a lefekvés előtti 4-5 órában), mennyivel élesebb, tisztább és okosabb elmével ébredsz! Ez nem egy kötelező diéta, hanem egy **szeretetteljes meghívás** arra, hogy támogasd meg fizikailag is a jobb agyféltekéd szárnyalását.

## A legfontosabb kérdés: Mivel akarod megtölteni a tiszta teret?

Ezzel a könyvvel elvégezted a legnehezebb munkát. Ránéztél a múltra, kiírtad a fájdalmat, és a papír segítségével egy hatalmas, **üres és tiszta teret hoztál létre a lelkedben. De a természet nem szereti az ürességet.** Ha ezt a tiszta teret nem töltöd meg te magad tudatosan, a mindennapok stressze és a külvilág zaja gyorsan vissza fog költözni oda.

A kérdés most már nem az, hogy hogyan tedd le a múltat. A kérdés az: **Mivel akarod teleírni a jövődet?**

A jobb agyféltekés írás nemcsak a sebek gyógyítására képes. Ez a világ egyik legerősebb eszköze arra is, hogy a fejezet elején elképzelt tökéletes életedet – a házat, az utazást, a bőséget – fizikailag is megteremtsd magadnak.

Ha készen állsz arra, hogy a gyógyulás után a teremtés útjára lépj, akkor szeretettel várlak a **Teremtő Írás** programban. Ott megmutatom, hogyan használd a tolladat arra, hogy ne csak túlélj a mindennapokat, hanem pontosan olyanná alakítsd őket, amilyenre mindig is vágytál.

👉 [Kattints ide, és nézd meg, hogyan folytathatod az utadat a Teremtő Írással!](#)

Találkozzunk a legcsodálatosabb életünkben és napjainkon majd bármikor!

Szeretettel,

*Vidi Rita*

## Tartalomjegyzék

- Ami nem öl meg, az erősebbé tesz(?) - 2. oldal
- Mi az a terápia és mi az írásterápia? - 15. oldal
- Az öngyógyítás joga - avagy hogyan használd az írásterápiát  
diagnosztizálásra - 24. oldal
- A jobb agyfélteke misztériuma - 36. oldal
- A jobb agyféltekét beindító – agyintegráló – gyakorlatok - 52. oldal
- 7 azonnal használható és személyre szabható írásterápiás  
alapszabvány - 62. oldal
- Az új, hátralévő életed csodája - 75. oldal