

## **Te is én vagyok?**

Többen javasolták már, hogy írjak néha egy-egy **esettanulmányt**, ami bemutat szakmai szempontból egy-egy ülésen, vagy terápiás alkalmon történt esetet.

Így hát álljon itt az első.

Mivel engem a szakmai titoktartás kötelez is, és nagyon fontosnak is tartom, ezért semmi olyat nem említek, amiből az érintett alany felismerhető, és előzetesen mindig kérem a hozzájárulását.

A témák és problémák egyfelől nagyon is egyediek, másfelől viszont univerzálisak is, így előfordulhat, hogy úgy érzed, ez akár Rólad is szólhatna, vagy kis helyettesítéssel Rád is alkalmazható. Ilyenkor, remélem, a tanulságot is tudod a magad javára fordítani.

A mostani eset egy AsztroFókusz-terápián történt. Egy fiatal hölgyről van szó, aki nyitott lenne párkapcsolatra, azonban több ígéretesen induló ismerkedés után egy visszatérő helyzetben találta magát: a férfi megtorpan, bezárkózik, és nem mutatja ki az érzéseit, legyenek azok bármilyenek is.

Az AsztroFókusz-terápia lényege, hogy a bennünk élő személyiségrészeket, úgynevezett énállapotokat szólítjuk meg. Előfordul azonban az életben, hogy időről-időre egy-egy énállapotunkat „kihelyezzük”, és egy külső szereplő jeleníti meg számunkra azt az energetikát. Mivel ez a jelen esetben is feltételezhető volt, ezért a terápia során a hölgy egyik énrészét helyettesítettük egy férfi energiával (egy bizonyos technikával), míg egy másik énrésze pedig kapcsolatba lépett vele. Tehát volt az „én”, meg a „másik”, és elindult köztük egy párbeszéd. És meg is jelent az alapproblematika: a MÁSIK rideg és elzárkózó volt.

Na és itt jön a csattanó.

Amikor az ÉN azt mondta, hogy szeretné látni, hogy ki a MÁSIK, és mi zajlik benne, akkor a MÁSIK még elzárkózóbb lett. Amikor az ÉN azt fejezte ki, hogy szeretné tudni megmutatni, hogy ő benne mi van, szeretne ő maga nyitottabb lenni, akkor a MÁSIK is nyitottabb lett. És rögtön jött a felismerés, hogy „lehet, hogy ő csak egy tükör nekem...?”.

(Asztrológiához értőknek egy kiegészítő információ: egy 4-ik házban álló énállapotról volt szó. A 4-ik házias tartalmakat pedig gyakran erősen védjük a külvilágtól /néha még saját magunktól is/.)

Ezután már tudtunk azon dolgozni, hogy ő miért nyílik meg nehezen, neki mi segítene ebben. És pár nappal később, egy találkozáson már rajta tudta kapni magát, hogy mikor zárul be ő, és elkezdett erre tudatosan figyelni.

Nos, mondhatnánk, hogy persze, persze, a külvilág tükör, csak észre kell venni, hogy hogyan. Azonban a tapasztalat az, hogy ez az „észre kell venni, hogy hogyan” nem mindig magától értetődő. Ugyanis a kihelyezett (projektált) tartalmakat éppen azért helyezzük ki, mert magunkban nem szívesen szembesülünk velük (és a dupla csavar, hogy még akár olyan tartalmakról is lehet szó, amelyek erőforrást jelentenek a számunkra). Ezzel együtt viszont elveszítjük a lehetőségét annak, hogy jobban megértsük a működésüket, és transzformáljuk egy kellemesebb megélés irányába.

A „tükörbe nézésnek” számtalan módja van, akár egyedül, külső segítővel, vagy egy csoport támogató energiájával.