

Az engedély-csapda

Tanítottak Téged arra, hogy mások jóváhagyását, engedélyét keresd? Érezted valaha azt, hogy nem lehetsz „jó” anélkül, hogy egy külső forrás rá ne bólintana? Ez az engedély-csapda, és azt látom, hogy rengeteg csodálatos lény életét korlátozza vagy rombolja, aki nem tudja, hogy pusztán azzal, hogy önmaga, a legnagyobb ajándék, amit a világnak adhat!

Az engedélyre várakozás azon az elképzelésen alapul, hogy valaki más ítéletének van értéke arról, hogy milyennek kellene lennünk, mit kellene tennünk, vagy hogyan kellene kinéznünk. Miért gondolod, hogy ennek lenne értéke? Milyen messzire kell mennünk attól, ami igaz számunkra, ahhoz, hogy valaki más ítéletét nagyobbá tegyük a miénknél? Sokan azért keresik a jóváhagyást, hogy beilleszkedjenek, vagy csak azért, mert senki nem mondta nekik, hogy lehet másképp is.

Van egy barátom, aki gyerekkorától kezdve túlsúlyos volt. Mesélt arról, hogy a jóváhagyásra várakozást mások kihívására vagy tesztelésére használta. Tetszek nekeda méreteim ellenére? Leszel a barátom annak ellenére, hogy mennyire rosszul nézek ki? Vegyük észre, hogy már eleve ottvolt egy ítélet, hogy valami baj van vele és a testével. Ahogy kezdte elhagyni önmaga és a teste bírálatait, minden erőfeszítés nélkül elkezdte leadni afelesleges kilóit. Valójában a jóváhagyás keresése mögötti ítélet tartotta fenn a súlyát. Az engedélyre várakozás egy másik célja, hogy a „jó kislánynak/jó kisfiúnak” tekintsenek bennünket. Ez gyakran kisgyermekkorban alakul ki, amikor a gyerekek még érzékenyek a szülők megjegyzéseire, követeléseire vagy akár büntetéseire. Eldöntötted valaha, hogy a túlélés egyetlen módja, ha „jó” vagy? Vagy talán, hogy sok bajtól megmenthet, és jutalmat kapsz érte? Legtöbbször azért választottuk ezt, mert úgy tűnt, ez a legkönnyebb és legokosabb dolog, amit tehetünk. És akkor lehet, hogy így is volt. A nehézséget az okozza abban, ha a jóváhagyás elnyerésére hangoljuk magunkat, hogy elvesztjük az ösvényét annak, akik valójában vagyunk, és azt is megkívánja, hogy a kereső valami olyanná zsugorítsa össze és torzítsa el magát, ami nem ő. Ami gyermekként jó stratégia volt, most már lehet, hogy nem az!

Az engedélyre várakozás arról szól, hogy nem tudjuk, hogy értékesek vagyunk, hacsak másvalaki nem mondja. Az is hozzátartozik, hogy egy önkényes szabvány alapján méred magad, és ennek még talán a tudatában sem vagy. Az igazság az, hogy az egyetlen személy, aki engedélyt adhat neked, te magad vagy! Te vagy az egyetlen, aki tudhatja, hogy aki vagy, amit teszel vagy mondasz, működik-e neked, és egybevág-e azzal, aki szeretnél lenni.

A jóváhagyás keresése nagy szokás, de könnyebb kiszállni belőle, mint gondolnád. Amit akár azonnal megtehetsz, hogy felteszed a

„Milyennek szeretném teremteni az életemet és létezésemet?” a kérdést: „Kinek a jóváhagyására várok most?” helyett. Ha elkezdesz rálátni, hogy mit szeretnél teremteni, és lépéseket is teszel az irányába, kiléphetsz a jóváhagyás-keresés csapdjából.

Egy figyelmeztetés: lehetnek olyan emberek az életedben, akik az engedélyeikkel kontrolláltak téged. Ahogy elkezdesz szétkapcsolódni tőlük, érkezhetsz felédnyomás, hogy térj vissza a régi viselkedéshez. Néhány kérdés, amit ilyenkor feltehetsz:

- Valóban szükségem van ennek a személynek az engedélyére?
- Mi az értéke annak, hogy hatalmasabbá, nagyszerűbbé teszem őt magamnál?
- Mennyivel lenne örömtelibb az, hogy önmagam vagyok, mint, hogy valaki olyanná formálom magam, akinek valaki más szeretne?

Egy másik nagyszerű eszköze az Access Consciousness-nek, amit használhatsz, ha valakinek a jóváhagyását keresed, az „*Érdekes Nézőpont*”.

Ez segít kiszedni téged az ítéletből, amikor engedélyre vársz. Ha nem teszed jelentőségtejjé a magatartást, sokkal könnyebb változtatni, és valami mást választani. Tehát, ha abban találsz magad, hogy vársz valakinek a jóváhagyására, csak mondd ezt: „Az egy érdekes nézőpont, hogy *Mária* jóváhagyására várok. Mi mást is választhatok most?”

Van valami, ami úgy néz ki, mint a jóváhagyás, de valójában nem az, és ez az elismerés. Az elismerés az, amikor kijelentjük, ami van, ahelyett, hogy ítéletet alkotnánk róla. Amikor valaki elismeri, ami van, azt el- és befogadhatod, és a dolgok elkezdenek javulni. Ha a jóváhagyásra várakozás teréből tekintesz ki, mindig meg kell ítélned, hogy megkaptad vagy sem. A jóváhagyás keresésének

vagy éppen adásának mindig van egyfajta töltése vagy energetikai hibája, mivel azon a hazugságon nyugszik, hogy az alapjául szolgáló ítélet igaz.

Az elismerésnek nincsen rejtett időzítése. Az elismerés csak megállapítja, ami van.

Az engedélyre várakozásból való kilépés nagyszerű módja annak, hogy elkezdj magadról többet megtudni, és olyan életet alkotni, amire valójában vágysz. Arról is szól, hogy *azzá az ajándékká válj, aki a világnak lehetsz.*

A világnak nincs szüksége még egy olyan lényre, aki elnyomja magát, hogy *Józsinnak, anyunak vagy apunak okozzon örömet, hanem csakis: a kivételes TE kellesz neki!*

Gary M. Douglas

Fordította: Szecskó Emese

Forráscikk: <http://garymdouglas.com/the-approval-trap>