

Ha sérelem éri a lelket, a legkézenfekvőbb megoldásnak a bosszúállás tűnik. Sajnos azonban a visszavágás korántsem önt el minket olyan jóleső érzéssel, mint korábban gondoltuk.

A tündérmesék végén a jó mindig elnyeri jutalmát, a rosszat pedig örök szenvedésre kárhoztatják a pokol legsötétebb bugyraiban. Miért ne lehetne ez így a való életben is? – gondoljuk naivan. Gyakran azonban a sors nem bünteti az általunk helytelennek ítélt cselekedeteket, a rosszindulatú embereket. Mielőtt ezen keseregénénk, át kell gondolnunk, hogy a mi szemszögünkből elítélendő tett valóban az volt-e. A „rossz” emberek valóban rosszak, vagy csak mi látjuk őket annak? Ki ne lenne elégedett, ha ellenségét szenvedni látja? Ilyen esetben olyannyira dül bennünk a düh, hogy magunk is szívesen megleckéztetnénk az illetőt. Később furcsa mód azt tapasztaljuk, hogy ettől egyáltalán nem nyugodtunk meg. A pszichológusok

# Édes vagy inkább keserű a BOSSZÚVÁGY?

## Hogyan kezeljük a bosszúszomjat?

**1.** A „rázós” szituációk előtt, még hideg fejjel döntsük el, hogy nem fogunk veszekedni, visszavágni!

**2.** Gondoljuk át a másik fél indítékait, bármit is követett el ellenünk. Vizsgáljuk meg, mik lehettek az őt vezérlő érzelmek, milyen megfontolásból tette, amit tett. Érezzünk együtt vele, de ha-

tározottan jelezzük azt is, mekkora fájdalmat okozott a viselkedésével, és hogy nezt mi a továbbiakban nem tudjuk elfogadni tőle.

**3.** Kerüljük a negatív érzelmeket szító ismerősöket, akik erősíthetik bennünk a haragot.

**4.** Elemezzük azokat a múltbéli szituációkat, amikor előfordult, hogy a kellesténél hevesebben reagáltunk. Képzeljük el

a másik ember gondolatait, értsük meg az ő indítékait is. Fantáziáljunk arról, hogy az ő helyében mi hogyan cselekedtünk volna. Ha az efféle szituációkat képzeletben részletekre bontjuk, akkor még a következő kiborulás előtt eszünkbe juthatnak ezek a helyzetek, és higgadtan reagálhatunk.

**5.** Ne feledjük, a legfontosabb, hogy őszintén meg akarjunk változni, örökre elúszva életünkben a bosszút!

csakugyan számos magyarázatot adnak arra, miért nem érdemes düh-től forrongó lelkünket agresszióval tovább mérgezni!

## Gyermekkori tapasztalatok

„A bosszúszomj oka elsősorban a gyermekkorban keresendő, még akkor is, ha az cselekedetek formájában csak felnőttkorban nyilvánul meg” – véli dr. Fehér Gabriella pszichológus. A szakértő szerint, ha mélyre ásunk a túlzottan érzékeny, sértődékeny, és állandó megtorlásokat kereső ember múltjában, egész biztosan megtaláljuk életében az agressziót. Elképzelhető, hogy fizikailag bántalmazták vagy többször megalázták. A lelki sérelmek ugyanis legalább annyira erősen hatnak a gyermekekre, mint egy pofon vagy a verés. „Kutatók ráadásul bebizonyították, hogy egyes rajzfilmek percenként akár húsz agresszív cselekményt is tartalmaznak, mely hosszú távon a gyermekek erőszakra való hajlamát is növeli” – teszi hozzá a pszichológus. A televízióban látott, erőszakot sugalló műsorok tovább erősítik bennünk az agressziót, így ha gyermekként számtalan ilyen hatás ért minket, felnőttkorban nagy eséllyel forralunk bosszút mások ellen.

## Soha nem múltó gonoszkodás

A bosszú szoros kapcsolatban áll a haraggal, a tévhittel ellentétben azonban soha nem csillapítja azt. Amikor dühöse vagyunk valakire, úgy tűnhet, csökken a düh, ha visszavágunk. Egy „jóleső” beolvasás az idegesítő anyósnak, egy kitervelt csapda egykori barátónknak azonban egészen biztosan nem könnyít a lelkünkön, sőt tovább fokozza negatív érzéseinket.

„Sokáig vizsgálták a tudósok, hogy megnyugszunk-e, ha kiéljük a haragunkat. Az eredmény azt bizonyította, hogy a »szemet szemért« elv sajnos egyáltalán nem működik, ugyanis az agresszió további agressziót szül. Szitkozódással és átkokkal soha nem tudjuk kiadni magunkból a dühöt, csak fokozzuk haragunkat. Furcsán hangzik, de többet ér egy kiadós futás a feszültség levezetésére, mint a bosszúforralás.”

## Kincset érő önismeret

„Szenvedélyünk mások megleckéztetésére általában nem szituációfüggő. Sokkal inkább azon múlik, hogy milyen a személyiségünk. Bizonyos emberek ugyanis hajlamosabbak a sértődékenységre és a haragos viselkedésre” – árulja el dr. Fehér Gabriella. Az örökös visszavágásra vágyó emberekben sokszor azért alakul ki e motiváció, mert félreérteneik bizonyos élethelyzeteket



Dr. Fehér Gabriella

és mások gesztusait. Általában a számukra kedvezőtlen oldalról közelítenek meg helyzeteket, személyes sértésnek veszik embertársaik viselkedését akkor is, ha erről szó sincs. Ilyenkor annyira felerősödnek bennük a negatív érzelmek, hogy a békülési szándékot, az engesztelést észre sem veszik. Ebből az ördögi körből nagy eséllyel akkor képesek kilépni, ha – esetleg egy barát figyelmeztetésére – felismerik hibájukat, és szakemberhez fordulnak.

## A bosszúvágyó ember rövid életű.

Egy német kutatás szerint a bosszúvágy olyan negatív emberi tulajdonság, melynek rengeteg hátulütője lehet egész életünk során. Hiszen csak azt kapjuk, amit adunk. Ezért a bosszúba menekülő embert sorozatos kudarcok érik, hamarabb lesz munkanélküli, és a folytonos belső düh súlyosan beteggé teszi.



Meglepetés 2009 ápr. 23. 17. szám  
Riporter: Dienes Angéla