

# Válság: pánik indul?



*Gazdasági válság, energiaválság – harsogja a média naponta a fülünkbe. Ez sokakat elkeserít, mert az amúgy is munkával, problémákkal küzdő életünket újabb kihívásokkal terheli. Mégis tegyük különbséget az élet elkerülhetetlen válságai és azok között a válságok között, melyek életünk velejárói. Vannak tragédiák az életünkben, amiről nem tehetünk. Egy hozzátartozó súlyos betegsége, esetleges halála, egy baleset, olyan helyzet, ami megállásra készlet, esetleg sokáig negatív irányba tereli a sorsunkat. Ilyenkor hajlamosak vagyunk bezárkózni, mások örömét is irigyelni, megkeseredni. Az ilyen traumák feldolgozásában segít az idő, a megbocsátás, és az elengedés.*

## A felelősség kérdése

Aztán vannak olyan válságok, melyeknek közvetve vagy közvetlenül saját magunk is okozói vagyunk. Ezek, bár nagyon kedvezőtlennek tűnő folyamatok, mindig tartogatják az újrakezdés lehetőségét. Felhívják a figyelmünket arra, hogy valami nem jó irányban halad, változtatnunk kell a szokásainkon, a hozzáállásunkon.

A mostani gazdasági és energetikai válság globális problémákra hívja fel a figyelmünket, de az üzenete ugyanaz: valami nincs rendjén a világban, a politikában, a gazdasági folyamatokban, változtatnunk kell!

Kicsiben a saját életünk lehet erre példa. Ha pénzügyi válságba kerül a családjunk, jó esetben újragondoljuk a családi kiadásokat. Lehet, hogy megszorító intézkedéseket hozunk egy darabig, de ha kikecmergünk belőle, új alapokra helyezhetjük a családi kasszát. A válság minden esetben figyelmeztet hibás lépéseinkre, és azokon csak akkor tudunk túljutni, ha – tanulva a hibáinkból – megújulunk.

## A szokások csapdájában

Persze nagy úr a megszokás, és a „másban keresem a hibát” állapota. A jelenlegi helyzetre könnyű ráfogni, hogy kevesebb az emberek pénze, ezért kevesebb a vendég. Emelkedik a bérleti költség, az alapanyagok ára. Ha életválságba kerülünk, mindennek megvan a látszólagos külső oka. Nincs elég pénzem, mert a gyerekek sokba kerülnek, mert a férjem elhagyott, mert rosszul megy az üzlet, pocskékul nézek ki, de nem tehetek róla, nincs időm enni, nincs időm megállni. Rohanni kell, túlélni, pénzt keresni. Konditerem... ugyan már...! A gazdagok kiváltsága! Rossz a párcapcsolatom, mert a férjem alig jár haza, mert nem szól hozzám, mert állandóan csak a tv előtt ül.

Nehéz azt mondani, hogy ezt a világot én teremtettem. Engem tükröz, én tehetek róla. Én vagyok az alkotója, és magam tudom csak megváltoztatni. Rosszul osztom be az időmet, túl sok munkát vállalok. Nem tanultam meg nemet mondani a kiadásokra, a gyerekeknek, az anyámnak. Túlzott megfelelési kényszerem van a munkahelyemen, a párcapcsolatomban. Önértékelési problémákkal küzdök. Nem vagyok elég képzett. Gyáva vagyok kockáztatni az üzletem megújítását...

Nehéz, mert a hibáinkkal szembenézni mindig fáj. Külső okokat keresve felmenteni magunkat mindig könnyebb. Nehéz, mert elszántság, kitartás, és lélekerő szükséges a változásokhoz. A szokásaink rabjai vagyunk. Az életünk megszokott sémái rabul ejtenek, és látszólag kiszámíthatatlan kockázatai vannak egy új élethelyzetnek. A kockázat azonban igazán az, hogy még nem tanultuk meg kezelni, és mint minden ismeretlen, félelmetes.

## A válságban mégis esély van

Esély a megújulásra, a helyzet kihasználására, egy rossz életciklus, egy gazdasági helyzet végérvényes lezárására. Esély saját magunk kipróbálására, tapasztalások begyűjtésére, önértékelésünk növelésére.

Minden, ami új és ismeretlen, félelmetes. De csak addig, amíg nem tapasztaltuk. Azt szoktam mondani, hogy ha megyek az utcán este, és követ valaki, mivel nem ismerem az illetőt, fenyegetőnek tűnik. Ha teszek bele energiát, hogy megismerjem az illetőt, lehet, hogy a legjobb barátom lesz. Minden új helyzet ilyen. Amíg idegen, félelmetes. Ha megtanuljuk, akár életünk legjobb



döntésének is bizonyulhat. Jó, jó! De mi a garancia, hogy sikerül? Semmi és minden. Semmi, ha nem vagyunk elég elszántak, nincs meg bennünk az önismeret, hogy mi is számunkra a jó. Semmi, ha a félelmeink elhatalmasodnak rajtunk.

Minden, ha a félelmeink ellenére merünk cselekedni. Mindenki fél. Én is. Mégis sok tekintetben megtanultam azt, hogy akkor érek el valamit az életemben, ha a félelmeimmel együtt elszánom magam a cselekvésre. Minden, ha tudom, ki vagyok, mi a célom, és megtalálom azokat az embereket, helyzeteket, melyek a segítségemre lehetnek. Minden, ha van elég elkötelezettségem, lélekerőm, és türelmem ahhoz, hogy hagyjam a dolgokat érni is, ne csak az akaratom hajtson előre.

A jelenlegi gazdasági válság sok embert tönkretesz. Elvesztik a munkahelyeiket, tönkremegy az üzletük, beomlik a család megszokott pénzügyi stabilitása. Mégis azt gondolom, hogy a bevezetőben említett tragédiákon kívül minden élethelyzet megoldható és felvállalható. Lehet, hogy átmenetileg nehezebb. De az is lehet, hogy a gazdasági válság hoz el valaki számára egy olyan lehetőséget, ami hosszú évekre elindítja a siker útján. Például egy munkahely elvesztése miatt átképzésen vesz részt, és elindul a karrierje. Tönkremegy a konkurencia. El kell hagynom az üzletemet, egy kisebbbe költözöm, ahol még jobb ügyfélköröm alakul ki. Sosem lehet tudni... Csak merjetez szembenézni a helyzettel, a lehetőségekkel, és bízzatok abban, hogy a változáshoz van elég hitetek, és lelkiertők!

#### **Szuhai Nóra életterápia**

Térapiás coaching  
[www.szuhai.hu](http://www.szuhai.hu)  
06/70 510 7858



**Válságban  
hiszünk?**