

BÓNA LÁSZLÓ

# KI BÁNTOTT?

*Sértések és sértődések*



VIS VITALIS

VIS VITALIS

2017

Felelős szerkesztő  
RUTTKAY HELGA

Borítóterv  
IMRE RÉKA



VIS VITALIS

© Bóna László, 2017  
ISBN 978-615-5414-28-2

*Tartalom*

ÉN BÁNTOK!!! / 7

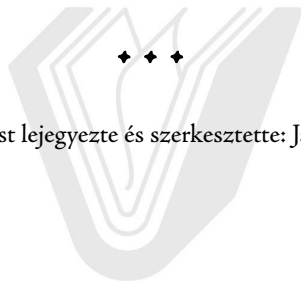
SEGÍTSÉG, MEGBÁNTOTTAK!!! / 57

NINCS BOCSÁNAT / 109

VIS VITALIS

# ÉN BÁNTOK!!!

*Első előadás – 2016. június 2. – Sophianum  
Antropozófiai Központ, Hattyúház, Budapest*



(Az előadást lejegyezte és szerkesztette: Jakab Erika)

VIS VITALIS

**K***i bántott?* – ezt a kérdést az istenek teszik fel a megvakított Polüphémosznak, a küklópszoknak, az egyszemű óriásnak. Odüsszeusz vakította meg őt, mert sorra felfalta Odüsszeusz fogságba esett társait. Odüsszeusz előrelátó volt és ravasz. Amikor társaival a küklópsz fogságába estek, és az egyszemű szörnyeteg megkérdezte, hogy hívják őt, Odüsszeusz azt felelte, *úgy hívnak, hogy Senkise*. Így aztán, amikor az ő életére törő emberevő óriást megvakítja, az istenek kérdésére, hogy ki tette ezt vele, a küklópsz igazat mond, azt mondja: *Senkise tette ezt velem*. Ez nagyon összetett jelentésű. Egyszerre van benne az is, hogy bántották, meg az is, hogy végül is nem, mert aki bántotta, az tulajdonképpen a saját életét mentette. Noha éppenséggel Odüsszeusz sem volt ártatlan, pont a trójai háborúból tartott haza, amikor a küklópsz fogságába esett, és a szörnyeteg felfalta hű katonáit, akikkel nemrégiben „lerombolta szentfalú Tróját”, felkoncolva Trója lakóit. És mindezt egy alma miatt,

mert Apollón három istennő közül annak adta szerelme jeléül, aki aztán kivívta a többi istennő haragját.

Végül is akkor ki bántott kit? Apollón megbántotta a hoppon maradt két istennőt, Odüsszeusz leigázta Tróját, a küklopsz felfalta a győztes katonákat, Odüsszeusz megvakította a küklopszot. Hol kezdődik a bántások sorozata? Ki bántott először? Mindenki mindenkit, vagy senki sem senkit sem.

Érdeemesnek találom, hogy beszéljünk a bántásokról. Arról, hogy hogyan kell bántani vagy megbántódni, vagy éppenséggel hogyan kell abba hagyni, befejezni a megbántódást.

Sokszor hívnak a legkülönbözőbb témákban előadásokat tartani sokféle helyre, sokféle kérésnek igyekszem eleget tenni, de ezt a témát most én magam kezdeményeztem. És éppen azért, mert azt tapasztalom a napi munkám során, hogy ez megkerülhetetlenül az egyik legmeghatározóbb érzés az emberek életútjában. Húsz éve foglalkozom homeopátiával, ez alatt az idő alatt rengeteg sors tárult fel előttem nap mint nap, és a sértés, a sértődés, a sérelmek – ezek a legfontosabb viszsztatérő témák.

Nincs ember, akivel az ő életéről szóló beszélgetést ne lehetne így összefoglalni: *Szóval önt megsértették. Meg van bántódva.* Ha rákérdözünk erre, az emberek

általában sírni kezdenek, egyrészt az önsajnálattól, de leginkább a meghatottságtól, hogy végre valaki megértette őket. Úgy tűnik, hogy mindannyian valahogy, valakire vagy valamire alapvetően meg vagyunk sértődve. Hordozzuk a sértettségünket egész életünkön át, és az derül ki, hogy sokszor fenn is akarjuk tartani a sértődést, mondván, hogy az jogos, hiszen megsértettek. Aki mégsem akarja egész életén át hurcolni a sértődést, az kijelenti: *Már túl vagyok rajta. Feldolgoztam. Elengedtem. Megbocsátottam.* Közben általában teljesen nyilvánvalóan látszik, hogy ez koránt sincs így. Az érzés, hogy ő meg van sértve, továbbra is megmarad, legfeljebb az értelmezés szintjén váltott át megbocsátásra.

Eszembe jut például az egyik férfiember, aki egy homeopátiás beszélgetésen vett részt. Sikeres lett az életében, igazgató lett, sok pénzt keresett, aztán egyszer meglátogatta az apját, aki rögtön leszólta őt, mondván, hogy ennyi pénzt nem lehet tisztességes úton megkeresni. Emlékezett, hogy gyerekkorában, ahogy egyre nagyobb lett, úgy állandósultak a harcok az apjával, aki állandóan szidta őt, s ez tulajdonképpen azóta is így megy. Akárhányszor hazalátogat, az apja rögtön sértetgni kezdi. Elkezdte a vagyonát elveszíteni. Olyan kockázatos üzleteket kötött, amelyekben egyre jelentősebb összegeket veszített el. Végül napi megélhetési

gondjai lettek. Azért kell neki valójában sikertelennek lenni, mert mindvégig meg van bántva az apja által. Az apja egyébként már nem él, de ő továbbra is róla beszél, nem tud kilábalni ebből a gödörből, hogy ha neki jobban menne, akkor az apja biztos, hogy összeszidná. A sérelem olyan mély, hogy egy életen át hurcolja, ragaszkodik hozzá, jobban, mint bármilyen tulajdonhoz, földi jóhoz, ez a sérelem a gazdagsága, ez a vagyona, ezt őrzí a legjobban, ez a legféltettebb kincse, értékes örökség, a saját apjától kapta. Érdemes mindent föláldoznia azért, hogy ezt megtarthassa.

Az egyik legalapvetőbb tapasztalatom ez, amikor évek hosszú során át a legkülönfélébb élettörténeteket hallgatom. Mindegyik élettörténet olyan, mint egy sakkjátszma, világos nyit, és a sötét ló már a harmadik percben mattot ad. A matt abban áll, hogy az ember az apjára vagy az anyjára egész életén át meg van sértődve. Aztán nem csoda, hogy később ez a sértettség lesz a legfőbb szempont a párválasztásban is. Olyan legyen a kiválasztott társ, aki folytatja ugyanazt a sértést, mint az egyik szülő vagy mindkettő, és így egy egész életet le lehet élni a sértettség mentén.

Eszembe jut egy másik ember, egy hölgy, szintén egy betegségére kért homeopátiás kezelést, és elmesélte, hogy már a harmadik párkapcsolata ment tönkre. Min-



den kapcsolata úgy indul, hogy végre talált egy sze-  
líd férfit, aki biztos, hogy végre olyan lesz, hogy majd  
őt dédelgeti, a tenyerén hordozza, de aztán hamarosan  
kiderül mindegyikről, hogy ez is maga az ördög.  
Mindegyik férfi inni kezd, és bántalmazza. *Hát persze*  
– mondta –, *miért is lenne bármelyik jobb, az apám is*  
*ilyen volt! Nem is tartom vele a kapcsolatot. Már gyerek-*  
*koromban elköltöztünk tőle. Verte anyámat. Soha nem is*  
*vágytam az apámmal való kapcsolatra. Egyszer megkeres-*  
*tem, de nem nagyon volt mondanivalónk egymásnak.* És  
a beszélgetés alatt mégis könnyen belátta, hogy lehet,  
hogy párkapcsolati problémáinak gyökere az apjával  
való viszonyban keresendő. *Na jó, akkor találkozom vele*  
*és megbocsátok neki* – mondta.

De a találkozás után mégis visszatért a jól bevált sér-  
tettséghez: *Hát mit kezdjek vele? Egy roncs. Halálra itta*  
*magát. Mit tudok vele kezdeni ilyen állapotban? Bármit*  
*mondok neki, csak bántás jön válaszul. De nem baj, olyan,*  
*amilyen, mondtam neki: Apám, megbocsátok neked! Erre*  
*könnyes lett a szeme, de lehet, hogy csak az ital miatt...* És  
ez így megy tovább, nyilván lesz majd egy következő pár-  
kapcsolata, ahol hasonló problémákba ütközik.

Számtalan cikk, írás, tanulmány, előadás született  
arról, hogy hogyan lehet a sértődést végre „letenni”. Van  
erre sokféle javasolt módszer és technika úgy a pszicho-

lóiában, mint az ezoterikus irodalomban. A sértett ember képzelje bele a párnába azt a személyt, aki megbántotta őt, és a párnát püfölje, verje meg jó alaposan, amíg csak a párna meg tud nyikkanni. Ültesse a bántalmazót egy képzeletbeli székre, és mondja meg neki a magáét, adja ki neki a mérgét. Írja fel a sérelmeit egy cetlire, azután tépje szét, szórja a szélbe, vesse a tűzbe. Az emberek igyekeznek követni ezeket a tanácsokat, de aztán mégis visszajönnek valamilyen betegséggel, és elmesélik, hogy ugyan sikerült megbocsátaniuk, de új helyzetekben újra csak megsértődtek. Ugyanolyan fajta sérelemre ugyanúgy reagáltak, akár ugyanaz a személy sértette meg őket, akinek már megbocsátottak, akár egy újabb személy.

Sértődéseink tehát stabilak, mélyen beágyazódnak, mint a gyorsan növő évelő növények gyökerei, ha lemetsszük is a száraikat, gyorsan új hajtásokat hoznak. Megszabadulni, úgy tűnik, nem tudunk tőlük, és a tapasztalataim szerint nem is akarunk. Jobban ragaszkodunk hozzájuk, mint a betegségeinkhez, mint a szeretteinkhez. És mivel ennyire ragaszkodunk hozzájuk, lehet, hogy nem is az a jó kérdés, hogy miként lehet megszabadulni tőlük, hanem az, hogyan lehetne jól felhasználni őket.

Meg akarunk szabadulni a sérüléseinktől, pedig lehet, hogy nem lehet. Csak számításba lehet őket venni,

számolni lehet velük mint realitásokkal. Mint a személyiségünkbe beépülő részeinkkel, melyek elválaszthatatlanok tőlünk. Valószínűleg nem az a jó kérdés tehát, hogy hogyan lehet tőlük megszabadulni, hanem hogy hogy lehet valóságnak véve komolyan venni őket, és következetesen vállalni a sértettségeket, és ennek megfelelően cselekedni. Annak megfelelően, hogy a sérelmek valódi szükségleteket alakítanak ki. A sérülések tehát komolyan vehető realitások, lehet, hogy nem leküzdeni kell őket, hanem hűnek maradni a hatásaikhoz mint személyiségünk szerves részéhez. Például ha engem kisgyerekként sokat hagytak magamra, ez megbántott engem, emiatt haragszom, sértett vagyok, akkor lehet, hogy nem az a jó kérdés, hogy hogy küzdjem le elhagyatottságérzésemet, hanem az, hogy vállaljam ezt a személyiségrészem mint saját, elidegeníthetetlen, hozzám tartozó részt. Hogy vállaljam azt, hogy ez a sértettség belém épült és olyan szükségleteket alakított ki, amelyekből az következik, hogy érzékeny vagyok arra, hogy magamra hagynak. Hogy emiatt talán túlságosan erősen kapaszkodom valakibe. Hogyan lehetek az eredeti sérelmemhez hűséges, hogy ami abból következik, azzal ne sértsek meg senkit sem? Ha például nem bírom, hogy kiabálnak velem, mert sokat kiabáltak velem, akkor nem az a kérdés, hogy bírhat-

nám ki mégis, ha kiabál velem valaki, hogy győzzem le a sértettségemet, hanem az, hogy hogy vállalhatnám azt, hogy én ezt nem bírom. És ez a nem bírás a lényem szerves része. Én vagyok az is, aki nem bírja ezt. Vagyis a sérüléseimmel együtt vagyok az, aki vagyok. Azt hisszük, hogy a sérülés szégyen, és azt nem, hogy vállalva érték. Abban a kérdésben, hogy miként léphetünk túl sértettséginken, az első lépés talán épp az, miként vállalhatjuk őket mint személyiségünk valóságos részét, hozzánk tartozó elemet, amely meghatároz minket, és amelyhez ha hűségesek vagyunk, az meghatározza érzéseinket és cselekedeteinket.

Amikor elterveztem, hogy erről a témáról fogok beszélni, a téma feldolgozására két munkacsoportot hoztam létre. Az egyikben kreatívírás-gyakorlatok keretében különféle szövegek alkotásán keresztül próbáltuk feldolgozni a sértés jelenségét. A másik csoport pedig energiamintákon keresztül, gesztusjátékok segítségével jelenített meg olyan helyzeteket, ahol sértődés, sértés, bántás történik.\* Az itt folyó munka tapasztalatait szeretném most megosztani.

\* Azoknak, akiket mélyebben érdekel, hogy miből áll a kreatív írás, vagy mit jelent az energiamintákkal való csoportos terápiás munka, két, gyakorlatokból álló könyvet is írtam. A kreatív írásról: Bóna László: *Írd magad boldogra! – Kreatív írás gyakorlatok*. Vis Vitalis Kiadó,

# MEGRENDELEM A KÖTETET



**VIS VITALIS**

[www.visvitaliskiado.hu](http://www.visvitaliskiado.hu)