

## 2. rész

A harag általános hatása:  
az észlelés megváltozása

# Projektálás (kivetítés)



- Amikor haragszol, a másik felet szó szerint rossz színben látod, mindenféle rossz szándékot és tulajdonságot tulajdonítasz neki, és már nem is vagy képes mászt észrevenni.
- Egy pillanat alatt játszódik le, nem pedig tudatos folyamat formájában.

## *Gondolni - érezni - látni: az észlelés világai*

A gondolat, az érzés és a látás nagyon szorosan összefüggnek egymással.



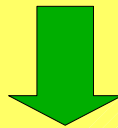
Nem úgy történik, hogy mérges leszel, és aztán azt gondolod, hogy „micsoda tuskó”, de nem is fordítva.

Nincs időbeli sorrendiség!

A gondolat, az érzés és a kivetítés mind egyszerre játszódik le: abban a pillanatban, ahogy az érzelem megszületik, megszületik a gondolat és megtörténik a kivetítés (projektálás) is.

# Gondolni - érezni

A gondolkodás és az érzés mindig kölcsönösen megmagyarázzák és igazolják egymást, mindig egyidejűleg zajlik.



Ez a kettő alkotja a te belső világodat.

## Példa:

Amikor dühbe gurulsz valakire, közben nem gondolod azt róla, „micsoda kedves ember”. Helyette azt gondolhatod: „micsoda bunkó!” .

Nem gondolod azt róla: „biztos szimpatikusnak talál”. Helyette azt gondolhatod: „biztos utál”, „biztos érdektelen vagyok számára”.

# Gondolni - érezni - látni

Ha haragszol, a haragnak kell, hogy legyen oka is: a belső világodnak összhangban kell állnia a külső világgal.

## Példa:

Haragot érzel - azt gondolod: "micsoda bunkó!" - és már látod is magad előtt a nagyképűen viselkedő személyt, a gögös vonásokat a szája körül.

A gögös vonások, amiket láatsz, az ebből eredő meggyőződésed, hogy utál téged és ártani akar neked, együtt alkotják a projekciót, aminek az lesz hatása, hogy jogosnak érzed a haragodat és a gondolatodat: „micsoda bunkó!”

Amit tehát a külvilágban látsz, annak igazodnia kell a te belső világodhoz, ahhoz, amit gondolsz - érzel.

Nem lehetsz egyidejűleg dühös rám azt gondolva, hogy ártani akarok neked, miközben egy kedves és jó szándékú embert látsz magad előtt.

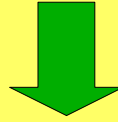


„Benned a szikrája sincs meg a segíteni vágyásnak!”

Máris megtörtént a projekció: a gondolkodás - érzés - látás szétválaszthatatlanul összekapcsolódott egymással.

Mivel haragszol, egy ellenséget látsz magad előtt, és mivel ellenséget látsz magad előtt, elkezded rá ellenségként gondolni és még jobban haragudni rá.





Amit gondolsz, érzel és látsz, mindig megmagyarázza, igazolja és jogossá teszi egymást.



Ez a hármas egy teljes észlelési világot alkot: saját gondolataidon és érzéseiden kívül tartalmazza a külvilág képét is, és végül egy viszonylag zárt rendszerré áll össze, ami által elhiszed, hogy amit gondolsz, érzel és látsz, az igaz.



Az ilyen észlelési világot ***hitrendszernek*** nevezzük.

# Öntudatlan gondolkodás v. racionalizálás

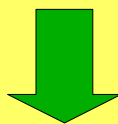
Öntudatlan gondolkodás - érzés - látás: az ösztönös gondolkodás az érzéshez kapcsolódik szorosan, az ilyen gondolkodás érzelmi alapú, emiatt sosem objektív, sosem józan. Dühös leszel, mert nem jött el a találkozóra a barát és máris azt gondolod, „micsoda bunkó”!



Tudatos megmagyarázás - érzés - látás: a racionalizálás a gondolkodás másik fajtája, tudatos okkeresés.

Egy sor érv, bizonyos helyzetekre és tapasztalatokra történő visszaemlékezések segítségével megmagyarázod és igazolod azt, amit gondolsz és érzel.





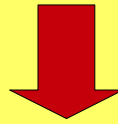
**Akármelyik is megy végbe, rendkívül nehéz megváltoztatni:**

- A hitrendszer attól olyan erős, hogy a gondolat - érzés - látás kölcsönösen magyarázzák és igazolják egymást.
- Ha egyszer magadban már megvádoltál valakit valamivel, ezt elengedni már nagyon nehezen leszel képes. Ehhez nem csupán a rá vonatkozó gondolataidat, de a benned róla kialakult képet és érzelmi reakciót is meg kellene változtatnod.
- Ha egyszer valakiről egy képet kialakítottunk, azt a gyakorlatban megváltoztatni már rettentő nehéz.



**Ha egyszer dühös lettél valakire, szinte lehetetlen ezt a haragot feladni.**

Megváltoztathatatlan hitrendszer



Csőlátás



*Harag esetében: ELLENSÉGKÉP!*



A harag egyik fontos hatása a hitrendszer keletkezése az abból eredő csőlátással és ellenségképpel együtt.

A látásmódnak ez a megváltozása a harag egyik fontos és legrosszabb következménye, mivel ellehetetleníti a konfliktuskezelést, lehetetlenné teszi a harag elengedését!