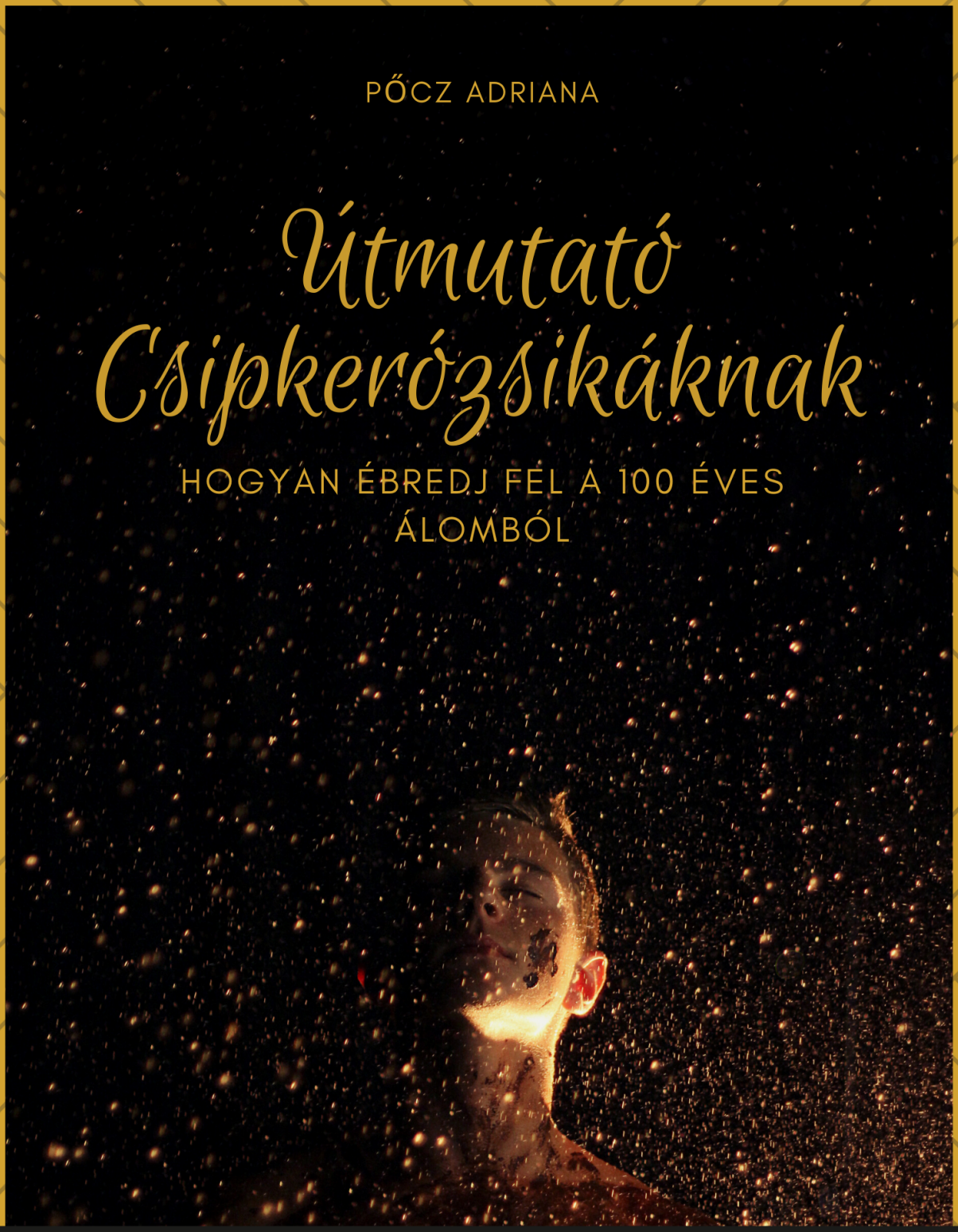
PŐCZ ADRIANA

Útmutató Csipkerózsikáknak

HOGYAN ÉBREDJ FEL A 100 ÉVES ÁLOMBÓL



"Csak az nyújthat valódi örömet, ami a felébredéssel, vagy a felébredést segítő dologgal kapcsolatos."

– P. D. OUSPENSKY

KINEK? MIÉRT? MIT?

Kinek írtam, miért írtam és mit tudhatsz meg ebből az írásból

Kinek írtam?

***A tökéletes olvasó*:** Felnőtt nő, aki őszintén vágyik a változásra, arra, hogy kibújjon a képzeletbeli csigaházából és megossza a világgal azt a sok szépséget és kincset, ami benne rejlik. Bár gyakran gyötri a szégyen és a félelem, mégis mélyen a szívében, elrejtve egy kis titkos kincseskamrában érzi, hogy valójában nagyon is szerethető, hogy értékesek a gondolatai és nézetei, és hogy erő lakozik abban a sok élethelyzetben, amit már megoldott. Egy nő, aki arra vágyik, hogy teljesen önmaga lehessen, szabadjára engedve a benne rejlő történeteket, bölcs intuíciót, teremtő képességet, hogy jobb életet teremtsen önmagának és másoknak egyaránt.

Milyen célból írtam?

Cél 1: Információ adás

Sokszor nem a rögzült viselkedésünk, vagy velünk született "milyenségünk" gátol valaminek a megvalósításában vagy elérésében, hanem egész egyszerűen az információ hiány. Abból is a legnehezebb fajta a "*nem tudom, hogy nem tudom*". Hiányoznak információink saját magunkról, a világról, az emberi kapcsolatokról, a nőiességről és férfiasságról, az intimitásról, a pénzről, és még sorolhatnám. Döntéseinket és viselkedésünket meglévő információinkra alapozzuk, ennélfogva **ha új információkat kapunk, új döntéseket, új viselkedest vagyunk képesek bevezetni az életünkbe.**

Ezen felül a traumák és sérülések miatt nagyon sok tév-információt építünk be tudatunkba magunkról és a világról és utána ezekre támaszkodva navigálunk az életünkben, ami gyakran újabb sérülésekhez vezet. Ezzel az írással információval

szeretnélek ellátni az **önbizalom, önszeretet, halogatás, félelmek** területéről, hogy ezek fényében új döntéseket hozz, vagy más fényben lásd az aktuális helyzetedet.

Cél 2: Bátorítás – Nem vagy egyedül és van előre

A karantén alatt találtam rá Rubint Réka edzéseire és hihetetlen hatása van annak, amikor egy totálisan meghalasztó gyakorlatsor közben egyszer csak odamegy közel a kamerához és azt mondja "*Ne add fel! Itt vagyok! Segítek!* " Teljesen irracionális, de mégis működik. Nem adom fel, folytatom a gyakorlatokat, túllépek a komfort zónámon. Ugyanígy most én is mondom a távolból, hogy "*Itt vagyok! Tudom, hogy néhány álmod szinte elérhetetlennek érződik, de menni fog! Már most is benned van minden, amire a megvalósításhoz szükséged van!*" Nem tudom megszüntetni a nehézségeidet, de itt vagyok, hogy segítsek megküzdeni velük.

Milyen témákkal foglalkozik az írás?

A Csipkerózsika mesét a "várakozás" motívuma miatt választottam. Ez egy női beavató mese és nagyon szép és mély jelentéseket hordoz magában a nő útjával kapcsolatosan. Szimbolizálja számomra a "halogatást" is, mert a köznyelvben ebben az értelemben is szoktunk utalni rá, a mese eredeti jelentésében viszont a halogatásról nincs szó. Az írásban foglalkozom a **megmentő és megmentett** dinamikával, amit gyakran a hősökhöz és hercegnőkhöz társítunk, és hogy milyen ára van a megmentésre való várakozásnak. Kitérek az **önszeretet hiányára** és persze megmutatok néhány irányt, amik segíthetik ezeknek a területeknek a fejlődését. Remélem örömödet leled majd az olvasásban és hogy a tartalom segít elmozdulni a vágyaid megvalósításának irányába. Jó utazást!



TARTALOM

ÉN IS ÚTON VAGYOK VELED EGYÜTT
- Mit jelent számomra a nő “felébredése”?
- Pár szó rólam

A MESÉRŐL ÉS CSIPKERÓZSIKÁRÓL
- A mesében fellelhető iránymutatások
  - Mentális és lelki felkészülés
  - Szembesülés az árnyékkal
  - Apai (szülői) túlóvás
  - Önálló gondolkodás
  - Tanulás
  - A szeretet ébredése

MI GÁTOLJA AZ ÉBREDÉST?
- Az elesett nő bája
- A megmentő képének "megteremtése" az életünkben
- Beleragadás a gyermeki létbe
- Krónikus önszeretethiány

MI SEGÍTI AZ ÉBREDÉST?
- A nő útja a mesékben
- Kapcsolatba lépni az érzésekkel
- Leválás a szülőről vagy a szülő figuráról
- A családállítás, mint a Rendrakás művészete
- A kompetens felnőtt

GYAKORLATOK

A FÉLELMEK MEGTERVEZÉSE
SZÜLŐI MINTA ÁTÍRÁSA
VARÁZSPÁLCA
A MOZDULÁSTÓL VALÓ FÉLELEM MEGKERÜLÉSE
CSAK EGY KÉRDÉS ÉS MÁRIS VISSZASZEREZTED AZ ERŐDET
KAPCSOLÓDÁS AZ ÉRZÉSEKHEZ

ZÁRSZÓ

TOVÁBBI LEHETŐSÉGEK

FORRÁSOK

ÉN IS ÚTON VAGYOK VELED EGYÜTT

“Enyhe” maximalizmusom miatt sokáig nem kezdtem bele ennek az anyagnak a megírásába, pedig már rég megszületett bennem. Azt **vártam, hogy eljöjjön az a pillanat, amikor valamilyen általam elképzelt csúcs success story-t tudok elmondani saját magamról és az életemről.** Aztán rájöttem, hogy nem annak hiányában szenvedek, hogy még nem pontosan olyan az életem, amilyennek megálmodtam, hanem annak hiányában, hogy nem ismerem el az eddigi sikereimet, az eddig megvalósított mérföldköveket, azt, ahol MOST vagyok. Csak ez az egy pici mozdulat választott el attól, hogy nekikezdjek az írásnak.

TANULSÁG

Teljesen mindegy hol tartasz az életedben, indulj el onnan, ahol éppen vagy. Ennél jobb kiinduló pont nem létezik.

Több évvel ezelőtt hallottam a “Start before you’re ready.” - “*Kezdj bele még mielőtt készen állsz!*” Ez azt jelenti, hogy teljesen soha sem leszünk készen, mert mindig van min csiszolni, úgyhogy nem érdemes várni erre a pillanatra, valamint azt, hogy **maga az elindulás ad energiát a továbbhaladáshoz**.

Az írást egy nagyon egyszerű, mégis fontos felismerés előzte meg. Egy hétköznapi szerda délutánon ücsörögtem a kanapén és hirtelen az egész testemben éreztem, hogy “***a helyzetem sohasem fog megváltozni, ha nem változtatok valamin!***” A fejemben már réges-rég felismertem ezt, abban a pillanatban ez tudás “landolt”. Mint amikor a gyerek rájön, hogy nincs Mikulás. Mintha megrepedt volna egy

pillanatra a rajtam lévő páncél és észrevettem alatta azt a sok várakozást: várakoztam arra, hogy "valaki" megoldja helyettem a nehéz kihívásokat az életemben (ez ugyanaz az ember mint a "*mit szólnak majd ehhez mások?*" mondatban a "mások"), várakoztam arra, hogy meggörbül a tér körülöttem és hirtelen ott termek abban az időpillanatban, amikor már sikeres vagyok, a vágyott otthonomban lakok, a vágyott munkámban dolgozok, és a vágyott párkapcsolatban élek. Abban a pillanatban ott a kanapén tisztán látszott, hogy ezeket LEHETETLEN elérni, hacsak nem fejezem be a várakozást, és nem **vállalom önmagamat és az életemet az összes hibájával és tökéletlenségével együtt, ugyanúgy ahogy az összes értékével és ajándékával. Mert hiszed vagy sem,**

ugyanolyan nehéz felvállalni a hiányosságainkat, mint a nagyon fényes részeinket.

Mit jelent számomra a nő "felébredése"?

- **Az értékeinek kibontása**: beleáll abba a hivatásba, amit sajátjának érez, és saját maga és mások javára fordítja
- Olyan **pénzkeresés**, ami nem szorítja bele élethelyzetekbe, hanem **támogatja a szabadságát**
- **Egyenrangú félként kapcsolódik a férfival,** nem csúszik be alá és nem kerekedik fölé, hanem érzi a saját erejét és értékeit, és képes befogadni a férfi erejét és értékeit.

Pár szó rólam

Az aktív önismereti utam 14 évesen indult el, amikor a katolikus keresztény hagyomány szerint elkezdtem a felkészülést a bérmálásra. Ennek kapcsán bekerültem ugyanis egy fiatalokból álló közösségbe, akikkel számos lelki gyakorlaton vettem részt a bérmálásra való hivatalos felkészülés keretein felül. Ezek a gyakorlatok nem a kötelező templombajárós köröket jelentették, hanem **belső (meditatív) önvizsgálatot.** Beavató kapunak éltem meg



édesapám halálát is 15 éves koromban, ami váratlanul és nagyon felkészületlenül ért. Ezután az esemény után több évre bezárkóztam, de a kedvenc tevékenységemet, ami 11 éves korom óta kísér - a **naplóírást**, ebben az időszakban sem hagytam el, sőt ez lett a fő mentsváram.

Egészen 29 éves koromig főleg **önismereti könyvek** olvasására korlátozódtam, majd ezután egy pszichológus barátnőm inspirált ismét a mélyebb, sajátélményű önismeretre. Ez az út egy művészetterápiás csoporttal indult és az elmúlt hét évben további önismereti csoportok, képzések és egyéni ülések követték.

Nagyon régre nyúlik vissza tehát **az emberi lélekre, viselkedésre, működésre irányuló kíváncsiságom**. Ugyanilyen szenvedélyesen érdekel a világ működése és "a dolgok rendje". Az utóbbi években kristályosodott ki számomra, hogy mi az az ügy, amiért itt a földön tenni szeretnék:

a nők pénzügyi szabadsága, szexuális szabadsága és önbizalmuk növelése, hogy az álmaik valósággá váljanak.

Úgy hiszem fontos, hogy a nők nagyobb mértékben vegyenek részt a világ dolgaiban, de először is hogy elhiggyék, hogy értékesek és fontos a hozzájárulásuk.

Nem vagyok pszichológus, sem orvos. Ezt az anyagot sok évnyi saját önismereti élményem, az interneten és könyvekben fellelt információk és képződéseim alapján írtam (Integrál Akadémia - 3 éves képzés, Családállítás - 2 éves képzés).

A MESÉRŐL ÉS CSIPKERÓZSIKÁRÓL

A Csipkerózsika **női beavatómese -**

a nővé érés főleg a belső intuíció, a befelé figyelés képességének kifejlesztését jelenti.



A mesének **több száz változata létezik**, a legismertebb változatát a Grimm testvérek adták ki 1812-ben. Ennél viszont jóval

korábban is lejegyezték az addig csak szájhagyomány útján terjedő mesét, mégpedig elsőként Charles Perrault francia meseíró 1697-ben.

A Grimm testvérek által lejegyzett verzióban a királynak és királynénak **hosszú időn keresztül nem születik gyereke**, míg végül amikor már szinte reményüket is veszítik, egy öreg béka megjósolja a királynénak a lánya születését. A jóslat beteljesül, a csodaszép kislány megszületik és a királyi házaspár óriási lakomát rendez, ahová meghívják, az országban élő javasasszonyokat is. Úgy esik, hogy csak 12 arany tányér áll rendelkezésre, viszont 13 javasassonyt kellene megvendégelni, ezért egyet nem hívnak meg. Az udvarmester azt tanácsolja a királynak, hogy **a legidősebb javasasszonyt hagyják ki a meghívottak listájából**, mert az úgyis mindig csak zsörtölődik, és egyébként is ő lakik a legmesszebb.

A nagy vigadalom kellős közepén megérkezik a tizenharmadik javasasszony és annak megfelelő "ajándékot" hoz a kislánynak, ahogy a szülei bántak vele - azt az **átkot mondja ki,** hogy a kislány a tizenötödik születésnapján megszúrja magát egy orsóval és holtan összeesik. Az utolsó javasasszony, aki még nem mondta el jókívánságát az átkot ugyan feloldani nem tudja, de enyhíteni igen - Csipkerózsika **nem hal meg, csak százéves álomba zuhan**.

A király eltökéli, hogy minden áron megóvja lányát ezért megparancsolja, hogy égessenek el minden rokkát, minden orsót az országban, sőt még azt is megtiltja, hogy kendert vagy lent termesszenek a birodalmában. Ennek ellenére a királylány 15. születésnapján beteljesedik a jóslat. Mialatt a királyi pár elmegy sétakocsikázni és Csipkerózsika egyedül marad otthon, felfedezi a palota azon részét, ahol még sosem járt, és ahol senki sem lakik - a régi palota szárnyat, ahol "*tán száz esztendeje senki sem nyitott ablakot*." A kanyargós csigalépcső elvezeti őt a torony tetejébe, ahol egy vénséges anyókát talál egy "furcsa" zümmögve pergő szerszámmal a kezében. Mivel Csipkerózsika soha sem látott ilyet, megkéri az anyókát, hogy mutassa meg neki a szerszám használatát, és ekkor **beteljesül a régi átok**. Az orsóval megszúrja az ujját és ő valamint az egész kastély népe rögtön álomba merül.

A száz év alatt sok királyfi próbálkozik bejutni a palotába, de egyik sem jár sikerrel, mivel a kastélyt körbenőtte a sűrű vadrózsa. A századik évben megjelenik egy királyfi, aki azt mondja, hogy ő bizony nem retten meg a sűrű rózsakerítéstől. Végül a királyfinak nincs nehéz dolga a rózsákkal, mert azok maguktól nyílnak szét előtte, ugyanis **épp letelt a száz esztendő és Csipkerózsikának fel kell kelnie**. Az egyetlen kihívás a királyfi számára Csipkerózsa szépsége, ami teljesen elbűvöli őt, aztán

mégis megcsókolja, a királylány felébred és vele az egész kastély. A királyfi feleségül veszi őt és élnek boldogan, amíg meg nem halnak.



A mesében fellelhető iránymutatások

Mentális és lelki felkészülés

A mese egyik olvasata szerint a Csipkerózsika ujjából kiserkenő vér az első menstruációt jelképezi, ami után még nagyon sok időnek kell eltelnie, hogy a lányból nő érjen és kész legyen a kapcsolatra a férfival. A mesének ez az aspektusa arra hívja fel a figyelmet, hogy ne keverjük össze az első menstruációt azzal, hogy a lány készen áll mentálisan és lelkileg a szexuális tapasztalásra.

"*Kezdj bele még mielőtt teljesen készen állsz!*" mondat nem azt jelenti, hogy nem fordítunk figyelmet egyáltalán a felkészülésre. Sőt, éppen fordítva. **Az igazán bátor ugrások az ismeretlenbe akkor lehetségesek, amikor magunkra hangolódunk**,

kapcsolatba lépünk a bensőnkkel, elegendő információt szerzünk, meghalljuk a saját hangunkat és tiszteletben tartjuk a ritmusunkat.

Pusztán a racionalitás szempontjából azt lehetne mondani, hogy “szörnyen sok” idő telt el az alvás alatt, és Csipkerózsika sok mindenről lemaradt. Közben pedig nem maradt le egyáltalán semmiről sem. Tapasztalom ugyanezt a jelenséget, amikor hosszú időn keresztül várakozok valamire. Amikor végre megtörténik, mintha szertefoszlana az a sok idő, ami közben eltelt, a beteljesülés fényében irrelevánssá válik akár a “100 év” is. Hasonló élményekről számolnak be azok az anyukák is, akiknek hosszú időn keresztül kell várni a gyermekáldásra (mint Csipkerózsika anyukájának is). Amikor megérkezik a pici, minden perc, ami várakozással telt értelmet nyer. A mentális és lelki felkészülésre szánt idő tehát nem elpocsékolt idő.

Szembesülés az árnyékkal

Ha napvilágra hozod, ami benned van,
amit napvilágra hoztál, az lesz a menedéked.
ha nem hozod napvilágra, ami benned van,
az fog megsemmisíteni, ami benned rekedt.”

(Tamás Evangéliuma, Jézus szavai - apokrif)

A tizenharmadik nem meghívott javasasszony kapcsán felmerül annak kérdése, hogy vajon **találunk-e helyet az asztalnál annak, amire nem szeretünk, nem tudunk vagy nem akarunk ránézni?** Jung ezeket a jelenségeket az árnyéknak nevezi. Minél inkább próbálunk távolodni az árnyékos részektől, minél inkább nem akarunk róluk tudomást venni, annál nagyobb méreteket öltenek és annál nagyobb hatással vannak életünkre.

Csakis akkor leszünk teljesek, ha meghívjuk az árnyékos részeinket is az életünkbe és hagyjuk, hogy tanítsanak minket.

Apai (szülői) túlóvás

Érzékeny egyensúly válassza el egymástól a szülői védelmet, ami életben tartja a gyereket, és a túlvédést, ami viszont már életellenes. Ahhoz, hogy a gyerek megtanulja érzékelni a határait, hogy önbizalomra és fontos tapasztalásokra tegyen szert szüksége van a térre, ami megengedi neki ezeket a tapasztalásokat. A mesében Csipkerózsika édesapja elhatározza, hogy MINDENÁRON megvédi a lányát a rá leselkedő veszélytől, mégpedig nem a nehézséggel való szembenézés által, hanem elkerüléssel - elégetteti az összes orsót, betiltja a szövést és kendertemesztést. Ez elég komoly döntés, tekintve azt, hogy a nők életének szerves része volt a fonás, szövés.



Már a tizenharmadik javasasszony meghívása körül is ugyanez az elkerülés figyelhető meg:

- nincs tizenharmadik aranytányér ezért nem hívják meg a javasasszonyt (pedig számos megoldás létezett volna erre a helyzetre)
- Azért nem hívják meg a javasasszonyt, mert öreg, zsémbes és messze lakik.

A király tehát

a nehézséget (próbákat) szeretné elkerülni a lánya életében, de a mese rámutat, hogy elkerülhetetlenek, mert ez az élet rendje.

Önálló gondolkodás

A királylányt az apja megpróbálta megóvni attól a tudástól, ami esetleg kárt okozhatna benne, de tizenöt éves korában elérkezik az idő arra, hogy ezt a tudást önmaga fedezze fel. Ebben a kulcsban a palota az emberi lényt jelképezi, amiben Csipkerózsika elindul felfedezni azokat a részeket, amiket még nem ismer. A szűk lépcső a gerincoszlopot szimbolizálja, amin feljut a torony legfelső szobájába – a fejbe. **Az ébredés tehát a fejből indul ki (torony legfelső szobája) és onnan árad szét a test többi részébe (felébred az egész palota).**

Ezen a legfelső helyen találkozik a nagyon öreg "anyókával", aki a mesékben általában az érett és sokat tapasztalt lélek szimbóluma. A találkozása egy ilyen szereplővel azt szimbolizálja, hogy **mindannyiunkban ott rejlik ez az "ősrégi tudás".**

Az anyóka ebben a legfelső szobában fon. Érdekesség, hogy a magyar nyelvben több kifejezés is utal a fonás és a gondolkodás összefüggésére: gondolatokat szőni, elveszíteni a fonalat a beszélgetés közben, újra fölvenni a fonalat valamivel kapcsolatban. **Az önálló gondolkodás** azt jelenti, hogy valakinek lehetnek **saját gondolatai, döntései, szabadon szélesítheti a látókörét, megtanulhat új dolgokat és készségeket, bátran kinyilváníthatja a véleményét** és **ez néha nem könnyű út és fájdalommal is járhat.**

Tanulás

A Csipkerózsika mese magja a Völung (Kiválasztott) nemzetség történetéről szóló hőseposzban található meg. Ebben az eposzban Odin/Wotan lánya, Brünhilda aranyló fémöltözetben, fején sisakkal, egy hegy tetején, lobogó lángok között alszik mozdulatlanul. Ebben a változatban is az álommal az apa személye függ össze, ugyanis ő szúrta meg Brünhildát a Yggradszil álomhozó tüskéjével. Az álomnak Szigurd, a félelmet nem ismerő férfi vet véget, amikor letelik a mozdulatlanság ideje azáltal, hogy végigmetszi kardjával Brünhilda arany páncélját. Ébredése után Brünhilda **bájitalt kínál Szigurdnak mondván, ha megissza, megismeri a rúnák titkait**.

Ez a régi változata a mesének és a későbbi változatok is magukban rejtik a tudással való találkozás mozzanatát. A királyfi a tanítványt szimbolizálja, Csipkerózsika pedig

az ősi tudást, a rejtett kincset, amelyért nagyon hosszú időn keresztül szükséges rendületlenül küzdeni. **A tudás alszik, mert nincs senki aki méltó lenne a felébresztésére.**

Minden egyes királyfi, aki a száz év alatt próbálkozott ugyanazt a tanítványt jelenti, aki többször fut neki a feladatnak és minden egyes próbálkozásból tanul valamit, fejlődik, míg végül az akadály önmagától nyílik szét előtte és ő méltóvá válik a tudás megszerzésére. A királyfi nem a nő életébe érkező férfit jelenti, hanem a nőben lévő minőséget, amely **hajlandó tanulni, hajlandó próbálkozni, hajlandó meghajolni a szépség előtt és ezáltal képes felébreszteni az ősi tudást.**

Nem a megmentésről van szó tehát amikor a herceg és Csipkerózsika találkoznak, hanem arról, hogy a herceg kapcsolatba lép azokkal a minőségekkel, amiket a királylányok a mesékben általában szimbolizálnak:

1. **gyöngédség,**
2. **szépség,**
3. **támasz,**
4. **teremtés,**
5. **be- és elfogadás,**
6. **összetartó erő,**
7. **Bölcsesség** [1].

A szeretet ébredése

Csipkerózsika nagyon sok ajándékot kap a javasasszonyoktól, de egyvalamivel csak az álomból való felébredés után találkozik: a szeretettel. Az addig birtokában lévő erényekhez csatlakozik még egy, hogy **szerethet valakit és viszont szeretik őt** és ezzel egy új élet veszi kezdetét.

Ebben a fejezetben felsoroltam két olyan körülményt, amelyek **a 100 éves álomhoz vezettek**:

- szülői túlóvás, amely felkészületlenné tette Csipkerózsikát

[1] Boldizsár Ildikó: Meseterápia

- a nehézségek vagy próbatételek elkerülésének a kísérlete.

Csipkerózsika számára ez szülői **(transzgenerációs) örökség**, nem kifejezetten ő idézte elő a bajt, hiszen már a bölcsőjében megátkozzák őt. Mindannyian így indítjuk az életünket, a batyunkba kapjuk őseink megküzdési mintázatait és a mi dolgunk, hogy ezeket meghaladjuk, ha már nem szolgálnak minket.
A mese két olyan utat is felvázol, amelyek **kivezetnek az álomból**:

- kellő mentális és lelki felkészülés, valamint az önálló gondolkodás képessége,
- a hajlandóság a tanulásra és sokszori próbálkozásra.

Az utat pedig megkoronázza a szeretet, a férfi és női oldal összeérése.



MI GÁTOLJA AZ ÉBREDÉST?

A mese semmit sem árul el magáról az alvásról. Mi történt Csipkerózsika bensőjében a 100 év alatt? Milyen fejlődésen ment keresztül és hogyan? Összeállítottam egy saját listát arról, hogy mik lehetnek azok a körülmények, amik

ebből a fejlődést szolgáló alvásból, aminek a végén megtörténik a férfi és a nő összeérése, halogatást csinálnak, egyfajta “túlalvást”:

- Az elesett nő bája
- A megmentő képének megteremtése az életünkben
- Beleragadás a gyermeki létbe
- Krónikus önszeretet hiány és a családi “fake-news” (álhírek)

Ezeken kívül számos más oka lehet a késlekedésnek, amiket érdemes lehet egyénileg feltérképezni és azokkal dolgozni. Nem gondolom, hogy Csipkerózsikával semmi sem történt a 100 év alatt, és hogy csak passzívan végigtűrte ezt az időtartamot, amíg végre felébredhetett. Attól, hogy a külvilágban nem látszott a változás, még nem jelenti azt, hogy belül nem történtek fontos dolgok! Megdolgozott a felébredésért, ugyanis a felébredés egyik spirituális hagyományban sem történik meg “csak úgy”.

Maga a várakozás nem szükségszerűen rossz. Van olyan eset, amikor **nem célszerű valakit gyorsan kiszervezni egy szorongató helyzetből (hacsak nem az életét fenyegeti)**, ugyanis **ez a helyzet olyan nézőpontból engedi szemlélni a világot, amire addig nem volt lehetőség.**

Ha valami fogva tart, az lehetővé teszi a szemlélődést, ami rendkívül nagy szolgálatot tehet a további élet alakításában.

Lehet, hogy Csipkerózsika is a 100 év alatt megküzdött azokkal a témákkal, amiket a következőkben kifejtek?

Az elesett nő bája

Az, hogy a nő milyen pozíciót foglal el a társadalomban és a családban, milyen tulajdonságok számítanak nőiesnek és milyenek nem, milyen külső felel meg a női ideálnak és milyen nem erősen befolyásolt a családi normák és a kultúra által. Ez az a transzgenerációs csomag, amit előzőleg is említettem. Ha **az önálló gondolkodás révén nem bíráljuk felül ezeket a hozott (a saját életünket gátoló) mintákat, és ha a családunkhoz való hozzátartozást azzal azonosítjuk, hogy kövessük őseink sorsát, akkor hosszú alvásra számíthatunk.** A későbbiekben fogok írni a

Családállítás módszeréről, ami a generációkon átívelő, öntudatlanul felvállalt terheket tudatossá teszi és ezáltal feloldja.

Csak nagyon sokára tűnt fel a saját életemben, hogy az elesett, megmentésre szoruló nő szerepét tévesen kötöm össze bizonyos vágyott női minőségekkel: *kecsesség*, *báj*, *szelídség*, *törékenység*, *kedvesség*, *puhaság*, és a *szégyent* kötöm ahhoz, ha a királylány kipattan az ágyból, összecsomózott lepedőkön leereszkedik a toronyból és utat vág magának a rószabokrok között. A modern mesék már törekednek arra, hogy az ilyen "önellátó" hercegnő figurákat is megteremtsék, és ezáltal oké keretbe tegyék.

A megmentő képének "megteremtése" az életünkben

Várakozás a Megmentőre szintén elodázza a felébredést. Ilyenkor ugyanis **a saját erőnket odaadjuk valaki másnak**. Ez a folyamat tudattalanul zajlik. De hogyan is történik ez a várakozás a megmentőre pontosan?

A félelmek tekintetében nem különbözünk őseinktől, még akkor sem, ha most sokkal több komfort és tudás áll rendelkezésünkre.

A félelem a haláltól, a fájdalomtól, az ismeretlentől és a felfoghatatlantól ugyanolyan rémisztőek ma is, mint bármikor a múltban voltak. És ezek NAGYON rémisztőek.

Az alábbi táblázat összefoglalja, hogy melyik félelmünkre, milyen szükséglet születik bennünk és ennek következtében milyen személyre fogunk vágyni, aki ezt az igényt kielégíti [2]:

Érzés	Szükséglet, amit az érzés létrehoz	Megmentő kép, ami kielégíti a szükségletet
	• **Figyelem,**	

[2] Riekje Boswijk-Hummel Szeretet Csodaországban című könyve alapján

Fájdalom és a magány	**gondoskodás és tisztelet** iránti igény • annak az igénye, hogy a fájdalmat megosszuk valakivel • annak az igénye, hogy **megértsük saját magunk vagy a másik ember "működését"**, ugyanis ez a megértés segíthet abban, hogy változtassunk a helyzetünkön	A felmerülő szükséglet egy **kedves, figyelemmel teli, feltétel nélkül szerető személy** képét hívja elő (ideális szülő), valamint a **biztonságos otthon** képét.
Félelem	**Figyelem, menedék és támasz** iránti vágy	**Kedves és szerető szülőfigura** mint az előző esetben
Belső üresség	**Tudás és fogódzók iránti igény,** ami spirituális ösvény, filozófiai rendszer vagy vallás formáját ölti magára	**Mester**: olyan tanító, aki mindent tud, aki szavának hinni lehet. Ahol véget ér a szülők képessége, hogy tanácsot és segítséget nyújtsanak, ott a mester veszi át ezt a szerepet. A szülők a világi dolgokban tudnak segíteni, a mester olyanokban amik "ezek felett" állnak.

A megmentő megteremtése tehát úgy történik, hogy amikor megélünk egy olyan érzést valaki által (pl. pszichológus, segítő, partner, guru), amire ki vagyunk éhezve, akkor ezt a személyt tévesen azonosítjuk *az ideális* szülővel vagy mesterrel. Ez pedig szükségszerűen csalódáshoz vezet, ha nem vagyunk rá éberek.

A kivetítés intenzitása az alap érzés intenzitásától függ. **Minél erősebb pl. a magány érzése, annál erősebb lesz a menedék megtalálására irányuló szükséglet**, és annál hajlandóbbak leszünk kivetíteni **gyakorlatilag bárkire** a gondoskodó szülő ideálképét.



Beleragadás a gyermeki létbe

Más néven függésben maradás, amiből szintén szükséges felébredni, ha nem akarunk beleragadni a saját felnőtt életünk halogatásába. Ez az alfejezet bővebb kifejtése az előző táblázatban már felvázolt dinamikának.

Bármilyen függőségre igaz, hogy a hátterében egy (vagy több) kielégítetlen szükséglet áll, amiket a függőség tárgyával próbálunk tévesen kielégíteni. Azért tévesen, mert **valójában nem arra van szükségünk, ami a függőség tárgya.** Fontos megkülönböztetni egymástól a valódi szükségleteket és a függőséget:

- a valódi szükségletek hosszútávon életigenlőek és konstruktívak
- a függőségek hosszútávon életellenesek és destruktívak.

A függő kapcsolatokban tehát félrecsúszik a szükségletek felismerése és azoknak a kielégítése. **A függő ember:**

- Nem képes tisztán felismerni, hogy mire is van szüksége vagy

- pontosan be tudja azonosítani, hogy mire lenne szüksége, de nem tesz érte semmit sem vagy
- pontosan ismeri a szükségleteit, tesz érte, de utána felemészti őt a bűntudat, hogy tett önmagáért pedig ez valójában nem járt volna neki.

A függőség egyfajta regresszió, visszacsúszás a gyermeki állapotba, abba az időbe, amikor a kapcsolatban levés egy másik személlyel - a gondozóval - az életben maradás záloga volt. Ennek a kapcsolatnak a megszakadása egyenlő volt a halállal. A függés tárgyával kapcsolatosan ugyanezt érezzük, halálfélelmet ébreszt az elveszítésének gondolata. **Gyerekkorban a szülőn válik a leválás, ő tudja elengedni a gyereket** és engedni neki, hogy felfedezze a saját határait és lehetőségeit. Felnőtt korban ez már a saját felelősségünk, hogy meglépjük, még akkor is, ha a szülő azóta sem engedett el. Mivel a gyerek szimbiotikus kapcsolatban él az anyával élete korai szakaszában a leválást az apa segíti bontani, aki behozza ebbe az anya-gyerek egységbe a "másságot". Az apa hiányában ez a leválás az anyáról nehezített terepen zajlik és megágyaz a függő kapcsolat kialakulásának anya és gyerek között.

A függőség korlátozza a szabadságunkat, aminek a visszaszerzését a pszichológia és a spirituális hagyományok más-más szemszögből közelítik meg. A pszichológia világában ez a tudattalan megismerésére irányul, az elfojtott, letagadott, elnyomott, elfeledett tartalmakkal való kapcsolatfelvételre. A spiritualitás pedig a tudatfelettivel, a személyiséget meghaladó (transzperszonális) rétegeinkkel segíti felvenni a kapcsolatot. Ez a kettő út szervesen kiegészíti egymást.

Amikor egy másik ember válik a függés tárgyává, akkor társfüggőségről beszélünk, aminek hátterében a szülőről való sikertelen leválás áll. **A személy kompenzálja a társa által a szülő hiányát**, aki nem úgy volt jelen számára annak idején, ahogy arra neki szüksége lett volna, vagy egyáltalán nem volt jelen. A szülőről való leválás elsősorban egy belső történés és nem idézik elő törvényszerűen külső körülmények -pl. elköltözés a szülőktől vagy a szülő halála. Váradi Tibor a társfüggőségről szóló előadásában nagyon radikálisan fogalmaz: ***"Vagy függök a másiktól vagy szeretem."***

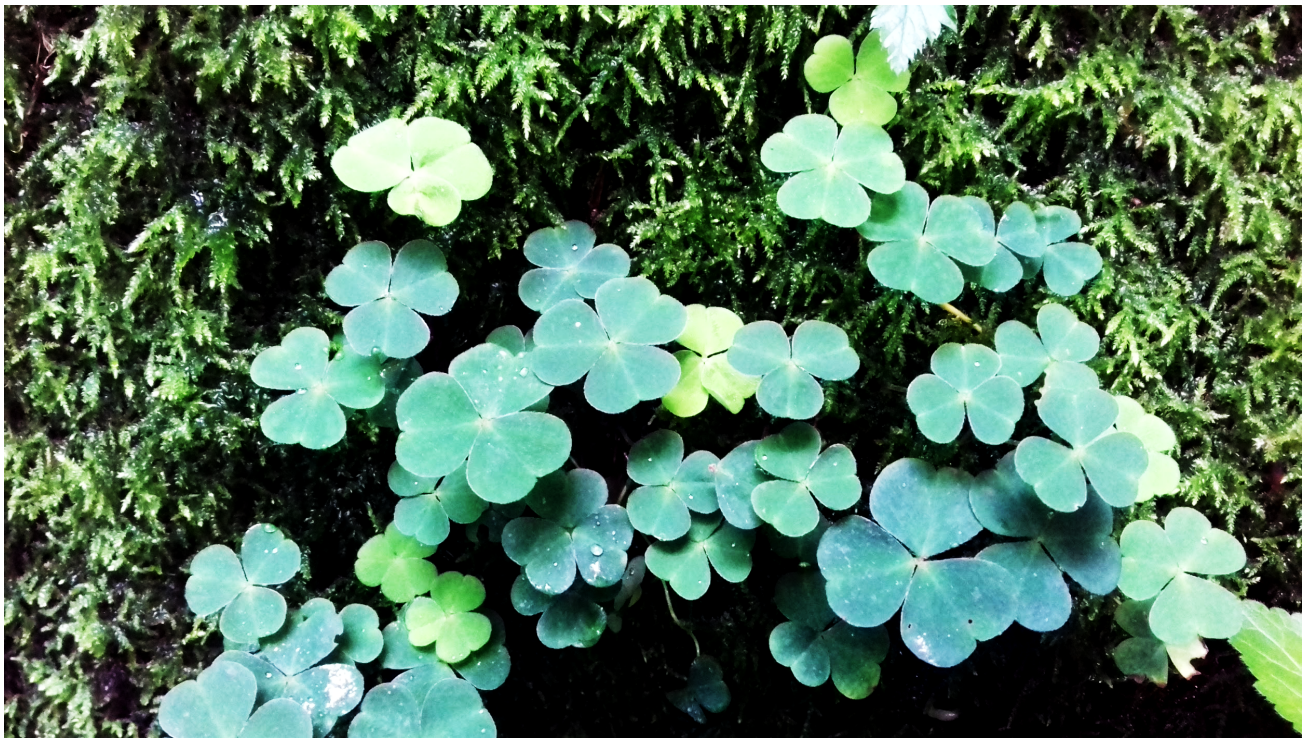
A társfüggő ember vagy alárendelődik, vagy domináns pozícióra tör, nehéz számára az egyenrangúság. Ennek az alá- vagy fölérendelődésnek a gyökere nagyon negatív önkép (igen, a domináns embereknek is legtöbbször ez a baja), nem látja a saját értékeit, nem tud hozzájuk kapcsolódni és erőforrásként érzékelni ezeket.

A gyermeki létbe való beragadás bármilyen felnőtt - felnőtt kapcsolatot megnehezít. Nem lehetséges az "*éltek boldogan, amíg meg nem haltak*" ha a következő lista pontjai szerint élünk a kapcsolatban:

- A másiknak minden kívánságomat teljesítenie kell és mindig ott kell lennie ha szükségem van rá
- A másiknak olyannak kell lennie amilyennek én akarom, és ha nem ilyen akkor jogom van mérgesnek lennem, bántalmazni őt, elutasítani őt, stb.
- A másik embernek nem szabad hogy olyan szükségletei legyenek, amik szerintem feleslegesek, vagy számomra kellemetlenek
- A másiknak mindenképpen szeretnie kell, amit én szeretek
- Gondolatolvasás igénye - a másiknak tudnia kell, hogy mire vágyok (ez kialakulhat egy kapcsolatban természetesen, de mint elvárás konfliktushoz vezet)
- A másiknak nem szabad megváltoznia, pláne ha ezzel kevésbé elégíti ki az én szükségleteimet. Ha én változok, akkor neki ehhez igazodnia kell
- A partneremnek nem szabad érdeklődést tanúsítani olyan dolgok iránt, amik elvonják a figyelmét rólam.
- Stb.

A szeretetteljes kapcsolatnak, amelyikben két szabad felnőtt vesz részt az előzőektől eltérőek a feltételei:

- Mindkét fél úgy érzi, hogy gond nélkül megoszthatja a gondolatait, vágyait, szükségleteit a másikkal
- Mindkét ember a saját növekedését éppen olyan fontosnak tartja mint a másik fejlődését, nem akadályozza, hanem támogatja a másik változásait
- Felelősségvállalás saját döntésekért, gondolatokért, szavakért
- A felek készek arra és képesek rá, hogy a másikhoz közeledjenek, érte is éljenek anélkül, hogy megtagadnák saját individualitásukat és szabadságukat
- Tisztelik egymást annak ellenére hogy látják egymás gyengeségeit, hiányosságait, hibáit
- Állandóan kíváncsiak egymásra (soha nincs olyan, hogy "*már teljesen kiismertem a másikat*")
- Igényük van arra, hogy a kapcsolat fejlődjön
- Fontos számukra a kölcsönös bizalom
- Stb.



Krónikus önszeretethiány

Vannak emberek, akik nem tudják, hogy milyen fontos, hogy itt vannak.
Vannak emberek, akik nem tudják, hogy milyen jó egyszerűen csak nézni őket.
Vannak emberek, akik nem tudják, hogy milyen vigasztaló a kedves nevetésük.
Vannak emberek, akik nem tudják, hogy milyen jót tesz a közelségük.
Vannak emberek, akik nem tudják, hogy mennyivel szegényebbek volnánk nélkülük.
Vannak emberek, akik nem tudják, hogy az ég ajándékai.
Tudnák mindezt, ha elmondanánk nekik."

Kurt Tepperwein

A függés kapcsán már említettem az önszeretet hiányát, amely vagy alárendelődést vagy dominanciát hoz létre a kapcsolatban. Az önszeretet hiánya az élet számos területén képes hátráltatni minket, hiszen minden a kapcsolódásról szól - akár a

párkapcsolatról beszélünk, akár munkakapcsolatokról, akár saját vállalkozásról, akár spirituális gyakorlásról. **Kapcsolataink minősége és annak képessége, hogy minőségi kapcsolódásokat tudjunk létrehozni tehát nagyban meghatározza a boldogulásunkat az életben.**

Amikor önszeretet hiányban szenvedünk, akkor olyan mintha egy “lyuk” tátongana rajtunk. Ha nincs szeretetünk magunk iránt, akkor állandóan másoktól fogjuk elvárni, hogy bepótolják azt, amit önmagunknak nem vagyunk képesek megadni.

A krónikus önszeretethiány (angolul *Self-Love Deficit Disorder*) fogalma Ross Rosenbergtől amerikai pszichoterapeutától ered. Rosenberg ezt a tünet együttest a **kötődési traumára vezeti vissza**, amit akkor él át a gyerek, ha a szülei nem tudták odaadóan, feltételek nélkül szeretni, nem tudtak ráhangolódni az igényeire és szükségleteire. A “krónikus” azt jelenti, hogy ez nem egy konkrét emlékhez vagy eseményhez köthető, hanem állandó állapotként volt jelen hosszú időn keresztül.

A felnőttkorban érzett önszeretet hiány egyik tünete, hogy a személy nem képes megkülönböztetni, hogy mi a szeretet és mi nem az. Az eredet családunkból számos álhírt (fake-news) hallunk és tapasztalunk a szeretetről, a gyógyulás alapvető lépése ezeket a fake news információkat lebontani. **A rosszul működő családokban a szeretet fogalma mögött sok olyan viselkedés és attitűd bújik meg, amik egyáltalán nem a szeretetről szólnak**. Jellemző, hogy ezek a családok **nem reagálnak a problémákra és ezáltal egymás érzelmeire és szükségleteire,** gyakran titkok és tabuk szövik át a működésüket.

“A felébredés pszichológiai értelemben azt jelenti, hogy felhagyunk gyermekkorunk fake-news szövegkönyveinek ál-biztonságot adó ismételgetéséből.” (Pataki Bea, addiktológus)

Sok interakció ezekben a családokban a mérgező szégyen érzésén alapul. A természetes szégyen az emberi korlátokat jelzi és egészséges, mérgező szégyenről akkor beszélünk, ha az egyén elveszíti személyes határait.

A szégyen hatására vagy magunk ellen fordulunk, vagy mások ellen.

Az álhírek ezekben a családokban azért alakulnak ki, mert elvárás számukra fenntartani a "jó család" képét. Ehhez pedig az kell, hogy elhitessék magukkal és másokkal is, hogy ők igazából szeretik egymást és szeretetből csinálnak meg

dolgokat egymással, pedig a valóság nem ez. Sok esetben nem szándékos hazudásról van szó, hanem egyszerűen a "nem tudás"-ról.

A rosszul működő családokból a következő beállítottságú gyerekek kerülnek ki:

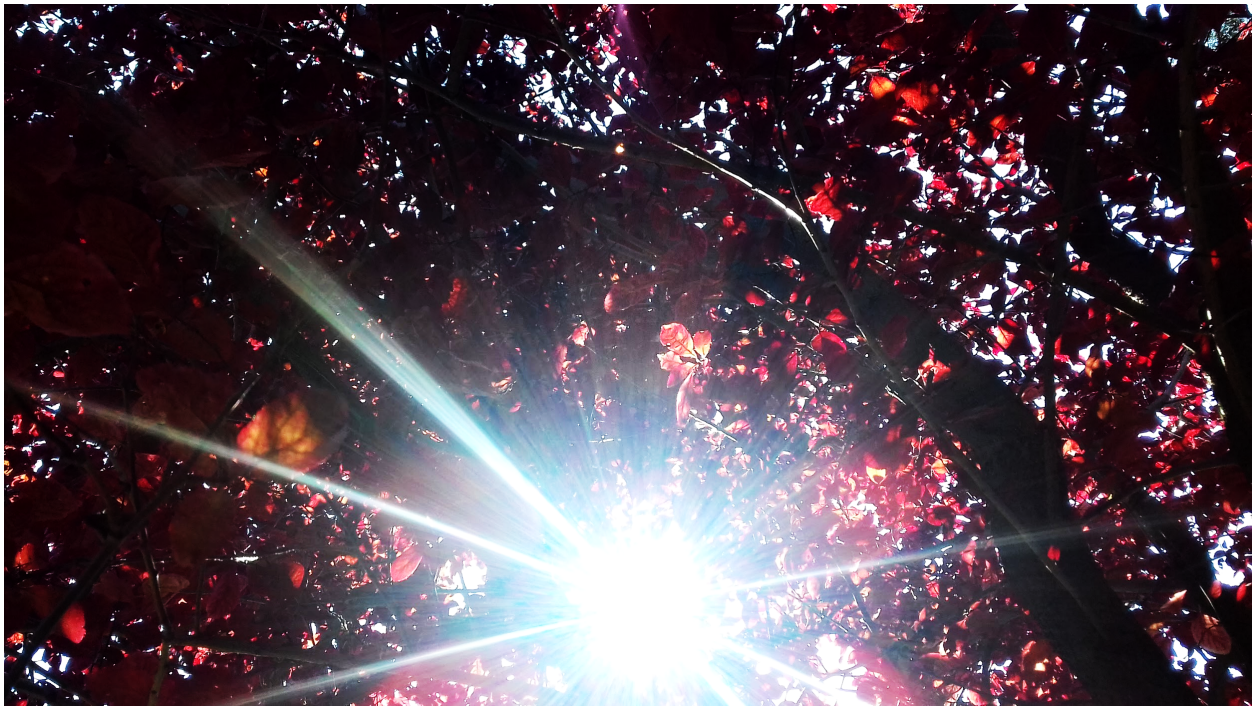
1. **“A Jó Gyerek”** – gyakran a család hőse, aki elfogadja a szülői irányítást.
2. **„A Problémás Gyerek”** – a család fekete báránya, akit általában hibáztatnak.
3. **„A Gondviselő”** – az egyetlen, aki felelősséget vállal a család érzelmi jólétéért.
4. **„Az Elveszett Gyerek”** – alig észrevehető, csendes, szeret félrevonulni.
5. **„A Háttérből Irányító”** – megalkuvó, aki igyekszik kihasználni és a maga javára fordítani a családtagok hibáit.[3]

MI SEGÍTI AZ ÉBREDÉST?

Miután áttekintettünk annyi mindent, ami útjában állhat az ébredésnek, most jöjjenek azok az információk, amik a kivezető utak megtervezéséhez lehetnek hasznosak.

- A nő útja a mesékben
- Kapcsolatba lépni az érzésekkel
- Leválás a szülőről vagy a szülőfiguráról
- A családállítás mind a Rendrakás művészete
- A kompetens felnőtt

[3] Wikipédia: Diszfunkcionális család



A nő útja a mesékben

Nem az a lényeg, hogy mennyit alszunk, hanem hogy felébredünk-e.

(Boldizsár Ildikó)

Bár azt feltételezhetnénk, hogy a nő legmagasabb küldetése a gyerekszülés és ha nem szül gyereket, akkor valami fontosról lemarad, a **mesék nem ezt tartják a legfontosabbnak egy nő életében. A mesék szerint a nő küldetése, hogy finomítson a világon**, hozza vissza ("váltsa meg") és tartsa itt azokat az értékeket, amelyeknek itt van a helyük, csak valamilyen módon elvarázsolódtak - **vagyis őrizze a Rendet.** Ez a küldetés adott esetben megvalósulhat például a gyerekszülésen keresztül, de nem ez az egyetlen módja. A mesék szerint a nők a lélek nehezen hozzáférhető részeivel tudnak intenzív kapcsolatba lépni, és így képesek kommunikálni minden élővel - fűvel, fával, virággal, kővel, állattal.

A nő útja általában azzal kezdődik a mesékben, hogy el kell hagynia otthonát, viszont ez sohasem olyan okokból történik, amilyen okokból a férfiak indulnak útnak. A női mesehősök nem indulnak el szerencsét próbálni a világba, és nem is

azért indulnak el, hogy valakit megmentsenek, legyőzzenek vagy kiszabadítsanak. Egyszerűen valamilyen olyan körülmény áll elő, amelyik arra készteti őket, hogy elhagyják az otthonukat önkéntesen, vagy épp menekülve. **Sok nőnél pont az a probléma, hogy nem indulnak el, hanem beleragadnak olyan helyzetekbe**, amik már idejüket múlták és így nem tudják élni a saját életüket.

A mesékben a női szereplők szinte sosem harccal védik meg magukat, hanem bölcsességgel. Eljutnak a fejlődésükben odáig, hogy egyszer csak már nem adnak több támadási felületet magukon.

A nőknek a mesék mindig olyan próbákat írnak elő, amiknek nem ismertek a következményei. A férfiak gyakran visszataszító formákban jelennek meg (békák, disznók, torz szörnyetegek, kígyók, stb.) és a nőtől már az is nagy erőfeszítést igényel, hogy szóba álljon velük. Ami ennél még nehezebb, hogy a férfi utakhoz képest, ahol mindig pontosan tudni, hogyan kell legyőzni a sárkányt, **a női próbáknak nincsenek "receptjeik"**, ugyanis pont az a lényeg, hogy a nő az intuíciójára, megérzéseire hallgasson. Sohasem lehet előre tudni, hogy egy állattá változott jövendőbeli férj vajon attól változik vissza, ha megcsókolják, könnyeket hullajtanak rá, vagy éppen falhoz vágják. "*Betartani egy teljesen értelmetlennek tűnő vagy egyáltalán nem is ismert parancsot legalább olyan nehéz, mint ismert szabályok mentén megküzdeni a sokfejű sárkányokkal.*" (*Boldizsár Ildikó*) **A nő feladata, hogy képes legyen ráhagyatkozni a természetes női bölcsességre.**

Kapcsolatba lépni az érzésekkel

“Akkor vagyunk a legveszélyesebbek saját magunkra és a körülöttünk lévőkre nézve, amikor tehetetlennek érezzük magunkat.”

(Brené Brown)

A kiszolgáltatott, áldozati, megmentésre váró létből a saját érzések, saját szükségletekhez való kapcsolódáson keresztül vezet a kiút. Az érzésekről viszont sokszor téves elképzeléseink vannak, félre ismerjük őket, vagy megijedünk tőlük. Az első és legfontosabb lépés, hogy **ENGEDÉLYT adjunk magunknak az érzések érzésére**. Triviálisan hangozhat ez a tanács, de nem is gondolnánk, hogy mennyi

érzésünkön van tiltás. Öt alapvető érzésünk van: szeretet, öröm, félelem, harag, szomorúság, de nem cél rögtön megtalálni magunkban egy adott helyzetben valamelyiket ezek közül. **A lényeg az érzelem felismerésben, hogy észrevegyük hogy "valami" történik velünk és maradjunk kíváncsiak.** Lehet, hogy csak annyit veszünk észre, hogy legszívesebben befallnánk egy tábla csokit, vagy belerúgnánk a falba, vagy ráordítanánk valakire. Ezek mögött a késztetések mögött érzések bújnak meg, amiket érdemes felkutatni.

A leggyakrabban az ítélet kimondásával stoppoljuk le az érzéseinkhez való kapcsolódást és söpörjük le őket az asztalról. Ha például egy olyan helyzetben, ami érzelmileg kibillent minket azt mondjuk, hogy "A *főnököm egy seggfej*!", akkor nem történik meg az érzelem felismerése. Lezártuk a nyomozást egy megállapítással és itt meg is álltunk.

Amikor eltávolodunk érzéseinktől, akkor eltávolodunk a többiektől is, pedig pont ezekben a helyzetekben vágyunk leginkább a szoros érzelmi kötődésre.

Történeteink fogságában

Azt gondolnánk, hogy a logikus sorrend a következő: történik velünk valami, a helyzetet értelmezzük és ennek alapján érzünk a helyzethez passzoló érzést. Az igazság az, hogy ez pont fordítva történik! Történik velünk valami, ez előhív bennünk egy érzést, majd ezután **villámgyorsan legyártunk egy sztorit, ami magyarázza és indokolttá teszi az érzésünket**. Így kerülünk történeteink fogságába, hacsak nem vagyunk hajlandóak megkérdőjelezni őket.

A sztorink megkérdőjelezése ahhoz a felismeréshez vezet, hogy **"Ez nem történik velem, hanem én választom magamnak."** A sztorijaink arról, hogy mit tett vagy nem tett velünk a másik eltávolítanak minket egymástól és eltorlaszolják a szeretet áramlását. Ugyanilyen veszélyesek azok a sztorik is, amikor valóban meg kellene látni, hogy a másik hogyan bántott minket, de mi kitartóan sztorizgatunk magunknak arról, hogy igazából ő "jó ember".

A PDF utolsó részében találsz egy gyakorlatot, ami segít az érzésekhez való kapcsolódásban és a történetek megkérdőjelezésében.

Leválás a szülőről vagy a szülő figuráról

A szülőről való leválás fontos mozzanata abbahagyni a hibáztatást azokért a dolgokért, amiket a szülő megtett, vagy éppen nem tett meg. Annak feltérképezése, hogy mi siklott félre, mi fájt hasznos, de csak annak érdekében, hogy utána másként tudjunk viselkedni önmagunkkal. **Ha felnőttként ugyanazt folytatjuk, ahogy a szülő bánt velünk, ugyanott vagyunk, ahol a part szakad.**

Martin Miller A *tehetséges gyermek igazi drámája* c. könyvében kifejti, hogy a belső gyerek tombolásán és fájdalmán csak az segít végső soron, ha saját magunkat **válunk olyan felnőtekké, amilyenekre vágytunk volna gyerekként.** Csak ezáltal tudjuk begyógyítani a gyerekkorban elszenvedett sebeket.

Következzen egy lista arról, mely területekkel érdemes foglalkozni, ha felnőtt korban is még fennáll a szülőtől való függés (anyagilag és/vagy érzelmileg), illetve ha ugyanez a dinamika ismétlődik a párkapcsolatokban is.

1. saját valódi **szükségletek feltérképezése** és ezek bűntudat nélküli kielégítése
2. **felelősséget vállalni a saját érzelmekért** és állapotokért és ezeket nem a másik ember függvényeként értelmezni (*Ő tehet arról, hogy rosszul érzem magamat. Ha ő másként viselkedne, én is jobban lennék.*)
3. **a saját énhatárok megerősítése** és ennek következtében egészséges távolságtartás a másik személytől: a társfüggő aránytalanul sok időt és energiát szentel a másik személynek és ezáltal elveszíti annak lehetőségét, hogy önmagához kapcsolódjon.
4. **lemondás a másik ember irányításáról és megmentéséről**
5. gyerekkorban elszenvedett **traumák gyógyítása**
6. **én-kép megerősítése** (önértékelés, önelfogadás, önfelvállalás, önszeretet valamint az önkínzás és öngyötrés abbahagyása). Meg kell keresni azt a személyt (vagy személyeket) akiknek elhittük, hogy nem vagyunk szerethetőek.
7. **szembenézni a saját hibákkal és árnyékokkal** és tudni ezekkel együtt azt mondani, hogy "oké vagyok"
8. **féltékenység gyógyítása**: a féltékenység önértékelés hiányt jelent és a torz énkép lelhető fel a hátterében. "*Amikor csalódunk, akkor nem a másikban*

csalódunk, hanem az elvárásainkban! A féltékeny ember azért tombol, hogy ne érezze saját félelmét, éretlenségét, bizonytalanságát. A féltékenység felszólítás arra, hogy ezekkel foglalkozzunk." (Váradi Tibor)

9. **Kapcsolat ápolása a "magasabb" (transzperszonális) énnel**

"Egész életünkben egyre inkább azzá az egész emberré válunk, akivé válhatunk - amit az istenek akartak, nem a szülők, nem a törzs, de különösen nem az ijedős vagy felfuvalkodottságra hajlamos énünk." (James Hollis)



A családállítás, mint a Rendrakás művészete

A családból hozott traumák, elakadások oldásának egyik módszere a Bert Hellinger nevéhez fűződő családállítás. Hellinger eredetileg katolikus misszionáriusként tevékenykedett, sok időt töltött afrikai törzsek életének megfigyelésével, majd pszichológiai irányban képződött visszatérése után. A családállítás módszerét részben a bennszülött törzsekkel szerzett tapasztalataiból építette fel, ötvözve

ezekkel a pszichoanalízis, hipnózis, tranzakció analízis és a családterápia módszereit.

A családállítás a közös családi lélekkel /lelkiismerettel / mezővel dolgozik, amelyben bizonyos szabályok működnek. **Ez a közös energiamező befolyásolja az egyének életét és hat a sorsukra**, azáltal hogy állandóan az egyensúlyra törekszik. Az életünkben tapasztalt nehézségek mögött állhat egy-egy ezidáig feloldatlan egyensúlytalanság a családi lelkiismeretben, amely az általlunk tapasztalt probléma révén próbál gyógyulni. Pontosan ugyanúgy működik mindez, mint a testi betegségek, amik úgyszintén a test próbálkozása az elveszített egyensúly visszaállítására.

Hellinger néhány alapszabályt fogalmazott meg a családi lélekkel kapcsolatban. Ezek megsértése mindig nehézségekhez vezet, amik akár több generáción keresztül is fennállhatnak:

Mindenkinek, aki a családhoz tartozik joga van az odatartozásra ehhez a családhoz, akár élő, akár halott, akár valami olyat tett, ami miatt a család kirekeszti (ténylegesen, vagy hallgatólagosan). A kirekesztés legtöbbször a nehéz érzések miatt történik meg, amikkel fájdalmas szembenézni. A kirekesztést a családlélek mindig igyekszik helyrehozni, a kirekesztett és egy később született között összeköttetést teremt, az utóbbi fogja képviselni ezt a kirekesztettet azzal, hogy tudattalanul megismétli sorsának bizonyos elemeit.

A hellingeri állítás egy **intuición alapuló,** kreatív folyamat, amelyikben a hozott téma feldolgozása az egyéni személyiség, egyéni sztori és a sztorihoz tartozó oldó mondatok kimondásán keresztül történik meg. Az állítás során **felszínre kerülnek a rejtett dinamikák, amik összefüggnek az adott problémával**. A családállítás célja nem a történelmi igazság rekonstruálása, hanem hogy a kliens lelkében rendeződjön a téma.

"A családfelállítás olyan munka, amit a béke és a megbékélés érdekében végeznek, és ugyanakkor spirituális is, de nem azért, mert le akar győzni valamit, és valahová el akar jutni, hanem azért, mert mindennek tered ad, ami van… "
(W. Nelles: A gyógyító valóság)

A családállítói alkalmak, akár egyéni akár csoportos formában enyhülést és oldódást hozhatnak a fennálló problémákban, de érdemes róluk nem egyszeri "csodagyógyszerként" gondolkodni, hanem folyamatként. Ha bizonyos viselkedésformát hosszú éveken keresztül fenntartottunk, akkor nagyon tudatosnak kell lenni abban, hogy a családállítói alkalom után ne építsük vissza ugyanazt, amiből éppen ki szeretnénk jönni. Az alábbi ábra szemlélteti a reális képet:



A kompetens felnőtt

"Egész életünkben egyre inkább azzá az egész emberré válunk, akivé válhatunk - amit az istenek akartak, nem a szülők, nem a törzs, de különösen nem az ijedős vagy felfuvalkodottságra hajlamos énünk."
(James Hollis)

Az írás elején említettem, hogy csillogó siker sztorival szerettem volna kezdeni a mesélést. Nem véletlen, ugyanis bármikor meg kellett fogalmaznom, hogy mit jelent számomra a "kompetens felnőtt" fogalma, mindig az jutott eszembe, hogy egy olyan ember, aki kényelmes életet biztosít magának a keresetével, szívéhez közelálló hivatásban tevékenykedik, van saját családja (akár gyerekekkel, akár azok nélkül) és önállóan fenntartott és választott lakhelye van. **Ezek mind adott esetben valóban egy kompetens felnőtt életében jelen lehetnek, de nem ezeknél kezdődik a történet.**

Nem is emlékszem, hogy mikor éreztem magamat kompetensnek az életemben. Sem az egyetemi diploma megszerzése és semmilyen ezután következő képzés sikeres befejezése, sem a saját vállalkozásom, sem az írásaim, sem egyéb általam létrehozott eredmények nem adták meg annak érzését, hogy kompetens lennék. Aztán az egyik sétám közben, mert mindig sétálás közben vannak világrengető gondolataim, rájöttem, hogy

a kompetencia érzés valójában az, ha MINDEN pillanatban képes vagyok érezni azt, hogy "elég jó" vagyok, és az is elég jó, amit csinálok.

Nem az volt tehát az elmúlt 36 évben a bajom, hogy ne lettem volna kompetens, hanem hogy **nem voltam képes értékelni és megelégedni az aktuális teljesítményemmel.** Állandóan rohantam valami következő dolog felé, amitől kompetencia érzést reméltem. És mivel szinte soha nem éreztem, hogy kompetens lennék, hogyan is értem volna el azokat a célokat, amiket az előbb felsoroltam?

Újrafogalmaztam tehát magamnak a kompetens felnőtt kérdését és összeírtam egy listát arról, hogy szerintem **milyen a kompetens felnőtt:**

- A belső szülői (felnőtt) működései képesek megfelelően bánni a belső gyermeki (ösztönös) mükődéseivel. A "gyerekek" nem nőnek a "szülő" fejére és fordítva sem
- Képes szeretni magát a hibáival és tökéletlenségeivel együtt - látja ezeket, de nem ragad bele ezek szemlélésébe
- Képes akkor is cselekedni, ha nem 100%-an biztos a dolgában. (*a kész jobb, mint a tökéletes* filozófia alapján)
- Képes felülírni a családból jövő "*ezt így kell csinálni, mert ez így működik*" normákat, amik a korábbi generációkat szolgálták, de őt már nem
- Képes határt szabni a mérgező szégyennek

- Képes hibázni és a hibáit elismerni, tanulni belőlük, továbblépni rajtuk, nevetni önmagán
- Képes hallgatni a belső bölcsességére annak tekintetében, hogy mi a jó neki és elutasítani azt, ami nem jó neki
- Képes saját határainak kijelölésére és megvédésére és a határok kijelölését nem ítéli el magában. Tiszteli mások határait.
- Hisz a vágyaiban és kitűzött céljaiban, és hogy ezeket képes elérni, ha tesz értük
- Hisz a saját fejlődésében: hogy amit nem tud ebben a pillanatban, annak képes utánanézni, megtanulni autodidakta módon vagy másvalakitől
- A saját engedélye elegendő, nem kell neki mások engedélye a saját életviteléhez és döntéseihez
- Hajlandó kapcsolódni az érzéseihez és sérülékenynek lenni
- Határt tud szabni az önbántásnak és ezt a viselkedést nem engedélyezi magának
- Könyörületes magával és másokkal szemben is
- Képes azt mondani magára és a teljesítményére, hogy “elég jó” és ezt valóban képes átérezni is
- (a lista szabadon folytatható).

Számodra mit jelent a kompetens felnőtt fogalma? Magadat annak érzékeled? Te milyen feltételekhez kötöd azt, hogy kompetensnek érezd magadat? Ezek a feltételek segítenek vagy inkább hátráltatnak téged?



GYAKORLATOK

Összegyűjtöttem néhány gyakorlatot és elgondolkodtató kérdést, amelyek segítségedre lehetnek az ébredésben és az utadon.

A FÉLELMEK MEGTERVEZÉSE

A nők gyakran beleragadnak élethelyzetekbe, amikből már időszerű lenne kilépni. A nehéz döntéseket nem könnyű meghozni, de annál nagyobb az elnyert jutalom.

Könnyű döntések, nehéz élet.
Nehéz döntések, könnyű élet.

Jerzy Gregorek

Tim Ferristől származik egy egyszerű gyakorlat, amely megtanít hatástalanítani, vagy legalább csökkenteni a nagyon negatív fantáziák erejét. Gyakran a félelmeink duplájára nőnek attól, hogy nem akarunk rájuk gondolni, nehogy "bevonzzuk" őket. Ennél sokkal jobb megoldás valóban rájuk nézni és kezdeni is velük valamit.

❤ MEGHÍVÓ

Melyik fontos kérdésben/döntésben érzed azt, hogy hezitálsz, pedig jó volna elmozdulni a vágyott irányba? Írd le ezt a kérdéses helyzetet, vegyél néhány tiszta lapot és kövesd a következő lépéseket.

1. oldal: Mi van ha...?

Nevezd meg	Védekezz ellene	Javítsd ki
Sorold fel a legrosszabb dolgokat, amik csak eszedbe jutnak azzal kapcsolatosan, ha megléped a döntésedet. Legyen 10-20 dolog a listán.	Minden felsorolt félelemhez írd fel azt, hogy miként tudsz védekezni az ellen, hogy az a dolog bekövetkezzen, vagy legalább csökkenteni a bekövetkezésének valószínűségét.	Írd fel azokat a módokat, amikkel elkezdheted megjavítani a károkat, ha a felírt félelmek mégiscsak bekövetkeznek. Kihez fordulhatsz segítségért? Mit tehetsz? Milyen példákat láttál már a megoldásra?

2. oldal: Mi lehet a pozitív kimenetele a döntésem megvalósításának, vagy ha legalább megpróbálkozok a megvalósítással?

Tölts el 10-15 percet ezzel a gyakorlattal

3. oldal: A tétlenség ára (érzelmi, fizikai, pénzügyi, stb.)

6 hónap távlatában	1 év távlatában	3 év távlatában

SZÜLŐI MINTA ÁTÍRÁSA

Akkor fog igazán voltozni az életed, ha képessé válsz másként viselkedni önmagaddal, mint ahogy veled viselkedtek gyerekkorodban. Vonalvezetőként végig gondolhatod, hogy

Te milyen apja lennél Csipkerózsikának?

VARÁZSPÁLCA

Minden helyzetre már most is bennünk rejlik a megoldás, csak kapcsolódni kell hozzá. Néha a gondolati korlátaink nem engedik, hogy ezeket a megoldásokat meglássuk. Viszont a mesék feltalálták a varázspálcát, ami még ezeket a rejtett erőforrásokat is képes életre hívni. Használd!

Mi a jelenlegi életed legnagyobb kihívása? Mit javítanál meg ebben az helyzetben, ha lenne varázspálcád?

Írd le és vizsgáld meg, hogy mit tehetsz annak érdekében, hogy a varázspálca által felvázolt lehetőséget megvalósítsd, vagy kapcsolatot teremts vele.

A MOZDULÁSTÓL VALÓ FÉLELEM MEGKERÜLÉSE

Visszatérő élmény az életemben, hogy hiába élek meg egy helyzetet szorongatónak, nem méltónak, lehúzónak és érzem, hogy már nem jó számomra és lépni kellene, nem teszem meg. Az ismeretlentől való félelem, a belső bizonytalanság, az önbizalomhiány, a “sztorik” a fejemben meggátolják a mozdulást.
Mivel a döntés megcselekvése paralizáló félelmet kelt, találtam egy utat, amelyiken haladva mégis el lehet kezdeni a mozdulást.

❤ MEGHÍVÓ

Idézd magad elé egy álmodat/célodat, ami felé iszonyatosan szeretnél menni, de már egy apró pici elmozdulás ebbe az irányba is rémiszt és lebénít. **Használd a fizikai mozgást a mentális mozgás elérésére.** Önmagában már a mozgás is jót tesz és endorfinokat termel, de még hatásosabb ha egy mentális játékot is mögé teszel. Amikor kimész sétálni (vagy felmész aznap a lépcsőn, vagy gyalogolsz éppen a villamosra, vagy bármilyen erősítő gyakorlatot végzel), képzeld el, hogy minden lépéssel/mozdulattal közelebb kerülsz a kitűzött célodhoz. **Egyáltalán nem kell látni, hogy ez pontosan hogyan fog megtörténni az életedben, nem kell konkrét lépéseket képzelned!** Egyszerűen csak figyelj arra az érzésre a testedben, hogy “egyre közelebb vagy” valamihez, amit el szeretnél érni. Kösd össze az izmaid mozgását és megfeszítését azzal, hogy lelkileg is erősödsz és közeledsz az álmaidhoz. A fizikai megmozdulás végül mentális elmozdulást is eredményezni fog.

Figyelj a csinálásra.

CSAK EGY KÉRDÉS ÉS MÁRIS VISSZASZEREZTED AZ ERŐDET

Rendkívül erős üzenetet közvetít Kasia Urbaniak TEDx videója, amelyben egy szimpla módszert ajánl arra az esetre, amikor egy nő a párbeszédben "lefagy" és nem képes se megvédeni magát, se kifejezni a véleményét, se dönteni és ezek lehetnek akár nagyon meghatározó momentumok is, amiktől nagyon sok minden függ. **Az életünk minden területe a párbeszéd és egyezségek eredménye**: házasságok, párkapcsolatok, üzleti megállapodások, politikai egyezségek, a pénz (ami társdalami egyezségen alapul) és még sorolhatnánk.

Kicsi kortól kezdve a fiúk és a lányok másfajta viselkedésért és megnyilvánulásért kapnak elismerést és dicséretet, ami nagyban befolyásolja a világban való létezésüket. A fiúk a tetteikért, elért eredményeikért kapnak dicséretet: "*Nézd, milyen ügyes volt Billy!*", a lányok pedig azért amilyenek "*Nézd milyen szép Emma!*" Ez azt eredményezi, hogy a férfiak fókusza előszeretettel irányul kifelé, a nőké pedig befelé. Ezért van az, hogy a férfiakat az fagyaszja le, ha a teljesíményüket kérdőjelezik meg, a nőket pedig az, ha a milyenségüket.
Az egyszerű módszer amit Kasia javasol a **visszakérdezés, ami által megváltozik a fókusz.** Amikor egy nő a párbeszéd során lefagy - megkérdezik tőle például, hogy milyen a szexuális élete, vagy miért nem szült még gyereket, vagy megjegyzést tesznek az alakjára, akkor a zsigeri mozdulat a befelé (önmagára) fordított fókusz. Elkezd magyarázkodni, szégyelli magát, paralizálódik. Fel sem merül, hogy a kérdező esetleg tapintatlan, erőszakos, figyelmetlen, vagy igazságtalan vele szemben. Ilyen helyzetekben a fókuszt bentről kifelé kell helyezni és **visszakérdezni**. Bármit, mindegy, csak megtörténjen a fókusz váltás bentről kifelé.

Érdemes megnézni a videót, ha rendelkezel angol tudással: **One simple trick to reclaim your power | Kasia Urbaniak | TEDxRosario**

❤ MEGHÍVÓ

Mik azok a kérdések, amik lefagyasztanak téged és érzelmi zárlatot idéznek elő? Adj magadnak egy pillanat időt és írj fel 3-5 kérdést, amiket ha neked szegezne valaki (vagy esetleg már meg is tette a múltban), akkor ezek szégyent, félelmet, visszahúzódást, magyarázkodást ébresztenének benned.

Most képzeld el, hogy ezt a kérdést felteszi neked valaki, vagy idézd fel az emlékét annak, amikor ez valóban megtörtént.

Ezúttal ne húzódj vissza magadba, hanem képzeld el, ahogy átirányítod a fókuszod és visszakérdezel. Milyen kérdést teszel fel az illetőnek? Mond ki hangosan is!

KAPCSOLÓDÁS AZ ÉRZÉSEKHEZ

MEGISMERKEDÉS A TÖRTÉNETTEL

❤ **Idézz fel magadban egy aktuális helyzetet** az életedben, amit megoldatlannak, nyitottnak, nyugtalanítónak érzékelsz. Talán egy olyan helyzet, amit aktívan félre tologatsz, mert nem tudsz vele mit kezdeni és inkább rá sem akarsz nézni. Talán egy olyan helyzet, amivel nagyon sokat foglalkozol, de mégsem sikerül benne előrébb jutnod.

❤ **Írd le a történet minden fontos pontját (vagy gondold csak át a fejedben, de az írás hatásosabb)**. Ha egy konkrét emberrel függ össze, akkor megfogalmazhatod egy neki szánt levél formájában is. Nyugodtan engedd szabadjára a gondolataidat, mert a levelet nem azért írod, hogy elküldd neki, pusztán azért, hogy kapcsolatba lépj az érzéseiddel. Légy őszinte, senki sem fogja olvasni a leírtakat, adj magadnak teljes szabadságot abban, hogy érezz és gondolj **cenzúrázatlanul bármit** erről a helyzetről.

SŰRÍTETT MONDAT

❤ Az egész történetet sűrítsd össze egy mondatba, egy kijelentésbe vagy megállapításba, ami magában foglalja a történet “velejét”.

ÖSSZERÁZÓDÁS A TÖRTÉNETEDDEL

❤ Olvasd vissza s sűrítmény mondatodat és **adj engedélyt magadnak bármilyen érzésre, ami ezzel kapcsolatosan felmerül benned**. Irányítsd a figyelmedet befelé a testedre, a testérzeteidre és az érzéseidre.

- Milyen testérzetek jelennek meg benned a mondatod kapcsán?
- Hol érzed a testedben ezeket?
- Milyen érzések jelennek meg benned, ha elképzeled, hogy az állításod igaz?

Érzékelhetsz testérzeteket (bizsergés, hő, összehúzódás, feszültség, nyomás, izzadás, ….), és/vagy érzéseket (frusztráltság, düh, szomorúság, kilátástalanság, bizonytalanság…), valamint akár belső képeket is. Csak engedd, hogy ezek az érzetek létezhessenek, lásd őket és adj nekik helyet a kifejeződésre. Ha nagyon heves érzéseket érzékelsz, akkor lélegezd át őket. Végy néhány mély levegőt, fújd ki, engedd, hogy az érzés ezáltal teret kapjon és természetes módon lecsillapodhasson.

A LÁTÓMEZŐ TÁGÍTÁSA

❤ Alkosd meg a sűrítmény mondatod "inverz" verzióit - **bármilyen megfordítást az eredeti mondathoz képest**, ami csak eszedbe jut.

Ha a mondatod például így hangzott: "A *párom nem szeret*.", akkor az inverz mondatok lehetnek a következők: A párom szeret. /Én nem szeretem magamat./ Én nem szeretem a páromat.

Vizsgáld meg ezeknek az inverz mondatoknak az igazságtartalmát és minden mondatnál áss mélyebbre annak tekintetében, amit magadról, a másikról vagy a helyzetről alapból tudtál:

- **Mit kell még megtudnom és megértenem a helyzetről?**
- **Mit kell megtudnom és megértenem a történetben szereplő többi emberről?**
- **Mit kell még megtudnom és megértenem saját magamról?**

ÚJ BEFEJEZÉSE A TÖRTÉNETEDNEK

❤ Miután sikeresen kapcsolatba léptél az érzéseiddel, még azokkal is, amiket eddig letagadtál vagy elnyomtál és kitágítottad a látómeződet azokra az alternatívákra is, amikre eddig nem gondoltál, készen állsz arra, hogy írj egy új befejezést a történetednek.

- **Az újonnan felfedezett információk birtokában hogyan módosul az alap történeted, amit magadról és a helyzetről meséltél magadnak?**
- **Milyen lépések megtételére sarkall ez az új történet?**
- **Hogyan érzed magadat az új történetben?**

ZÁRSZÓ

Az utazás végére értünk. Talán a Meghívók révén új irányok tárultak fel előtted, amik eddig rejtve voltak. Talán nem követted egyiket sem, de beengedted az információkat, amiket elolvastál és ez új gondolatokat ébresztett benned. Talán most látod, hogy az alvásból lehetséges felébredni és hogy a hosszú alvás olyan dolgok megfigyelését is lehetővé teszi, amire egyébként nem lenne lehetőség.

Én ebben a pillanatban felébredetebb vagyok, mint amikor elkezdtem az írást. Persze amióta leültem írni és a mostani pillanat között eltel idő alatt úgy érzem, mintha átment volna rajta egy úthenger. De ez rendben van, a gyémántok is a nagy nyomás alatt születnek. Elkezdtem kapcsolódni a belső forrásaimhoz és jó érzés visszatekinteni arra, hogy a fájdalmak és veszteségek közepette sem hagytam abba ennek az anyagnak az írását - magamért és mindazokért, akik elolvassák, valamint hogy mennyi örömet adott ez a folyamat.

Az egyik kedvenc filmem a Dirty Dancing. Ha egy mondatot kellene kapásból idéznem, biztosan az a jelenet lenne, ahol a záró gálán Johny Castle odalép Housemanék asztalához és azt mondja:

"Babyt senki sem ültetheti a sarokba!"

Magamnak és minden nőnek azt kívánom, hogy fellelje magában ezt az erőt, ami kiszedi őt a sarokból és felkíséri a színpadra.



TOVÁBBI LEHETŐSÉGEK

Ha egyenesen a postaládádba szeretnéd, hogy érkezzenek a különféle önismereti írások tőlem, akkor iratkozz fel a **Hírlevélre**!

Tartalmaimat rendszeresen megtalálod az alábbi felületeken:

Az önazonosság művészete FB oldal
Az Én&Pénz ingyenes FB csoport
Önismereti utazás egy könyvvel ingyenes FB csoport

Szívesen elmélyednél az Útmutató Csipkerózsikáknak által felvetett témákban, de egyedül úgy érzed nem megy?

Keress bátran a pocz.adriana@gmail.com és találunk időpontot egyéni ülésekre.

Várlak szeretettel!

FORRÁSOK

Könyvek

Brené Brown: Bátraké az erő
Boldizsár Ildikó: Meseterápia
Riekje Boswijk-Hummel: Szeretet Csodaországban

Weboldalak

- http://www.harmonikusgyermek.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=51:barka-es-barna-tavasszal-az-erdben&catid=2:kiadvanyaink&Itemid=5
- https://bodyandlife.hu/2020/04/30/a-kronikus-onszeretethiany-tonkreteheti-az-eleted/?fbclid=IwAR0eC30lszyxM7LXxpn5mZpMTuwIGbskZMTfOwqACKM3ITLqVxaTjE1yLGk
- https://books.google.hu/books?id=BGOfDwAAQBAJ&pg=PT145&lpg=PT145&dq=csipker%C3%B3zsika&source=bl&ots=uOMXodPtVB&sig=ACfU3U1QDrpiKAiRJDtvVES_x7kibixKEA&hl=hu&sa=X&ved=2ahUKEwjRmKn4w8DpAhUhxosKHYFUCv04ggEQ6AEwA3oECAoQAQ#v=onepage&q=csipker%C3%B3zsika&f=false
- Csipkerózsika (mese)
- Csipkerózsika (Wikipédia)
- Index: A csipkerózsika eredetijében borzasztó dolgok történnek
- Csipkerózsika álma valójában segít a lányoknak
- Csipkerózsika újragondolva
- Rubint Réka: Alakreform
- Diszfunkcionális család (Wikipédia)

Videók

One simple trick to reclaim your power | Kasia Urbaniak | TEDxRosario

Tim Ferris: Why you should define your fears instead of your goals

Almási Kitti: Miért nem akarunk meglátni valamit, amit már mindenki lát?

Almási Kitti: Megerősítenek-e a nehéz időszakok?