



A megsebzett Belső Gyermekünk



Kisnémet Mónika



KEDVES OLVASÓ!

Tudja-e, hogy nincs olyan ember, aki legalább egy gyermekért, ahogy én szoktam fogalmazni „egy Univerzális Csodáért” ne felel-ne? Gondolom, most a gyermektelenek elcsodálkoznak, hogy miről is beszélek. Tisztelt Olvasó! Találkozott Ön már saját Belső Gyermekével? Biztos vagyok benne, hogy igen, de lehet, hogy nem ismerte fel. Ugyanakkor szeretneink Belső Gyermekét szinte azonnal megismerjük, sőt szóvá is tesszük, amikor a másik ember „gyermeki énje” sír, hisztizik, megsértődik vagy „csak egyszerűen” szenved és megnyomorított „lelkével” próbálja az idősebb Önmagával vagy Velünk felvenni a kapcsolatot egy kiegyensúlyozottabb, pajkosabb és boldogabb életért.

Áprilisi számunkba egy olyan témát választottam, ami – úgy gondolom – sokak segítségére lehet, és az ünnepek közeledtével talán még aktuálisabb, hiszen csak a Belső Gyermekünk támogatásával tudjuk igazán élvezni a húsvéti tojások keresését gyermekünkkel. Céлом, hogy segíteni tudjak Önnek abban, hogy megismerkedhessen Belső Gyermekével, visszaadhassa neki a gyermekkoraát, és ezáltal önmagát megajándékozhasa egy izgal-

„Tudom, hogy mit akarok igazából karácsonyra. A gyermekkoromat akarom vissza. Senkitől nem fogom megkapni, tudom.

Tudom, hogy ennek nincs értelme, de elvégre ki beszél értelemről karácsonykor?

Egy régi-régi, távoli gyerekről van szó, és a jelen gyermekéről.

Benned és bennem laknak, szívünk ajtaja mögött várnak, hogy valami csodálatos dolog történjék.”

Robert Fulghum

mas és érdekes étellel. *Kedves Olvasó!* Tartogatok Önnek egy húsvéti meglepetést, melyet reményeim szerint örömmel fogad. Ez az első olyan szám, ahol általam fontosnak ítélt témában nem az én gondolataimat olvashatja, hanem megtisztel bennünket egy igen ismert és sokak által – köztük általam is – nagyra becsült kineziológus kollega, aki megosztja Önnel tapasztalatait a Belső Gyermekünk fájdalmait és azok begyógyításait illetően. Kérem, fogadják szeretettel Szilágyi Betty gondolatait.



Szilágyi Betty

– Kedves Betty, ki a benned élő szakember?

„Szabadon lehetek önmagam. Szabadon alá is rendelhetem magam másnak. Szabad elfogadnom mások szent sokféleségét.”

Cathy Andreas

Ezek a rövid sorok fejezik ki az életfilozófiámat, és ezáltal engem, de segíttek megfejteni a szavakat. Számomra nagyon fontos a szabadság, igyekszem mindenben megtalálni a jót, az örömet és a szépet. De hogyan is jutottam el idáig? Mint a természetgyógyászok általában, úgy én is kerülőutakon. Kezdetben volt egy reál-pályám, hiszen elvégeztem az Államigazgatási Főiskolát, és elkezdtem a jogi egyetemet is, de érdeklődésem egyre inkább az emberi lélek felé fordult, így ezt a tanulmányomat abbahagytam és kineziológusi, illetve Bach-virágterapeuta szakvizsgát tettem. Végeztem reiki tanfolyamokat, agykontrollt, 6 évig asztrológiát tanul-

tam, és nagyon sok önismereti és személyiségfejlesztő módszerrel is megismerkedtem. Pszichológiai tanulmányaimat az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen folytattam. Az itt szerzett ismereteimet olyan további képzésekkel is igyekeztem szerteágzóbbá tenni, mint például Daubner Béla által tanított Integratív Hipnoterápia, relaxáció, pszichodráma, a Belső Utazás, a Neurolingvisztikus Programozás vagy a Belső Gyermekek terápia. Jelen pillanatban most arra vagyok a legbüszkébb, hogy a családfelállítás módszerét a neves, német pszichoterapeutától, Peter Orbantól tanulhattam egy 3 éves képzés keretében.

– Ki az a bennünk élő Belső Gyermekek és hogyan lesz boldogtalan?

– Minden tudós, aki a személyiségről gondolkodott eddig, megpróbálta a szerkezetét feltárni. Eric Berne a személyiség 3 különböző állapotát, 3 én-állapotot különböztetett meg. Mind-

egyikünknek van egy szülő, egy gyerek és egy felnőtt

énje. Egy-egy én-állapot nem más, mint érzések és gondolatok összefüggő rendszere, amely az

adott pillanatban, különböző megnyilvánulásainkban mutatkozik meg. Abban, ahogy kommunikálunk, ahogy reagálunk, ahogy döntünk, és ahogy a belső párbeszédeinket folytatjuk magunkban. A gyermeklelkünket a felnőtt énünk vagy szereti vagy elhanyagolja és magára hagyja. A lelkünkben élő gyermek vagy szeretett vagy „mostoha”- gyermek? Viselkedését,

és az életünkre gyakorolt hatását az határozza meg, hogy a felnőtt lélek hajlandó-e tudomást venni a vágya-

iról, a szükségleteiről, az érzéseiről (sérlemeiről és félelmeiről), és hajlandó-e ezekért felelősséget vállalni, vagy mindezt elhárítja magától!?

Hogyan is lesz Ő megsebzett? Nos, amiben felnövünk, azt tartjuk normálisnak. Gyerekkorunk olyan, mint a levegő,

Mihelyt megsebzett Belső Gyermekek meggyógyul, felszínre kerül a bennünk élő csodagyerek, ily módon személyes kapcsolatba kerülhetünk egyedi lényünkkel.





adottak vesszük. Az elején tudatlanok voltunk, egyek voltunk önmagunkkal, a világgal és az édesanyánkkal. Meg kellett magunkat tudatosan is ismerni, s ehhez szüleink arcának a tükrére volt szükségünk. Bármit tükrözött is, elsődleges énünk abból alakult ki. Amit elutasított bennünk, azt mi sem fogadtuk el. Ha egész valónkat utasította el, mi is elutasítottuk magunkat, üresnek és értéktelennek éreztük magunkat. Így a gyermeki tapasztalataink és emlékeink kialakítanak egy lelki struktúrát, ami egy érzékeny szűrőként viselkedik, és formálja a későbbi élményeinket. Ezen a szűrőn keresztül értelmezzük a velünk történeteket, és ez az a szűrő, ami a megsebzett gyermek, és ezen keresztül a felnőtt valóságát is eltorzíthatja. Ilyenkor egy jelentéktelen vagy értelmetlen helyzet is mélyreható érzelmi reakciót vált ki belőlünk. Azért reagálunk ilyen intenzíven, mert az eredeti (gyermekkori) fájdalom még tovább él a lelkünkben és az aktiválódik.

– *Mi is ez a Belső Gyermekek terápia?*

– A tanfolyam során végigvesszük a gyermekkor fejlődési szakaszait és normális függőségi igényeit. Azt tehát, hogy melyik életkorban mire lett volna szükségünk az egészséges lelki fejlődésünkhöz. Eközben mindenki rájön hol sebesült meg a csodála-

tos Belső Gyermeke. Majd gyönyörű, megindító gyakorlatokon keresztül megtanuljuk, hogyan válhatunk saját belső gyermekünk olyan szülőjévé, amilyenre mindig is vágyott. Ha ezt megtanuljuk, többé nem úgy akarjuk a múltat teljessé tenni, hogy másokat állítunk be szüleink szerepkörébe.

– *De hogyan gyógyíthatjuk be az Ő sebeit?*

– A terápia több lépésből áll, a hiányok feltárása után jön az úgynevezett fájdalommunka. A kora gyermekkori érzelmeket, érzéseket el kellett fojtatunk, mert veszélyes volt kifejezni őket. Például gyermekként nem fejezhettük ki nemtetszésünket vagy haragunkat. Az elfojtott érzelmek a családhoz kötnek minket. A család érzelmi légkörétől úgy tudunk elszakadni, hogy újra átéljük saját elfojtott érzelmeinket. Ennek a megsebzett gyermeknek szüksége van valakire, aki meg tudja őt védeni. Azonban erre kizárólag a saját felnőtt énként képes, bár gyakran öntudatlanul a társunktól várjuk, de ő csak ideiglenesen tudja megadni ezt a védelmet és nem is az ő feladata. A terápia következő részében megtörténik ennek a belső gyermeknek az „örökkbefogadása”, ez olyan mintha önmagunk új szülőjévé válnánk. Elindul belső gyermekünk felnevelése. Önmagunk szülőjeként meg tudjuk adni azt a feltétel nélküli szeretetet, amire gyermekünk annyira vágyott, ugyanakkor egy kellően engedékeny

és kellően fegyvelmező szülőként sok mindenre megtaníthatjuk, ami esetleg kimaradt az életéből. A terápia másik fontos része a szülőknek való megbocsátás. Ők ugyanis képességükhöz és tudásukhoz mértén a maximumot adták nekünk.

– *Miért fogott meg téged ez a terápiás technika?*

– Én 9 éve használom a módszert, mind egyéni terápiában, mind csoportos keretek között. Három dolog tűnt fel a belső gyermekkel való munka során. Az első az emberek változásának sebessége, ugyanis nagyon hamar érezhető a terápia hatása. A második dolog, ami lenyűgözött, a változás mélysége. Nem csak technikát ad arra, hogyan tűnjünk magabiztosnak, hanem valódi változás jön létre. A harmadik csoda pedig az az erő és alkotókészség, amit a múlt sebeinek begyógyulása eredményez.

– *Kiknek ajánlod a terápiát?*

– Mindenkinél, mert valahol mindannyian sérültünk. A mi szüleink is emberből voltak, így biztos, hogy hibáztak. Én idáig nem talákoztam olyan emberrel, akinek minden szükséglete teljesen feltöltődött volna. Megkapta volna a biztonságot, a szeretetet, a feltétel nélküli elfogadást, a megfelelő korlátokat, határokat, és a bátorítást, hogy önállóan, bátran felfedezze a világot.

**Megsebzett
Belső Gyermekek általi
hibás felnőtt viselkedések:
másoktól való függés,
másoknak való megfelelési kényszer,
szenvédélybetegségek, túlzott érzelmi
reakciók, támadóviselkedés, mások hibáztatása,
felelősség hárítása, túlzott kontrolligény,
maximalizmus, bizalmatlanság, félelmek,
pánik, szexuális problémák,
intimitászavar...**

A tanfolyam nincs életkorhoz kötve, de inkább azoknak ajánlom, akik már 20-as éveiket elhagyták. Nagyon megható, amikor egy 30 éves és egy 60 éves egymást őszinte érdeklődéssel és figyelemmel segíti ezen az úton.

– *Hogyan tapasztaljuk meg, hogy Belső Gyermekünket megsebzett?*

– A megsebzett Belső Gyermekek, akik a lelkünkben tovább él, és hordozza a régi sérelmeket, nagyon komoly problémákat tud okozni a felnőtt életünkben. Hiszem, hogy rengeteg válás, depresszió és szenvedélybetegség lenne megelőzhető, ha éreznénk ennek a belső önismereti munkának a fontosságát. Legtipikusabb problémák: másoktól való függés, másoknak való megfelelési kényszer, szenvedélybetegség, túlzott érzelmi reakciók, támadó viselkedés, mások hibáztatása, amikor nem vállaljuk a felelősséget a tetteinkért. De ide tartozik a túlellenőrzés, a maximalizmus, a bizalmatlanság, a félelem és a pánik is. Manapság nagyon sok pár küzd szexuális problémákkal, intimitás-zavarral, ezeknek is sokszor itt keresendő az oka. Lehet, hogy a bennem élő pici gyermek nem érezte biztonságban magát otthon, így felnőttként tudatalatt ezt a biztonságot keresem a páromban. Ha ezt várom a másiktól, akkor a lelkemben szülőket keresek a Belső Gyermekeknek. Lehet, hogy találok egy „apukát” vagy „anyukát”, de utána nem értem miért nem kívánom szexuálisan. A válasz egyszerű, mert egy gyermek nem létesít szexuális kapcsolatot az apukájával vagy az anyukájával. Sokszor tapasztalom, hogy amint meg tudja adni ezt a biztonságot magának (ez a hölgy vagy úr), a benne élő gyermeknek, akkor hirtelen a társában meglátja a férfit vagy a nőt. Ami még gyakori probléma, hogy nem történik meg a leválás a szülői családról, pedig az segít, hogy önállóak és egyediek legyünk. Tudatalatt még mindig a szüleinknek szeretnénk megfelelni, vagy ellenkezőleg, minden ellen lázadunk, ami rájuk emlékeztet. Például a párom megkér, hogy tegyem el a ruháimat, mert ő szereti a rendet, és zavarják az elől hagyott holmik. Ha nem váltam még le lélekben az anyukámról, aki mindig ugráltatott, lehet, hogy ezt a kérést is utasításként élem meg, és támadásnak veszem, így már el is kezdődött egy értelmetlen konfliktus, egy játszma.

– *Mi az a mérgező szégyen?*

– Sajnos a szülők sokszor észre sem veszik, hogy megszegyenítik a gyermeket. Jópofa dolognak tartják, ha viccelnek a gyermek érzéseivel, vagy kinevetik, gúnyolják valamiért. Ha egyszer valakit megmérgezett a szégyen, elveszíti a kapcsolatát igazi, lényegi énjével. A misztifikáció olyan megváltozott tudatállapot, melyben az érintett úgy érzi, valami nem stimmel vele, és létrehoz egy hamis ént azért, hogy szülei vagy más fontos emberek elfogadják. Ha elkezdjük elhinni, hogy ez a hamis én valóban mi vagyunk, akkor ettől kezdve azt sem tudjuk, kik vagyunk. Legtöbbünk hamis énje az óvodás években alakul ki. Eszerint csak akkor szerethetnek minket, ha nem vagyunk önmagunk.

– *Egyéni és csoportos terápia?*

– Megsebzett Belső Gyermekünket egy támogató terapeuta vagy csoport segítségével tudjuk igazán „meggyógyítani”. Segíteni ugyan minden ember tud saját maga is Belső Gyermekeinek, de a külső segítséget egyrésztől azért ajánlom, mert a sérülések folytán bizony ragaszkodunk a szenvedéshez, és félünk a változástól. Egy csoport vagy egy terapeuta támogatásából rengeteg erőt meríthetünk, hogy szembe tudjunk nézni a régi fájdal-



mainkkal, sérelmeinkkel, és fel tudjuk azokat dolgozni. Másrészt, másoktól új indítástokat, ismereteket kapunk. Ebben a védett környezetben jöhetünk csak rá igazán, hogy mi is történt velünk. Ezzel a módszerrel nagyon jól lehet dolgozni egyéni terápiaiban. Ilyenkor ketten (a kliens és a terapeuta) haladnak végig a különböző fejlődési szakaszokon, és végzik el a gyakorlatokat, meditációkat. Nagyon szép és hatásos folyamat. De azt hiszem, ennek a terápiának a leghatékonyabb formája a csoportmunka. Ilyenkor a csoporttagok egymás számára hihetetlen erőforrást jelentenek. Egyszerre 10 embertől kapjuk meg a szeretetet, elfogadást és a támogatást. Ad egy összetartozás érzést, és az ember rájön, hogy nincs egyedül a problémájával. Sokszor olyan barátságok alakulnak ki, amelyek nagyon mély elfogadáson és szereteten alapulnak.

Képzeld el, hogy Ön egy bölcs, öreg varázsló, és örökbe szeretne fogadni egy kisgyermeket, aki szintén Ön, az Önben élő Belső Gyermekek, akik lehet, hogy régóta vár erre a pillanatra. A levélben biztosítsa a kicsit arról, hogy pont ilyennek szereti, hogy mindent megad neki, amire csak szüksége van, hogy egy értékes és csodálatos személynek látja őt. Majd hangosan olvassa fel a levelet, és figyelje meg az érzéseit. Természetes, ha először elszomorodik, és ha sírhatnéjka támad.

– Mondanál néhány szót a terápiás keretéről?
 – Sokan, különbözőképpen használják a módszert. Ami számomra a leghatékonyabbnak bizonyult az a 8 alkalomból álló program. Ez azt jelenti, hogy vagy 8 egyéni terápia-ülés, ami alkalmanként 1,5 óra, vagy 8 egésznapos terápiás csoportfoglalkozás. Mind az egyéni ülések, mind a csoportos találkozásokról között mindíg 2 hét telik el. Kb. 4 hónapos belső munkát jelent tehát.

– Milyen, ha meggyógyul Belső Gyermekünk? Milyen a csodagyerek?

– Amikor az emberek meggyógyították és felnevelték megbzsett Belső Gyermeküket, természetes gyermekük ereje újra felszínre kerül, új életerő forrásává válik. Carl Jung „csodagyerek”-nek nevezte az énünknek ezt a részét. A csodagyerek optimista, számára minden érdekes és izgató, örömmel fedezi fel a világot. Mindíg a jelenben él, tud nevetni és sírni is. Van humorérzéke és felhőtlenül tud játszani, ha éppen úgy alakul. A gyerekek rugalmasak és bátrak, ha valami nem sikerül, „lepattan” a problémáról és újrakezdi. Ami pedig talán a legfontosabb, hogy a gyerekek és a mi Belső Gyermekünk is, tudatában van saját egyedi különlegességének, hogy ő egy megismételhetetlen csoda! Ezek tulajdonképpen velünk született képességeink, csak sajnos időközben elveszítjük őket.



Tudjon
 meg minél többet
 a gyermekkoráról! Milyen
 kislány/kisfiú volt? Mi volt a
 kedvenc étele, játéka és kivel szeretett
 játszani? Tegyen ki a lakásba képet
 önmagáról, és ahányszor csak ránéz
 erre a kisgyermekre,
 gondoljon rá
 szeretettel!

– Hogy előzhetjük meg, hogy gyermekünk Belső Gyermeké megsérüljön, illetve hogyan segíthetjük őket, hogy meg tudják őrizni a bennük lévő csodát?

– A legfontosabb, hogy a gyermeket szeretni kell! Minden szükséglete közül a szeretet igénye a legalapvetőbb. Néha persze élünk a büntetés eszközeivel, azonban nagyon fontos, hogy soha ne büntessük a gyermekeket szeretetmegvonással. Mindíg érezzék, hogy szeretjük őket, még akkor is, ha a sarokban kell éppen állni. Soha semmilyen körülmények között ne szégyenítsük meg őket! Ne gúnyoljuk ki, ne nevéssük ki és ne kritizáljuk! Tartuk tiszteltben a határait, a szükségleteit és a vágyait.

A másik nagy segítség, ha meggyógyítjuk saját Belső Gyermekünket! Ha a saját Belső Gyermekünk is szükségletet szenved, akkor szülőként nem tudjuk megadni a gyermeknek mindazt, amire szüksége van. Észre sem vesszük őt, mint egy tőlünk független, önálló kis individumot, hanem a saját sérelmeinkkel és a be nem teljesült vágyainkkal vagyunk elfoglalva. Ilyenkor fordulhat elő az, hogy például egy anya megsértődik azon, ha a 4 éves leánygyermeké rajong az apjáért és őt hanyagolja. A gyermek „elutasítása” ebben a korban teljesen természetes és egészséges, ugyanis most alakul ki a nemi identitása, és az apa az egyedüli férfi, akin „gyakorolhat”. De ha az anya önértékelése nem elég stabil, személyes sértésként élheti meg a gyermek viselkedését. Ha ezért még el is löki magától, lehet, hogy ez a gyermek felnőttként nem meri majd kimutatni az érzéseit, vagy kezdeményezni egy férfinál. Szerintem a legtöbb, amit tehetünk a gyermekeinkért, ha a mi jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ha mi elégedettek, kiegyensúlyozottak és boldogok vagyunk, akkor lesz kedvünk, türelmünk és valódi figyelmünk a gyermekeinkre.

Kedves Olvasó!

Ha megtisztelt minket bizalmával, és kérdéseit elküldi Szilágyi Bettynek vagy nekem a mona@mmmonline.hu e-mail címre, akkor örömmel válaszolunk Önnek e-mailben, vagy a rovat hasábjain. Továbbá szeretettel várjuk Önt honlapjainkon, a www.szilagyiabby.hu és a www.lehetosegekhez.hu, ahol a lelki segítségnyújtás különböző területeiről talál további információkat.

A következő számban egy másik, általam nagyon hatékonyan tartott segítői módszert mutatok be, amely megközelítési mód szintén nagyon sok embernek, gyermeknek, felnőtteknek, pároknak, családoknak nyújthat segítséget problémáik megoldásában, ez pedig a családterápia.