



ÚTMUTATÓ

# A FÁJDALMAS GYERMEKKOR TÚLÉLŐINEK

[WWW.BELSOGYERMEK.COM](http://WWW.BELSOGYERMEK.COM)

# ÜDVÖZÖLLEK!

Ez az útmutató megpróbálkozik azzal, hogy elsősegélyt nyújtson azoknak, akik tisztában vannak vele, hogy a gyermekkoruk diszfunkcionális volt. A szülei elutasították őket, nem voltak hajlandók érzelmileg kapcsolódni hozzájuk, nehezteltek rájuk, különböző vágyaikat, óhajaikat helyezték a gyerekeik elé, elhanyagolták és/vagy bántalmazták a gyerekeiket érzelmileg és/vagy fizikálisan.

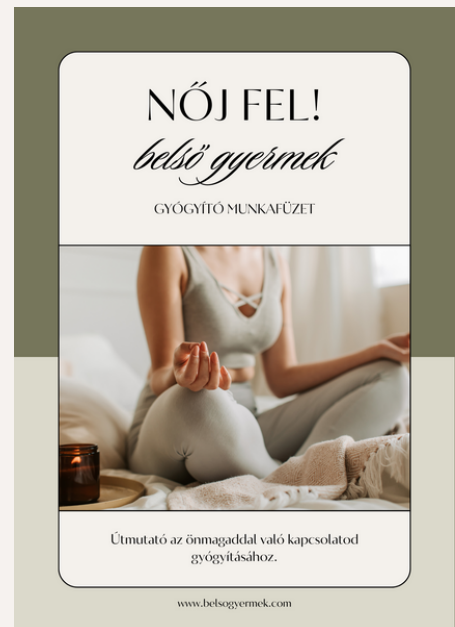
Ez az útmutató csak az első lépés a gyógyulás útján, nem pedig a gyógyulás. Ez egy kis alapvető betekintést nyújt a diszfunkcionális családok, illetve az ilyenekben nevelkedett gyerekek érzéseibe, élményeibe.

Ha megérted, hogy nem vagy egyedül ebben a szituációban és főleg, hogy nem ezt érdemelted, elindulhatsz a gyógyulás útján.

A weboldalamról letölthető **Belső Gyermek Gyógyító Munkafüzet** segítségével nekikezdhetsz a mélyebb belső munkának.



Kérdésid vannak, megosztanád a történeted vagy szükségét érzed az online tanácsadásnak? A **[belsogyermekmunka@gmail.com](mailto:belsogyermekmunka@gmail.com)** webcímen megteheted.



## SZIA!

Kiri Zsuzsanna vagyok, belső gyermek tanácsadó, a **[www.belsogyermek.com](http://www.belsogyermek.com)** weboldal létrehozója.

Munkám során azokkal az emberekkel foglalkozom, akik fájdalmas, bántalmazó, visszautasító vagy hanyagoló nevelés "áldozatai".



# #1 NEM AKARTAK ENGEM

*Az első fejezet azoknak szól, akiket visszautasítottak a szüleik.*



Az egyik legnagyobb trauma egy gyermek számára, ha a szülei nyíltan vagy burkoltan visszautasítják őt. A gyerekek számára a szülővel való kapcsolódás az élet célja, legalábbis addig, amíg a gyermek számára elkezd kinyílni a világ. A szülők természetesen azután is biztos háttérrel nyújtanak a gyermeknek, aki a világba tett kis kirándulásai után újra visszatér. Pont, mint amikor hazamész a szüleidhez, vagy meglátogatod a nagyidat. Ez lenne legalábbis az ideális családi háttér. Nagyon sokan nem ilyenben nőttek fel.

A szülők a kisgyermek fogadóbizottsága. Képzeld el, hogy a gyermek egy kis földönkívüli, aki idepottyant. Semmit nem tud a földi életről, ahhoz, hogy ide sikeresen beilleszkedjen, szüksége van a szülei segítségére. A szülők feladata, hogy fogadják, bevezessék a világba és türelemmel megtanítsák őt, hogyan kell itt élni.

Az a gyermek, akit nem akartak vagy nem fogadtak el, bárhogyan próbál kapcsolódni a szüleihez, a szülők nem nyitnak felé. A gyermek tehát egyedül van. Az egyetlen emberek akikre támaszkodhatnak bezárják előtte a kaput. Nem fogadják szeretettel, nem készítik fel az életre, nem állnak mellette.

A szülő feladata az, hogy sikeresen befogadja és bevezesse a gyereket ebbe a világba. Fontos, hogy a szülő megértse, hogy a gyerekeknek van szüksége őrá, és nem fordítva (*funkciógyerekek*, későbbi fejezet).

A szülő gondoskodik a biztonságos érzelmi háttérrel, amelyben a gyermek a szülőre támaszkodhat amennyiben szüksége van rá. És egy gyerekek folyton szüksége van egy érzelmileg elérhető szülőre, mert önmaga még sokszor képtelen feldolgozni az őt ért hatásokat és a benne felmerülő érzelmeket.

Ahogy a gyermek egyre növekszik, egyre több szituációban vesz részt, egyre több külső hatás éri.



Egy újszülöttet nem sok behatás ér, kevés időt van ébren és azt általában ugyanúgy tölti. Ahogy nő a gyermek, nyílik a világ felé.

Képzeld el, hogy egy hároméves konfliktusba keveredik a homokozóban. Elveszik a lapátját és ő lökdösődni kezd. Sír és frusztráltan a lapátja után kap. Ekkor szüksége van a szülője segítségére, mert ez az első szituáció, amikor frusztráltságot érez. Nem tudja mi az, nem volt vele még dolga, nem tudja hogyan birkózzon meg vele.

Az érzelmileg elérhető szülő belép a szituációba és érzelmi támogatást nyújt a gyerekeknek. Ilyeneket mond: “*ez nagyon kellemetlen valóban*” vagy “*szeretnéd visszakapni a lapátodat igaz?*” vagy “*nézzük meg, hogy mit tehetünk*”.

Az érzelmileg elérhető szülő tisztában van vele, hogy a gyermeknek (még) nincs eszköze erre a szituációra nézve. Azzal is tisztában van, hogy ebben az esetben a gyerekeknek szüksége van a szülői tapasztalatra és erőre, mert neki önmagának még nincs ilyen.

Képzeld el a következőt: a sasfióka repülni tanul de az áramlatok nagyon hevesek. Ide-oda hánykolódik a levegőben. A szülője felismeri a veszélyt ezért fölé száll, hogy megvédje az áramlatoktól. Szárnyával védi a fiókáját, a fióka az ő erejére támaszkodik. A szülő megosztja az erejét a fiókéval, mert annak még nincs ereje és tapasztalata egy ilyen szituációban.



Az érzelmileg elérhetetlen szülő nem ismeri fel, hogy a gyermekének szüksége van rá, nem osztozik az erejében hanem visszatartja azt.

Azok a gyerekek akiket visszautasítottak a szülei, nem kaptak a szülői erőből. Önálló erejük viszont még nincs, tehát nem tudnak megerősödni. Szorongó és félelmekkel teli felnőttekké válnak, mert nem tudtak a szülei erejéből gazdálkodni, abból átvenni, és azt önmagukban kifejleszteni.

Idővel sokan felismerik, hogy diszfunkcionális nevelést kaptak, olyat, ami nem készítette őket fel az életre, vagy éppenséggel az élet ellen nevelte őket. Ez főleg akkor nyilvánvaló, ha a családi háttérük és gyermekkoruk heves volt, vitákkal, tettlegességgel, kiabálással, fenyegetőzéssel, kritikával teli, illetve ha a szülők nyíltan visszautasították a gyermeket: *'minek is szültelek'*, *'bárcsak sose lettem volna terhes'* vagy *'tönkretetted az életemet'*.

# HOGYAN NÉZZÜNK SZEMBE EZZEL A SZITUÁCIÓVAL?



Elsősorban értsük meg, hogy nem velünk van a baj. Ez fontos! Gyermekként védtelenül érkezünk ide, a szüleink gondjára vagyunk bízva. Hogy milyen felnőttek lettünk az nem minket minősít, hanem őket. Mi az ő kezük nyomait viseljük (sokszor fizikai értelemben is) ahogyan bántak velünk, mi úgy formálódtunk.

Szorongó, félelmekkel teli, önbizalomhiányos felnőtt lettél aki bizonytalan és nem azt az életet éli amit szeretne? Nem tudsz megküzdeni a különböző érzelmi és egyéb problémákkal ezért vagy elfutsz előlük vagy másokra hárítod a megoldásukat? Úgy érzed, hogy képtelen vagy ezt az életet jól élni, nem érted mit keresel itt és hogy mikor lesz már vége? Nem mersz döntéseket hozni és aktívan kezdeményezni, mert félsz, hogy nem sikerül amit elterveztél?

Ez mind annak a bizonyítéka, hogy a szüleid nem készítettek fel téged erre az életre. Ezek nem rajtad múltak.

Amennyiben a gyerek funkcionális, a személyére szabott nevelésben részesül, úgy a szüleitől jól működő eszközöket kap az élethez.

Hogy miért hangsúlyozom ezt ennyire? Az ártatlanságodat bizonygatom, hogy megértsd, ez nem a te hibád. Engedd el a szégyent amit hordozol és nézd meg, hogy mit tehetsz önmagadért, hogy megadd mindazt, amit a szüleid nem tudtak.

Fontos megértened, hogy a te nevelésed nem a te felelősséged. A szüleidnek mindig meg volt a választása, hogy másféle kapcsolódást válasszanak, másféle nevelési módszereket alkalmazzanak.

Nem tették meg, és ez nem a te felelősséged. Ismételd utánam és akár csinálj belőle mantrát:



## **ÉN NEM VAGYOK FELELŐS A SZÜLEIM NEVELÉSI ELVEIÉRT ÉS MÓDSZEREIÉRT!**

Neked is meg van a választási lehetőség és ezt most nyíltan eléd is terítem:

1. minden marad úgy ahogy van. Ugyanúgy szorongsz és önbizalomhiányos vagy, elbújsz az élet kihívásai elől és nem azt az életet éled, amit szeretnél. Hibáztatod (vagy sem) a szüleidet, önmagadat áldozatnak látod.
2. megérted, hogy nem vagy felelős a múltadért a neveltetésedért, de felelős vagy a jelenedért és a jövődért. Elhatározod, hogy felneveled magad, megadod önmagadnak azt a kapcsolódást, amit a szüleid elmulasztottak. Nem hibáztatod a szüleidet, megérted, hogy nekik ennyire tellett. Megbocsátasz vagy sem, de nem érzed magad többé tehetetlen áldozatnak.

## #2 BEZZEG A MARI

*A második fejezet azoknak szól, akiket összehasonlítottak.*



Amikor gyerekként összehasonlítanak, akkor valójában a szüleidnek nem az céljuk, hogy te rosszul érezd magad, hanem azt gondolják - teljesen rosszul - hogy ez majd téged arra fog sarkallni, hogy jobban és többet teljesíts. A legtöbb szülő soha nem jön rá, hogy ez nem épít, hanem rombol.

Nagyon sok mindent rombol!

Az önbizalmadat.

Az önmagadba vetett hitedet.

Az önmagadhoz való szeretetteljes kapcsolódást és elfogadást.

A szüleiddel való kapcsolatodat.

A munkamoráloedat.

A kár borzasztó, amit az összehasonlítás okoz. Gyerekként arra fogsz gondolni, hogy a szüleid talán boldogabbak lennének azzal a másik gyerekkel, akivel téged összehasonlítanak. Még talán az is az eszedbe jut, hogy te vagy az oka a szüleid boldogtalanságának, mert nem olyan vagy, mint az Evelin vagy a Ricsi. Bezzeg ha Evelin vagy Ricsi lenne a szüleid gyereke, akkor a szüleid végre boldogok lehetnének.



Odáig nem jutsz el a gondolataidban, hogy a szüleid számára az összehasonlítás egy **nevelési eszköz** amit akkor is alkalmaznának ha Evelin vagy Ricsi lenne a gyerekük. Tegyük fel, hogy Evelin (vagy Ricsi) jó matekból, míg neked az a gyenge pontod. A te esetekben Evelin az etalon és ilyeneket mondanak a szüleid: *'bezzeg Evelin mennyit tanul matematikából és milyen okos. Nem értem, hogy te miért nem vagy olyan, mint ő.'*

Ha Evelin lenne a szüleid gyereke és küszködne a versmondással, akkor a szüleid ezt mondanák neki: *'bezzeg Emma! Gyönyörűen mondta az anyák napi verset is, még nekem is könnyeznem kellett, pedig nem is az én gyerekem.'*

Ezért most figyelj jól, jegyezd ezt meg és ismételd meg:



**AZ ÖSSZEHASONLÍTÁS NEM A SZEMÉLYEM ELLEN SZÓL, EZ EGY ROMBOLÓ ÉS HASZONTALAN NEVELÉSI ESZKÖZ AMIT A TUDATLAN SZÜLEIM ALKALMAZTAK.**

Ez persze nem azt jelenti, hogy nem fáj amit tettek. Stílusosan mondhatnád azt is *'bezzeg a Gábor szülei sokkal jobban nevelték Gábort! Sokkal kedvesebbek, megértőbbek és segítőkészebbek voltak mindig velem, mint az én szüleim velem.'* És igazad volna. Viszont itt kell belátnod valami nagyon fontosat!

Kesereghetsz azon, hogy miért nem voltak másmilyen szüleid, ez nem fogja megváltoztatni a múltat. Olyanok voltak amilyenek. A múlt lezárult, ott már semmit nem tudsz megváltoztatni. A múlthoz való hozzáállásod az egyetlen amin tudsz változtatni.

# HOGYAN NÉZZÜNK SZEMBE EZZEL A SZITUÁCIÓVAL?



Elsőként foglalkozzunk azzal, hogy megnézzük kik voltunk gyerekként. A szüleink nem vették észre, hogy kik voltunk, csak azzal foglalkoztak, hogy kiknek kellett (volna) lennünk. Próbáld meg gyerekként látni önmagadat az elmédben. Keress fel emlékeket ahol megnézheted magad. Miben voltál jó, mit szerettél, mitől jöttél lázba? Ez ugyanolyan fontos hozzávalód, mint, hogy miből nem voltál olyan jó, mint amit a szüleid szerettek volna. Például: *'imádtam az állatokat, folyton a szomszéd bácsi udvarában szöszmötöltem a tyúkokkal, kacsákkal, macskákkal és barikkal. Nagyon jól tudtam fütyülni és énekelni, gyorsan futottam és ügyes voltam tornából. Jó barát voltam, mindig megosztottam a cuccaimat másokkal, stb.'*

Ezek nagyon fontos alkotóelemeid, sokszor olyanok, amiken a szüleid keresztülnéztek és nem vették őket komolyan. Pedig nem csak az voltál amire a szüleid rávilágítottak és kihangsúlyoztak, hanem annál sokkal több és összetettebb. Szeretném ha tudatosulna benned, hogy mennyire fontos magad teljes egészéként látni, és nem csak annak, akit a szüleid az összehasonlításokkal az előtérbe toltak. Nem voltál selejtes vagy rosszabb másoknál, viszont a szüleid figyelme erre irányult és nem arra, hogy azt mondják neked: *'le a kalappal, milyen gyönyörűen tudsz fütyülni! Hoppá, tehetséges vagy futásban! Húha, te aztán imádod az állatokat!'*

Másodszor értsük meg, hogy a szüleink ebben a kérdésben tudatlanok és rosszul kondicionáltak voltak. Nagyon valószínűleg őket is így nevelték, de bennük soha nem kérdőjeleződött meg az, hogy ez vajon helyes és hasznos-e vagy sem.

Ne felejtjük el a fejlődéshez idő kell. Pár ezer évvel ezelőtt még barlangokban éltünk, most meg a nap energiáját használjuk arra, hogy melegen tartson bennünket. A változás nem egy éjjel alatt történt meg. Hogy a szüleid sok mindent nem kérdőjeleztek meg és nem hoztak más választásokat az rád nézve fájdalmas volt. Viszont most itt vagy te, hozz más választásokat és szakítsd meg az összehasonlítás fonalát. Így te leszel a bölcs hős, aki más utat választ, mert látja, hogy a régi nem működik, hanem rombol.



Nem azt kérem, hogy bocsáss meg! Ha meg tudsz és meg akarsz bocsátani, tedd meg. Ha nem, akkor ne erőlködj.

A múlt elfogadása nem egyenlő azzal, hogy egyetértesz vele, az csak annyit jelent, hogy megértetted, hogy ez így történt és nem másképp.

Harmadjára pedig figyelj arra, hogy miként szólal meg a hang a fejedben amikor például valami nem sikerül, valamit elrontasz, vagy valaki valamit jobban csinál nálad. Hogyan beszélsz magadhoz a fejedben ha a munkatársad több vevőt hozott a céghez, mint te? *'Az úristenit, hogy nem tudok olyan lenni, mint Erika! Már megint milyen béna és hasznavehetetlen vagyok, most is bebizonyosodott.'* Ez a belső összehasonlítás, amit a szüleid nevelésének a mintájára átvettél és alkalmazol a saját fejedben. Hagyd abba. Mondd azt helyette: *'nekem egyáltalán nem kell olyannak lennem, mint Erika, mert Erika csak egy van, és én is csak egy vagyok, ezért nekem magamnak kell lennem.'*

*Erika sosem tudna olyan jó én lenni, mint én. Lehet, hogy nem is szereti az állatokat, bénán füttyül és meg egy bukfencet sem képes megcsinálni. Csak én tudok jó én lenni, mert én vagyok én.'*

Állítsd le a hangot ami másokkal összehasonlít, szakítsd meg ezt a beidegződést. Ahogyan a hang bánik veled a fejedben, úgy viszonyulsz önmagadhoz. Ha a szüleid kritizáltak és összehasonlítottak másokkal, a fejedben a hang ugyanerre a mintára fog megszólalni.

Engedd meg magadnak, hogy önmagad legyél, hogy mindent olyan tempóban és mélységben élj meg, ahogyan neked jó.



Elképzelhető ugyanis, hogy Erika fejében is egy kellemetlen hang hajtja, kritizálja és hasonlítja össze őt, és ő sem boldog ettől, pont mint te.

Sosem az a feladat, hogy másoknál jobb legyél, a feladat az, hogy a tegnapi önmagadnál jobb legyél. Nem másokkal versenyzel, hanem a tegnapi önmagaddal.

A bukás vagy a hanyatlás normális, nem minden napunk egyforma és mi sem vagyunk mindennap egyformák, sőt a körülményeink sem, így igaz a mondás, egyszer fent, egyszer lent.

Többet megtudhatsz a fejedben lévő hangról és annak a természetéről a **NŐJ FEL! - Belső Gyermekek Gyógyító Munkafüzete**ből. Megrendelhető:

**[www.belsogyermek.com](http://www.belsogyermek.com) oldalon.**

## #3 A FUNKCIÓGYEREKEK

*A harmadik fejezet azoknak szól, akik születésükkel feladatot kaptak.*



*‘Azt reméltük, hogy majd jót tesz a kapcsolatunknak egy baba, majd újra összehoz bennünket.’*

*‘Azt reméltük, hogy fiunk lesz, hogy tovább vigye a családnevet.’*

*‘Szüléskor elvesztettem az első babámat. Azt reméltem, hogy egy új baba gyorsan segít átjutni a mélypontra.’*

*‘Szükségem lesz időskoromra egy támaszra. Erre vannak a gyerekek, nem?’*

*‘Na majd ő focibajnok/zongoraművész/orvos lesz, ha már nekem nem sikerült.’*

*‘Valakinek csak át kell vennie a családi vállalkozást.’*

Ártatlan, hétköznapi mondatoknak tűnnek, de nem azok. Valójában arról tesznek tanúbizonyságot, hogy a gyermeket nem önmaga miatt akarták, hogy ő létezzen, hanem a szülők önmaguk miatt, hogy betöltsön egy funkciót a családban. A család ahol a gyermeket azért hozzák létre, hogy az valamit szolgáltatson a család számára én diszfunkcionális családnak hívom. A gyermek nem gyermek lesz, hanem eszköz, ami kiszolgálja a család kívánságát. Nem önmagáért fogják szeretni, hanem azért, ahogyan be tudja tölteni a funkcióját a családban.

Nézzük meg egyenként a fenti kijelentéseket.

***‘Azt reméltük, hogy majd jól tesz a kapcsolatunknak egy baba, majd újra összehoz bennünket.’***

Egy gyereket létrehozni azért, hogy megjavítson egy dőcögő kapcsolatot vagy összehozza az érzelmileg eltávolodott párokat, házastársakat egy borzasztóan éretlen ötlet. Hogy miért? Elmagyarázom.

Mire van szüksége egy babának? Figyelemre, gyengédségre, kiszolgálásra, szeretetre, türelemre a szülei felől, odaadásra és védelemre.

Mire van szükség egy dőcögő kapcsolatban?



Ugyanezekre. Tehát a babának és a dőcögő kapcsolatnak ugyanazok a szükségletei. Ez azt jelenti, hogyha a szülőknek eddig is nehezükre esett ezeket egymásnak megadni, most, hogy egy új kis jövevény érkezett a családjukba akinek ugyanezek a szükségletei. egymásra figyelni és egymással gyengédnek lenni még nagyobb kihívás lesz.

A baba nem fogja tudni megjavítani azt a kapcsolatot amit a felnőtt szülei, felnőtt élettapasztalattal sem képesek. Nézd meg a babát a képen. Te el tudod hinni, hogy ez a kicsi gyerek tudni fogja mit kell tenni amikor még a szülei sem tudják? Persze, hogy nem, és nem is kellene betöltenie egy ilyen szerepet. Egy gyereknek sem kellene beosztással és funkcióval születnie.

***‘Azt reméltük, hogy fiunk lesz, hogy tovább vigye a családnevet.’***

A gyerek a név miatt született, ami azt jelenti, hogy a név fontosabb, mint a gyerek. Ha szerencséje van fiúnak születik, habár a diszfunkcionális családi háttérrel és nevelést nem fogja tudni elkerülni.

Ha viszont lánynak születik akkor elképzelhető, hogy a szülei visszautasítják őt.

Egy gyerek nem választja meg aktívan a saját nemét az anyaméhben. Ha valaki lánynak vagy fiúnak születik az nem a saját választásának az eredménye, tehát senki vonható felelősségre a saját neme miatt.



Mégis vannak olyan szülők akik tudatosan vagy tudattalanul büntetik a lányukat amiért az “rossz neműnek” született. Itt valóban nem arról van szó, hogy a nem a rossz, ez tévedés! A nem mindig jó, hiszen az a realitás. A probléma a nem elfogadásának a képtelensége.

A másik ‘fiú-funkciógyerek’ jelenség amikor végre három lány után megszületik a várva várt trónörökös. Ez nem csak a kisfiúra nézve diszfunkcionális, hanem a lányokra nézve lealacsonyító és megalázó. A kisfiút a neme miatt értékelik fel, a lányokat pedig a nemük miatt értékelik le. Mint ahogy már arról szó esett, a nemünket nem mi választjuk, így az emiatt való le- vagy felértékelés valójában teljesen éretlen és igazságtalan viselkedés.

***‘Szüléskor elvesztettem az első babámat. Azt reméltem, hogy egy új baba gyorsan segít átjutni a mélypontra.’***

Minden gyerek megérdemli, hogy kiegyensúlyozott érzelmi állapotú szülőkhöz szülessen. Az a szülő amelyik gyászol, az nem kiegyensúlyozott érzelmi állapotú. Ha egy új babától azt várják el, hogy segítsen átjutni az érzelmi mélypontra, akkor tulajdonképpen a terapeuta szerepét osztották rá, vagyis oldja meg az anyja érzelmi mélypontját.

Egy gyereknek érzelmileg kiegyensúlyozott és erős szülőre van szüksége és nem fordítva.



Egy kisgyerekes család életében a gyereknek kell a szülőre támaszkodnia érzelmileg és nem fordítva. Egy gyászoló anyának nagyon mély és fájdalmas érzései vannak, amit önmagának kellene feldolgoznia, hogy mire az új kisbabája megérkezik, kiegyensúlyozottan tudja őt fogadni.

Amennyiben az anya nem képes erre és mégis babát vállal, az új baba jelentése rengeteg olyan érzést fog az anyából kiváltani, amitől az anya sokkal rosszabbul fogja érezni magát. Az elvesztés félelme, az egészséges kötődésre való képtelenség, a túlfeltés, az időben való leválás elnyomása vagy megakadályozása mind gyötrő és fájdalmas gócpont marad az anyában.



### ***‘Szükségem lesz időskoromra egy támaszra. Erre vannak a gyerekek, nem?’***

Nagyon sok kultúrában, országban és családban így gondolkodnak. A gyerek a szülő biztosítéka, ha majd eljön az idő, akkor a gyerek eldob csapot és papot, és kiszolgálja, elápolja az idős szülőt.

Ez egy nagyon szép és nemes gondolat, de nem mindig megvalósítható. A gyerek például nem mindig él ugyanabban az országban, országrészben amelyikben a szülő. A szülő nem mindig úgy idősödik, hogy az a család életébe beilleszthető, gondolok itt demenciára, Alzheimerre, stb. amikor a szülő állandó ápolói felügyeletet igényel.



Amennyiben te sokat hallottad, hogy az a feladatod, hogy a szülődet elápolod öregsége esetén és te evvel abszolút egyetértesz és boldogan megteszed, ez a fejezet nem neked szól.

Ez a fejezet azoknak szól, akik folyton ezt hallották, de egyébként semmiféle szeretetet vagy kapcsolódást nem kaptak a szüleiktől, csak a kötelességeiket hallgatták. Nekik borzasztóan nehezükre eshet, hogy úgy ápolják a szüleiket, hogy azok semmiféle szeretetet vagy ragaszkodást nem mutattak feléjük, csak azt kántálták, hogy a gyerekeknek az ápolás a feladata. Ha ezt meg tudják tenni.

Ha nem teszik meg, akkor elég markánsan hozzák a szüleik tudtára, hogy önálló identitásként és funkció nélkül szeretnék élni az életüket. Itt meg kell érteni, hogy a szülő a gyerekekbe investált érzelmi színvonalat kapja vissza.

***‘Na majd ő focibajnok/zongoraművész/orvos lesz, ha már nekem nem sikerült.’***

A gyerek funkciója a szülő be nem teljesített álmának a kivitelezése, legyen az bármi amit apuka vagy anyuka nem ért el az életben. Itt az álom a fontosabb a gyereknél, a gyerek az álom beteljesítésének az eszköze.

Ki tudja vajon a gyerek alkalmas-e valójában az álom beteljesítésére? Tegyük fel, hogy az anya zongoraművész szeretett volna lenni, de az álmát nem valósította meg.

Kisgyerekét szemeli ki az álom kivitelezésére, de a gyereknek szerencsétlen módon botfüle van és nem érdekli a zene. Amennyiben az anya nem tudja elengedni az álmát, annak a gyermek issza meg a levét.



Az ilyen szülő nem figyel a gyereke személyiségére, nem érdekli, hogy a gyereke miben tehetséges, mi érdekli, mivel játszik, foglalkozik szívesen, mi szeretne lenni. A gyerek személyiségét és vágyait is besöpri a saját álma mögé. Nem engedi kiteljesedni a gyereket, az álmait letöri, kisiklatja.

Ha a gyermek beteljesíti a szülő álmát és önmaga is boldogságot talál benne, úgy minden jó ha jó a vége.

Amennyiben viszont nem, úgy a gyermek nem a saját életét éli majd, hanem a szülője által megtervezett és jóváhagyott életet. A gyerek sohasem nő fel, a szülője bábja marad.

***‘Valakinek csak át kell vennie a családi vállalkozást.’***

Ebben az esetben a szülő ismét figyelmen kívül hagyja a gyerek saját személyiségét és vágyait, ugyanúgy, mint az előző esetben.

A szülő nem tudja elengedni az általa felépített vállalkozást vagy céget, ezért a gyerek azt a funkciót fogja betölteni, hogy azt átvegye tőle. Így a szülőnek nem kell megtanulnia az elengedést.

Említsük itt meg azokat, akiknek ugyanazt a hivatást kellett választaniuk, mint a szüleik, nagyszüleik és azok ősei.



A szituáció ugyanaz, a szülő álomképe az irányadó, a gyerek csak egy eszköz a vágyak beteljesítéséhez.

# HOGYAN NÉZZÜNK SZEMBE EZZEL A SZITUÁCIÓVAL?



Elsőként foglalkozunk azzal, hogy megértjük, hogy a funkciógyerekek való születés nem a mi felelősségünk. Hogy a szüleink milyen funkcióval ruháztak fel bennünket, abba nem volt beleszólásunk.

Másodjára értsük meg, hogy egy gyerek mindent megtenne a szüleiért, így egy gyerek, még ha lázadozik is, felvállalja a rá osztott szerepet és megpróbál neki megfelelni. Van, hogy sikerül és a szülő álma egybeesik a gyerek álmával, ebben az esetben mindenki boldog.

Harmadjára engedjük el a szégyent ami bennünk halmozódik. Egyrészt ha nem tudtuk beteljesíteni a szülő álmát azt ne értékeljük bukásként, önmagunkat ne lássuk selejtesként. Valószínűleg mindent megtettünk, hogy a szülőnk által megtervezett életet éljük, de lássuk be, mások vagyunk, mint aminek terveztek, elképzelték és ez nem a mi hibánk.

Ha be tudtuk teljesíteni a szülő vágyát de boldogtalanok vagyunk, akkor értsük meg, hogy mi mindent megpróbáltunk megtenni a szüleink boldogságáért, pedig a szüleink boldogsága nem a mi feladatunk lett volna. Gratuláljunk magunknak, mert igazán jó gyerekei vagyunk a szüleinknek, de lépünk a saját boldogságunk irányába.

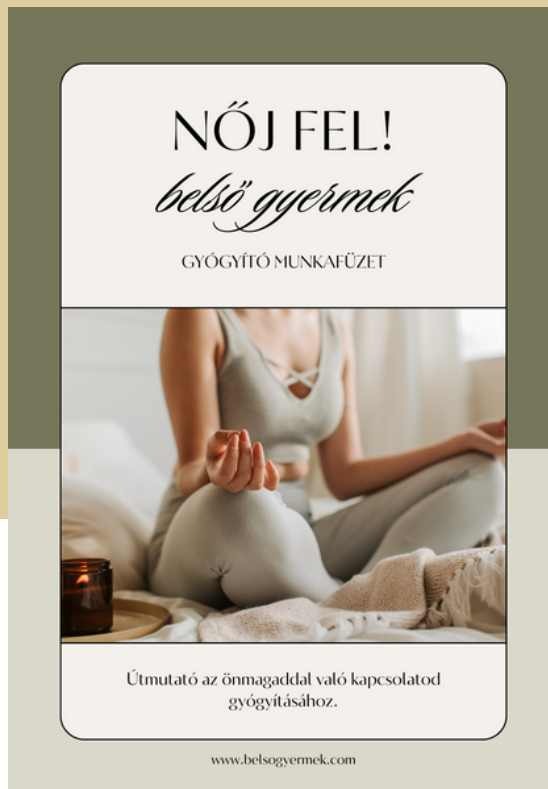
Ismerjük meg önmagunkat, a vágyainkat, tanuljuk meg, hogy mit szeretünk és mit nem, szabjuk meg a határainkat, tanuljunk meg nemet mondani és másoknak csalódást okozni azzal, hogy önmagunk vagyunk és a saját életünket éljük.

Ehhez kapsz többek között útmutatót és segítséget a **NŐJ FEL! - Belső Gyermekek Gyógyító Munkafüzetben**.

Kitárgyalom többek között hogyan irányítsd a belső hangot ami kritizál, hogyan ismerd meg és fogadd el önmagad, hogyan tanulj meg kezelni az érzelmeidet és hogyan szabadulj meg a régi fájdalomtól amik mind a mai napig megnyomorítják az életedet.

Az munkafüzetet megtalálod a weboldalamon:

[www.belsogyermek.com](http://www.belsogyermek.com)



Ha kérdésed van tedd fel bátran, vagy írd meg a történetedet! Kapcsolódjunk!



# SZERETNÉL TÖBBET KIHOZNI A GYÓGYULÁSODBÓL?



Keresd a gyógyító munkafüzetemet a weboldalamon,  
vagy jelentkezz tanácsadásra.

Jegyezz elő egy:

FÉL ÓRÁS INGYENES  
TANÁCSADÁST!



@belső.gyermek.gyógyítás

[www.belsogyermekek.com](http://www.belsogyermekek.com)