



NÉZD MEG AZ ANYJÁT...

Édesanyánk minden egyes megnyilvánulása, akár pozitív, akár negatív, de belénk vésődik, formálja jellemünket, a világról és önmagunkról alkotott képünket. Mit tehetsz, hogy egyes helyzetekben ne szólaljon meg benned a belső szülő? Hogyan tanulhatod meg, hogy ne ismételd az édesanyád által elkövetett hibákat?

Az anya-lánya viszony az egyik legellentmondásosabb emberi kapcsolatunk. Édesanyánkhöz való kötődésünk eltörölhetetlen: ő az az ember, aki akarva-akaratlanul egész életünkben hatást gyakorol ránk. Tőle tanuljuk a női szerepet és az anyai gondoskodást. Önbizalmunk, másokhoz és a világhoz fűződő viszonyunk egy részét is tőle örököljük. A gyermekként istenített nőről azonban a felnőtté válás és a függetlenedés során lehull a lepel. Ilyenkor alakulnak ki saját elképzeléseink, azonosulunk vagy ellentmondunk a ránk hagyományozott szerepekkel, viselkedési mintákkal. Vannak azonban olyan beidegződések, programok, amelyeket hiába szeretnénk, nem tudunk felülmíri. Mit tehetsz ha akaratlanul beindul ez a mechanizmus, és megszólal a benned élő belső szülő?

» BEÉPÍTETT PROGRAMOK

Mit tehetsz, amikor észreveszed, úgy viselkedsz másokkal, ahogy annak idején veled szemben viselkedett az édesanyád, és akkor persze elhatározta, hogy te aztán ilyet soha? Hogyan parancsolhatsz megállít az örökölt önkorlátozó téviteknék?

● OK NÉLKÜL KIBÁLÁSZ MÁSOKKAL, CSAK AZÉRT, MERT NAGY BENNED A FESZÜLTÉG?

Ha már lecsillapodtál, érdemes megbeszélni azzal, akivel kiabáltál - legyen az gyerek vagy felnőtt - , hogy nem voltál igazságos. Ne szégyelld beismerni hibádat, ettől nem csorbul a rólad alkotott kép, inkább kedvezőbb lehet. Azonban légy következetes: a túlkompensálás épp olyan rossz, mint az ok nélküli kiabálás.

● GYERMEKED, PÁROD ELMENNE VALAHOVÁ, ÉS AZ ELSŐ REAKCIÓD, HOGY NEM ENGEDED?

Gyerek esetén: Gondold át, valójában mekkora veszélyt jelent a tervezett program. Lehet, hogy csak a szülői mintád működik: valaha a széltől is óvtak, és most megpróbálsz minden lehetséges veszélytől megvédeni a gyereket. Jobban teszed, ha inkább megbízol benne - és egyszersmind abban is, hogy helyesen neveltél!

Partner esetén: Ha megfelelő az önértékelésed, nem okozhat gondot számodra, hogy kedvesed nélkülled akar bulizni, mert másokkal is jól érzi magát. Régen más volt a szokás, édesanyád ezért gondolhatja azt, hogy a kedvesed, ha szeret, csak veled érezheti jól magát. Tudatosítsd

magadban, hogy ez csak egy rossz beidegződés. Keress partnered pozitív visszajelzéseit. Érezd, hogy szeret hozzád hazatérni. Ha édesanyád ezzel kapcsolatban hergelni próbál, finoman állítsd le. Mondd meg neki: ezzel a viselkedéssel nem segíti elő, hogy párkapcsolatod jobb legyen.

● GYERMEKED, PÁROD SZERETNE VALAMIT ELMONDANI, DE AZT MONDOD, NINCΣ RÁ IDŐD?

Jusson eszedbe, milyen rosszul esett neked ugyanez a mondat, amikor gyerek voltál. És hogy esne most, ha a kedvesed mondaná neked! Ez nem azt jelenti, hogy erődön felül, állandóan a másik rendelkezésére kell állnod, de fontos, hogy megtaláld az arany középutat, és szereteteid érezték, hogy fontosak a számodra. Ha lehet, kerülj az ingerült hangvételt, mert ilyenkor szerelmed, gyermeked úgy érezheti, rá vagy mérges.

● FÉLSZ, HOGY A GYERMEKED ROSSZUL DÖNT, ROSSZUL VÁLASZT BARÁTOT, PÁRT?

Gyakori, hogy az anyák rossz szemmel nézik gyermekük választását, legyen szó barátságról vagy párkapcsolatról. Persze, kívülről egészen másnak látszanak a dolgok. Nem árt azonban, ha eszedbe jut, te hogyan

fogadta annak idején édesanyád eféle tilalmait. És persze azt is, hogy vajon milyen hatást ért el veled...

● **ÉDESANYÁDTÓL AZT TANULTAD, HOGY AZ ASSZONYNAK A KONYHÁBAN A HELYE? NEM NŐNEK ÉRZED MAGAD, HANEM HÁZTARTÁSI ROBOTNAK?**
Fontold meg, vajon mennyire reális az a női minta a mai világban, amit édesanyád állított eléd annak idején. Ne érezd azt, hogy muszáj megfelelned egy ki nem mondott elvárásnak. A férfiak is megváltoztak, ők sem várják el tőled, hogy mindig mindenben megfelelj a hagyományos szerepeknek. Néha nyugodtan lazíthatsz.

● **EGYKOR ÉDESANYÁD SEM VOLT ELÉGEDET ÖNMAGÁVAL, ÉS BÁRMIT TESZEL, TE IS MINDIG ROSSZUL ÉRZED MAGAD A BŐRÖDBEN?**
El kell gondolkodnod azon, hogy ezek az elvárások önmagadból fakadnak, vagy másoktól tanultad. Az ilyen viselkedés a perfekcionizmusból, a maximalizmusból ered. Tudatosítsd magadban, hogy manapság nem lehet teljes mértékben megfelelni a rengeteg női szerep mindegyikének (családanya, szerető, dolgozó nő). Ne kötelességből edd vagy dolgozz. Vedd górcső alá az öröklött mintát, és tanuld meg szeretni önmagad.

● **ÉDESANYÁD ÉLETÉT MONOTONNAK TALÁLOD: REGGELI, MUNKA, FŐZÉS, TAKARÍTÁS, ALVÁS ÉS MÁSNAP AZ EGÉSZ KEZDŐDIK ELŐLRŐL. TE NEM ÍGY AKARSZ ÉLNI, NÉHA MÉGIS ÚGY ÉRZED, AZ Ő PÉLDÁJÁT KÖVETED?**
Ezen csak tudatosan változtat-hatsz. Ha úgy érzed, hogy életed egy mókuskerék, akkor legalább a szabadidődben próbáld belőle kiszállni. Néha nem lehet csak úgy egyszerűen szüneteltetni a monoton életvitelt, méghozzá a munkahelyi követelmények miatt. Ilyenkor szakítsd meg azt egy-egy nyaralással, hosszú hétvégével. Tegyéél olyan dolgokat, amelyekre a hétköznapiakban is tudsz emlékezni, és feltöltenek.



● **NÉHA ÉRZELMI ZSAROLÁSON KAPOD MAGAD?**
Az érzelmi zsarolás büntudatot ébreszt másokban, és felesleges hatalmi játszmákat kelt a kapcsolatban. Ha beléd ivódott ez a viselkedési minta, az a legbölcsebb, ha tudatosan figyeled saját viselkedésedet, és kontrollárod magad. Idővel ez a rossz beidegződés enyhülni fog.

● **AZON KAPOD MAGAD, HOGY RITKÁN DICSÉRED MEG GYERMEKEDET, KEDVESEDET?**
Gyerek esetén: A dicséret hiánya csorbítja a gyermek énképét, maximalista hozzáállásra nevel. Gyakran a legtermészetesebb dolgokat is meg kell köszönni a kicsinek, és apróságokért is meg kell őket dicsérni. Még akkor is, ha úgy gondolod, az a gyermek kötelessége, például, ha megkérte, hogy porszívózzon fel, és megtette. Ha azért nem dicséred, mert félsz, hogy a gyerek elbizza magát, nagyot tévedsz. A jó szó épp úgy kell az egészséges énkép kialakulásához, mint az építő kritika.
Partner esetén: A dicséret motivál. Ha állandóan párod hibáira koncentrálsz, és azokat hangsúlyozod előtte, akkor gyorsan eltávolodtok egymástól. A pozitív megerősítéstől férfiúi önbecsülése nő, és legközelebb szívesebben áll rendelkezésedre.

● **ELŐFORDUL, HOGY NEVELÉSI CÉLZATTAL IJESZTGETED A GYEREKET?**
A kicsinek a szülő maga a Mindenható, akinek minden szava igaz. A kisgyerekek nem ismerik a viccet, teljesen más világban élnek, mint a felnőttek. Ijesztgetéssel nem lehet fegyelmezni őket, csupán rémálmodat okozhatsz nekik ezzel, ráadásul ettől a gyerek egy idő után visszahúzódóvá válik. A legtöbb, amit tehetsz akkor, ha már ráijesztettél, hogy magyarázkodással enyhíted a helyzetet, és legközelebb odafigyelsz, hogy ne induljon be nálad ez a mechanizmus.

● **NEM TUDOD ELDÖNTENI, HOGY AMIT TESZEL, AZT VALÓBAN TE AKARTAD-E?**
Ha úgy érzed magad, mintha másnak a ruháját hordanád, biztos lehetsz benne, hogy nem önmagadnak, hanem a beléd sulykolt elvárásoknak akarsz megfelelni azzal, amit teszel. Nem ritka, hogy egy édesanya a lánya által szerethető valóra váltani saját, be nem teljesült álmait. Tisztázd magadban, hogy ez a te életed. Az édesanyád iránt érzett szeretet és tisztelet nem jelenti azt, hogy a másolata vagy. Ha téged más tesz boldoggá, mint őt, attól még nem leszel kevesebb, hisz ugyanolyan értékes ember vagy.



3

ANYÁS SZTÁROK ÉS SZTÁRANYÁK

1. Demi Moore (46) lánya, **Rumer Glenn Willis** (21) nagyon nehezen fogadta el, hogy édesanyja kedvese majdnem annyi időse, mint ő.

2. Kate Hudsonnak (30) nem lehetett könnyű függetlenítenie magát édesanyja, **Goldie Hawn** (54) színészi karrierjétől és elvárásaitól, de sikerült: viszonyuk felhőtlen.

3. Beyonce (27) édesanyja, **Tina Knowles** (55) híres designer minden álmának megvalósításában támogatta lányát. Annyira hitt a képességeiben, hogy először ő, később pedig férje menedzselte Beyoncé-t.

● GYAKRAN BEINDUL NÁLAD AZ „ENYÉM AZ UTOLSÓ SZÓ” MECHANIZMUS?

Ez a viselkedés abból a régi tévhitből táplálkozik, hogy mindig annak van igaza, akinek nagyobb a hatalma. Működj őszintén együtt másokkal, és vald be nyugodtan, ha

tévedtél, ettől hitelesebb leszel. Figyelj arra, hogy ne legyen egyoldalú a kommunikáció azzal, akivel épp vitában állsz. Kérdezd meg a másiktól, hogy ő hogyan szeretné intézni a dolgokat, mire vágyik, mit tervez, keressétek közösen a megoldásokat.

● KIVETÍTED A SAJÁT FÉLELMEDET MÁSOKRA?

Gyerek esetén: Ha rendszeresen így viselkedsz, és nem tudatosítod magadban, hogy ez rossz, akkor gyermeked felnőttként nehezen tudja majd kimondani véleményét, és önértékelése is csorbul. Kérdezd meg magadtól, mielőtt gyermekedre hárítanád aggodalmadat, hogy vajon mennyire reálisak a félelmeid.

Partner esetén: A férfiak mindig mindent meg akarnak oldani, és párod nem tudja, hogy te csak a feszültségedet akarod levelezni ezzel a viselkedéssel. Aggodalmaskodás helyett koncentrálj a megoldásra.

SZAKÉRTŐNK



Thierry Henriette
Pszichológus, a Felismerés
Alapítvány munkatársa
T.: 70/257-9303
thierry@freestart.hu
www.felismeres.hu

1/2 H