

# A LÉLEK KONYHÁJÁBAN

## *A szülők tökéletesek*



*„És amikor még nem voltam,  
a hasadban rugdalóztam,  
tudtad-e, hogy milyen leszek,  
milyen szépen énekelek?  
Sejtetted, hogy kislány leszek?”*

*(Csorba Piroska: Mesélj rólam)*

Ha vettél már részt óvodai anyák napi ünnepségen, biztosan meghatódtál a csöppségek láttán, amint versekkel, dalokkal köszöntik édesanyjukat, hálálkodva szeretetért, gondoskodásáért, fáradozásaiért.

Aztán az anyukák kitörlik könnycseppjeiket szemükből, hazamennek, az idő pedig halad tovább. Gyermeük növekszik, és előbb-utóbb olyan tulajdonságai is kiütkeznek, amelyek az anyukáknak nem tetszenek. Személyiségzavarok, tanulási nehézségek, kamaszkorban lázadás a szülők és normáik ellen. Mire a gyermek felnőtt, az anyukák milliószor felteszik maguknak a kérdést, hogy „mit rontottam el?”

Akkor, ha gyermekük szakemberhez fordul, megtudhatja:

- Azért nem tud férjet találni magának, mert szülei rossz házasságban éltek, és tudat alatt fél kapcsolatot teremteni férfiakkal.
- Azért nem tud lefogyni, mert az apja molesztálta, és erről az anya is tudott. Felnőve a túlsúllyal igyekszik védekezni a férfiak közeledése ellen, amit a tudatalattija összekapcsol a zaklatás élményével.
- Azért nem tud hatékonyan tanulni, mert az anyukája kisiskolás korában csúnyán megszidta egy rossz iskolai szereplésért.
- Azért lett miómája, mert az anyukája elvetélt, amikor az öccsét várta, és ez azt rögzítette a tudatalattijában, hogy ő is így jár majd.

Vég nélkül sorolhatnám a felnőttek magzati korra visszanyúló problémáit is, amelyek abból eredtek, hogy az anyukájuk nem fogadta

osztatlan örömmel állapotosságát. Olvastam egy pszichiáter állítását, miszerint a magzatban életre szóló lenyomatot hagy már az is, ha az anyukájának egyszer megfordult a fejében az, hogy el kellene vetetnie gyermekét. Ezt alá tudom támasztani saját konzultációim tapasztalataival is. Azzal a megjegyzéssel, hogy ez még akkor is igaz, ha orvosi tanácsként, egészségügyi okokból merült fel a terhesség megszakítása. A magzatban ilyenkor általában az a lenyomat keletkezik a tudatalattiban, hogy *nemkívánatos, a világ nem akarja befogadni, nincs itt helye*. Ez felnőttkorában az otthontalanság, a kitaszítottság érzését kelti benne. Előfordulhat, hogy emiatt nem lesz képes megvetni a lábát, egzisztenciát teremteni.

Azonban az éremnek van egy másik oldala is: a leendő gyermek előzetes tervei. Ezekbe a konzultációkon gyakran bepillantást nyerek, ha egy-egy szál visszavezet a fogantatáshoz. A következőket tapasztalataim alapján írom le, amik összezsengenek az ezoterikus irodalommal és némely merészebb szemléletű pszichiáter hipnoterápiás tapasztalatával.

A lélek nem véletlenül születik oda, ahol megfog. Előre látja a szülők hibáit, és a lehetséges traumákat. Azokat általában arra akarja felhasználni, hogy személyiségét egy előre eltervezett formára alakítsa. Mégpedig azért, mert ezzel a személyiséggel akarja megélni felnőtt életét. A számítás lehet pontos, a megvalósításba azonban legtöbbször csúszik egy kis hiba. Azt, ami erről lelki szemem elé tárul, egy hasonlattal tudom érzékeltetni:

Képzeld el, hogy vasárnapi húslevest akarsz főzni a családnak. Előtte gondosan megvásárolsz minden alapanyagot és fűszert. Beszerzed a húst, cérnametéltet, zöldségeket.

Odateszed a lábasban a vizet, és nagy figyelemmel a mennyiségi arányokra és a megfelelő főzési időkre, a fortyogó fazékba teszed sorban a megfelelő időpillanatban a megfelelő alapanyagokat. Ott sorakoznak a polcon a fűszerek és gondosan ügyelsz arra, miből, mikor, mennyit teszel bele.

Mikorra elérkezik az ebéd ideje, a fazékban éppen összefő a sok behelyezett kellék, és tálalhatod az ínycsiklandozó ételt, ami éppen azt az élményt nyújtja lassú elfogyasztása közben, amit eltervezted. Alkotórészei optimális módon és mértékben épülnek be testedbe.

Én valami hasonlót érzek legtöbbször konzultációk alatt a személyiség felépülésénél is. A lélek, fogantatás előtt eltervezi, hogy felnőttkorára milyen személyiséget rak össze. A kialakításban szerepe

van olyan traumatikus helyzeteknek is, amelyek bevésnek bizonyos hitrendszereket a tudatalattiba, és ezzel meghatározzák a felnőttkori viszonyulást egyes dolgokhoz. Például akkor, ha valaki önálló személyiséggé akar válni, aki képes a családi mintáktól elszakadva gondolkodni, beépíthet egy olyan traumát az életébe, amiben markánsan megéli azt, hogy a család és ő másként látnak valamit. Esetleg egy nehéz helyzetben nem állnak mellé, hanem elítélik. Ilyen szokott lenni akkor, ha a lélek az előző életében túlságosan önálló volt, és meg akarja akadályozni, hogy ebben az életében is az legyen.

Egy olyan lélek, aki a védenc szerepét akarja elkerülni, amire hajlamos lenne, születhet olyan családba, ahol az apa gyenge karakter, esetleg még molesztálni is próbálja. Ezért jobban rá lesz szorítva arra, hogy a saját erőforrásaira támaszkodjon, önerőből oldjon meg rázós helyzeteket.

Személyiségünk számtalan vonása részint szüleinktől lemásolt mintákból, részint ilyen traumák tudatalattiban rögzült tanulságai-ból áll össze. Természetesen vannak magunkkal hozott elemek is. Ha szerencsénk van, ezek épp a megfelelő arányban keverednek, és sikerül azzá válnunk, aminek terveztük magunkat. Azonban sokszor előfordul, hogy „beleborul a só vagy a bors a levesbe”. Azaz egyes traumákat rosszabbul élünk meg, mint ahogy azt betervezzük, ezért személyiségzavarokat, pszichés, illetve testi betegséget okoznak, vagy egyszerűen boldogtalanná tesznek bennünket. Blokkolják sikereinket, feszültséget keltenek bizonyos helyzetekben stb.

Nem szeretném azt a benyomást kelteni, hogy úgy képzelem, a fenti néhány sorban mindenre kiterjedően leírtam a személyiség kialakulását. Csupán azt akarom érzékeltetni, hogy a leendő gyermeknek pont azokra a szülőkre van szüksége, akiknél megfogant. És szüksége van a szülők hibáira is, mert azokon keresztül is alakulni akar, vagy kihívást megélni.

Amikor a szülő azon sopánkodik, hogy akaratlanul ártott a gyermekének, az körülbelül olyan, mintha egy kalandpark tulajdonosa azért vádolná magát, mert ahelyett, hogy kavicsos sétányt csinált volna a birtokán, köteleket, vizesárkot, akadálypályát létesített. Ezért most a látogatóinak ezeken kell csúszkálni-mászkalni ahelyett, hogy szépen sétálgatnának a kavicsos ösvényeken.

Persze a valóságban a kalandpark-tulajdonosok jól tudják, hogy az ő látogatóik pontosan azért fizettek, hogy kipróbálják magukat az akadályokon. A magukat ostromozó szülők, akik büntudatot éreznek

gyermekükkel szemben elkövetett hibáik miatt, szintén akkor teszik a legjobbat, ha ilyen szemszögből nézik korábbi életszakaszukat. És a gyermekeik házasságát, az unokáik „szenvedéseit” is. Hisz mind felnőtt gyermekeiknek, mind unokáiknak egy kiegyensúlyozott, békét, elfogadást és szeretetet sugárzó szülőre, illetve nagyszülőre van leginkább szüksége.

Én abban tudok segíteni, hogy a hozzám fordulók békét találjanak, vagyis az elrontott húslevesben helyreállítsuk az alapanyagok helyes arányát.