

Lépünk ki a játszmákból!

Életünket sokszor olyan érzések irányítják, amelyekről nem is tudjuk, honnan erednek. A családi minták megmaradnak bennünk, ám ha felismerjük őket, kezelhetővé válnak!

Előfordult már, hogy úgy viselkedett, hogy utólag maga sem értette, mi volt ez? Olyannyira, hogy miután egy kicsit lenyugodtak a kedélyek, mélységesen elszégyellte magát? Nos, ezek a furcsa megnyilvánulások is bizonyítják, hogy a személyiségünknek bizony van egy olyan oldala, amit képtelenek vagyunk irányítani! Ezek a problémás reakciók ugyanis többnyire a családjunktól hozott viselkedésformák következményeként jelentkeznek.



DR. MENIS YOUSRY
család- és pszichoterapeuta

MINTÁK HÁLÓJÁBAN

Mintegy kétszáz vettünk részt dr. Menis Esszencia Folyamatok című szemináriumán. A három nap során rengeteg gyakorlatot végeztünk, amelyek segítettek fel térképezni, hogy milyen szerepet játszottunk az élet különböző területein, és milyen elfeledett érzések rejtőznek bennünk.

– A minták kialakulása egészen magzati korunkig vezet-

hető vissza – magyarázza az egyiptomi származású család- és pszichoterapeuta, dr. Menis Yousry. – Kisgyerekkorunkig rengeteg érzellemmel találko-

A családi minták felnőttkorunkig irányíthatnak minket.

zunk. Ezeket akkor még nem tudjuk feldolgozni, ezért elbújnak a tudatalattinkban, és képesek felnőttkorunkban is irányítani a tetteinket, egészen addig, amíg a régi sebek be nem gyógyulnak. Hiedelmünk a családjunktól és környezetünk hatására alakulnak ki. Megmutatják nekünk, hogy miként reagálunk, kommunikálunk, élünk. Ennek hatására létrehozunk magunkban egy védelmező szerepet, ami az évek során tudattalan viselkedési minták hálózatává válik, ezáltal uralva az életünket. Ezek a sémák azonban ellentétesek azzal, akik valójában vagyunk! Ezért küzdünk azzal a problémával, hogy nem úgy viselkedünk, ahogy szeretnénk. A cél az, hogy észrevesszük és tudatosítsuk ezt magunkban.

FONTOS KÉRDÉSEK

– Szüleinket vagy gyerekeinket figyelve könnyen rájöhe-

A szülői örökség terhe



Fotó: Northfoto, Europress/Thinkstock, Winder

tünk, mi mindent örököltünk az őseinktől, hiszen általában hűségesen követjük az általuk diktált forgatókönyvet. A problémás pontokon tehát ugyanúgy viselkedünk, mint ők. A következő kérdések segítenek hiedelmünk megismerésében: „Mire vágyom, amit még nem értem el?”, „Mi tart vissza attól, hogy elérjem, amit kívánok?”, „Mi gátol a céljaim megvalósításában?”, „A családomban kinek van hasonló meggyőződése?”

A PÁRKAPCSOLAT A LEGJOBB GYÓGYSZER

– Mivel a minták a társas kapcsolatok során alakulnak ki, a megváltoztatásuk is ezeken keresztül történik. Alapvetés, hogy aki könnyű párkapcsolatra vágyik, az nem nő fel. Ha a viszony problémás, de sikerül leküzdeni az akadályokat, az a legcsodásabb módja a gyógyulásnak!

MI ELŐL MENEKÜLÜNK?

– Fontos, hogy akaratból nem vagyunk képesek meggyó-

ÖN KÉRDEZ, SZAKÉRTŐNK VÁLASZOL

Írjon szakértőnknek az 1591 Bp., Pf. 428 postai vagy az info@fannymagazin.hu e-mail címre! Jelige: „Lélek”



MOLNÁR ÉVA életvezetési tanácsadó

MINDENHOL A MAXIMUMOT...

Évek óta dolgozom a jelenlegi munkahelyemen. Mostanában azt érzem, hogy a lányom, aki már aránylag nagy, könnyebben kihoz a sodromból, a férjemmel nem jut elég időnk egymásra, és a munkámban sem tudok százszázalékosan teljesíteni. Mit tegyek? (Andi, Békéscsaba)

„ Akinek egyszerre több területen is helyt kell állnia, sokszor elvárja magától, hogy mindenhol a maximumot nyújtsa. Ön is ezt teszi, ám be-

kell látnia, hogy ez nem mindig lehetséges, mivel a legtöbb helyzetben valamelyik területnek egyszerűen muszáj elsőbbséget élveznie a többivel szemben! Például ha a munkájára kell jobban koncentrálnia, akkor ez idő alatt nem foglalkozhat azzal, hogy előző este összevesszett a férjével. Meg kell próbálnia tudatosan szétválasztani a szakmájával és a magánéletével kapcsolatos élethelyzeteket, és nem átvinni az egyikben felmerülő problémákat a másikba.

Fontos, hogy jelen tudjon lenni abban a szituációban, amiben éppen van, hiszen a feszültség „görgetése” csak ront a teljesítményén. Segíthet a szoros időbeosztás is, mert így nem marad idő a felesleges dolgokra. Érdemes beillesztenie a napi-rendjébe egy olyan hobbit, ami segít levezetni a stresszt. Mindazonáltal, ha a magánélet és a munka összeegyeztetése rendszeres, nagyon intenzíven fennálló problémát jelent, érdemes szakemberhez fordulnia!



gyulni, ez csak és kizárólag az érzések megélésén keresztül lehetséges! Az önfelkészítő munka során ez a legnagyobb kihívás. Vizsgáljuk hát meg, hogy mit mulasztottunk el valóban átérezni, milyen fájdalmak elől menekülünk. Kockáztassunk, és bátran mutassuk ki az érzelmeinket! Ha az, aki felé kinyilvánítjuk ezeket, egy igazi támogató személy, akkor a tőle kapott visszajelzésektől, reakcióktól máris gyógyulni kezdenek a régi sebek.

SZABÓ CSILLA

A hét üzenete

„A kötelék, mely igaz családod összefűzi, nem a vér, hanem az egymás élete iránti tisztelet s a benne lelt öröm.”

RICHARD BACH, AMERIKAI ÍRÓ

Hirdetés

KÖHÖG? DOHÁNYZIK?

BRONCHOVIT

KAPSZULA

AMBROSIA
A BRONCHOVIT természetes hatóanyagai (eucalyptus, kakukkfű, fenyőolaj) segítenek Önnek a panaszok csökkentésében, segítik a váladék szabad eltávolozását, és csökkentik a nyálkahártya gyulladást. Megkönnyítik az erős dohányosok váladékürítését is.

Javallat: Felső légúti megbetegedések esetén a tünetek (köhögés, nátha) csökkentésére. Személyzet levegőtől helyeken dolgozóknál és erős dohányosoknál a felső légúti panaszok enyhítésére.

Egészségpénztár tagok elszámolhatják!
Kérje a gyógyszertárakban, gyógynövényszaküzletekben!

Gyártja: Gradiens Kft.
Telefon: 460-0804
www.gradienskft.hu

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!