

7 DOLOG, amire az édesanyánk

Édesanyánk, amint a világra jövünk, megtanít bennünket a legfontosabbra. Arra, ami nélkül nem élénk túl, és amely nélkül az élet értelmetlen lenne. Megtanítja, hogyan kötődünk másokhoz. A folyamat részben tudattalan, mégis nagy hatással van későbbi párkapcsolatunkra és minden egyéb emberi kapcsolódásunkra!

SZÖVEG: DIENES ANGÉLA

SAKÉRTŐ: DR. MENIS YOUSRY PSZICHTERAPEUTA, PÁR- ÉS CSALÁDTERAPEUTA, AZ ESSZENCIA FOLYAMATOK ALAPÍTÓJA ÉS VEZETŐJE

Dr. Menis Yousry Londonban élő pszichoterapeuta azért járja a világot, hogy segítsen minél több embernek megtapasztalni, megérteni, hogy milyen módon alakítjuk kapcsolatainkat, hogyan viselkedünk stresszhelyzetben, milyen kötelékekre vágyunk igazán, és mi az, amit ebből hajlandóak vagyunk megmutatni egymásnak. Mindennek pedig egészen korai gyökere van, mely nem más, mint kapcsolatunk minősége az édesanyánkkal. A pszichoterapeuta elárulta, mi mindent tanulunk meg tőle kicsi korunkban, és ez a kötelék hogyan formálja későbbi emberi kapcsolatainkat.



Dr. Menis Yousry
pszichoterapeuta

Dr. Menis Yousry
2016. május 13–15-ig tartja
legközelebbi szemináriumát
Budapesten.
www.esszenciafolyamatok.hu

1. ILYEN A VILÁGI!

Amikor megszületünk, és még semmit sem tudunk a körülöttünk lévő környezetről, fogalmunk sincs, mi miért történik, kik lesznek életünk szereplői, és hogyan fejezzük ki szükségleteinket, frusztrációinkat, az édesanyánk jelenti számunkra magát a világot! Ha megfelelően válaszol az igényeinkre, például reagál a sírásunkra, a mosolyunkra, megtanuljuk, hogy hatással lehetünk másokra, hiszen válasz érkezik a kezdeményezésünkre. Általa megtapasztaljuk, hogy egy biztonságos, kiszámítható környezetben élünk, így biztonságban érezhetjük magunkat az emberi kapcsolatainkban is. – Az összes emberi kapcsolatunk később is a saját világunk leképeződése, a legmarkánsabban pedig a párkapcsolatainkban jelenik meg az, hogy miként viszonyulunk a világhoz – mondja a pszichoterapeuta.

2. BÍZHATOK, KAPCSOLÓDHATOK

– Emberi kapcsolataink hálója tulajdonképpen túlélésünk záloga, gondoljunk csak bele, mi lenne, ha nem számíthatnánk másokra. Hozzájárulásuk az életünkhöz elemi fontosságú! Ugyanakkor az emberi kötelékeknél nincs bonyolultabb dolog, hiszen senki sem úgy születik, hogy tudja, hogyan kell egy kapcsolatot „jól csinálni”. A kapcsolat

tulajdonképpen elmozdulást jelent egy másik ember felé. És hogy miként mozdulunk, az nagyban függ első életéveink tapasztalataitól, így az édesanyánktól, a felé kiépített bizalomtól – magyarázza Dr. Yousry. Vannak, akik gyermekként azt tanulják meg, hogy akkor is számíthatnak másokra, amikor épp nagyon sebezhetőek. Például nem történik semmi baj, ha az édesanyjuk egy nagyon rövid időre magukra hagyja őket. Hiszen bízhatnak abban, hogy visszajön, és azután mehet minden a régi kerékvágásban. Mások azonban azt tapasztalják, hogy az édesanyjuk gyakran nem elérhető. Hiánya pedig igencsak szorongató, hiszen nélküle egy percig sem lehetnek biztonságban. – Hogyan is bízhatunk az életben, ha az élet forrásában nem tudunk bízni? – teszi fel a kulcskérdést a szakember. Ezek, a szeretet személy hiányára adott eltérő reakciók tehát később is más-más felnőtt kapcsolati mintákhoz vezetnek. Egyesek akkor is biztonságban érzik magukat, amikor a párjuktól külön töltenek néhány napot, mások azt is nehezen viselik, ha egy vita során nem tudják azonnal megbeszélni egymással a történeteket. Megint mások egy konfliktus esetén szeretnének visszahúzódní, de vannak olyanok is, akik ezeket a mintákat váltogatják. Azért fontos megismerni saját kötődési stílusunkat, mert ezáltal felismerhetjük, jellemzően hogyan viselkedünk egy párkapcsolatban.

3. EZT (NEM) KAPHATOM MEG!

Dr. Yousry szerint a legtöbb, amit kaphatunk a szüleinktől, az érzelmi biztonság. – Egy gyermeknek mindősze ennyire van szüksége. Semmi másra – szögezi le a terapeuta. Szerinte az édesanyánktól kapott érzelmi támogatás és a képességeinkbe fektetett bizalom mind hozzájárulnak a későbbi egészséges kapcsolatainkhoz. A szakértő azt is elárulja, a szüleinktől kapott jutalmak

tanít



is befolyásolják, miként állunk egy-egy helyzethez felnőttként. Létezik például tanult boldogtalanság is, főként azokban a kultúrákban, melyekben az a gyermek kap csokit fájdalomdíjul, aki pórul járt és sír, vagy az részesül folyton segítségen, aki nehezen boldogul.

4. HELYT KELL ÁLLNOM... DE HOGYAN?

Az édesanyánk azt is megmutatja nekünk, miként kezeljük a stresszes helyzeteket. Ugyanakkor, amennyiben ő valami miatt elérhetetlen számunkra egy nehéz pillanatban, meg kell tanulnunk magunkra vigyázni. – Ez azonban egy bizonyos kor alatt túl nagy falat számunkra, így kifejlesztjük saját megküzdési módjainkat, ám ezek egy fejlődésben lévő agy módszerei, nem pedig érett megoldások – figyelmeztet a terapeuta. – És, ha nem kapunk kellő segítséget, akár meg is ragadhatnak bennünk ezek a kezdetlenes stratégiák.

5. A FELNÖTTÉ VÁLÁS TITKA

Igen, még annak a titka is az édesanyánk, pontosabban a szüleink kezében van, hogy miként válhatunk éretté. Az érdekesség pedig, hogy éppen akkor tudunk felelősségteljes, komoly felnőtté cseperedni, amennyiben volt lehetőségünk gondtalannak lenni és felhőtlenül

játszani. – Aki ezt valami miatt nem tudta megtapasztalni a korai években, az legbelül, mélyen, egy kicsit még gyermek marad.

6. ÍGY SZERET A NŐ, S ÍGY A FÉRFI

– Egyszer beszélgettem egy hölgygel, aki harmincöt éven át dolgozott egy kórház koraszülöttsztyáán. Végignézte, ahogyan nap mint nap anyukák és apukák érkeznek az inkubátorokhoz, nemrég született csecsemőjükhöz. A hölgy érdekes megfigyelést tett, amit megosztott velem. Azt tapasztalta, hogy a női és férfi ösztönök azonnal bekapcsolnak, amint a szülők megérkeznek. Az édesapa rendszerint távolabb áll meg a babától, az anya viszont azonnal megközelíti az inkubátort, közel megy a kicsihez. Ugyanakkor, amint úgy tűnik, hogy valami baj történhet, az apukák azonnal ott teremnek az inkubátor mellett, és azt nézik, miként tudnak cselekedni egy esetleges vészhelyzetben. Ez a felállás rendszerint megfigyelhető, ami nem csoda, hiszen az anyák szeretetének nyelve a kapcsolódás, az apáké pedig a védelem – meséli dr. Menis Yousry.

7. ÉRTÉKEK AZ ÉLEN

A családi értékek észrevétlenül ivódnak a tudatunkba (és a tudatalanunkba),

befolyásolva, hogy később egy párkapcsolatban mire fektetünk nagy hangsúlyt, és mit tartunk kevésbé fontosnak. Az, hogy a szüleink mely tevékenységbe fektetnek energiát, pénzt és időt, meghatározhatja, hogy mi a saját családunk alapításakor minek szentelünk ugyanígy figyelmet.

– Fontos, hogy a párkapcsolatban ezeket az értékeket meg tudjuk osztani a másikkal, tisztában legyünk azzal, hogy kinek mi a legfontosabb, és mi érdeklő a legkevésbé. Amennyiben ezek az értékek nagymértékben különböznek, érdemes megtalálni azokat a megoldásokat, amelyek segítségével mindenki boldog lehet, és nem kell lemondania az általa leginkább kedvelt tevékenységekről – tanácsolja a pár- és családterapeuta. Az anyósviccek ellenére a párunk szüleinek tisztelete szintén elengedhetetlen a harmonikus párkapcsolathoz. – Nem elfogadni a másik szüleit, egyenlő azzal, hogy őt magát nem fogadjuk el, hiszen a szülei saját létének forrásai is – hívja fel a figyelmet dr. Yousry. Szüleink tehát még felnőttként is mögöttünk állnak. Hiedelmeikkel, értékeikkel és saját kötődéseikkel befolyásolják viselkedésünket, kapcsolatainkat azután is, hogy a legnagyobb ajándékot adták nekünk, az életet. **e**