

A lojalitásról

Két dologra igen fontos figyelni a gyerekkorunk feldolgozása során, s ezek időnként úgy tűnhet számunkra, merőben ellentmondanak egymásnak. Az egyik, hogy ezen az úton **legyünk lojálisak a bennünk élő gyermekhez!** Mindannyiunkban él ugyanis egy belső gyermek, aki úgy 4-8 éves kor közötti, többnyire nagyon szomorú, magányos, dühös, csalódott, kétségbeesett... Mivel legtöbbször a kutya sem (a felnőttek legalábbis nem)¹ figyelt és figyel rá. Tekintsük végig az eseményeket az ő szemszögéből úgy, ahogy Ön kisgyermekkorában átélte. Őszintén, kíméletlenül és a fájdalmat, szomorúságot, kétségbeesést, félelmet, haragot és dühöt is megengedve önmagunknak. Valóban átélve az érzéseket végre, amit ott és akkor átélt az a kisgyermek!

Valamint ezzel együtt lényeges, hogy **tisztelettel tekintsünk vissza:** szüleinkre, nagyszüleinkre, az eseményekre, a helyzetekre, amiket átéltünk gyermekkorunkban. Azért, mert ha ők – bármilyenek is voltak – nem lettek volna, mi most nem lennénk. Az életet kaptuk tőlük, a legnagyobb ajándékot, amit adhattak. Ha csak ennyit tudtak adni, már akkor is tisztelet jár nekik².

Úgy lehet kiengesztelni e két, a múlt feldolgozása során időnként ellentmondó hozzáállást, hogy végiggondoljuk: ha szüleinket nem tiszteljük, azzal saját létünk legitimitását kérdőjelezzük meg – tehát nem vagyunk lojálisak önmagunkhoz sem!

Gyakorlat: kezdje el olvasni a Méregző szülők³ című könyvet. Ez a könyv nagyon hasznos ahhoz, hogy a belső gyermeket „felpiszkáljuk” Önben. Az ott olvasottak során emlékezzen vissza saját gyermekkori élményeire, s élje át az érzéseit szabadon.

¹ A Kis Herceg

² Bert Hellinger: Maradandó boldogság

³ Susan Forward: Méregző szülők