

Anselm Grün–Maria-M. Robben

# **Találd meg a magad útját!**

Gyermekkorunk sebeinek gyógyítása –  
spirituális impulzusok

BENCÉS KIADÓ  
Pannonhalma, 2011

## Tartalom

Bevezetés .....	5
Spirituális impulzusok .....	13
A kora gyermekkori sérülések hatása felnőttkorban .....	17
Szövevényes szülő–gyermek kapcsolatok .....	19
<b>1. Az anyától kapott sebek.....</b>	<b>23</b>
A lányok anyjuktól kapott sebei .....	24
A fiúk anyjuktól kapott sebei .....	30
Az anyától kapott sebek kihatása felnőttkorban .....	35
<b>2. Az apától kapott sebek.....</b>	<b>39</b>
A lányok apjuktól kapott sebei .....	42
A fiúk apjuktól kapott sebei .....	45
Az apától kapott sebek kihatása felnőttkorban .....	49
<b>3. Kapcsolatokról szóló bibliai történetek     és mesék .....</b>	<b>55</b>
<b>4. Az apa és lánya közötti kapcsolat</b>	
„Kislány, parancsolom, kelj föl!” (Mk 5,21–43) .....	67
Három lányszerep.....	69
A lány halála .....	72
Az apa félelme.....	75
Alszik és átváltozik.....	79
„Kelj föl!” .....	82
A vérfolyásos asszony .....	86
Koppcherci meséje .....	92

Hogyan válhatnak lelkünk hasznára a mesék és a bibliai szövegek?.....	98
Kislány, parancsolom, kelj föl! A kis Eszter története.....	104
<b>5. Kapcsolat anya és lánya között</b>	
„A démon elhagyta a lányodat” (Mk 7,24–30) .....	111
Az anya gyógyítása .....	118
Jóllakatni a gyermekeket .....	120
Az ellenállás segít növekedni .....	122
A felkinált otthon.....	129
„Hófehérke százszor szebb tenálád” .....	131
Spirituális impulzusok .....	140
Az üvegkoporsó (Életmese).....	151
<b>6. Az apa és fia közötti kapcsolat</b>	
„A fiamat néma lélek szállta meg.” (Mk 9,14–29) .....	157
Az apa gyógyulása.....	162
Exkurzus:	
A megvert fiú másokon tölti ki apja iránti gyűlöletét .....	164
A démon által megszállt fiú .....	167
Tűz és víz .....	169
Te is meggyógyíthatod a fiadat.....	171
S a fiú talpra állt.....	173
Sünöm János.....	179
A bibliai szöveg a lelkivezetésben.....	183
<b>7. Az anya és fia közötti kapcsolat</b>	
„A halott felült.” (Lk 7,11–17).....	191
„Ne sírj!” .....	197
„Ébredj fel!” .....	201
Megszabadulás az anyával való szimbiózistól .....	207
Jancsi és Juliska.....	210
Spirituális impulzusok .....	216

<b>8. Jézus terápiás módszerei.....</b>	<b>221</b>
Az apa kezelése.....	223
Az anya kezelése.....	225
A fiú gyógyítása .....	227
Hogyan bánik Jézus a lánnyal?.....	230
Az akarat és a cél jelentősége.....	232
Jézus immunizáló stratégiája.....	236
<b>Utószó .....</b>	<b>241</b>
<b>Irodalom .....</b>	<b>243</b>

## Bevezetés

Mi, ennek a könyvnek a szerzői, a lelkigondozásban tevékenykedünk. Az elmúlt hónapok folyamán, az általunk kísért emberekkel folytatott beszélgetések során feltűnően gyakran találkoztunk a szülőkhöz fűződő kapcsolat témájával. Az egyes beszélgetések szupervíziója alapján egyre inkább rádöbrentünk, milyen sok ember életét nehezítik meg az apától vagy az anyától kapott lelki sebek, amelyek még felnőtt korukban is szenvedést okoznak. E benyomásaink arra ösztönöztek bennünket, hogy megvitassuk a beszélgetésekben szerzett tapasztalatainkat, a témába vágó műveket olvasva elmélyítsük ismereteinket, valamint szüleinkkel való saját kapcsolatunkra is tudatosabban tekintsünk. Ebből a közös gondolkodásból született meg ez a könyv. Mivel fiúk és lányok sebeiről van szó, fontos volt számunkra, hogy egy férfi és egy nő együtt írja ezt a könyvet, saját egyéni látásmódjukkal és tapasztalataikkal gazdagítva azt. Egyáltalán nem könnyű egy férfinak a nőkről írnia, vagy megfordítva, s gyakran az eredmény sem kielégítő. Egy dolog világos: még ha mások apjuktól vagy anyjuktól kapott sebeiről írunk is, a háttérben

mindig ott vannak saját tapasztalataink, azok a sebek, amelyeket mi kaptunk, de azok a változások és gyógyulások is, amelyeket mi magunk élhettünk át.

Friedrich Nietzsche-től származik az a mondat, amely könyvünk kiindulópontjára világít rá: „Melyik gyermeknek ne lenne oka arra, hogy sírjon a szülei miatt?” Mi mindannyian – még ha közben már saját gyermekeink vannak is – szüleink fiai és lányai vagyunk. Mindannyian magunkban hordozzuk családjunk történetét, és más emberek élettörténetének is szereplői vagyunk. Az a történet, amely kezdettől fogva összeköt bennünket saját szüleinkkel, mindig olyan történet, amelynek két oldala van: az egyik örömteli, a másik fájdalmas. E könyv lapjain mindekenkelőtt a szülő–gyermek kapcsolat fájdalmas oldalairól, az apától és az anyától kapott sérülésekről szólunk, és arról, hogy miképpen tudunk ezekkel úgy bánni, hogy abból gyógyulás fakadjon. Meggyőződésünk, hogy életünk központi jelentőségű témájáról van szó. Rátalálunk-e a magunk útjára, vagy engedjük, hogy életünk története meghatározzon bennünket – ez attól függ, hogy milyen módon gyógyulnak szüleinktől kapott sebeink. Csak az képes felfedezni, hogy milyen lehetőségek rejlenek benne, aki kiengesztelődik élete történetével. Az ilyen ember nem kéri számon a szülein, hogy miért nem úgy alakult az élete, ahogy azt ő elképzelte. Minden megtapasztalt sérülésben megláthatjuk an-

nak lehetőségét, hogy rátaláljunk önmagunk legbensőbb lényegére. Személyiségünk legmélyebb titka tárolhat fel, ha tudatosan szemügyre vesszük, hogy milyen volt a kapcsolatunk a szüleinkkel, mi tett egészségesebbé, és mi az, ami fájdalmat okozott, ami beteggé tett. Csak az talál rá saját sérülésein keresztül a szüleitől kapott pozitív gyökerekre, akinek van bátorsága ahhoz, hogy szembenézzen azokkal. Hiszen a szülők nemcsak sebeket okoztak nekünk, hanem rengeteg jót is kaptunk tőlük. Részesei vagyunk az ő történetüknek, tehetségüknek, képességeiknek. Aki élete végéig szemrehányásokat tesz a szüleinek a tőlük kapott sebek miatt, az elvágja magát szülei pozitív gyökereitől. Az ilyen ember élete nem áll biztos lábakon.

Sebeinken keresztül juthatunk el saját lényegi mivoltunkhoz. Minden sérülés ellenére ugyanis ez a legbenső lényegünk megvan bennünk, épen és sértetlenül. Ha rátalálunk, többé már nem fogjuk a szüleinket hibáztatni. Nem ragadunk le sebesüléseinknél, hanem rajtuk keresztül megpillantjuk igazi lényegünket, eredeti valónkat. Ehhez a hamisítatlan bensőnkhez juthatunk el például úgy is, hogy szemügyre vesszük azokat az álmainkat, amelyeket még gyermekkorunkban szőttünk a jövőnkéről, és elemezzük, milyen foglalkozást képzeltünk el magunknak gyermekként. Feltehetjük a kérdést: milyen életút rejtőzik abban a gyermekkori vágyamban, hogy kő-

műves, vagy éppenséggel pék legyek? Ha kőműves szerettem volna lenni, ebben a vágyamban benne volt valamiféle elképzelés arról, hogy alkossak valamit, ami másoknak otthonukként szolgálhat. Ha pék, akkor ebben az a gondolat fejeződik ki, hogy meg szerettem volna édesíteni mások életét. Saját életutunk felfedezésének másik módja az lehet, hogy visszaemlékszünk azokra a játékokra, amelyeket szívesen játszottunk gyermekkorunkban. Így például egy nő kislánykorában nagyon szeretett babázni, szépen felöltöztette a babáit, és gondoskodott róluk. Ebben a gyermeki játékban az az életút rajzolódt ki, hogy másokról gondoskodjék, másokat kényeztessen. Úgy is rátalálhatunk saját utunkra, hogy alaposan szemügyre vesszük kedvenc mesénket, amelyet gyermekkorunkban szívesen hallgattunk, vagy visszagondolunk azokra a történetekre, amelyeket nagy lelkesedéssel olvastunk. Egy kislány például mindig rajongott a kirekesztett emberekért. Az ő életének „nyomvonala” – az az út, amely személyiségünk lényegéhez vezetett – abban állt, hogy kirekesztetteket vegyen magához.

Ez a könyv azzal a céllal íródott, hogy miközben megvizsgáljuk gyermekkorunkban kapott lelki sérüléseinket, felismerjük igazi valónkat, és rátaláljunk a magunk útjára. Az elfojtás nem segít. Ha nem törődünk sebeinkkel, akkor azok uralkodni fognak rajtunk. Meghamisítják életünk „nyomvonalát”. Lehet,



hogy azt gondoljuk, hogy saját életünket éljük, a valóságban azonban gyermekkorunk sérüléseit ismétljük meg. Sebeink uralkodnak felettünk. De nem csak a sebeinket kell szemügyre vennünk, hanem azokat az erőforrásainkat is, amelyekből lelkünk gyermekkorunk óta meríthetett, s azokat az álmainkat is, amelyeken át igazi valónk nyilvánult meg. Ha kapcsolatba kerülünk legbenső lényegünkkel, azzal, aminek Isten megálmodott minket, akkor kiteljesedünk, és új energiával töltődünk fel, megérezzük, hogy érdemes élni, s akkor majd élvezni fogjuk egyszeri és megismételhetetlen életünket. Ha valakiben buzog és túlcsoordul az élet, akkor ez annak a jele, hogy rátalált saját útjára. Ha az életutam például abban áll, hogy gondoskodom másokról, akkor élvezettel teszem ezt, akkor ez nekem magamnak is jót tesz. Ha azonban csak azért segítek másoknak, hogy ne kelljen éreznem az anyámtól kapott sebeket, vagy esetleg azért, hogy csillapítsam afölötti fájdalmamat, hogy nem törődött velem eléggé, akkor ez a feladat meg fogja haladni erőimet, és nagyon hamar kimerülök és kiégek.

Nagyon fontos, hogy nem vádolni akarjuk szüleinket, hanem ki akarunk engesztelődni velük. A pszichoterapeuta Bert Hellinger, aki sokat foglalkozott a családban mint rendszerben megtalálható egészségtelen, beteggé tevő, kusza viszonyokkal, jogosan

kritizálja azt a felfogást, miszerint sokan attól várják sebeik gyógyulását, hogy szabad utat engednek szüleikkel szembeni haragjuknak, s ezt tettekben is kifejezésre juttatják. Hellinger amellettszáll síkra, hogy szüleinket tisztelnünk és becsülnünk kell. Ez persze nem jelenti azt, hogy valamiféle rózsaszín szemüvegen át kell néznünk őket, s minden megnyilvánulásukat helyesnek kell tartanunk. Természetesen nekik is megvannak a maguk korlátai. Nem mindig azt nyújtották nekünk, amire szükségünk lett volna. De még ha így lenne is, nem szabadna ezért szemrehányást tennünk nekik. Köszönetet kellene mondanunk nekik mindazért a jóért, amit tőlük kaptunk, és amit elfogadhattunk. Ők azok a gyökereink, amelyekből ma élünk. E gyökerek nélkül elszáradna életünk fája. Ahhoz, hogy képesek legyünk elfogadni és életünk számára gyümölcsözővé tenni mindazt, amit szüleinktől kaptunk, lényeges, hogy korlátaikkal és saját élettörténetükkel együtt értsük meg őket. Miután megértettük, többé már nem fogjuk elítélni őket. Akkor majd felismerjük, hogy szüleink is saját családjuk szövevényes történetébe vannak beágyazódva. Úgy is láthatjuk mindazt, amit nem adtak meg nekünk, s amivel megsebeztek minket, hogy nem rójuk fel nekik életünk végéig. Aki mindig csak szüleit teszi felelőssé saját sorsa alakulásáért, s nem hajlandó felelősséget vállalni életéért, az soha nem fog ráatalálni külső és belső önmagá-

ra, és soha nem fogja felfedezni azt az ösvényt, amely elvezeti őt az életre.

Vannak, akik úgy látják, hogy ha szemügyre veszik a szüleiktől kapott sebeiket, és szembenéznek a velük kapcsolatos érzéseikkel, akkor „önmaguk körül forognak”. Úgy vélik, inkább a jelen felé kellene fordulnunk, és a fennálló problémákat kellene megoldanunk. Valóban sokan vannak manapság, akik hajlanak arra, hogy állandóan saját sebeik körül forogjanak. Sőt olykor szinte mániákusan kutatnak múltjukban mindig újabb sérülések után. Az ilyen mániákus magatartás bizonyosan nem az életre vezető út. Tévédünk akkor is, ha azt gondoljuk, hogy a mindennapok konfliktusait előítéletek nélkül oldhatjuk meg. Hiszen nemcsak a konfliktusokat, hanem általában az emberekkel való találkozást is mindig előzetes tapasztalataink szűrőjén keresztül éljük át. Nagyban függ például az apánktól kapott sebeinktől, hogy miként viszonyulunk a tekintélyhez. Ha szeretnénk elnyerni valakinek a rokonszenvét, akkor ennek az embernek a szavait és tekintetét mindig azoknak a fájdalmas tapasztalatainknak a szemüvegén át látjuk, amelyek háttérben anyánktól kapott sebeink vannak. Ha ezeket a sebeinket nem vesszük szemügyre, és nem engesztelődünk ki velük, akkor úgy fogjuk továbbadni őket, hogy nem is tudunk róla. A pszichológia tisztában van vele: viselkedésünk egyik alapvető törvényszerűsége abban áll, hogy

megismételjük mindazokat a sebeket, amelyeket nem integrálunk az életünkbe. Vagy úgy, hogy másoknak sebeket okozunk, vagy úgy, hogy önmagunkat sebezünk meg, vagy úgy, hogy olyan szituációkba bocsátkozunk bele, amelyek hasonlítanak azokhoz a gyermekkori helyzetekhez, amikor az illető sebeket kaptuk. Sigmund Freud ebben az összefüggésben az ismétlés kényszeréről beszél: bár mindent jobban akarunk csinálni, mint az apánk, mégis ugyanazokat a traumatikus tapasztalatokat ismételjük meg, amelyeket ő okozott nekünk. Az a férfi, aki csalódott az anyjában, viselkedésével akaratlanul is arra készíti a feleségét, hogy „az végül ugyanúgy csalódást okozzon neki, mint ahogy az anyja frusztrációt keltett benne”.<sup>1</sup> Sokan szinte keresik az olyan szituációkat, amelyekben ugyanúgy sebeket kapnak a házastársuktól vagy a főnöküktől, a barátjuktól vagy a barátnőjüktől, mint ahogy a szüleik is megsebeztek őket. A történelem számos példán keresztül mutatja meg nekünk, milyen következményekkel járt az, hogy gyermekkorukban megsebezett emberek életük végéig másokon élték ki magukat. Elég csak a zsarnokok vagy erőszakos gonosztevők életét megvizsgálni. Rendszerint olyan, gyermekkorukban megsebezett emberek ők, akik sebeiket gyakran brutális módon adják tovább, és soha nem szabadulnak meg tőlük. Vagy ott vannak az „áldozati bárányok”, akik állandóan fájdalmat okoznak önmaguknak, s tulajdon-

---

1 RICHTER, 112.

képpen jól érzik magukat az áldozat szerepében. De áldozatként gyakran tettessé is válnak, ugyanis megakadályozzák a környezetükben élő embereket abban, hogy olyan életet éljenek, amely igazán megfelelő lenne számukra.

### *Spirituális impulzusok*

Ebben a könyvben nemcsak az apától és az anyától kapott sebek pszichológiai dimenziójával foglalkozunk, hanem spirituális jelentésükkel is. Komolyan kell vennünk a pszichológia felismeréseit, de nem szabad leragadnunk mellettük. A spirituális dimenzió vizsgálatakor mindenekelőtt azt a kérdést tesszük fel, hogy a Biblia isteni Igéjével való találkozás mennyire képes begyógyítani lelki sebeinket. A Biblia kapcsolatokról szóló négy klasszikus történetét vesszük szemügyre, és egészítjük ki értelmezésünkkel. A Márk-evangélium 5. fejezetében található történet az apa–lánya kapcsolatáról, a 7. fejezetben lévő az anya–lánya kapcsolatáról, a 9. fejezetben olvasható az apa–fia kapcsolatáról, a Lukács-evangélium 7. fejezetében található szöveg pedig az anya–fia kapcsolatáról szól. E négy történetben Jézus terapeutaként lép fel, aki egyaránt pártját fogja az apának és az anyának, valamint a fiúnak és a lánynak is. A másik központi kérdés, amelyre a következőkben keressük a választ: abban, hogy megértsük és begyógyítsuk

a szüleinktől kapott sebeinket, mennyiben segíthet minket, ha elgondolkodunk ezeken a történeteken? Hogyan tapasztalhatjuk meg önmagunkon Jézus gyógyító erejét? Mi különbözteti meg a pszichoterápiát a spirituális kísérestől? Okvetlenül terapeutához kell-e fordulnunk sebeinkkel, vagy Jézushoz is indulhatunk? Hogyan tudjuk felismerni igazi önmagunkat, és hogyan tudunk rátalálni a magunk útjára a Jézussal való találkozásunk által? Mi köze van Jézusnak saját lényegünk felfedezéséhez? Mire gondol Carl Gustav Jung, amikor azt mondja, hogy Jézus az emberi személyiség lényegének legtisztább archetípusa?

Nem gondolhatjuk el Jézust úgy, mint valami varázslót, akinek csak gyorsan meg kell érintenie bennünket, hogy lehetőleg fájdalom nélkül megszabadítson sebeinktől. A Biblia gyógyításról szóló történetei, amelyek középpontjában a terapeuta Jézus áll, sokkal inkább annak a módjait mutatják be, hogyan változhatnak át sebeink, s rajtuk keresztül hogyan találhatunk rá voltaképpen önmagunkra. E történetekben Jézus tapasztalt terapeutaként cselekszik, ugyanakkor cselekvésének forrása Istenhez fűződő benső kapcsolata. A gyógyítás és az üdvösség<sup>2</sup> végső forrása Isten. Az a mód, ahogyan a bibliai történetekben Jézus az apával, az anyával, a fiúval és a lánnyal kapcsolatba lép, megmutatja nekünk azt is,

---

2 A németben *Heilung* és *Heil* (a ford.)

hogyan bánhatunk a szüleinktől kapott sebeinkkel. Ha alaposan megvizsgáljuk a gyógyításról szóló történeteket, felfedezhetjük gyógyulásunk lehetőségeit, és ráatalálhatunk az igazi életre vezető lépésekre. Rendkívül fontos, hogy újra meg újra belássuk: nem saját erőnkől kell képesnek lennünk a gyógyulásra. Sokkal inkább arról van szó, hogy a gyógyulás mintegy megtörténik *rajtunk*, ha a bibliai gyógyulástörténetek fényében szemléljük és dolgozzuk fel saját kapcsolatainkat, és sebeinkkel együtt Jézus Krisztushoz fordulunk, hogy gyógyító Lelkével megérintsen és talpra állítson bennünket, és elindítson minket azon az úton, amelyen ráatalálunk igazi hivatásunkra, s amelyen kivirul sértetlen és hamisítatlan személyiségünk.

Sebeink és gyógyulásunk spirituális dimenziójának azonban van még egy másik oldala is. Szüleinkhez fűződő kapcsolatunk döntő módon meghatározza istenképünket is. Nincs sok értelme annak, hogy elméleti síkon töprengjünk istenképünkön. Először is meg kell néznünk, hogyan alakult ki istenképünk, miért van az, hogy tudat alatt még mindig ragaszkodunk a büntető, az önkényes, a mindent kontroll alatt tartó Isten képéhez, miért uralkodik tudatalattinkban még mindig a „könyvelő-isten” vagy a „teljesítmény-isten”. Apánkhoz és anyánkhoz fűződő kapcsolatunktól és tapasztalatainktól is függ, hogy képesek vagyunk-e igazi anyánkként és igazi apánk-

ként felismerni és szeretni Istent, s ha igen, milyen mértékben. Spirituális utunk hátterében is gyermekkori tapasztalataink állnak. Némelyek spirituális életükben sem látnak mást, mint a szülői vagy isteni elvárások teljesítését, közben pedig kizsigerelik önmagukat. Lelki életükben minden elvárásnak meg akarnak felelni. Spiritualitásuk így nem életre és szabadságra, szeretetre és bőségre vezeti el őket, hanem szűkösségre, félelemre és teljesítménykényszerre.

A lelki sebek nemcsak fájdalmasak, hanem egyszerűen esélyt is jelentenek, lehetőséget a lelki növekedésre. Ha sérült vagyok, akkor nem rejtőzhetek többé valamiféle látszólag tökéletes homlokzat mögé. Sebem széttépi álarcomat, azt az álarcot, amely mögé nem csak az emberek, hanem Isten elől is oly szívesen rejtőzöm. Éppen ott, ahol a legmélyebben meg vagyunk sebezve, válunk nyitottá Isten előtt. Sebeink Istenhez vezetnek bennünket. Világossá teszik számunkra, hogy képtelenek vagyunk segíteni önmagunkon. Nemcsak más emberek, hanem végső soron Isten segítségére vagyunk ráutalva. Nem arról van szó, hogy Istent arra használjuk fel, hogy a lehető leggyorsabban megszabadítson minket szenvedéseinktől, hanem arról, hogy lelki sérüléseink által megnyíljunk Isten előtt. Sebeinkből lehet a kapu az ő kegyelme számára. Ha kiengesztelődtem sebzettségemmel, s ezáltal megnyíltam Isten gyógyító szeretete előtt, akkor már nem vádolom többé szüleim



met azzal, hogy kevés gyengédséget kaptam tőlük. Elfogadom a sebeimet, és meg tudom köszönni Istennek, hogy lelkileg nem laktam jól. Ez tart eleve-  
nen. Lelki éhségem arra ösztökél, hogy olyan szeretet után kutassak, amelyben nem teszem magam ismét függővé másoktól. Éhségemet és szomjúságomat végül is csak Isten határtalan szeretete csillapíthatja.

### *A kora gyermekkori sérülések hatása felnőttkorban*

A családban, közösségben, munkahelyen, kollégákkal vagy barátokkal fellépő nehézségek okai gyakran a gyermekkori tapasztalatokban keresendők. Aki-  
nek például nincs élménye olyan apáról, aki tartást adott neki, támogatta és bátorította, annak alapvető nehézségei lesznek a tekintéllyel. Az ilyen ember minden tekintélyben olyasvalakit gyanít, aki el akarja nyomni, s meg akarja nehezíteni az életét. Nem képes megküzdeni a konfliktusokkal, mert nincs benne erő és kitartás. Állandóan másokhoz hasonlítgatja magát, és másokhoz alkalmazkodik, s ha neki kell tekintéllyel fellépnie, akkor ezt gyakran nagyon autoriter módon teszi. Az a nő, aki anyjában nem találta meg azt a védelmet és biztonságot, amire a szíve mélyén vágyott, egész életében pótyanyák után fog kutatni. Görcsösen ragaszkodni fog mindazokhoz, akiket szeret, hogy el ne veszítse rokonszenvüket. Minden erejével munkálkodni fog az egyházért, az

iskolaért, az egyetemért vagy a cégért, hogy végre megtapasztalja azt a szeretetet, amelyet gyermekkorában nélkülöznie kellett. De mivel túl sokat vár el önmagától és másoktól is, nem szabadulhat a magány ördögi köréből. Soha nem fogja megkapni azt a szeretetet és vonzódást, amire vágyik. Mivel vágya határtalan, újra meg újra csalódnia kell.

Az apától és az anyától kapott sebek vizsgálata semmiképpen sem igazolhat bennünket. Nem mondhatjuk például: „Azért nem vagyok képes másra, azért nincs önbizalmam, és azért nem sikerülhet az életem, mert ilyen tapasztalataim voltak.” Ez csak kifogás lenne. Nekünk kell vállalnunk a felelősséget az életünkért. Ez azt is jelenti, hogy ki kell engesztelődnünk a gyermekkorunkban elszenvedett sérüléseinkkel, amelyek így az élet forrásává válhatnak bennünk. Ebben az esetben – mint Bingeni Szent Hildegárd mondja – sebeink gyöngyökké változnak át. Ha szemügyre vesszük sérüléseinket, jobban meg tudjuk érteni önmagunkat. Nem fogjuk elítélni magunkat, amiért olyan érzékenyen reagálunk. Érthető, hogy ezekkel a sebekkel olyan érzékenyek vagyunk, oly könnyen megsérthetők, a tekintéllyel szemben annyira félénkek. Csak a megértés szabadít meg minket önmagunk elítélésétől.

De nem szabad megrekednünk a megértésnél. A lényeg az, hogy felfedezzem sebeimben a képességei-

met, azokat a gyöngyöket, amelyek értékessé teszik életemet. Sebem mindig lehetőséget is jelent. Ha például túl kevés gyengédségben volt részem, akkor érzékenyen tudok fordulni mindazon emberek felé, akik szeretethiányban szenvednek, s mivel nem csillapodott a szeretetre és a közelségre vágyó éhségem, elindultam a spiritualitás útján. Nem elégszem meg azzal, hogy jól berendezkedem. Eleven marad Isten utáni vágyam. Éppen sebeimben fedezem fel életutamat. Sebeim ezáltal annak az esélyét és lehetőségét rejtik magukban, hogy felismerjem és megéljem saját egyéni karizmámat. A rossz így az áldás forrásává válik önmagam és mások számára is.

### *Szövevényes szülő-gyermek kapcsolatok*

A gyermekek kapcsolata szüleikkel nagyon összetett. Nem meglepő ez, ha meggondoljuk, hogy még ha a lehető legjobbat akarják is a szülők gyermeküknek, akkor is átadják fiaiknak és lányaiknak saját gyermekkori tapasztalataikat. Például ha egy anya gyermekként attól szenvedett, hogy apja jobban szerette nálánál szebb hűgát, s ha ezt nem dolgozta fel, akkor nem csoda, ha féltékenyen kontrollálja és megalázza a lányát. Nem tudja elviselni, hogy a lánya megkapja mindazt a törődést, amire ő maga hiába vágyott. Lányában nem a lányát, hanem a hűgát látja, akivel egész életében rivalizált. Így a lánya a ve-

télytársa lesz. Egy másik lehetőség, hogy valamiképpen önmagát látja a lányában. Az ő szépségén keresztül saját sikertelenségeit szeretné korrigálni. Lánya mintegy a helyettesévé válik, aki azt élheti át, ami anyjának soha nem sikerült. Sokféle összefonódás létezik szülők és gyermekeik között. Az anya vagy az apa saját anyjának vagy apjának pótlékát láthatja gyermekében. Lehetséges, hogy egy anya a lányában akarja leróni azt a tartozását, amelyet anyjával szemben érez. Vagy szüksége van a lányára ahhoz, hogy szeretetet kapjon: a lányától akarja megkapni mindazt a szeretetet, amelyet a szülei nem adtak meg neki. Tudat alatt azzal a szándékkal szereti a lányát, hogy az határtalanul viszontszeresse őt. Saját mértéktelen szükségleteire használja fel a lányát. Nem azt adja neki, amire szüksége lenne, hanem elvesz tőle, s ezáltal túlterheli őt. Számtalan példát említhetünk a fentiekre.

Ha az apa a lányát vagy az anya a fiát házastársa pótlékának tekinti, akkor olyan erős érzelmi és erotikus kötődés jön létre, amely megakadályozza a fiút vagy a lányt abban, hogy úgy éljen, ahogy az számára megfelelő lenne. Szüleik saját kielégítetlen szükségleteik érdekében használják fel őket. Az is előfordul, hogy a szülők saját személyiségük valamely vonását látják gyermekeikben. Kivetítik gyermekeikbe ideális énjüket, amelyhez soha nem voltak képesek felérni. Gyermekeknek – mintegy helyettesként – azt

kell megélnie, ami nekik soha nem adatott meg, vagy sohasem volt megengedve. Az is előfordul, hogy éppenséggel személyiségük valamely negatív vonását vetítik bele gyermekükbe. Ebben az esetben a gyermek bűnbakká lesz, akire mindazt a terhet rárakják, amit tudat alatt magukkal hurcolnak. Belevetítik azt, amit önmagukban nem tudnak elviselni. Nem képesek megoldani saját konfliktusaikat, így aztán gyermekükre terhelik azokat. Ez leveszi a válukról annak a terhét, hogy szembenézzenek önmaguk igazságával. A gyermek azonban, aki a megoldatlan problémák és az elfojtott ösztönkonfliktusok bűnbakjává vált, nemritkán elzüllick, vagy neurotikus módon kezd viselkedni. Másképpen sebzik meg gyermeküket azok a szülők, akik szövetségesként, barátként vagy bizalmasként használják fel őket. Az anya fegyverként használja gyermekét az apa ellen, vagy fordítva. A gyermek ilyenkor ide-oda hányódik. Képtelen lesz arra, hogy határozott identitást alakítson ki magában, s a felhasználás játszmáját felnőtt korában is folytatni fogja.<sup>3</sup>

---

3 Vö. RICHTER, 89–252.