

# RUDNICAI Margit



„A múltban nincs jövő.”

„A múltban nincs jövő.”

[A tigris felébresztése, (Levine, Frederick, 2017.)]

Elsősorban rendszerállító vagyok, másodsorban coach. A rendszerállítás egy érdekes átmeneti terület a coaching és a terápia között. Az embertől, a témától, az alkalmazott eszközöktől függően néha az egyikhez áll közelebb, néha a másikhoz. Talán mindegy is hova soroljuk. Fontosabb, hogy mire használjuk. Most a férfiak erővel telítési lehetőségei lesz az a lencse, melynek fókuszában vizsgálódunk. Elkötelezett híve vagyok a meséknek. Most is egy Andersen mesét (Teáskanna) használok arra, hogy megosszam gondolataimat a férfierővel kapcsolatosan.

„Hanem a födeléről nem beszélt soha. Tudta, miért nem: a födele törött volt, s ha megragasztották is, csorba maradt. Minek beszéljen hát az ember a hibáiról, mikor azt úgyis megteszik helyette mások? (...) - Ismerem a hibáimat is, be is látom, s éppen ezért vagyok szerény és alázatos. De hát nemcsak hibái - erényei is vannak az embernek.”

Hans Christian Andersen



MAGYAR  
COACHSZEMLÉ

2017/4.  
A férfi

IRÁNYOK

Általában akkor keresnek föl férfiak, amikor bizonyos életterületükön már nagyon szorítja őket a cipő, amikor közeleg a krízisük, vagy már be is köszöntött. Ekkor egyszerűen nem viszik már erényeik tovább őket és szeretnék meglátni, mi is történik az életükben egy kicsit messzebről nézve, egy másik kontextusba helyezve. Egytől egyik kompetens, tehetséges férfiakkal hozott össze a sors, akik küzdöttek a „csorba fődéllel”. A csorba fődélük pedig egy csalárendszeri történet volt, mely utódaira tett hatásánál fogva nagy erővel fogva tartotta a csalárendszer, s így őket is.

Egy nagyapa végigcipelte a családját Magyarországon. Tehetségénél fogva újabb és újabb mezőgazdasági cégek vezetője lett, hogy helyrehozza és nyereségessé tegye őket. Ugyanakkor a nagyapa lánya gyűlölte ezt az életformát, folyton újabb és újabb helyek, örökös alkalmazkodás, nincs állandóság. Most pedig saját fiú gyermekétől ki nem mondottan azt várja, hogy legyen kevésbé sikeres, mint az apja volt, ám adjon nagyobb állandóságot neki, mint, amit az édesapjától kapott. Legyen kevésbé férfi. Ez a férfi megteszi ezt, mert hűséges gyermeke édesanyjának, de most nem tudja merre tovább. Az anyai elvárásoktól, már kevés a levegője (újból és újból visszatérő légúti tünetei vannak), és nem tudja mit is akar igazán. Aztán ott van ennek a férfinak a magánélete, ahol a társa pedig azt várja tőle, hogy legyen sikeres, legyen férfias. A férfi két impulzus között feszül, két elvárás rendszernek is meg kellene felelnie. Az életében meghatározó két nő még nem kérdezte meg tőle, hogy ő ugyan mit is akar igazán, a szíve mélyén.

*„Ott hevert a teáskanna ájultan a földön, a forró víz szétfolyt belőle, letörött a csőre, letörött a füle - a fődéléről ne is beszéljünk, arról már elég szó esett. Rettenetes csapás volt ez neki...”*

*Hans Christian Andersen*

Vagy ott van egy nagymama, aki igazán magas posztra jutott egy büntetés végrehajtási intézmény élén, de korai válását követően egyedül, apa nélkül nevelte föl fiát. S ez a fiú, ügyfelem édesapja, sosem tudott befutni, sikeres lenni. Elvált. Csődbe vitt egy céget. Jó barátságba került mind az itallal, mind a szerencsejátékkal. Ügyfelem pedig most karrierválságba jutott,

motivációhiányban szenved és elégedetlen saját teljesítményével. És elítéli apját annak szerencsétlensége miatt...

*„Koldusbotra jutottam, nem volt tartalma az életemnek, nagyon elkeseredtem. És mégis - akkor kezdődött az én igazi életem. Mert a világon mindenki máshová ér el, mint ahova elindult.”*

*Hans Christian Andersen*

Amikor elkezdjük feltérképezni a minket mozgató szálakat, akkor ilyen és hasonló történeteket találunk családi tablóinkban. Érzelemmel telített családi történeteket, melyek fogva tartják a lelkünket és nem engedik, hogy a saját életünkkel törődjünk itt és most. Mondhatnánk, hiszen ez csak egy történet, mi köze van az „itt”-hez és a „most”-hoz. Látszólag semmi. Hiszen valóban, csak egy történet. Ám amikor megvizsgáljuk a család erőterét, akkor észlelhetjük, hogy az utód megbűvölten ezt bámulja. Figyelme ide tapad, energiái ide áramolnak, és elfeledkezik a saját életéről. Ilyen belső felállással nehezen érhető el siker, egyszerűen túl kevés energia áll ezen „megbűvölt” férfiak rendelkezésére, hogy saját életükkel igazán törődjenek.

A családrendszerben vannak fontos szabályszerűségek (Bert Hellinger a Szeretet Rendjeinek nevezi őket), melyek érvényesek minden tagra. Ebből az egyik, hogy minden utódnak csak a saját helyén, saját idejében lehet jó élete. Ügyfeleim a családi hűség erejének engedelmessé válva megsértették ezt az alapvető szabályt.

Egy másik fontos megfigyelt szabályszerűség, hogy az azonos nemű felmenő erőterében tudunk igazán felnőtté válni. A férfiak az apjuknál, a nők az anyjuknál lehetnek férfiak illetve nők.

Ügyfeleimnél ez a megfigyelt szabály is megsérült, hisz mindketten egy nő nagyon erős hatásában cseperedtek. Egyiküket az édesanya elvárásai tartották fogva, másikat a nagymama (és az édesanya) erőtere nem engedte el (ugyanúgy, ahogy az édesapját sem). Emiatt nem tudtak figyelni a családrendszerben rendelkezésre álló férfierőre.



*„De a földre aztán virághagymát dugtak, hogy kicsoda, nem tudom, ajándékba kaptam, a kínai levelekért meg a forró vízért kárpótlásul, meg hogy elfelejtsem letört csőrömet, letört fületem. A földem befogadta a hagymát, s az az enyém lett, a szívemmé vált, eleven szívemmé - addig, tudjátok, nem volt szívem. De akkor élet támadt bennem, élet és erő. Nedvek keringtek a bensőmben: a hagyma csírába szökkent, aztán virágot bontott, s én hordoztam, én voltam a bölcsője.”*

*Hans Christian Andersen*

Ahhoz, hogy igazán sikeres életünk lehessen szabad figyelemre, nyitott szívre és erőre mindenképpen szükségünk van. Figyelemre, hogy észleljük a lehetőségeket, szívre, hogy a megérzéseink és intelligenciánk összekapcsolásán keresztül értékelni tudjuk a lehetőségeinket és erőre, hogy meg tudjuk valósítani mindazt, amire a sorsunk elhív minket.

Ezekben a családrendszeri történetekben elbűvölt férfiak mindháromból kevéssel rendelkeztek. Figyelmük lekötött volt a családi történetekben, érzelmeik szintén ide fűzték lelküket. Szívük nem volt nyitott a nagyapákra, mert eltorzított szemüvegen át nézték őket. Érzelmi energiáikat az anyák érzései, ítéletei, uralták el, s így nem tudtak igazán nyitni a férfi rendszertagok irányába, nem látták a férfiak erejét.

Amikor tisztelettel és együttérzéssel tudnak az emberek nehéz sorsú felmenőik élete irányába fordulni szabadok lesznek. Meglátják az ősök emberségét és erejét egyszerre, meglátják az ősök méltóságát. Felismerik, hogy ez az erő, emberség, méltóság bennük is ott lüktet, hiszen ezen ősök leszármazottai. Ekkor el tudják foglalni azt az egyetlen helyet, ahol jó életük lehet, a sajátjukat.

Ha a lélek végre eloldódott ezektől a történetektől, akkor tud a saját dolgával törődni és jó életet biztosítani férfiként magának, asszonyának, gyermekeinek. Ez nem azt jelenti, hogy nincs többé dolga, hanem azt jelenti, hogy elkezdődhet végre a saját élete.



Ekkor coachként már „csak” az ügyféllel dolgozunk és nem árnyakkal „hadakozunk”, melyek megjelennek a munkatérben. Ekkor lépünk be a saját élettérbe, a saját időbe, a 'most'-ba, mely a coaching kiemelt terepe – s végre foglalkozhatunk a 'most'-ból kinövő jövővel is.

---

## Felhasznált idézetek

Peter A. Levine, Ann Frederick: A tigris felébresztése; Hogyan dolgozható fel a trauma? Ursus Libris Kiadó, Budapest, 2017. 216. oldal

Hans Christian Andersen: A teáskanna; felhasznált szöveg forrása: <http://mek.oszk.hu/00300/00309/00309.htm#47>, (letöltési időpontja: 2017.09.25.)

---

## Ajánlott irodalom

Bert Hellinger: A forrás nem kérdi, merre visz az útja, Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2009.

Bert Hellinger: A szeretet rendje, Moira Kiadó, 2012.

Anne Ancelin Schützenberger: Ós-szindróma, Medicina könyvkiadó Zrt., 2016.

Lily Pincus, Cristopher Dare: Titkok a családban. A meghitt kapcsolatok rejtett rétegei. Animula Kiadó, 2007.