

Dr. Mihalec Gábor:

Ne félre, hanem helyre tegyük a múltat!

előadásvázlat

- Mottó: Aki nem néz szembe a múltjával, arra kárhozza magát, hogy újra és újra megismételje azt.

Az egészséges család

- engedi, hogy a családtagok szabadon véleményt nyilvánítsanak
- elfogadja az egyet nem értést, és nézetkülönbség esetén senkinek sem kell tartania attól, hogy kritika vagy elutasítás éri
- bátorítja a családtagokat az önálló gondolkodásra
- segít tagjainak, hogy felfedezzék és fejlesszék saját egyedi adottságaikat és képességeiket
- lehetővé teszi a harag megfelelő kifejezését
- korlátokat állít és következményeket helyez kilátásba, de nem ébreszt büntudatot és félelmet
- tiszteletben tartja, ha a családtagok nemet mondanak valamire
- engedi, hogy a gyerekek életkoruknak megfelelő döntéseket hozzanak

A diszfunkcionális családban

- a szülők büntudatot és szégyenérzetet keltenek a gyermek önállósági törekvéseinek visszatartására
- a család bünteti az egyet nem értést
- a szülők ellenségesen reagálnak a gyerekek haragjára
- az összetartozás jegyében nagyobbra tartják az engedelmességet, mint az egészséges függetlenséget
- a gyerekek érzelmi, fizikai vagy szexuális bántalmazásnak vannak kitéve, minek folytán súlyosan károsodhat a testük, vagy önmaguk birtoklásának tudata
- a gyerekek felelősnek érzik magukat a szülők boldogságáért
- a szülők “megmentik” gyermekeiket attól, hogy tapasztalják saját magatartásuk következményeit
- a szülők következtelenek a gyerekek korlátozásában
- a szülők felnőtt korú gyermekükért is felelősséget vállalnak

(Volt) partner(ek) hatásai

- A társ, mint “pótszemély”
 - Olyannak kell lenned, mint ő!
- A társ, mint második én
 - Olyannak kell lenned, mint én!
- A társ, mint ideális én
 - Olyannak kell lenned, amilyen és sohasem lettem!
- A társ, mint bűnbak
 - Mindenért te vagy a hibás!
- A társ, mint haver
 - Állj rendelkezésre, de ne várj semmit!

Kollúzióelmélet

- „1. A kollúzió két vagy több partner be nem vallott, egymástól eltitkolt összjátéka, amely egy hasonló jellegű, feldolgozatlan alapkonfliktuson alapul.

- 2. A közös feldolgozatlan alapkonfliktust különböző szerepekben hordják ki, ami azt a látszatot kelti, mintha a felek egymás ellentétei lennének. A valóságban azonban ugyanannak a dolognak a polarizált variációiról van szó.
- 3. A hasonló alapkonfliktusban való összekapcsoltság az egyik partnerben progresszív (túlkompenzáló), a másokban pedig regresszív öngyógyító kísérletek megjelenésének kedvez.
- 4. Ez a progresszív és regresszív védekező magatartás meghatározó részt tesz ki a pár diádikus vonzódásában és ragaszkodásában. Mindkét fél abban reménykedik, hogy a saját alapkonfliktusából a partnere fogja megváltani. Abban hisznek, hogy a mély szorongások kivédése a partner által olyan biztonsággal megadatik számukra, hogy a szükségletkielégítés eddig el nem ért mértékben megengedhetővé és lehetségessé válik.
- 5. A hosszabb együttélés során ez a kolluzív öngyógyító kísérlet kudarcba fullad a két fél elfojtott tartalmainak felszínre kerülése miatt. A partnerre átvitt (delegált vagy externalizált) részek a saját énben törnek fel.”
- Willi, *Die Zweierbeziehung*, 59-60. old.

A múlt feldolgozásának lépései:

- 1. Menekülés helyett szembesülés.
- 2. Meg nem történtté tétel helyett a tanulságok levonása és beépítése a jelenkori működésbe.
- 3. Bagetellizás helyett megbocsátás/bocsátkérés.
- 4. A múlt iránti adósságérzés helyett a megváltoztathatatlan dolgok elengedése, felszabadult nyitottság az új élet iránt.

A múlt feldolgozottságának fázisai:

- 1. Fázis: Nem tudok nem rá gondolni. A múlt eseményei megbénítanak a jelenben.
- 2. Fázis: Fáj, ha rá gondolok. Csak olykor jut eszembe, alapvetően nincs hatással a jelenemre.
- 3. Fázis: Nem vált ki bennem érzelmeket, ha eszembe jut. Feldolgoztam és a tanulságokat beépítettem a jelenkori működésembe.
- 4. Fázis: Hálás vagyok mindazért, ami történt. A múlt eseményei fontos részét képezik annak, aki ma vagyok, és ez így van rendben. (Nem minden életeseményre lehet vonatkoztatni).

További tanulmányozásra:

