

# CSALÁDÁLLÍTÁS ÉS SZÜLŐ-GYERMEK KAPCSOLATOK

---

A M I K O R   A   S Z E R E T E T  
M Ö G Ö T T   R E N D   V A N   -

S Z Ü L Ő I   Ú T M U T A T Ó   A  
L É L E K   S Z I N T J É N





## Ami a gyerek lelkében zajlik, az tükörkép a szülőnek

A családállítás szemlélete szerint nem szabad alábecsülni a gyerekek mágikus hitét. Ők még hisznek abban, hogy bármi lehetséges – és épp ezért képesek hatalmas áldozatokat hozni a szüleikért, akár tudattalanul is. Amikor egy gyermek viselkedésében vagy élethelyzetében elakadást látunk, nem őt „javítjuk meg”, hanem azt keressük, mire reagál, kivel vállal szolidaritást, kinek próbál segíteni. A gyerek lelke gyakran csak tükrözi a rendszerben meglévő feszültséget. A gyógyulás kulcsa ezért legtöbbször a szülők lelkében rejlik, nem a gyermekben.

## Mi van a tükörben?

Nem mindegy, milyen mintát mutatsz a gyerekednek – hiszen ő nem azt hallja meg, amit mondasz, hanem azt tanulja meg, ahogyan élsz.

Ha azt látja, hogy lemondasz magadról, vagy nem engeded meg magadnak azt az életet, ami lehetséges lenne, előfordulhat, hogy dacosan az ellenkezőjét próbálja élni – vagy épp ugyanabba a mintába csúszik bele, csak más úton.

A lélek szintjén ugyanis mindig megőrzi a kötődést: akár tiltakozik, akár másol, valójában hű marad hozzád.

Ezért sem segít, ha tökéletes szülőnek próbálsz mutatni magad, mert akkor ő is tökéletes gyerek akar lenni – és ez nyomasztó teher számára.

A valódi kapcsolódás ott kezdődik, amikor engeded, hogy emberként lásson – olyanként, aki próbálkozik, hibázik, és közben él.





## Szeretet rendje szülők és gyermekek között

Bert Hellinger szerint a szeretet rendje a szülők és a gyermekek között egyszerű: a gyermek a szüleitől kapja az életet, és akkor van rendben, ha ezt a szeretetet és az életet teljes szívvel elfogadja – épp úgy, ahogy van.

Bármilyenek is a szülők, a tisztelet azt jelenti, hogy rájuk bízunk a saját sorsukat, és nem akarjuk helyettük hordozni.

# 10 lélekszintű irányelv szülőnek – ha szeretnéd, hogy a kapcsolat közted és a gyereked között valódi legyen



A gyerekünkkel való kapcsolat több, mint nevelés. Ez egy **lélek-szintű találkozás**, ahol két ember segíti egymást a növekedésben. Szülőként nemcsak mi adunk, hanem tanulunk is – önmagunkról, a szeretetről, a határokról, és arról, hogyan tud áramlani az élet rajtunk keresztül tovább.

# 1. Légy őszinte – lélek-szinten is



A gyerek mindig érzi, ha valami zajlik benned, még ha nem is mondod ki. A lelkek egymásra hangolódnak.

Nem kell minden részletet megosztanod, csak annyit, amennyi az ő világába belefér. Ha érzi, hogy te kezeled a helyzetet, megnyugszik. Tudja, hogy biztonságban van, és nem kell a lelkével segítenie neked. Így maradhat ő a gyerek, te pedig a szülő.



## 2. Ne rajta keresztül gyógyítsd a saját múltadat

A gyereked nem bizonyíték arra, hogy különb vagy, mint a szüleid – ő nem a te történeted folytatása, hanem a sajátja.



Ha azzal próbálsz bizonyítani a saját értékedet, hogy „jobb szülő” akarsz lenni, mint amelyet te kaptál, valójában a múltaddal vívsz harcot. A lélek rendje viszont az, hogy a szülők adnak, a gyerekek kapnak. Engedd, hogy ez a rend helyreálljon benned is.

### 3. A legnagyobb ajándékod: a jelenléted

Nem a mennyiség,  
hanem a minőség  
számít. Ha csak napi 10-  
20 perced jut rá, az  
legyen tiszta figyelem,  
valódi kapcsolódás.

Tedd félre a  
telefont, a  
gondolatokat, és  
csak legyél vele.

A gyerek lelke akkor érzi  
magát szeretve, ha látja  
a szemedben: itt vagyok,  
veled vagyok, most.



#### 4. A szabályok legyenek az ő útjelzői, ne a te félelmeidből szülessenek



Minden gyerek más  
lélek, más  
tapasztalással jött.

Ha hibázik vagy bajba  
kerül, először állj  
mellé lélekkel – a  
tanulság ráér később.

A kereteket neki  
szabod, érte, nem  
ellene.

A biztonság érzése  
mindig előbbre való,  
mint a tanítás.



## 5. Éld a saját életed, hogy ő is merjen élni



A gyerek akkor tanul meg szabadon létezni, ha látja, hogy te is élsz.

Nem csak szülő vagy, hanem nő/férfi, ember, lélek.

Ha megmutatod neki, hogy van saját utad, vágyaid, örömed, ő is engedélyt kap arra, hogy majd a sajátját kövesse.

A lélek így örökíti tovább az élet áramát.



## 6. Engedd, hogy ő a gyerek szerepében maradjon



Ne várd tőle, hogy megértsen, támogasson vagy „felnőttként” viselkedjen.



A rend az, hogy te vagy a nagyobb, ő a kisebb.



Ha ezt tartod, a kapcsolatod kiegyensúlyozott marad, és a gyerek lelkében béke lesz – mert nem kell föléd nőnie, hogy megmentesen.



## 7. A hibáid is ajándékok

A gyerekek nem tökéletes szülőre van szüksége, hanem valódira.

Ha hibázol, kérj bocsánatot.

Amikor látja, hogy te is ember vagy, megtanulja, hogy hibázni szabad, és a szeretet akkor is marad.

Ez gyógyítja a legtöbb sebet – benned és benne is.



## 9. A kapcsolatotok folyamatosan változik

A gyereked nem ugyanaz, mint aki tegnap volt – és te sem.



A kapcsolat egy élő energia, ami alakul, mélyül, néha távolodik, aztán újra közelít.



Ha rugalmas tudsz maradni, ha nem ragaszkodsz a „régi” formákhoz, a szeretet folyamatosan új utat talál köztetek.

## 10. Légy hálás érte – és azért is, amit általa tanulsz

A gyerek gyakran tükröt tart.

Megmutatja, hol vagy még elakadt, mit nem oldottál fel a saját rendszeredben.

Nem azért, hogy bántson, hanem hogy növekedhess.

Amikor ezt elfogadod, a kapcsolatodok már nem csak nevelés lesz, hanem közös tanulás – **két lélek szent találkozása** az élet áramában.



Mert a gyereked nem tőled van, hanem rajtad keresztül.  
És te sem birtokolod őt – csak kíséred, amíg a lelke önállóan  
nem kezd táncolni az életben.



+36 70 632 5303



selfnesselixir@gmail.com



www.selfnesselixir.hu



Budapest

