

Az anyaseb begyógyítása



©Image: Mara Freidman www.newmoonvision.com

A legtöbb nő nincs tudatában, hogy az anyjával való kapcsolata milyen erősen befolyásolja tudat alatt az életét, a sikereit és azt, hogy mennyire tudja megvalósítani önmagát.

Nőként az anyánkkal való kapcsolat az egyik legfontosabb kapcsolat az életünkben, amely mindenre kihat, kezdve a testünkhöz való viszonyunkkal a világban való teremtő képességünkig. Természetes, hogy amikor anyánk nem adja meg azt, amire szükségünk van, akkor haragot és szomorúságot érzünk, de ezen érzéseket a kultúránk megbélyegzi és elítéli. Ez viszont megakadályoz minket abban, hogy visszanyerjük a teljes erőnket nőként. Anyánk korlátainak elfogadásával egy olyan felszabaduláson megyünk keresztül, ahol a belső képességeinket büntudat és szégyen nélkül tudjuk megvalósítani.

A nők összekeverik az anyjukhoz való lojalitást az anyasebhez való öntudatlan ragaszkodással, így a saját elnyomásuk szövetségeseivé válnak.

Az anyaseb begyógyítása

Tünetek, amik jelzik, hogy valószínűleg anyasebed van:

- nem mersz teljes lenni, mert úgy érzed, az zavarna másokat,
- nagyon toleráns vagy, ha mások rosszul bánnak veled,
- érzelmileg gondoskodó vagy,
- versengesz más nőekkel,
- mikor valami igazi áttörés jönne, szabotálod magadat,
- evészavarok, depresszió, addikciók,
- túl merev vagy és domináns,
- perfekcionista vagy, úgy érzed neked kell mindent kontrollálnod,
- mert csak akkor érzed oké-nak magad és a világot.



A csoporton egy szent teret hozunk létre, ahol feltárjuk a magunkban hordozott anyasebet és megtanuljuk a benne elzárt fájdalomforrást a bölcsesség forrásává alakítani. Bethany átadja nekünk azt hét lépéses módszert, melyre rátalált, megtanítva nekünk a gyógyulás útját.

Az anyaseb történelmi tabu, mégis minden nőben ott él, elválasztja a nőket egymástól, önmaguktól és a belső erejüktől. Őszintén szembe kell nézni vele, különben átadjuk a jövő generációinak.

Az anyaseb egyéni és kollektív vonatkozása:

EGYÉNI:

- **fájdalmas kapcsolati minták,**
- **az anyánkkal való kapcsolatból hozzuk őket,**
- **ezeket tudat alatt korlátozzuk és szabotáljuk magunkat.**

KOLLEKTÍV:

- **kollektív szinten az anyaseb a női elnyomás hordozott fájdalma,**
- **a nők átadják lányaiknak és generációkon át továbbadják és fenntartják,**
- **erre építenek rossz megküzdési módokat, hogy öntudatlanul kezeljék a hordozott fájdalmukat.**

Érezted-e már nőként valaha, hogy...

"Ahhoz, hogy szeressenek, jelentéktelennek kell maradnom."

"Ha magamnak adok, másoktól veszek el."

"Ha erőteljessé válok, nem fognak szeretni."

A gyerekeket megszégyenítik, ha az anya felé kifejezik a negatív érzéseiket, így azokat a gyerek elfojtja és a tudatalattiban, mint háttérfájdalom, kapcsolati játszmák, férfigyűlölet, és más védekező mechanizmusokként nyilvánul meg.



Az anyaseb begyógyítása



©Image: Isabelle Bryer

Manipuláltak minket: elhitették velünk szüleink, hogyha az édesanyánkkal kapcsolatos fájdalmat kimutatjuk, akkor hálátlan gyermekek vagyunk és szégyelljük magunkat.

Szeretetből megtesszük és elfojtjuk, de az elfojtott szégyen és fájdalom leköti az erőnket és nem tudunk kiteljesedni az életben teljesen. A patriarchális társadalomban az anyát nem tekintik teljes és komplex emberi lénynek, hanem vagy idealizálják ("az anyát tisztelni kell"), vagy befeketítik ("az anya tehet mindenről"). A kulturális hagyományok miatti női elnyomásból fakadóan az anya és a lánya nem lehet egyszerre teljes és erőteljes.

Ha nőként az édesanyádat tiszteletben tartod, akkor te erőtlenebb lehetsz csak. Ha viszont te kapsz erőre, az olyan, mintha tiszteletlen lennél anyád felé, ezért lemondasz az erődről, vagy büntudattal éled meg.

Eljött az idő hogy teljes nőkké váljunk és lerázzuk mind az anya felé való lojalitásból származó önelerőtlenítést, mind pedig a büntudatot az esetben, ha mégis felvállaljuk teljesen az életünket és az erőnket. A lányok lemondása erejükről a hősi anya miatt nem segíti az anyákat sem. Mindkét félben a fájdalomtestet erősíti. A lányok ezt a fájdalmat veszik át anyjuktól, hogy segítsenek neki öntudatlanul, de ezzel csak tovább örökítik a szenvedés- és játszmakört, valamint a patriarchális női sorsot. Ma már tudjuk, hogy nem a férfiakkal kell megküzdenünk, hanem az anyasebünkkel, amely által elfojtva tartjuk magunkat.

A patriarchátus egyik legalattomosabb formáját az anyák adták át a lányaiknak generációkon át.



©Image: Elizabeth Bauman

Hallottad-e már kimondva, vagy csak éreztetve, hogy...

"Az anyád nagy áldozatokat hozott érted. Nem érezhetsz így felé!"

"Vigyázz, ne bánts meg anyádat!"

"Hogy mered megkérdőjelezni anyád szándékait?"

"Neki sem volt könnyű, ne tegyél rá még te is terhet!"

"Az anyád minden tőle telhetőt megtett. Tudod, hogy szeret téged."

"Fókuszálj arra, ami jó a kapcsolatokban. Csak egy anyád van, tudod".

A csoporton ezekkel foglalkozunk:

- **Mi az anyaseb?**
- **Hogy jelenik meg az életünkben az anyaseb hatása?**
- **Milyen árat fizetünk az életünkben, ha nem foglalkozunk az anyasebvel?**
- **Mi változik meg, ha foglalkozunk az anyasebvel?**
- **Az anyaseb gyógyításának 7-lépéses folyamata.**
- **Egyéni és csoportos gyakorlatok.**
- **Eszközök, amiket a csoport után használhatunk otthon.**



Az anyaseb begyógyítása



A szerzőről

Bethany Webster amerikai pszichoterapeuta, író és nemzetközi csoportvezető a szívter bábája. Munkásságát annak szentelte, hogy segítse a nőket ragyogó lényekké válni, akik megvalósítják az igazi önmagukat, mint tudatosság, és belső igazságukat hitelesen, önmaguk szeretetével manifesztálják. Bethany a hamarosan megjelenő *Az anyaseb begyógyítása: lépj túl azon, amit az édesanyád sosem adott meg neked és válj azzá a nővé, akinek születted!* című könyv szerzője.

Bethany blogja:

<http://womboflight.com>

Elérhetősége:

info@womboflight.com

Előadás és csoportok Magyarországon:

2015. szeptember 12. szombat, 19.00-20.30 Publikus előadás (nőknek és férfiaknak egyaránt)

2015. szeptember 12. szombat, 10.00-17.00 Női Csoport 1.

2015. szeptember 13. vasárnap, 10.00-17.00 Női Csoport 2.

2015. szeptember 14. hétfő 10.00-17.00 Női Csoport 3.

Megjegyzés: A Bethany által tartott csoport egynapos, a meghirdetett három csoportnap azonos tartalmú.

Helyszín:

Budapesten, szervezés alatt.

Árak:

Előadás: június 14-ig korai kedvezménnyel **4.200 Ft**, ezt követően **4.500 Ft**

Női csoport: június 14-ig korai kedvezménnyel **23.500**, ezt követően **26.000 Ft**

További információ:

Bobák Szilvia, bobak.szilvia@integralakademia.hu, +3630-225-8055

Bethany Webster

amerikai pszichoterapeuta

publikus előadása és női csoportjai Budapesten!

