

Női sorsok:

**Az elvált anya és a múlt árnyéka**

*Elvált szülőnek lenni nem egyszerű. Az elvált anya életében ott vannak a gyerekek, a háztartás, a munka, és ő mint nő, mint ember hol van a rendszerben? Ha úgy érzi sehol, vagy ez nem számít, akkor érdemes tovább olvasni!*

**Elvált anya és az ex**

Elfelejtteni vagy elengedni? Sokkal nehezebb, ha ott van a gyerek. El lehet-e engedni azt, hogy egyszer valakivel együtt terveztük a jövőt, és ez már nincs és nem is lesz így többé? A csalódást, a szomorúságot mindenképpen érdemes. Számos problémahelyzet kerül felvetésre ebben a cikkben, melyre összefoglalóan szeretnék választ adni.

**Közös pontok**

Sokkal több közös pont van, mint gondolnánk. Sokszor hallani, hogy „Én már túl vagyok a váláson, és másik kapcsolatban élek, boldog vagyok. De azért még dühös vagyok rá!”

A közös pontok közül egy biztosan életük végéig az lesz, a gyerek.

**Egy válás lezártnak mondható, ha:**

Az élet gyermeket nem érintő területén már nincsenek közös pontok.

Nincs szex, közös vagyon (vállalkozás), közösen szervezett szabadidős tevékenységek.

Bármilyen témáról nyugodtan tudnak beszélni, melyről előtte nem voltak képesek.

**Gyermekeink nevelése**

A válás tekintetében ez okozza a legtöbb feszültséget. A válás után a legtöbb esetben a gyermek az anyánál marad, és az apa az önközött kötetett megállapodás alapján látogatja a gyermekét. Ez az „ideális forgatókönyv”.

Van úgy, hogy az apa végleg kivonul a gyermeknevelésből, van úgy hogy rendszertelenül bukkan föl, ígéretet majd nem tartja be.

Az is előfordul, hogy többet akarja látni a gyermekét, jobban ki akarja venni a részét a gyermek neveléséből.

Mint szülőnek a legfontosabb, hogy minél előbb igyekezzen megállapodni a gyermeknevelés főbb kérdéseiben. Ez a gyermek biztonsága érdekében szükséges.

Egy terhes, nehéz kapcsolatból való kilépés után, nem egyszerű egyeztetni a fő irányelveket, kérdéseket. Már az ex nevének említése, arca is kiválthatja a régi görcsöket, feszültséget.

**A válás feldolgozása**

Stressz, feszültség, csalódás, idegesség. Tegye ezt könnyebbé a saját maga és a gyerme-

ke miatt! Az elvált szülők gyermekeinek a legnagyobb segítség a szereteten és biztonságon túl, az, ha látják, hogy a szüleik hatékonyan fel tudják dolgozni a válást.

Sokan úgy gondolják, hogy „A gyermekem számít, ő legyen valahogy túl rajta!” Ez csapda! Csak úgy lehet ő túl rajta, ha önmagát is előtérbe helyezi.

A félelmek, dühök, csalódások feldolgozhatóak. Kérjen segítséget egy pszichológustól vagy keresse meg azt a módszert, melyet a stressz kezelésére fejlesztettek ki! Segítséggel hamarabb talpra lehet állni, az eredményeket azonnal megtapasztalhatja saját magán!

**Kész vagyok egy újabb párkapcsolatra?**

„Az elvált anyáknak nehezebb új kapcsolatra találni, de újra házasodni, azt még nehezebb!” Ez hiedelem! A férfiak lehet, hogy hamar ítélnék, és fontos nekik a külső megjelenés, de aki igazán komolyan gondolja, az nem Barbie-ra vágyik, hanem egy társra!

Hasonló a hasonlót vonzza. Amilyen lelki állapotban vagyok, olyan társat vonzok be magamnak. Olyan férfire van szükségem, akit meg kell mentenem,

vagy olyanra, aki gyűlöli az exnejét? Biztosan nem!

**Mint elvált nő mit gondolok a férfiakról?**

Mielőtt belekezd egy új párkapcsolatba, tegye föl magának a kérdést: Mit gondolok a férfiakról? Milyenek a férfiak?

Az óvatosság mindenkiben megvan egy válás után, de érdemes ezt körülvenni keménységgel, túlzott zárkózottsággal?

Ha föltette magának a kérdést, és ha a válaszait megmutatná az ideális jelöltnek az örülne neki?

**Önbizalom építés**

Az önbizalmat egy válás után mindenképpen érdemes újraépíteni. A kettő helyett dolgozni, gyermeket nevelni, helytállni és még nőnek is lenni nagy kihívás! Már ha ez önmagában sikerül nagyot lépett előre az önbizalom építés terén. Egyre biztosan lesz ideje, az ex-el töltött veszekedések, játszmák helyett tud majd gondolkodni. Jobb egy lépésről lépésre meghozott döntés, mint egy hirtelen fordulat!

**És ő készen áll?**

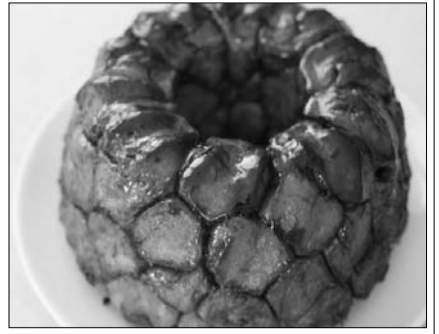
Vajon a „jelölt” készen áll egy új kapcsolatra, vagy a régiben van még nyakig eltemetve?

*Forrás: boldog-gyermek.hu*

**Farsangi receptek****Majomkenyér**

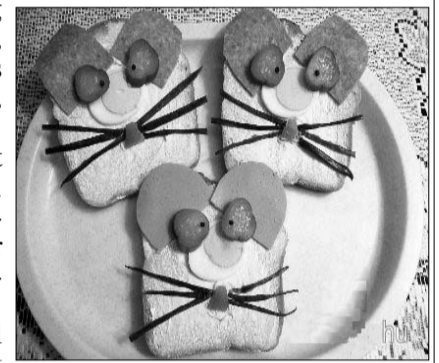
**Hozzávalók:** 50 dkg liszt, 1 db tojás, 3 ek cukor, 3 dl tej, 2,5 dkg élesztő, 5 dkg vaj, csipetnyi só, 1 csésze cukor, 2 kk fahéj, 1 csésze olvasztott vaj.

**Elkészítés:** Kevés meleg tejben picit cukorral felfuttatjuk az élesztőt. Hagyományos módon kelt tésztát készítünk. Kelesztjük, majd kinyújtjuk, és egyenlő kis kockákra vágjuk (kb. 60 db legyen). Ezekből golyókat formálunk. Először az olvasztott vajba mártjuk, majd a fahéjas kristálycukorba. Kivajazott kuglófformába rakjuk. A maradék cukrot és a vajat a tetejére öntjük. Előmelegített sütőben készre sütjük.

**Szendvics egér**

**Hozzávalók:** 0,5 kg szeletelt kenyér, 3 főtt tojás, savanyú uborka, 1 piros paprika, 20 dkg szalámi, kígyóuborka, vaj.

**Elkészítés:** A tojást megfőzzük, felszeleteljük. A kenyeret vajjal megkenjük. A szalámi lesz az egér füle, paprikából kis háromszöget vágunk az orrának. Az uborka héjából vékony csíkokat vágunk bajszának.

**Részes gesztenyegolyók**

**Hozzávalók:** 250 g cukrozott gesztenyemassza, 2 ek habtejszín, 50 ml rum, 60 g aszalt sárgabarack, 3 ek durvára vágott mandulapehely.

**Elkészítés:** A sárgabarackot 1,5 dl vízben pár percig főzzük, lehúzzuk a tűzről, lefóliázzuk és 1 órán át állni hagyjuk.

Leszűrjük a megpuhult barackszemeket, ráöntjük a rumot, ismét fóliával letakarjuk és újabb 1 órán át hagyjuk állni, majd lecsöpögtetjük és durvára vágjuk.

A gesztenyemasszát villával összetörjük és a tejszínnel lazítjuk. Simára keverjük.

Bevizezett kézzel diónyi masszát veszünk a kezünkbe, a közepébe sárgabarackkockákat nyomunk, majd golyót formálunk belőle.

Minden gesztenyegolyót mandulapehelybe forgatunk. (Kb. 10 golyó lesz a fenti mennyiségből.)

Fogyasztás előtt néhány órára hűtőbe tesszük.

*Jó étvágyat!*

**Jellem és betegség**

– folytatás –

Bármilyen manifesztálódik is tünetként a testünkben, az mindig egy láthatatlan folyamat látható kifejeződése, mely jelző funkciója által arra kíván felhívni bennünket, hogy szakítsuk meg utunkat, mert valami nincs rendben. A tünetre haragudni ostobaság. Nem kell megakadályozni megjelenésében, hanem feleslegessé kell tenni. Ehhez azonban tekintetünket el kell fordítanunk a tünetről, és mélyebbre kell néznünk, hogy megtanuljunk megérteni, mi az, amire a tünet figyelmeztet.

**Emésztés – édesség iránti vágy**

Az emésztés során a légzéshez nagyon hasonló dolog történik. Magunkhoz vesszük a külvilágot, és ami nem használható, azt kiadjuk magunkból. Az éhség a birtokolni akarás, a kapni akarás szimbóluma, egyfajta vágyódás kifejezése. Az evés eme akarás kielégítése az integráción, a magunkba vételen, a jóllakáson keresztül. Ha valaki szeretetre éhes anélkül, hogy éhségét adekvát módon csillapítaná valaki, ez az édességek iránti fogékonyságában fog testi szinten megjelenni. Az édességekre és nassolnivalókra irányuló csillapíthatatlan vágy mindig a kielégítetlen szeretettség jele.

**Fogak**

Az ételt a fogak aprítják fel, fogainkkal harapunk, és szétharapunk. A harapás meglehetősen agresszív cselekmény, azt fejezi ki, hogy képesek vagyunk megtámadni, elkapni, megragadni valamit. Ha valaki „ki-

mutatja a foga fehérjét”, ezzel azt fejezzük ki, hogy az illető személy kimutatja elszántságát, megmutatja a rossz oldalát. Az agresszió kívül fogaink vitalitásunkról, életerőnkéről is árulkodnak. Vannak, akik éjjelente csikorgatják a fogukat – ennek szimbolikája is egészen világos. A fogcsikorgatás a tehetetlen agresszió kifejezésére szolgál. Aki nappal nem meri bevallani magának, hogy harapós kedvében van, annak éjszánként addig kell csikorgatnia a fogát, míg nem veszedélyes fogait maga teszi életlenné, maga gyalulja le... Akinek rosszak a fogai, annak hiányzik a vitalitása, és ezáltal a lehetősége is arra, hogy valamit megragadjon, valamin keresztültröjjon. Az ilyen ember elragódik problémáin, nehezen rája meg őket.

**Gyomorpanaszok**

A gyomor vesz fel minden kívülről érkező benyomást, mindazt, ami megemésztendő. Ahhoz, hogy felvegyen, nyitottnak kell lennie, az odaadás szellemében passzívnak, készségesnek. A túlzott gyomorsav termelés esetében – a sav támad, mar, harap, felbont, tehát egyértelműen agresszív. Akinek valami nincsen inyére, ellenére való, és ez meglátszik rajta, azt mondjuk róla: savanyú. Akinek ezt a dühöt nem sikerül tudatosan legyőzni, vagy agresszív cselekvésben kifejezésre juttatni, gyomorsavként szomatizálódik. Előfordul, hogy a sav feltolul, és kikívánczik – talán azért, hogy emlékeztessen bennünket arra, jobb, ha érzéseinket nem nyeljük le, megemésztésüket nem hagyjuk a gyomrunkra.

A gyomorbeteg ember vagy egyáltalán nem nyilvánítja ki agresszióját, vagy túlzott agressziót mutat kifelé – se az, se ez nincs segítségére azonban problémái megoldásában. Hiányzik belőle az önbizalom és a biz-

tonság érzése, amelyekre támaszkodna, a konfliktust önállóan feldolgozhatná.

**Kóros lesoványodás**

Ebben az esetben a beteg nem hajlandó enni, mert nincs hozzá kedve, és belehal, anélkül, hogy valaha is azt érezte volna, hogy beteg. Az ilyen betegek rokonai, orvosai buzgón fáradoznak azon, hogy a kóros lesoványodásban szenvedőt az evés és az élet előnyeiről meggyőzzék. Ez egy tipikus női betegség. Elutasítják a táplálékfelvételt – részben tudatosan, részben öntudatlanul -, az a vágy motiválja őket, hogy karcsúak maradjanak. Háttérben a régi konfliktus áll: anyag és szellem, fent és lent, tisztaság és ösztönök között. A beteg visszautasítja az evést, ezzel elutasítja a testiséget, és a testből fakadó minden igényt. Minden anyagtól, testitől meg akar szabadulni, meg akar szökni a szexualitás, az ösztönösség elől, célja a szüzesség, a nemtelenség. Ezért kell minél karcsúbbnak lennie, egyébként domborulatok keletkeznének rajta, melyek a nőiességet hangsúlyoznák. De éppen nő nem akar lenni! A nőiességgel és a szexualitással szembeni ellenállás a havi vérzések kimaradásában nyilvánul meg. Ők valójában farkasétvágyal vetnék magukat minden élére, de mert félnék tőle, tüneteikkel éppen az élet megsemmisítésére törekednek. Aki megtagadja a táplálkozást, hirtelen sosem remélt hatalmat nyer embertársai felett, akik kétségbeesett rémülettel próbálják őt az evésre, és az életre rávenni. Ez azonban rajta nem segít, a legjobb esetben is az segíthet csak, ha rá tudjuk venni, hogy őszinte legyen saját magával.

*Forrás: Noi Portál - részlet: Thorwald Derhlfesen, Ruediger Dahlke – Út a teljességhez című könyvből*