

Gondolatok az anyaságról – Kölcsönkapott ékszer

Volt egy kis játék, amit egy blogindítóban javasoltam a szülői szerepre vállalkozóknak. Arra biztattam őket, próbáljanak meg időt szánni arra, hogy visszaemlékezzenek a gyermekkorukra, gyermeki környezetükre, a szüleikkel való kapcsolatukra és mindenféle érzésre, ami felszínre hozható – mivel nagyon értékes tapasztalatokhoz lehet jutni ezáltal.

Nos, ezzel én magam is eljátszódottam az anyai szerepre készülődésénél, és elmondhatom, hogy sok érdekes emlékem bukkant elő a feledés homályából. Sok részlet ebből nyilván most nem fontos, de a legmegdöbbentőbb tapasztalatomat mindenképpen szeretném megosztani Veletek: mindamelllett, hogy nagyon szép és szeretetben gazdag gyermekkorom volt – mégis nagyon kicsike koromtól kezdve éreztem, sőt tudtam azt, hogy a felnőttek szemében én „csak egy gyerek” vagyok, s mint ilyen, kissé alacsonyabb rendűnek, vagy legalábbis erősen jogfosztottnak éreztem magamat!

Egész picurka koromtól kezdve vannak olyan bús emlékeim, érzéseim, hogy engem ide-oda rángatnak, nem kíváncsi senki a véleményemre, az é r z é s e i m r e, ugyanakkor elvárják tőlem azt, hogy mindent fogadjak el, amit mondanak, lehetőleg ellenvetés nélkül. Hoznak viznek, öltöztetnek, megfésülnek, etetnek-itatnak, ellátnak megfelelően, büszkélkednek velem másoknak – mégis csak olyasmi vagyok, mint egy játékmackó, egy öntudatlan díszbaba, akinek semmiféle beleszólási jogot nem engednek a kis életébe. Úgy éreztem, hogy körülöttem minden megvan a maga rendje, ám ez a „rend” (vagy „rendszer”) tőlem teljesen függetlenül létezik. Olyan, amilyen, el kell fogadni akkor is, ha nem tetszik – számomra mindez megváltoztathatatlanul tűnt.

Arra is emlékszem, milyen sokszor bosszantott, hogy nem veszik a felnőttek a fáradságot arra, hogy bizonyos dolgokat elmagyarázzanak nekem úgy, hogy azt megértem. Pedig tudtam, hogy okos vagyok és megérteném – de ők nyilván nem így gondolták, vagy talán egyszerűbb volt számukra bele sem fogni a magyarázatba. Éreztem gyakran azt is, hogy szabályosan kizárnak az életükből, nem osztják meg velem a gondolataikat, a problémáikat, az életüket – mintha a felnőttek valahol jóval távolabb élnének a gyerekeiktől... Sokszor kirekesztettnek éreztem magamat. Érdekelte volna, mi foglalkoztatja őket, mit csinálnak a munkahelyükön, miért kell ezt vagy azt tenni épp, vagy miért sietnek folyton? Mert bizony arra is határozottan emlékszem, mennyire utáltam, hogy a felnőttek gyakran sietnek, és ezért engem is sürgetnek. Rossz volt, ha azonnal mennem kellett, ha szóltak. És emlékszem arra is, hogy nem értettem gyerekfejjel, miért hiszi azt nagyon sok felnőtt, hogy a gyerekek buták? Vagy legalábbis miért viselkednek úgy a gyerekekkel, mintha azok lennének...?!

Milyen érdekes, nem??

Az ember azt gondolná, hogy ez a probléma-kör valahol kiskamasz korban kezd felmerülni, amikor azt gondoljuk, hogy az öntudat ébredni kezd, és a gyerek hangot ad önálló véleményének, esetleges nemtetszéseinek. Pedig nagyon valószínű, hogy ez már csak a jéghegy csúcsa, ekkor tényleg már csak a „hangot adás” történik meg – de a dackorszak tetemes „alapanyaga” valójában már sokkal-sokkal régebből jön!

Úgy gondolom, már nagyon korán megélheti egy kisgyerek azt a frusztráltságot, hogy ő kiszolgáltatott, nem kezelik egyenrangú félként, folyamatosan alkalmazkodni kényszerül a szá-

mára nem érhető (vagy nem elmagyarázott) szabályokhoz – s ez elkésérítheti őt, csaldódottságot okozhat neki, vagy épp a felnőttek számára nem igazán felfogható dühöt vált ki belőle. A gyerekek valamit ki szeretnének fejezni a hisztikkel, a dacoskodásokkal, az esetleges dührohamokkal, mert ezekben a korai éveikben még nem tudják szavakba önteni érzéseiket. Ha valakit folyton korlátoznak, elnyomnak, akkor érhető módon robbanni fog előbb-utóbb. Nemcsak egy gyerek, hanem egy felnőtt is! Érdemes tehát ezekre nagyon odafigyelni, és próbálni megfejteni, hogy valójában mi húzódik meg az ilyen viselkedések hátterében.

Jómagam erősen elgondolkodtam azon, hogy ezek a korai érzéseim/élményeim vajon mennyiben alapozták meg későbbi világlátásomnak azt a részét, miszerint minden a fejem felett dől el, sodor az élet, nincsen beleszólásom a világ dolgainak alakulásába...?

A gyerekek első pár évének élményei gyorsan lecsúsznak a tudatalattijukba, de nem szűnnek meg létezni, sőt, nagyon is tovább hatnak. És ha az élete kezdetén valakivel helytelenül bánunk, az maradandó nyomokat hagyhat a későbbi személyiségében.

Biztos vagyok benne, hogy közöttetek is sokan cipelnek ilyen vagy olyan negatív érzéseket kicsi korból – érdemes ezeket közelebbről megvizsgálni, X év távlatából. Talán vannak, akiket bábként, esetleg lekezelően vagy „mellékes tényezőként” bántak, csak azért, mert gyerek volt...? És itt a felnőtteknek korántsem valamiféle rossz szándékú, tudatos viselkedésére célok, mert az egy egészen más kérdés, arról nem is szeretnék szót ejteni! Ellenkezőleg: abszolút jó szándékú, átlagos „felnőt” viselkedésről beszélek, mely azonban, lássuk be, meglehetősen tudatlanságot, de legalábbis érzéketlenséget tükröz a gyermeki lélek iránt. A gyerekek elképesztően intenzív érzelmi életet élnek, ezért fokozottan figyelni kell rájuk ilyen szempontból is!

A tudatlanság azonban nem mentség semmi-re. Az, hogy valaki tudatlanságában beletapos a gyermekének akár a testi, akár a lelki egészségébe, az nem menti őt fel a felelőssége alól. Az élet minden területén így van ez: a nem tudás nem mentesít a felelősség alól máshol sem.

Ugyanúgy, ahogy a rossz táplálékokra való szoktatásnak kamatostul kell később megfizetni az árát, a gyermekünkhöz való hozzáállásunknak, a vele való bánásmódunknak is meglesz a következménye. A lelkiileg kisebb vagy nagyobb mértékben elhanyagolt gyerekek, vagy akikre csak felszínesen, megszokásból figyeltek oda a szülei a mindennapos rohanás közepette, egészen biztosan kamatostul fognak mindent visszafizetni hosszú évek múltán.

Nekünk kell megtanítanunk a gyermekeinket arra, hogy képesek legyenek bármikor, bármilyen körülmények között JÓL ÉREZNI magukat. Képesek legyenek észrevenni az élet apró csodáit, örömeit, szépségeit. Nekünk, szülőeknek kell elültetnünk gyermekünkben az önbecsülés magvait, nekünk kell legelőször éreztetnünk velük, hogy csodálatosak, okosak és szépek, s minden biztonnal nagyszerű, örömteli feladatok várnak rájuk az Életben.

A gyermekeink nem a mieink, nem a magunk számára neveljük fel őket. Ha a Jóisten megtisztelt bennünket azzal, hogy gyermekeket bízott ránk, vigyázzunk rá legjobb tudásunk szerint egészen addig, amíg szüksége van ránk, majd bocsássuk útjára, ha mennie kell. A gyermek nem a miénk, hanem „kölsönkaptuk” egy időre, hogy örömeinket leljük benne; hogy tanítsuk őt, s tanuljunk mi is nagyon sokat tőle.

Szeretettel: Plútó
Forrás: antalvali.com



Ízletes és egészséges receptek

Sütőtök leves kolbásszal

Hozzávalók: 3 ek. olaj vagy egyéb zsiradék, 1 nagy fej vöröshagyma, 4 nagy gerezd fokhagyma, 60 dkg sütőtök (tisztított súly), 15 dkg Csabai vagy egyéb kolbász, apró kockákra vágva (a héját húzzuk le), 1 púpozott tk. szárított zöld fűszer keverék (bazsalikom, oregánó, kakukkfű, petrezselyem, menta), őrölt bors, 1 tk. fűszerpaprika (ízlés szerint csípős vagy édes), 1,3 l víz, a tetejére egy csokor vágott petrezselyem.

Elkészítés: Az olíva olajon pirítsuk meg a hagymát, majd adjuk hozzá a fokhagymát, a sütőtököt, a kolbászt, és a fűszereket. Kevergetve pirítsuk kb. 10 percig. Öntsük fel a vízzel, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt, takaréklángon 15 perc alatt főzzük készre. A zöldfűszerrel megszórva tálaljuk.

Fűszeres csirkemell sült cukkinivel

Hozzávalók: 40 dkg csirkemell filé, csíkokra vágva, só, bors, 3 gerezd zúzott fokhagyma, 1 púpozott ek. libazsír, 1 közepes cukkini, 1 kisebb padlizsán, 1 fej édeskömény.

Elkészítés: A cukkinit és a padlizsánt héjastul felkarikázzuk, az édeskömény szárvegeit levágjuk, a gumót kettévágjuk, a torzsáját középről kivágjuk, kidobjuk, és a réteges leveleket hosszukás csíkokra vágjuk. Az így előkészített zöldségeket az egyik kanál libazsíron, sóval, borssal, fokhagymával együtt megpirítjuk. Egy nagy serpenyőben a legkönnyebb dolgozni. Mikor már félig megpuhultak, hozzáadjuk a csirkét, és többször kevergetve az egészet puhára pároljuk-pirítjuk. Az apróra vágott zöldfűszereket a legvégén hozzáadjuk.

Habkönnyű szilvafejfűjt

Hozzávalók: 75 dkg szilva, 2 ek. méz vagy egyéb paleo édesítő, 1 kk. őrölt fahéj, A tojásához: 4 tojás, 5 dkg xylit vagy eritrit(paleo édesítők, de helyettesíthetőek 12-15 szem édesítővel), 6 dkg őrölt mandula, 1 citrom reszelt héja.

Elkészítés: A szilvát kimagozzuk, darabokra vágjuk, és egy tűzálló tál aljára terítjük. Megszozzuk 2 kanál kókusz cukorral vagy egyéb választott édesítővel, és a fahéjjal.

A tojások sárgáját és fehérjét szétválasztjuk, a fehérjét kemény habbá verjük, a sárgáját kikeverjük az 5 dkg xylittel, és amikor már kifehéredett és jól megnőtt a térfogata, akkor belekeverjük a mandulát és a citromhéjat. Kanalanként óvatosan hozzáadjuk a fehérjehabot, és az egészet a szilva tetejére terítjük. 170 fokra előmelegített sütőben kb. 40 perc alatt megsütjük. Langyosan tálaljuk.

Jó étvágyat!

Mi a paleo és mi nem?

A paleo nem fogyókúra, bár lehet vele fogyni, de nem ez az alapvető célja. A testsúlycsökkenést a megváltozott anyagcsere, az alacsonyabb energiabevitel és a több mozgás együttesen eredményezi. Az egyik legfontosabb szabály, amivel én is fogtam 6-7 kilót: ne egyél ha nem vagy éhes.

Nos, a paleo sokkal inkább egy életstílus, életforma, életmód, szemlélet. Ennek egyik fontos vetülete a táplálkozás: mit eszünk, mit nem eszünk. Szándékosan nem írtam diétát, mert mindenfélét hordanak össze nap mint nap a paleoról és mindenütt egy diétaként tálalják a sok közül.

Az egyik sarokpont a szénhidrát elmélet, mely alapja a paleolit táplálkozási elveknek:

- kerüljük a gabonafélék (liszt, kenyér, péksütemény, tészták), hüvelyesek, burgonya fogyasztását,
- mellőzzük a tejet és a tejtermékeket (kivétel a kemény sajtok és a tisztított vaj)
- felejtsük el a margarint, hidrogénezett olajok használatát, helyettük használjunk bátran állati zsírokat, illetve a növényi zsiradékok paleo verzióit
- fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt, lehetőleg frissen, ne tartósítva
- szükséges a megfelelő fehérje bevitel: húskok, tojás
- feltétlenül iktassuk be étkezésünkbe a halat, tenger gyümölcseit, az omega-3 zsírsavakat (EPA, DHA).

Mindezek mellett a másik fontos tényező a mozgás!!

Vadászó-gyűjtögető őseink soványak voltak, köztük gyakorlatilag ismeretlen volt az elhízás, ez csökkentette az ízületi trauma esélyét és minimalizálta a táplálkozás indukálta gyulladós folyamatokat.

Rádásul az ősember nem ismerte a rengeteg gyorsan felszívódó szénhidrátot, melyet kenyér, sütemény, sült krumpli, kóla és cukorka formájában elfogyasztunk.

Egy „paleodoki” tapasztalataiból
Forrás: paleostilus.blog.hu

