

Volt-e meg nem született ikrem? - önreflexiós kérdéssor -

1. Van-e bennem (akár gyerekkoromtól fogva) egy állandó érzés, hogy valami hiányzik az életemből?
2. Gyakran érzem-e magam magányosnak, még akkor is, amikor mások körülöttem vannak?
3. Életem során előfordult-e, hogy olyan döntéseknél bénultam le, amit életre szóló döntésként azonosítottam?
4. Fennáll-e bennem tartós büntudatérzés akár indokolatlanul is (pl. miattam történt valami)?
5. Kerülöm-e a sikert, a kiteljesedést, mert úgy érzem, valamiért nem engedhetem meg magamnak?
6. Vannak-e olyan élethelyzeteim, amikor egészen érzem magam, és máskor azt érzem, hogy darabokra esek szét? Mikor érzem így?
7. Van-e bennem félelem attól, hogy ha igazán belépek az erőmbe valami baj történik?
8. Fiatal koromban tapasztaltam-e fejlődési megtorpanásokat (iskolában, mozgásban, beszédben stb.)?
9. Volt-e nehézség, komplikáció a terhesség alatt az anyukámmal – sok rosszullet, fertőzés, stressz vagy traumatikus esemény?
10. Az anya (vagy anyai család) részéről vannak-e emlékek, (elhallgatott) történetek vetélésekről, korai terhességi komplikációkról?
11. Tapasztalt-e a családomban valaki gyakran belső elveszettséget, hirtelen eltávolodást, depressziós periódusokat?
12. Van-e bennem erős kontrollkésztetés, hogy mindent irányítsak, nehogy újra elveszek?
13. Életem során előfordultak-e testi tünetek, amelyeknek az orvosi magyarázata nem elég kielégítő (pl. gyakori alvászavar, rémálmok, migrénes panaszok)?



Volt-e meg nem született ikrem?

- önreflexiós kérdéssor -

14. Mennyire vagyok-e érzékeny mások érzelmeire, hangulatváltozásaira?
15. Van-e bennem belső feszültség a párkapcsolatokban: erős kötődési vágy, de közben félelem az összeolvadástól?
16. Gyermekkoromban volt-e képzeletbeli társam vagy barátom, vagy gondoltam-e olyasvalakire, aki velem él, de nem látható?
17. Érdeklődöm-e vagy foglalkozom-e a halál, elmúlás témájával intenzíven, gyakran visszatérően?
18. Volt-e életemben olyan, hogy büntudatból vállaltam nehéz feladatot, hogy kiálljak valamiért?
19. Kerültem-e a gyermekvállalást, vagy éreztem nehézséget a terhesség, anyaság gondolatával?
20. Volt-e korábbi spontán vetélésem vagy olyan terhességem, amely nem tudott továbbhaladni?
21. Éreztem-e, hogy az én létem valami más hiányát képviseli, mintha az életem második részét keresném?
22. Van-e bennem egy olyan üres hely, amelyet gyakran próbálok kitölteni külső kapcsolatokkal, tevékenységekkel, munkával?
23. Előfordult-e, hogy hirtelen kilépek olyan helyzetekből, párkapcsolatból, ahol nagy intimitás vagy érzelmi közelség alakulhatna ki?
24. Feljött-e már valahol – terapeutával, családtaggal – az a kérdéskör, hogy lehetséges, hogy volt ikervesztésem magzati koromban?
25. Amikor belegondolok ebbe a kérdésbe „Volt-e velem egy iker, akit elvesztettem?“, milyen érzés, milyen belső válasz, kép, érzet jelenik meg bennem?



Összegzés – ha megszólított ez a kérdéssor

Ha úgy érezted, hogy több kérdés is mélyen megérintett, esetleg elérékenyültél, sírtál, vagy azt érezted: „igen, ez rólam szól”, akkor lehet, hogy a lelkedben valóban ott él egy emlék vagy lenyomat egy meg nem született testvér jelenlétéről.

Fontos, ez nem bizonyíték, sokkal inkább invitálás a folytatásra, az önismeret mélyebb rétegeibe. Azt tapasztalom, hogy az ilyen felismerések gyakran elindítanak bennünk egy belső gyógyulási folyamatot, amiben a lélek visszanyerheti azt az egységérzést, amit valaha elveszített.

Mit tehetsz most?

1. Adj időt magadnak, és adj teret az érzéseidnek.

Engedd meg, hogy leülepedjenek a gondolatok és érzések. Nem kell azonnal tenni valamit. Már az is gyógyító, ha megengeded, hogy ez a téma jelen lehessen az életedben, és türelmes vagy önmagaddal. Naplózhatasz is, ha jól esik írni.

2. Beszélhatsz róla.

Ha van körülötted valaki, akivel biztonságosnak érzed ezt megbeszélni, akár egy barát, terapeuta, vagy szakember, oszd meg vele, mit éreztél. A kimondás segít, hogy ne maradjon titokban a történet és megkönnyebbülj közben.

3. Gyógyító térben dolgozhatsz vele.

A családállítás nagyon hatékony módszer az ilyen láthatatlan kapcsolatok feloldására és rendezésére. Egy állításban megtapasztalhatod, milyen érzés, amikor az elveszett iker története elismerést kap, és végre békébe kerül.

Ha hív ez a téma, szeretettel várlak egy egyéni vagy csoportos állításra, ahol biztonságos térben kísérlek végig ezen a folyamaton.

4. Olvass, ismerkedj a témával.

Ajánlott olvasmányok:

- Angster Mária: Ikertörténetek
- Alfred és Bettina Austermann: Egyedül az ikrek világában

Ezek a könyvek segítenek megérteni, milyen mély rétegeken érintheti az életet az ikervesztés.

Ha tovább mennél a témában és családállításban is ránéznél, átírnád ezt a mintát, keress bizalommal.

