

Krok czwarty

Zrobiliśmy gruntowny i odważny osobisty obrachunek moralny i finansowy.

Krok czwarty daje nam samoświadomość, poznanie siebie, staniecie przed sobą w prawdzie, bez iluzji, bez fałszu.

Samoświadomość to znajomość siebie, bycie w prawdzie przed samym sobą w całości. Od tego momentu, czyli poznania siebie zaczyna się stopniowa akceptacja siebie i zmiana wewnętrzna, dojrzewanie wewnętrzne. Jedną z cech życia jest ewolucja i my też ewoluujemy i zmieniamy się.

"Żeby miłość mogła przyjść i nas wypełnić, musimy skończyć z grą pozorów, z tworzeniem sztucznych fasad, za którymi się kryjemy.

Zostaliśmy stworzeni do życia w prawdzie, jednak żyjemy w niewoli – jesteśmy niewolnikami

naszych własnych wizerunków.

Jakim cudem ktoś mógłby nas pokochać, skoro dbamy o to, żeby nikt nie dowiedział się, jacy naprawdę jesteśmy?"

/Jon Frederickson/

Po co rozpoczynamy program? Żeby zyskać moc do zmierzenia się z prawdą o rzeczywistości i z uczuciami, które ona w nas wyzwala. Liczymy na to, że dzięki programowi przestaniemy cierpieć i nasze życie się ułoży. Owszem, jest to możliwe. A gdy iluzje, w które dotąd święcie wierzyliśmy, na naszych oczach rozwalają się w gruzy, nie będzie to miłe doświadczenie. Istnieje niebezpieczeństwo, że w tej trudnej chwili wybierzemy zakamuflowaną formę protestu przed stanieniem przed prawdą – rezygnację.

Wiele osób rezygnuje na kroku czwartym, rezygnacja jest formą ucieczki przed spoglądaniem jak to jest z nami naprawdę. Tak samo przejście kroku czwartego w sposób hazardowy, bez refleksji i bez przyjęcia prawdy jaka w nim się odśłania o nas powoduje powrót do uzależnienia. Krok czwarty jest podstawą do pracy przy pozostałych krokach, a w szczególności przy kroku 6 i 7. Jeśli nie poznamy siebie przy inwenturze, w pozostałych krokach zaczynamy błędzić i wypierać swoje wady i słabości oraz emocje.

Refleksje - lipiec dzień 11

Refleksje

..PUNKT ZWROTNY

Przekonałiśmy się także, że droga do pokory nie zawsze musi prowadzić przez pręgierz zawodów i klęsk. Można ją uzyskać nie tylko w wyniku długotrwałych cierpień, ale także w rezultacie wolnego wyboru.

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 76

Albo sposób życia wspólnoty staje się dla mnie drogą radości, albo wracam do krainy ciemności i rozpacz, jaką jest picie. Radość przychodzi do mnie, gdy moja postawa wobec Boga i pokory ma swe źródło w potrzebie i pragnieniu, a nie w uciążliwym poczuciu obowiązku. Ciemność przemienia się w promienne światło, gdy uświadamiam sobie, że uczciwość i prawdomówność w sporządzaniu obrachunku moralnego przynosi mi pogodę ducha, wolność i radość. Pogłębia się moje zaufanie do Siły Wyższej i zalewa mnie fala wdzięczności. Jestem przekonany, że pokora polega na szczerości i uczciwości wobec siebie i Boga. Gdy się na nie zdobywam, pokora staje się czymś, czego "chcę", a nie czymś, na co jestem "skazany".

„Jak to widzi Bill,

„Najpierw zdobywamy się na trochę pokory, wiedząc, że jeśli tego nie zrobimy, to alkoholizm nas zniszczy. Po jakimś czasie - choć nadal nieco zbuntowani - zaczynamy praktykować pokorę dlatego, że tak należy, że jest to wskazane. Aż wreszcie nadchodzi dzień, w którym w dużym stopniu uwolnieni już od postawy buntowniczej - poczynamy kultywować pokorę dlatego, że głęboko pragniemy jej jako drogowskazu w naszym życiu.

Udoskonalone poczucie pokory powoduje jeszcze jedną radykalną zmianę naszych poglądów. Zaczynają się nam otwierać oczy na ogromne wartości, które wynikają bezpośrednio z detronizacji własnego JA. Nasze dotychczasowe życie było nieustanną ucieczką od bólu i problemów. Naszym rozwiązaniem była zawsze ucieczka w butelkę.

Potem już we wspólnocie, zaczęliśmy patrzeć i słuchać. Wszędzie wokół nas widzieliśmy nieszczęścia i upadki, które pokora przeobrażała w bezcenne wartości.

« « « » » »

Dla tych, którzy zrobili pewien postęp we wspólnocie, pokora oznacza wyraźne rozeznanie, kim i jacy naprawdę jesteśmy, a następnie szczerzy zamiar stania się takimi jakimi możemy być.,,

Inwentura ogólnie

Podejście do inwentury

Przy poznawaniu siebie, przy uświadomieniu sobie swoich lęków, schematów, przekonań trzeba okazać sobie wrażliwość, wyrozumiałość i akceptację, czyli być dobrym dla siebie. Walka ze sobą nie pomaga, karcenie siebie nie pomaga, tylko okazanie sobie współczucia i miłości pozwala na rozwój.

Celem inwentury nie jest biczowanie siebie, uzalanie się nad sobą, tworzenie nienawiści do siebie i pogłębianie wstrętu wobec siebie, tylko zobaczenie prawdy o sobie.

Podczas zdrowienia przed rozpoczęciem programu wiele razy uświadamiałem sobie swoje schematy, wady, słabości, potrafiłem stanąć w prawdzie przed sobą, jednak to co miałem mocno zakorzenione w sobie to surowość wobec siebie, nienawiść do siebie, uzalanie się nad sobą (litowanie się), złość na siebie, potępienie siebie i karcenie sobą, gdy dostrzegałem swoje słabości, błędy, niedoskonałości. Te schematy nie pozwalały mi wyjść poza to co znane i nie potrafiłem rozbudzić wobec siebie tolerancji, wyrozumiałości i współczucia. Do

tego przeżywanie tych stanów praktycznie samotnie powodowało, że pogłębiałem izolację i poczucie bycia najgorszym. Dzielenie się tymi przeżyciami, mówienie o nich spowodowało, że wyszedłem z izolacji we własnej głowie i dostrzegłem, że inni mają podobnie lub tak samo. Wtedy nie mogłem już wykorzystywać skrajności bycia najgorszym do biczowania siebie, bo nie byłem w tym wszystkim sam.

Już przed programem dostrzegłem, że nie tylko same reakcje emocjonalne, schematy, postawy, wady są problemem, ale również to jak siebie traktuje po dostrzeżeniu danych rzeczy, czyli jakie mam podejście do siebie po zobaczeniu prawdy o sobie. Nie miałem wykształconego współczucia wobec siebie, a tym bardziej nie potrafiłem być łagodny i wyrozumiały dla siebie, co blokowało mój rozwój i doprowadzało do potępienia siebie, walki ze sobą, prób zmiany siebie na siłę. Stanięcie w prawdzie ze sobą, uczciwości wewnętrznej to jedno, drugie to okazanie sobie pomimo wszystko współczucia i otwarcie się na wrażliwość dla siebie, a w konsekwencji dla innych. To właśnie w tych momentach okazujemy sobie miłość lub też nie, to te momenty najbardziej wpływają na nasz dalszy rozwój emocjonalny. Jeśli nie potrafimy okazać sobie współczucia, to nie będziemy potrafili zrobić tego wobec słabości innych i będziemy potępiać siebie za każdy błąd, wadę, słabość oraz będziemy potępiać innych za to, że nie są doskonali. U mnie najbardziej są widoczne schematy, które wymieniałem poniżej:

Pułapka niszczyciela, wstrętu do siebie, nienawiści wobec siebie.

Pułapka użalania się nad sobą i wykorzystywania słabości do bycia ofiarą, usprawiedliwianie siebie.

Pułapka bycia surowym, kontrolującym wobec siebie.

Pułapka dysocjacji odcięcia się od siebie, tworzenie obojętności.

Pułapka określania siebie, oceniania siebie, osądzania siebie poprzez jedną cechę charakteru lub jedną emocję, jeden schemat, jedną potrzebę, jeden czyn.

Oprócz tego, że w tych schematach nie ma odpuszczenia sobie i wybaczenia sobie, nie ma też w nich akceptacji, wyrozumiałości i łagodności. Poza tym te schematy powodują, że dalej jesteśmy nieobecni, nie pomocni dla innych i izolujemy się od innych tworząc przez nie mury wchodząc w bycie najgorszym na świecie.

16 GRUDNIA

OBSERWUJ UCZUCIA

Warto, byśmy za wszelką cenę zdobyli się na dogłębną szczerłość wobec siebie samych. Jeśli nie umiemy być uczciwi wobec siebie, nie będzie nas także stać na uczciwość w stosunku do innych ani do naszego Boga. Bez niej zaś trudno oczekiwać jakichkolwiek zmian. Gdy przebywając w jakiejś dzielnicy, zamawiamy taksówkę do innej, nie miejmy pretensji, że po nas nie przyjechała. Podobnie rzecz ma się z naszym Bogiem: skoro prosimy, by uzdrowił w nas jakiś zakątek, wiedząc, że w istocie schorzenie umiejscowiło się gdzie indziej, spodziewanie się poprawy jest daremne. Nauczmy się uważnie obserwować nasze uczucia i reakcje. Umysł wszystko potrafi zakłamać i pogmatwać, ale uczucia powiedzą nam prawdę, choćby i bolesną. A prawda o nas samych to klucz do przemiany, warto więc za nią nawet drogo zapłacić.

Czy stać mnie na bezwzględną szczerłość wobec siebie?

Panie, spraw, abym sam nie był dzisiaj pożywką dla własnej nieuczciwości; pomóż mi uczciwie ocenić mój stan emocjonalny i zaakceptować go.

W następujący sposób zbadam dziś swoje prawdziwe reakcje na ludzi, sytuacje i zjawiska:

Kontakt z prawdą jest jednocześnie szokujący, może nami wstrząsnąć, bo widzimy prawdę, ale jednocześnie jest momentem przebudzenia, obudzenia się i zobaczenia prawdy jak jest. Kryzys jest okazją do zmiany, do ewolucji, tylko trzeba ją prawidłowo przeprowadzić.

„Uczciwość wobec siebie wymaga odwagi, skromności, cierpliwości oraz współczucia dla niedojrzałych aspektów sumienia, które bądź co bądź nawarstwiły się w procesie wychowania. Z tego powodu ma ono skłonność do przesady lub na odwrót, do lekceważenia, gdy staje na drodze impulsywności. Zadanie polega na tym, aby uczciwie przyznać się do wewnętrznych braków czy skaz charakteru, ale bez przypuszczania ataków winy, nienawiści, złości czy żalu na siebie lub innych.

Ego/umysł to zbiór wyuczonych zachowań, a ostatecznym celem jest przekroczenie jego programowania i funkcjonowanie dzięki mocy bijącej od Blasku Jaźni, nadającej życiu nowy, życzliwy kontekst. Obecność Jaźni jest odczuwana jako współczucie dla wszelkiego życia, we wszystkich jego formach, włącznie z jego ewolucją pod postacią osobowej jaźni. W konsekwencji przebaczenie zastępuje potępienie, co oznacza, że można już bezpiecznie zagłębić się w poważne samobadanie, bez zbędnego napięcia..,

David R. Hawkins – „Przekraczanie poziomów świadomości,,

Rozbudzenie współczucia jest możliwe dopiero , gdy się przyznamy przed sobą, do niedojrzałych aspektów siebie i okazemy im miłość. Wtedy dopiero możemy wprowadzić zmiany w podejściu do siebie i zmienić nienawiść, potępienie , wstręt do siebie na akceptację, tolerancję i wyrozumiałość. Tym który to zmienia jesteś właśnie Ty poprzez sposób traktowania siebie.

„...WEJRZYJ W SIEBIE

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny

Krok Czwarty to wymagający energii i sumienności wysiłek, którego celem jest odkrycie popełnionych przez nas błędów i słabości, jakie każdy z nas miał i ma. Chcę się dowiedzieć, jak, kiedy i w których sytuacjach moje naturalne instynkty i skłonności uległy wypaczeniu. Jestem gotów śmiało stawić czoło krzywdzie, jaką wyrządziłem przez to sobie i innym. Jeśli dowiem się, na czym polegają nieprawidłowości w moim życiu emocjonalnym, będę mógł je skorygować. Muszę mieć w sobie gotowość i wytrwałość potrzebną do uczynienia tego – inaczej ani nie zaznam prawdziwej trzeźwości, ani zadowolenia w życiu. Aby uporać się z ambiwalentnymi uczuciami, muszę czuć się silny i umieć znajdować wsparcie w samym sobie. Takiego stanu nie osiąga się z dnia na dzień; a poza tym, żadna samoświadomość nie jest dana raz na zawsze. Każdy człowiek jest zdolny do rozwoju i może stać się świadomy siebie poprzez wychodzenie naprzeciw rzeczywistości. Jeśli zamiast unikać problemów bezpośrednio się z nimi zmierzę, zawsze starając się je jakoś rozwiązać, to z czasem jest ich coraz mniej.

To, na ile siebie znamy i rozumiemy, jest bardzo ważne, ale tak naprawdę, by móc żyć Autentycznie, musimy przede wszystkim siebie pokochać. I to właśnie jest najważniejsze. Pokochać i zaakceptować siebie takimi jakimi jesteśmy na daną chwilę , wtedy możliwa jest prawdziwa autentyczność, gdy mamy zgodę na bycie sobą takimi jakimi jesteśmy, gdy mamy zgodę okazać swoje słabości. Gdy tego nie ma to zakładamy maski i udajemy kogoś kim nie jesteśmy. Warto starać się dowiedzieć jak najwięcej na swój temat, ale tylko wtedy, gdy potrafimy być przy tym dla siebie dobrzy. Autentyczność polega nie tylko na zdobywaniu wiedzy i siły, ale też na akceptacji własnej słabości i wrażliwości.,,

DWANAŚCIE KROKÓW I DWANAŚCIE TRADYCJI, STR. 43

Jak zrobić obrachunek

Kiedy już przyznaliśmy, że powinniśmy zrobić krok 4., pojawiło się następne pytanie: „Ale jak mam zrobić taki obrachunek? Jakich narzędzi potrzebuję?” Przygotowanie obrachunku to bardzo osobisty proces i nie ma jednego właściwego sposobu na zrobienie go. Możesz naradzić się z innymi, którzy już go przygotowali i poprosić Wszechświat o przewodnictwo w przygotowaniu własnego obrachunku. On pomoże ci być szczerym i pełnym miłości, kiedy będziesz dokonywać przeglądu swoich wspomnień i uczuć. Jednym ze sposobów na zrobienie takiego obrachunku jest wypisanie wspomnień o ludziach, instytucjach czy organizacjach, zasadach, ideach lub wierzeniach, a nawet wydarzeniach, sytuacjach czy okolicznościach, które wywołują pozytywne lub negatywne uczucia (takie jak smutek, żal, złość, chowanie urazy, strach, zgorzknienie). Niektóre pozycje na liście mogą pojawiać się wiele razy. Może tak się stać. Na tym etapie nie próbuj klasyfikować, osądzać czy analizować. Teraz najważniejszą rzeczą jest to, byś był na tyle dokładny, na ile jest to możliwe. Kiedy będziesz przygotowywał obrachunek, spójrz ponad swe przeszłe zachowania i zbadaj myśli, uczucia i przekonania, które doprowadziły do takiego zachowania. Twoje myśli, uczucia i przekonania są tak naprawdę źródłem twoich zachowań uzależniających. Jeśli nie zbadasz wszystkich swoich skłonności do odczuwania strachu, dumy, urazów, złości, uporu i użalania się nad sobą, twoja abstynencja w najlepszym razie będzie wątpliwa. Będziesz

nadal ulegał swojemu pierwotnemu uzależnieniu lub popadniesz w kolejne. Twoje uzależnienie jest symptomem innych „przyczyn i warunków”

(*Alcoholics Anonymous* [2001], 64).

Konkretny schemat zrobienia obrachunku wskazuje sponsor , więc ja nie będę rysował tabelki i nie będę przedstawiał wzoru jak to się robi. Skupię się bardziej na innych kwestiach i na moim doświadczeniu oraz odczuciach podczas obrachunku. .

Tabelki do rachunku można znaleźć na stronie:

<https://wizjadlaciebie.pl/>

<https://meszuce.blogspot.com/search/label/Kroki%20i%20Tradycje>

Książki pomocne przy obrachunku:

„Wielka księga AA,, str. 64-72,

„12 na 12 ,,

„12 kroków ze sponsorem,, , wydawnictwo Media Rodzina

„Ćwiczenia, krok 4 , Stać się uczciwym,, , wydawnictwo Media Rodzina

Prawda

Prawda i odwaga o której się tyle teraz mówi nie dotyczy określania tego jaka jest rzeczywistość lub nie jest, nie dotyczy wymyślaniu kolejnych teorii o rzeczywistości, które są tak naprawdę oderwane od niej. Prawda i odwaga dotyczy naszej relacji ze sobą, z własnymi emocjami, z własnym sumieniem, myślami, naszej wewnętrznej uczciwości. To jaki jest świat ujawnia się później , gdy to co w nas zostanie uporządkowane, czyli gdy nasz własny chaos i zagubienie zostaną ogarnięte. Kiedy podjąłeś krok 3., zdecydowałeś, że zaufasz Wszechświatowi. Powierzyłeś swoją wolę i życie Jego opiece. Podczas kroku 4. pokażesz swoją gotowość do zaufania Wszechświatowi. Przygotujesz na piśmie wnikliwy i odważny obrachunek swojego życia, dokonując przeglądu lub podsumowania myśli, wydarzeń, emocji i działań ze swojego życia, czyniąc owo zestawienie na tyle pełnym, na ile jest to możliwe. Przygotowywanie odważnego i gruntownego obrachunku własnego życia nie będzie łatwe. Kiedy mówimy *odważne*, nie mówimy, że będziesz odważny i że nie będziesz odczuwał lęku. Prawdopodobnie podczas badania swojego życia doświadczysz wielu emocji, łącznie z poczuciem zażenowania, wstydu lub lęku. *Odważnie* oznacza, że nie pozwolisz, aby twój lęk powstrzymał cię przed zrobieniem gruntownego obrachunku podczas kroku 4.

Oznacza to, że zobowiązujesz się do rygorystycznej uczciwości, kiedy będziesz koncentrować się na wydarzeniach ze swojego życia — również na własnych słabościach, a nie na słabościach innych. W przeszłości prawdopodobnie usprawiedliwiałeś złe zachowanie i obwiniałeś innych ludzi, miejsca czy rzeczy za problemy, które sam powodowałeś. Teraz zaczniesz brać odpowiedzialność za przeszłe i obecne działania, nawet jeśli będziesz musiał przyznać się do bolesnych, zawstydzających czy trudnych wydarzeń, myśli, emocji lub działań. Jeśli myśl o zrobieniu dogłębnego i odważnego osobistego obrachunku sprawia, że czujesz się przytłoczony, wiedz, że nie jesteś sam. Jesteśmy z tobą. Pamiętajmy, jak zmagaliśmy się, by znaleźć w sobie chęć do ukończenia tego kroku. Wielu z nas zastanawiało się, czy można by pominąć krok 4. i mimo to zdrowieć. W końcu musieliśmy uwierzyć słowom tych, którzy szli tą drogą przed nami:

„Bez dogłębnego i odważnego przeprowadzenia obrachunku moralnego [...] wiara, która tak naprawdę przejawia się w codziennym życiu, nadal jest poza zasięgiem”

(*Twelve Steps and Twelve Traditions* [1981], 43).

Uzależnienie upośledza naszą zdolność do uczciwego zastanawiania się nad naszym życiem. Ogranicza naszą zdolność do zrozumienia szkód i spustoszenia — obciążeń — powstałych we wszystkich naszych relacjach międzyludzkich. Zanim mogliśmy z ufnością polegać na Zbawicielu, potrzebowaliśmy pewnej konstrukcji, dzięki której mógłby On nam pomóc w uczciwym uporządkowaniu naszej przeszłości. Krok 4. zapewnił taką konstrukcję. Był nią „żarliwy i skrupulatny wysiłek zmierzający do odkrycia, jakie z tych ciężarów tkwiły i tkwią w nas” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 42). Owo zestawienie było też krokiem, który pomógł nam dostosować nasze życie do woli Boga. Dzięki niemu rozpoznaliśmy negatywne myśli, emocje i działania, które rządziły naszym życiem. Dzięki odkryciu tych destrukcyjnych elementów w naszym życiu zrobiliśmy pierwszy krok ku zmianie ich. Zrobienie tego zestawienia było trudne, lecz krok ten otworzył drzwi do większej wiary i nadziei, których potrzebowaliśmy, aby kontynuować proces zdrowienia.

Prawda o sobie, dostrzeżenie tego jacy jesteśmy . Dostrzeżenie siebie w całości takimi jakimi jesteśmy.

"Odkrycie, kim naprawdę jesteśmy, wymaga nowego rodzaju uczciwości wobec samego siebie. Nie chodzi tutaj o osądzanie siebie, moralizowanie czy przyglądanie się swojemu zachowaniu; uczciwość wobec samego siebie to całkowicie szczerze przyznanie przed samym sobą, co czujemy, myślimy i jakie są motywy naszego działania. Ten nowy rodzaj uczciwości wobec siebie to również rezygnacja z ciągłego wypierania się siebie, rezygnacja z udawania; że wszystko jest w porządku, podczas gdy nasze uczucia dają nam sygnał, że tak nie jest. Uczciwość to danie sobie prawa do odczuwania tego, co czujemy i równocześnie wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia i emocje."

- Sisson Colin P., Wewnętrzne przebudzenie

Im bardziej człowiek poznaje siebie i staje ze sobą w prawdzie tym większa ma pokorę bo dostrzega swoją nieświadomość i to, że też ma wady, słabości, popędy, dane emocje. Poprzez spotkanie się ze swoją ciemną stroną nabieramy pokory, tolerancji i wyrozumiałości do nieświadomości innych. Stajemy się bardziej świadomi wprowadzając światło we własną ciemność, czyli świadomość w nieświadomość stając w prawdzie ze sobą , a nie poprzez wyobrażanie sobie światła i wchodzenie w iluzje wyobrażeń o sobie tworząc jeszcze więcej fałszu i czegoś czego nie ma.

Modlitwa:

Modlę się o transformację podejścia do siebie w bardziej akceptujące i współczujące, modlę się o wyrozumiałość dla siebie i dla innych. Modlę się o odwagę by widzieć jak to u mnie jest naprawdę.

Modlę się, abym był uczciwy, prostolinijny, bezinteresowny i przepełniony miłością; ażeby kierując się owymi wartościami, uczynił me życie twórczym i pożytecznym.

Daje sobie zgodę na bycie sobą, na bycie niedoskonałym , akceptuje siebie takim jakim jestem i kocham siebie takim jakim jestem w całości, w pełni. Przyjmuje siebie z wadami i zaletami, z mocnymi i słabymi stronami. Kocham siebie takim jakim jestem. Buduje relacje ze sobą na uczuciu względem siebie a nie na byciu jakimś.

Przestaje udawać doskonałego i przyjmuje siebie takim jakim jestem.

Przysłonięcie prawdy jak jest, mechanizmy obronne.

Ulęgę nie przyniesie zamienianie jednych myśli na drugie, lub jednych emocji na drugie, bo to co zepchnięte pod dywan w końcu wyjdzie, a do tego stworzymy mega lęk przed czymś. Ulęgę przynosi tylko zanurzenie się w tym co jest i poczucie tego. W rzeczywistości jedynie lęk przed myślami i popędami sprawia, że nabierają one mocy. Lęk przed poczuciem danych emocji powoduje, że powstaje mega lęk. Kiedy oswoimy się ze swoim cieniem, nie musimy już dłużej projektować własnych lęków na świat zewnętrzny i zaczynają one bardzo szybko się rozpraszać. Zaprzeczenie i wyparcie oraz projekcja to były główne mechanizmy jakie wykorzystywałem do tego

aby nie dostrzec prawdy jak jest. Nie chciałem się przyznać do tego jak jest i nie chciałem dostrzec faktów z mojego życia. Życie w wyparciu miało oczywiście za zadanie oddzielenia się od rzeczywistości i widzenia jej taką jaką jest. Jednak dopóki nie uporządkowałem tego co we mnie i nie skontaktowałem się z moimi lekami, dopóty projektowałem je na świat w koło mnie. Patrzyłem na życie poprzez zniekształcony obraz, poprzez lęki, które powodowały paranoje, poprzez żal który który utwierdzał mnie w poczuciu krzywdy i roli ofiary wobec życia i tego, że życie mnie krzywdzi. Na pewnym etapie zdrowienia wypierałem nawet potrzebę zmiany, bo twierdziłem, że to rzeczywistość ma się zmienić i dopasować się do mnie, a nie ja i moje podejście do życia. Teorie krążące w internecie o byciu Bogiem łatwo zostały podłapane przeze mnie i wszedłem w rolę dyrektora generalnego Wszechświata. Miałem nałożone fałszywe wyobrażenie o sobie samym, które przysłoniło mi to jak jest naprawdę w moim życiu. Tak naprawdę nie chciałem dostrzec prawdy o sobie i wolałem zrzucić odpowiedzialność za swoje życie na świat w koło. Dopóki wypierałem to jak jest, uciekałem przed tym, dopóki nie była możliwa prawdziwa zmiana, bo dalej byłem nie uczciwy wobec siebie.

Afirmacja:

Modłę się bym przestał wypierać, zaprzeczać i bym dostrzegał prawdę jak jest ze mną by móc się zmienić. To nie życie ma być łatwiejsze i takie jak ja chcę aby było, to ja mam odnaleźć w sobie moc do poradzenia sobie z tym jak jest. To nie sytuacja ma się zmienić i świat, tylko moje podejście i nastawienie do świata. To ja mam się zmienić, a nie inni. Zamiast zmieniać otoczenie i innych to zacząć zmieniać siebie i swoje podejście. Poddać chęć zmieniania innych, naprawiania innych, kontrolowania innych i skupić się na własnej zmianie. Zamiast zmieniać sytuację poddać swój odbiór jej i nastawienie do niej.

Przyjmowanie prawdy

Długi okres czasu miałem postawę obronną i obrażania się, gdy ktoś mówił mi prawdę jakiej nie chciałem przyjąć. Czasem wręcz wybuchłem i przechodziłem od razu do ataku. Trudno mi było przestać odbierać prawdę jaką ktoś mówił wobec mnie, a której nie chce przyjąć jako atak na moją osobę. W pewnym sensie krytyka jest to atak na iluzję, ego odbiera to jako atak bo nie chce zobaczyć prawdy jak jest, dlatego też się broni. Jednak miałem do wyboru albo cierpieć dalej, albo przyjmować prawdę jak jest, stanąć w prawdzie przed sobą samym i nie bać się jej pokazywać, przyznawać się do niej i mówić o niej. Musiałem przestać udawać, że jest inaczej niż jest. Zrozumiałem, że tylko uczciwość wobec siebie da mi spokój umysłu. Tylko jedność myśli czucia i działania da mi spokój umysłu.

Gdy ktoś zwracał mi uwagę, krytykował mnie. Czuję się atakowany, zawstydzony i tworzył się żal i uraza do tej osoby. Brak pokory i spojrzenia z dystansu na siebie powodowały, że nie przyjmowałem informacji zwrotnych. W odróżnieniu złośliwej krytyki i projekcji kogoś wad na mnie od konstruktywnej i prawdy pomagają mi zadawanie pytania czy to co mówi druga osoba może być prawdą? Samo to pytanie powodowało, że nabierałem dystansu do siebie i mogłem więcej zobaczyć, w tym zobaczyć to czego nie chciałem widzieć. Na początku było mi trudno poddać fakt, że mogę się mylić i nie mieć racji, jednak gdy zobaczyłem, że taka postawa sprzyja elastyczności i rozwojowi coraz częściej ją stosowałem.

Fałszywa duma, zniekształcony obraz siebie, wybudaję ego.

Dopiero dostrzeżenie prawdy jak się czujemy, jacy jesteśmy jakie mamy wzorce, postawy, może nas wyciągnąć ze świata iluzji i wyobrażeń o sobie jaki stworzyliśmy. Wtedy dopiero możemy poddać swoje wady i to co negatywne na pozytywne.

Praktyka stawania w prawdzie ze sobą. Konfrontowania tego jak jest naprawdę z moim wyobrażeniem o sobie stała się dla mnie regularnym powtarzającym się działaniem. Według mnie nie wystarczy zrobić raz obrachunku i przestać się obserwować, tym bardziej jak jesteśmy na początku drogi. Mechanizmy obronne są tak silne, że powracają one i znowu zaczynamy żyć w iluzjach. Po sobie widzę, że tylko sumienna praca nad sobą daje realne efekty, a nie zrobienie czegoś raz i popadnięcie w samozachwyty. Tak naprawdę kroki to praca na całe życie. W kroku czwartym pomaga krok 10 i regularny rachunek sumienia, ale również krok 6 i 7, gdy realnie zmieniamy swoje wady, intencje, motywy. Ja osobiście za każdym razem gdy widzę, że coś jest nie tak wracam do pierwszych kroków i sprawdzam, gdzie się oszukuje. Skrajności w jakich byłem przez większość życia nie wrócą do równowagi od tak od razu, natychmiast, na to trzeba czasu i zaangażowania.

Na przykład czy jestem wspierający i pomagający, czy tylko udaje że jestem. Czy jestem taki jaki myślę że jestem naprawdę? Dostrzec prawdę o sobie i jeśli nie jest tak jakie mam wyobrażenie o sobie to zmienić swe zachowania, postawy.

Nie da się poddać czegoś, puścić, uzdrowić czego nie chcemy zobaczyć w sobie i do czego nie chcemy się przyznać przed sobą. Jak na przykład złość i żal do rodziców. Jak na przykład urazy wobec kogoś. Tylko prawda nas wyzwala i daje nam wzrost, wzrost naszej duszy.



„Kiedy piłem zawsze usiłowałem zrobić z siebie Nie Byle Kogo. Opowiadałem niestworzone historie, przedstawiając w nich siebie jako kogoś niezwykle ważnego, mądrego itp. Powtarzałem je tyle razy, że w niektóre niemal wierzę do tej pory, choć przecież w gruncie rzeczy wiem, że to jedna wielka bujda. Często obracałem się wśród ludzi „niższej kategorii” - po to, by móc czuć się „lepszym” od nich. Do tych niemądrych sposobów dowartościowywania się uciekałem się dlatego, że w głębi duszy czułem, iż nie jestem nic wart i bardzo pragnąłem tej smutnej prawdzie zaprzeczyć...

Pytanie: Czy nadal „dowartościowuje się” w ten sposób?

Refleksje AA na każdy dzień - maj dzień 4

Gdy piłem, popisywałem się i przechwalałem, tak by ludzie uznawali mnie za osobę o wyrobionej pozycji i wielu znaczących znajomościach. Oczywiście obydwie strony wiedziały, że to bujda - tak naprawdę, nikogo nie udało się nabrać. Choć od dłuższego czasu zachowuje trzeźwość, wcale nie jestem wolny od starego nawyku chełpienia się własnymi rzekomymi zaletami, możliwościami i powiązaniem. Niekiedy wyolbrzymiam swoje „ja” i ulegam zgubnej skłonności do przesadnego samozadowolenia; zapominam, gdzie jest moje miejsce i „wkładam garnitur uszyty nie na moją miarę”

Pokorę zbyt często myli się z upokorzeniem; a przecież tak naprawdę oznacza ona zdolność do wejrzenia w siebie i uczciwego zaakceptowania tego, co tam widzę. Nie muszę już być "najmądrzejszy" ani "najgłupszy", ani w ogóle żadnym "naj". Wreszcie wiem, że mogę być takim jakim jestem. Łatwiej mi przychodzi zaakceptowanie siebie, kiedy szczerze dzielę się całym swoim życiem. Jeśli nie mogę lub nie chce robić tego na mityngach, to powinienem znaleźć sobie sponsora - kogoś, komu mógłbym opowiedzieć o tych sprawach z mojego życia, które mogą zaprowadzić mnie z powrotem do picia, czyli doprowadzić do śmierci. Muszę przyjąć Program w całości i zaufać mu.

Refleksje AA na każdy dzień - maj dzień 14

Afirmacja:

Modłę się bym potrafił żyć w prawdzie i uczciwości wewnętrznej. Modłę się o poddanie fałszywego wyobrażenia o sobie i o dostrzeżenie tego jak jest naprawdę. Modłę się bym potrafił widzieć to jak jest, bym czuł prawdziwe emocje i dostrzegał swoje prawdziwe intencje i motywy. Modłę się bym dostrzegał swoje prawdziwe postawy i potrafił się przyznać do nich. Dostrzegam, że mogę poddać tylko to, do czego się

przyznam przed samym sobą. Jak na przykład opór, lęk przed bliskością, jak na przykład zamknięcie się na swoje potrzeby. Jak na przykład lęk przed ewolucją, przed porażką, przed brakiem posiadania racji itp. Proszę o to abym potrafił żyć w prawdzie jak jest i bym potrafił zmieniać swoje zachowanie.

Iluzja, że to uzależnienie zabrało nam wartości i że przed nim mieliśmy jakieś wartości.

Wartości może były w naszej głowie, w naszej fantazji, w doskonałym obrazie siebie, jednak w życiu tak naprawdę się nimi nie kierowaliśmy. Gdyby było inaczej nie zrobilibyśmy tego co robiliśmy. Życie wyobrażeniem o wartościach, a życie wartościami to dwie różne sprawy. Żyje się wartościami, gdy się je stosuje we własnym życiu w działaniu, w konkretnych sytuacjach. Nasze czyny świadczą o tym jak naprawdę żyjemy.

Zrzucanie odpowiedzialności za utratę wartości na uzależnienie jest praktyką, którą widzę nie tylko u innych, ale również którą sam miałem. Dopiero przy kroku 4, 8 i 9 zobaczyłem, że ta iluzja tak naprawdę jest murem przed poczuciem bólu emocjonalnego, przed poczuciem prawdziwych emocji. Uzależnienie jest skutkiem, rezultatem, a przyczyny są wcześniej i jeśli się do nich nie dotrze to wcześniej czy później wróci się do uzależnienia lub też będzie się zdrowieć na zaciśniętych zębach udając kogoś kim się nie jest. W pewien sposób dalej będzie się odcinając od czucia siebie, od czucia swojego wnętrza. To co zobaczyłem u siebie, to fakt że jestem DDA i że od pewnego momentu w dzieciństwie zacząłem tworzyć izolację od rzeczywistości, której rezultatem było uzależnienie. Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, świat magicznego myślenia, odrealnienie, wybuchy agresji i wiele innych rzeczy były obecne u mnie przed uzależnieniem. Poczucie krzywdy, żal i nienawiść do rodziców oraz fobie społeczne, paranoje były obecne już w okresie nastoletnim.

Podważenie własnych przekonań

Gdy mamy określone, stałe, sztywne przekonania, wierzenia przysłaniają nam one prawdę, przysłaniają nam to co może do nas trafić, bo interpretujemy dane rzeczy poprzez te przekonania. Wtedy nie widzimy prawdy, tylko obraz jaki dyktują nam przekonania, które są często zniekształceniami poznawczymi. W ten sposób zamykamy się w odbiorze własnych przekonań. Aby dostrzec więcej trzeba otworzyć umysł na więcej, na to co nieznanne i dopuścić więcej świadomości do siebie i podważyć przekonania. Zamykanie się w sztywnych przekonaniach jest tak naprawdę mechanizmem obronnym przed wpuszczeniem szerszej świadomości by się nie rozwijać i nie ewoluować. Zazwyczaj blokujemy się w danych iluzjach po to aby nie poczuć określonych emocji lub też by czuć określone emocje. Więzienie jakie sobie tworzymy we własnej głowie jest wtedy dla nas pewnego rodzaju izolacją od rzeczywistości. Wyjść poza dane schematy jest ciężko, jednak jest to możliwe.

Sama niechęć do zajrzenia co się kryje za lękiem jest już oznaką wyparcia czegoś i ignorancji czegoś oraz tworzenia mega lęku przed lękiem. W polu energetycznym są zgromadzone wszystkie informacje, na jakich nam zależy: kiedy powstała blokada, kto brał w tym udział oprócz Ciebie, jaka emocja została zablokowana, jakie były okoliczności feralnego zdarzenia. Przestrzeń energetyczna cały czas wysyła sygnały do ciała fizycznego o informacjach, tajemnicach i stanie podświadomości. Po tych sygnałach z ciała możesz się dostać świadomością do magazynu zdarzeń i odnaleźć blokadę. Te sygnały w ciele nie są miłe: klucia, ciężar, ścisk, pieczenie, choroba. Co robimy, kiedy ciało do nas mówi w taki sposób? Wyłączamy je. Wyciszamy informacje, bo nam przeszkadzają. Ale zastanów się Czy blokada daje przyjemne odczucia? Czy nieprzyjemne? Jakimi wibracjami chce zwrócić Twoją uwagę? Będzie słodka i odprężona czy ciężka i kłująca? Blokada zawsze przemawia swoją wibracją — nieprzyjemną. My ją wyłączamy, nie słuchamy się jej i wtedy blokada, nadal pozostaje ukryta i porzucona. Wydaje się nam, że ona nie wpływa na nas, jednak wszystko co wyparte wpływa na nasze życie i jego kształt. My natomiast dosyć często oszukujemy się, że tak nie jest, a później zastanawiamy się skąd cierpienie w naszym życiu.

Nie da się poddać i zmienić czegoś, co wypieramy i do czego się nie przyznajemy, nie da się poddać coś czego nie chcemy zobaczyć i do czego nie chcemy się przyznać przed sobą.

Tak samo nie da się zaspokoić pragnienia, potrzeby, przed którą się blokujemy, które udajemy że nie ma, którą wypieramy.

„To czym jestem wystarczy, jeśli tylko będę tym jawnie.”

Carl Rogers

Odwaga nie polega na tym, żeby przestać się bać, ale żeby podejmować działanie pomimo lęku.

„Na Mapie Poziomów Świadomości znajdują się dwa newralgiczne punkty, których przekroczenie radykalnie zmienia jakość postrzegania i doświadczania przez nas rzeczywistości. Pierwszym jest poziom Odwagi. Nie chodzi tu o odwagę, by jak tyran iść po swoje i z rozmachem kreować wymarzoną rzeczywistość jak sugerują niektórzy, ale o odwagę zmierzenia się ze wszystkim, co w nas fałszywe. Ze wszystkim, co zniekształca nasze postrzeganie rzeczywistości. Odwagę do kwestionowania swoich przekonań na temat tego jak powinien działać świat i otaczający nas ludzie. Odwagę do porzucania własnych wyobrażeń na temat dobra i zła. Odwagę do zaprzestania wydawania osądów. Odwagę do zobaczenia i przyjęcia własnej ciemnej strony. Nie oznacza to bynajmniej, że od momentu przekroczenia tego poziomu życie staje się wyłącznie łatwe, lekkie i przyjemne. Przed nami długa podróż, w której po wielokroć będziemy doświadczać wzlotów i upadków. Poddanie każdego przekonania wiąże się z bólem konfrontacji z własnymi słabościami i wieloma procesami żaloby po utraconych iluzjach. Ale po przekroczeniu progu Odwagi zaczynamy doświadczać coraz większego poczucia sensu w każdym, nawet najtrudniejszym wydarzeniu. Przystajemy postrzegać je jako porażki. W miarę trwania tej podróży pojawia się w nas coraz więcej pokory i akceptacji tego, że nie na wszystko mamy wpływ.”

Marzanna Radziszewska

Lęki tworzą niewidzialną barierę. Wchodząc w mechanizm obronny wchodzisz w lęk wobec rzeczywistości, wobec tego aspektu życia gdzie masz blokadę. Wtedy odpychasz to czego pragniesz od życia i często może Ci się wydawać, że jest to wrogie, tak jak się dzieje na przykład z demonizowaniem bliskości emocjonalnej, wiary, wszechświata, pragnień, pieniędzy, itp. To nie pragnienia są złe, tylko nasze podejście do nich może być nieodpowiednie. Tak naprawdę wtedy sam walczysz z tym co chcesz od życia i sam to odsuwasz, a za wszystkim kryje się nie uświadomiony ból emocjonalny, którego nie chcesz poczuć.

Na przykład:

Z jednej strony chcesz bliskości, a z drugiej masz mechanizm obronny mówiący Ci, że zostaniesz zmanipulowany lub wykorzystany, czy też zdradzony i ogólnie zraniony. Czyli masz potrzebę bliskości w sobie, a jednocześnie patrzysz poprzez perspektywę jednej z pięciu ran emocjonalnych, czyli bycia odrzuconym, zdradzonym, upokorzonym itp. W ten sposób narasta w Tobie frustracja, bo nie zaspokojona potrzeba przeradza się w silne pragnienie, które zaczyna mocować się z Twoim przekonaniem opartym na lęku. Zdziaływające jest to, że boimy się zazwyczaj robić to co przybliży nas do naszych własnych pragnień, czyli boimy się przekraczać nasze ograniczenia za którymi jest realizacja naszych własnych pragnień, marzeń. Czyli tak naprawdę boimy się ich realizacji i tego co się tym wiąże, konkretnych działań, ruchów w rzeczywistości.

Za barierą lęku jest zawsze to co chcemy od życia.

Im bardziej żyjesz w lęku, tym bardziej się kurczysz, Twoja energia jest nastawiona na obronę i na zagrożenie z zewnątrz. Czyli sam lęk w sobie jest wskazówką gdzie są nasze ograniczenia i blokady. Wybory których boimy się dokonać są tymi które przybliżają nas do tego co chcemy. I teraz nasza moc zanika, gdy przykładowo mamy wybór i konkretne działanie w rzeczywistości i teraz boimy się to zrobić, więc podejmujemy inną decyzję i inny wybór co w konsekwencji prowadzi do działania, gdzie intencją jest lęk i brak wiary w siebie. Wtedy się kurczymy, nie wychodzimy poza ograniczenia. A sam lęk się umacnia. Bo przez lęk wybraliśmy co innego niż chcieliśmy, czyli lęk nami steruje. W tym przypadku nie robimy tego czego się boimy zrobić, tylko omijamy lub uciekamy od tych działań w inne działania.

Natomiast gdy robimy to czego się boimy, pomimo tego że się boimy, to przechodzimy poprzez swoje ograniczenia, wtedy dokonujemy wyboru takiego jaki zamierzaliśmy na początku, czyli zostajemy przy swoich założeniach i idziemy dalej pomimo poczucia lęku, co w konsekwencji daje rozwój i opanowanie lęku odnośnie danej sytuacji życiowej. Czyli robimy to czego się baliśmy zrobić i nie dokonujemy innego wyboru w postaci ucieczki przed spotkaniem z lękiem.

Sytuacje lękowe nie zabierają nam mocy, zabierają nam moc działania ucieczkowe przed wejściem w to czego się boimy, bo nie stajemy twarzą w twarz z sytuacją lękową, tylko ją omijamy. Natomiast sama sytuacja lękowa jest tą sytuacją, która nas wyzwala jeśli w nią wejdziemy i w niej znajdziemy odwagę. Przykładowo ktoś ma lęk przed wystąpieniami publicznymi i teraz na bazie tego lęku ucieka od wystąpień i podejmuje decyzje i wybory takie aby tylko nie wejść w sytuację lękową to zabiera sobie moc i wiarę w siebie, jego działania ucieczkowe są

wtedy podszyte lękiem. Nie ma konfrontacji z sytuacją i nie ma przejścia przez nią. Działa wtedy w taki sposób jak by krążył w koło tej sytuacji, jednak nie wchodzi w nią, bo za bardzo się boi.

Moc takiej osobie dodaje dokonanie wyboru wystąpienia i wejście w tą sytuację, czyli wejścia w sytuację której się boi i często też wstydy, bo za lękiem jest dosyć często wstyd, dyskomfort którego nie chcemy poczuć podczas określonej sytuacji. Czyli sam lęk w sobie wskazuje nam nasze blokady i ograniczenia, jednocześnie jest bramą do realizacji tego co chcemy.

Nie ma nic bardziej owocnego niż wsłuchanie się w siebie i mimo lęku czy mentalnych wątpliwości pójście za tym, co naprawdę czujemy w sobie, czyli pójscia za tym co chcemy robić.

Świetny przykład ograniczania samego siebie miałem, gdy przyjąłem się do nowej pracy. Wiadomo wszystko nowe i trzeba dużo się nauczyć. Jednak po czasie zauważyłem, że sam siebie ograniczam jeśli chodzi o rzeczy, które robię. Zauważyłem w sobie duży lęk przed zrobieniem czegoś, czego nie umiałem robić więc przez pewien czas stosowałem taktykę unikania tych czynności, których nie umiałem. W pewnym sensie wypierałem je ze swojego doświadczenia, czasem też wchodziłem w bezradność, panikę, takie wewnętrzne przekonanie mi towarzyszyło, że sobie nie poradzę. Wtedy zauważyłem jak duży mam program w sobie co do bezradności i braku widzenia swojej wewnętrznej mocy w obliczu nowych sytuacji, tego czego nie znałem. Dostrzegłem też, że wypracowałem w sobie określone taktyki w tych momentach. Między innymi taktyka głupka, czyli wchodzenie w totalny brak wiedzy i wypieranie informacji, umiejętności które mogłem przyjąć do siebie. To takie udawanie umysłu aby tylko nie wejść w nowe sytuacje, udawanie że jest się głupim, dziwnie to brzmi, ale nie wiem jak inaczej to wytłumaczyć: P. Inną taktyką, ale mocno powiązaną było udawanie, że mnie nie ma, czyli odcięcie się od sytuacji, nie uczestniczenie w niej, takie typowe zamrożenie i odcięcie się od rzeczywistości. Jak sobie to uświadomiłem zobaczyłem, że takie taktyki stosuje nie tylko w pracy ale też w życiu. Wchodzę w lęk i zamrożenie w nim stając się bezradnym, niezaradnym. Taki moment zawieszenia, braku orientacji i odcięcia się, co w konsekwencji prowadziło do nie wejścia w nowe doświadczenia, do zaniku wewnętrznej mocy i wiary w siebie. Czyli brak działania konkretnego i spróbowania odbierał mi wiele opcji i możliwości, czy też rozwoju. I tak samo jest z lękami w życiu codziennym i ograniczeniami, jeśli mamy jakąś barierę, której nie przekraczamy. Ta bariera zamyka nas na nowe doświadczenia, na nowe szanse i możliwości. Momentem przełomowym jest wejście właśnie w daną sytuację i opanowanie lęku oraz uczestniczenie w niej. Energię lęku można zmienić w ekscytację poprzez swoje wyobrażenia o danej sytuacji. Jednak dalej to jest energia lęku, z tym że zmieniona naszym wyobrażeniem o sytuacji. W ekscytacji i podnieceniu po prostu nastawiamy się na pozytywną wersję wydarzeń, natomiast w wersji odpychającej nastawiamy się na nie poradzenie sobie i na czarne scenariusze.

Tkwienie w lęku to zamrożenie w nim, zamrożenie w przeszłości, a to co innego niż obserwacja go i wprowadzenie w zamrożenie oddechu, szerszej świadomości.

“ Bardzo popularny błąd podejścia do posiadania odwagi– posiadanie odwagi, wolności do własnych przekonań(gdzie rodzi się samowola i teorie oderwane od rzeczywistości, świat fantazji itp.), zazwyczaj działamy wtedy na buncie;

Posiadanie odwagi raczej jest to kwestia posiadania odwagi do przyjrzenia się własnym przekonaniom,, do podważenia ich, do poddania ich, do wyjścia poza własne wyobrażenia, do wyjścia poza swoje racje i wyobrażenia by móc dać zaistnieć prawdzie, czyli odwaga by stanąć w prawdzie przed samym sobą i poczuć siebie całego”

Fryderyk Nietzsche.

Prośba o wsparcie u siły wyższej do widzenia prawdy. Zmiana i pomoc siły wyższej.

Dojrzałe osoby zmieniają siebie , swoje postawy , zachowania by osiągnąć cele życiowe. Uczą się nowych umiejętności i są elastyczni . Niedojrzałe obniżają cele, walczą z rzeczywistością, chcą ją kontrolować i manipulować nią, po to by dopasować je do swych postaw, działań. Bo nie chce im się tak naprawdę zmieniać siebie i swego podejścia.

Tak naprawdę dopiero program dwunastu kroków nauczył mnie prosić o pomoc i nauczył mnie tą pomoc przyjmować. Wcześniej wszedłem w filozofię, że nie potrzebuje niczego i nikogo, co było oczywiście wyparciem danych potrzeb i tworzeniem izolacji od innych, od społeczeństwa , od rzeczywistości. Wcześniej w ciężkich dla mnie momentach chciałem udowodnić, że poradzę sobie sam ze wszystkim, że zniosę wszystko, nawet największe cierpienie, co skończyło się okresem zdrowienia na zaciśniętych zębach. Dopiero na

programie zacząłem się bardziej otwierać i prosić innych oraz siłę wyższą o pomoc w ciężkich chwilach, gdy nie radziłem sobie ze swoimi emocjami, ze swoim bólem emocjonalnym. Tak jak mi sponsor powtarzał, jeśli nie jesteś gotowy, to proś o tą gotowość, a ona przyjdzie i faktycznie tak się zaczęło dziać. Gdy opuściłem mur zbudowany przez siebie, ta pomoc zaczęła napływać. Na początku prosiłem o radzenie sobie z emocjami i bym potrafił regulować je bez uciekania w kompulsje, później zacząłem prosić o zmianę, o moc do prawdziwej zmiany. Zmiana miała polegać na tym, abym był w końcu szczery ze sobą i mógł napisać inwenturę najprawdziwiej jak potrafię na daną chwilę. Podczas pisania jej po raz pierwszy poczułem bliskość emocjonalną ze sobą i z siłą wyższą. Poczułem pewnego rodzaju ulgę z obnażenia się przed sobą ze wszystkiego co ukrywałem, to był początek obnażania się innym, początek bycia uczciwym i szczerym. Nie będę tutaj się rozpisywał o kroku 6 i 7, ale dopiero okazanie pokory podczas nich pozwoliło mi dostrzec momenty puszczenia starego zachowania i wchodzenia w nowe. Kiedyś w tych momentach walczyłem ze sobą, siłowałem się ze starymi schematami, postawami, teraz miałem pomoc w postaci modlitwy i medytacji do siły wyższej by ukazała mi inne rozwiązanie niż wytarte stare ścieżki zachowywania się.



Ludzie trzeźwo myślący zmieniają postępowanie, by osiągnąć planowane cele życiowe. Alkoholicy modyfikują życiowe cele, by jakoś dopasować je do swojego postępowania.

Meszuge

Trzy możliwości

Przeczytałem w 12 na 12, że jedną z potrzeb człowieka jest rozpoznanie wad charakteru. Na początku zdziwiło mnie to, jednak doszło do mnie, że bez tego kroku nie ma wewnętrznej uczciwości ze sobą samym. Uwolnienia od obsesji nie zaznamy dopóty, dopóki nie staniemy się gotowi do zmierzenia się z wadami charakteru, przez które znaleźliśmy w tym opłakanym stanie bezradności. Obsesje i kompulsje są napędzane poprzez wyparte emocje i te same emocje tworzą wady charakteru. Na przykład samolubstwo jest dlatego, że po prostu boimy się, że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone. Więc uświadamiając sobie swoje wady charakteru, zaczynamy otwierać się na własne emocje, które wcześniej wypieraliśmy. Gdy zaczynamy wprowadzać czucie i zrozumienie emocjonalne, czyli szerszą świadomość, to w konsekwencji kompulsje, nerwice, obsesje znikają. Jedno prowadzi do drugiego.

Gdy jesteśmy na programie mamy do wyboru trzy możliwości. Pełna buntu odmowa pracy nad naszymi rażąco brakami niemal na pewno doprowadzi nas do zniszczenia. Możemy też na jakiś czas zachowywać trzeźwość, samodoskonaląc się zaledwie w minimalnym stopniu; osiągniemy wówczas wygodną lecz często niebezpieczną przeciętność i będziemy żyć na zaciśniętych zębach, czyli w iluzjach naszej głowy. Jest to widoczne w nurcie pozytywnego myślenia i sztucznej euforii, gdzie tak naprawdę jest oddzielenie od własnych emocji. Wreszcie możemy usilnie i systematycznie dążyć do cennych i niezawodnych wartości, które składają na

wysoką jakością zarówno działania, jak i życia duchowego - a to oznacza prawdziwą i trwałą wolność, jaka pochodzi od Siły wyższej.

Zrzucanie winy na innych

Zrozumienie, że byłem ofiarą własnego braku zrównoważenia emocjonalnego, niedojrzałości emocjonalnej przyszło do mnie po czasie. Wcześniej nie chciałem tego dostrzec i przerzucałem swój ból emocjonalny na innych obwiniając ich za me cierpienie. Zawsze ktoś inny był winny mego cierpienia. Dopiero gdy nawiązałem kontakt z moim ciałem, a co za tym idzie z moimi emocjami doszło do mnie, że stosowałem projekcje moich emocji, wad charakteru na innych. To, że w moim życiu stało się co się stało w okresie dzieciństwa to fakt i nie wypieram go. Jednak to co się działo teraz było już czymś nowym, by móc przejść z ofiary w dojrzałego faceta, trzeba było skontaktować się z własnym bólem emocjonalnym, z lękami, urazami, żalem, nienawiścią i wściekłością jaką miałem w sobie i uzdrowić je. Dopiero wtedy mogłem wyjść z roli zagubionego chłopczyka i zacząć tworzyć nowe doświadczenie. Dostrzegłem też fakt, że pomimo tego że w dzieciństwie byłem mocno blokowany i zawstydzany, to już teraz tego nie ma. Teraz w tej chwili nikt mnie już nie blokował, tylko ja sam i emocje których nie chciałem poczuć. W tym momencie nie było już mowy na zrzucanie winy na innych za moje decyzje i wybory, trzeba było w końcu wydorosnąć.

Akceptacja przeszłości i nowy ja

To co zrobiłem w swoim życiu określa moja tożsamość hazardzisty, konsekwencje moich działań w przeszłości określiły moją tożsamość hazardzisty. Zniszczenie życia było konsekwencją tożsamości hazardzisty, fałszywego ja nastawionego na destrukcję. To była prawda na tamtą chwilę, niszczyłem moje życie, uwierzyłem, że jestem zły i to pokazywałem w moim życiu. Szedłem w destrukcję zamykając się na energię życia, wykorzystywałem energię kreatywną zamiast do wspierania życia to do niszczenia mego życia.

Skąd wzięła się ta tożsamość, przecież nikt nie rodzi się zły, jako dzieci jesteśmy niewinni. Przyczyn jest kilka, są to przyczyny psychologiczne, traumy, krytyczni rodzice, przerzucanie wstydu rodziców, uwierzenie w narzucenie mi przekonań przez rodziców. To doprowadziło do nieumiejętności radzenia sobie z emocjami, zamykania się w świecie fantazji we własnej głowie i tworzenia izolacji od innych, brak zgody na rzeczywistość taką jaką jest, tworzenie fałszywego wyobrażenia o sobie itp.. Uzależnienie było końcowym rezultatem tego w jakiej energii byłem wcześniej, a nie przyczyną mej destrukcji. Fakt, że pogłębiło destrukcję, jednak jej początek był już wcześniej. Tak samo jak choroba ciała jest rezultatem danych schematów i nie radzenia sobie z emocjami.

Taki byłem i taka była przestrzeń wkoło mnie, taki świat tworzyłem, w ruinach i zgliszczach. Wszystko czego się dotykałem zamieniałem w ruiny poprzez nastawienie na destrukcję. Nie wyprę się tego bo to część mojego życia, nie zamiotę tego pod dywan i nawet nie chce, bo ukrywanie tworzy tajemnice, a tajemnice tworzą wstyd i lęk oraz brak prawdy, czyli fałsz. Im dłużej zdrowieje tym bardziej widzę, że w mej przestrzeni jest miejsce na wszystko, na to co było, na to co jest i na to co będzie, wszystko razem może współgrać. Przeszłość dała mi lekcje, które mogę wykorzystywać w teraz do tworzenia nowego. Odcinając się od niej, odciął bym się od części siebie, odcinając się od niej nie potrafiłbym zmienić tego co będzie. Odcinając się od niej nie wiedziałbym co robić, a czego nie robić. Dostrzeganie konsekwencji moich działań z przeszłości i branie odpowiedzialności za nie pozwala mi dostrzec, czy moje decyzje i wybory były słuszne i czy mam zmienić kierunek działania.

Gdy słucham o transformacji ludzi i o ich tak zwanym nawróceniu, wiem że jest to możliwe, bo sam czyniłem w swoim życiu dużo zła i wiem, że można się zmienić. Jak bym nie wierzył w to, to sam bym się nie zmienił. Znam ludzką ciemność z własnego doświadczenia, bo sam stałem się ciemnością w pewnym okresie mego życia. Przypowieść o lucyferze znam z własnego doświadczenia, bo sam nim byłem. Z tym że to nie szatan ani ciemne siły spowodowały, że taki byłem, tylko wiara w to że jestem zły, niegodny i potwierdzenie tego przekonania w swoim życiu. Oprócz tego żal i nienawiść za krzywdy jakie doznałem, ból emocjonalny z jakim sobie nie potrafiłem poradzić co spowodowało, że zamknąłem się na czucie życia i zacząłem tworzyć mury w koło siebie. Przyznanie się do własnej ciemności na pewnym etapie zdrowienia pozwoliło mi pójść w drugą stronę, pozwoliło mi stanąć w prawdzie ze sobą i tym jaki jestem. Inwentura jaką przeprowadziłem na swój własny temat pozwoliła mi dostrzec to nad czym trzeba popracować i co trzeba zmienić. Uciekanie od siebie i zaprzeczanie swojej ciemności nie dawało rezultatów. Zakładanie maski uduchowionego na fejsie i tworzenie kolejnych wyobrażeń o sobie też nie pomogło. Realna zmiana zadziała się i dzieje się, tylko poprzez realny kontakt z tym co we mnie jest. To mi pozwala transformować ciemność w światło, nie świadomość w świadomość.

Chaos jaki tworzyłem w koło siebie powoli zamienia się w spokój i uporządkowane życie. Zrozumiałem, że nie muszę iść w destrukcję i niszczyć swego życia oraz życia innych. Mogę wspierać energię życia i budować nowe

poprzez konkretne dobre czyny. W głębi siebie zacząłem wierzyć że mogę być dobry, że mogę czynić dobro i wtedy też zacząłem więcej tego dobra zauważać w otaczającej mnie rzeczywistości. Przestrzeń destrukcji jest mi znana, przestrzeń harmonii, wsparcia i równowagi też już mi jest znana. Teraz w trudnych chwilach dostrzegam co mam wybrać, czy mam wspierać życie, czy też je niszczyć. W pewnym okresie zdrowienia zdecydowałem, że chcę wspierać życie i tak też staram się robić. Zrozumiałem, że dawnego świata destrukcji nie muszę już tworzyć ponownie, mogę tworzyć inny poprzez zmianę siebie i odnalezienie prawdziwej tożsamości, tej która została przyblokowana na pewnym etapie dojrzewania emocjonalnego. Jednak by to zrobić trzeba było przyznać się do tożsamości hazardzisty i tego jaki byłem. Czyli stanąć w prawdzie przed sobą, przyznać się do paranoi, leków, do określonych wad charakteru, do żalu, do tego że nie radzę sobie z emocjami, do tego, że mam problem z proszeniem o pomoc i wielu innych schematów. Nie da się zmienić siebie, jeśli siebie nie znamy i nie jesteśmy ze sobą w prawdzie. Prawda była bolesna, ale ona daje zgodę na to jak było, na to jak jest i jednocześnie szansę na to jak może być, jak chcemy aby było. Do całkowitej zmiany potrzebna jest pomoc od innych i od siły wyższej jakkolwiek ją pojmujemy. Wsparcie innych pozwala nam otworzyć się, stanąć w prawdzie i dokonać zmiany w sobie.

Staraj się robić rzeczy dobre i właściwe, a właściwe rzeczy będą się pojawiać w Twoim życiu.

Jako osoba zdrowiejąca 4 lata mogłem śmiało przedstawić swoje doświadczenie w tej kwestii, iż nic mi nie pomogło i nie pomaga otworzyć się i wyjść z izolacji tak jak wspólnoty oparte na 12 krokach zdrowienia. Próbowałem na początku drogi terapii, czytając przy tym ogromną masę książek rozwojowych, duchowych, psychologicznych. Jednak to dalej była tylko teoria i wiedza dla umysłu, nie było w tym doświadczenia. Próbowałem też kursów rozwojowych u największych mentorów, oczywiście przez internet. Nie tylko krajowych, ale też tych co działają za granicą. Mogłem śmiało powiedzieć, że od kursów też się można uzależnić, bo dają chwilowy zastrzyk motywacji, ale jeśli nic nie robisz w swoim życiu i nie działasz realnie to tak naprawdę nic się nie zmienia i nie zmienia się energia w jakiej jesteś. To co mi najbardziej pomogło to realne spotkania z innymi osobami uzależnionymi na mitingach i warsztatach. Problem jaki zauważyłem u siebie i u innych, to fakt że jako ludzie korzystamy z czegoś za co płaci się grube pieniądze, a nie dostrzegamy tego co mamy za darmo, jak właśnie wspólnoty, spotkania, kontakt z drugim człowiekiem, czy to osób uzależnionych od hazardu, czy też od narkotyków lub alkoholu. Często wybieramy internetowe kursy, książki, dlatego, że one dalej pozwalają nam zamknąć się w izolacji od innych i nie robić nic we własnym życiu i tak żyjemy w iluzjach na swój własny temat. Można tak bujać się nawet kilka lat i nie iść do przodu w życiu, bo tak naprawdę nie zmieniamy nic. Sam miałem taki okres, więc wiem że to występuje.

Wychodzeniu z izolacji murem i mechanizmem obronnym było dla mnie przeświadczenie, że tylko ja tak mam, że moje cierpienie jest wyjątkowe i że nikt inny nie przeżył tego co przeżyłem ja. Ta iluzja padła gdy zacząłem słuchać innych i zacząłem dostrzegać w nich swoje własne doświadczenie. To co nas łączy jako ludzi to poziom czucia, wychodząc z głowy i otwierając się na czucie można poczuć połączenie ze sobą i z wszechświatem.

Podczas spotkań przełamałem moje największe blokady wyniesione z dysfunkcyjnego domu, nie mów o swoich emocjach, nie czuj, nie ufaj, nie otwieraj się na bliskość itp.

Oprócz tego miałem mocny program samowystarczalności i nie przyjmowania pomocy z zewnątrz, nie potrafiłem przyznać się przed innymi że potrzebuje pomocy, wsparcia, bliskości. Twierdziłem że niczego nie potrzebuje, że nie muszę być zależny od nikogo, a nawet kojarzyłem zależność, bliskość z utratą własnego ja. Lęk przed utratą własnego ja i silne pragnienie wolności (które wynikało z nie zaspokajania tej potrzeby w dzieciństwie) powodowały, iż nie potrafiłem otworzyć się na tworzenie relacji i bliskich więzi z innymi. Tak naprawdę bałem się zaangażować w jakąkolwiek relację i również we własne życie. Lęk przed zaangażowaniem jest tak naprawdę lękiem przed uczuciem bólu związanego z utratą, stratą czegoś. Jednak zrozumiałem i poczułem, że wolę czuć niż nie czuć przez lęk przed stratą i bólem.

Przyznanie się do leku, do wad, do słabości pozwala je zmienić i transformować w coś pozytywnego. Przy poznawaniu prawdy najważniejsze jest być wyrozumiałym dla siebie, współczującym by móc to zmienić, a nie tworzyć nienawiści do tej części siebie. Trzeba pokochać siebie prawdziwego.

Instynkty

Rozpaczliwość z uświadomienia sobie swojej własnej sytuacji.

Wystrzegaj się moralizatorskich uwag, nie traktuj siebie jak największego łotra, jak najgorszą osobę na świecie. Twoje zachowanie posiada dobre i złe strony. Jest to fakt życiowy. Nie karaj siebie. Naszym celem jest poznanie i zaakceptowanie siebie. Poznanie swej osobowości i zobaczenie jacy jesteśmy, dopiero wtedy

możemy zacząć rozwijać siebie. W trakcie pracy nad Czwartym Krokiem możecie doświadczyć uczucia własnego rozpaczliwego położenia.

Jest to normalne. Możecie odnaleźć w sobie odczucia urazy, depresji, własnej winy oraz lęku towarzyszącemu nie zrobieniu czegoś. Może się zdarzyć, że będziecie chcieli odłożyć sprawę na jutro. Podzielcie się tymi uczuciami i myślami z waszym doradcą lub kapłanem i włączcie to, co w sobie odkryjecie do swojej własnej oceny osobowości. Ta własna ocena samego siebie może się okazać najbardziej odważnym aktem w waszym życiu. Jeżeli potrzebujecie poparcia i pomocy – proście o to innych, Wszechświat.

Krok 4 to akceptacja swoich ograniczeń, blokad, wad, słabości i dalsze wychodzenie z roli Wszechświata.

Instynkty dobre czy złe.

Wciąż panuje przekonanie, że instynkty są z założenia czymś złym i że blokują rozwój duchowy. Osobiście sędzę, że różnica pomiędzy dobrem a złem nie jest tożsama z rozróżnieniem tego co instynktowne i tego co duchowe; uważam, że polega ona raczej na właściwym lub niewłaściwym wykorzystywaniu naszych instynktów. Uznanie i odpowiednie ukierunkowanie tego co instynktowne jest niezbędne do osiągnięcia poczucia zdrowej całości i pełni. Problemem przy instynktach jest uznawanie ich za coś grzesznego, nie godnego istnienia, nieczystego, to tak jakby odciąć się od części siebie i uznać ją za złą. Takie przekonania prowadzą oczywiście do tłumienia instynktów, danych emocji, odczuć, a w konsekwencji to co tłumione napiera z jeszcze większą siłą tworząc obsesje i kompulsje. Gdy tłumimy swoje instynkty, zazwyczaj nie akceptujemy swojego ciała, swojej seksualności, magnetyzmu, a co za tym idzie swojej energii kreatywnej. Powodem tłumienia może być zawstydzanie w dzieciństwie w tej sferze, przez co jesteśmy mocno poblokowani w naszym ciele poprzez wstyd i lęk. Instynkty zostały nam dane przez Wszechświat, więc nie są one złe, tak samo jak umysł nie jest zły, kwestia tylko naszego podejścia do nich i opanowania ich energii. Opanowanie energii instynktów, energii seksualnej pozwala nam przekuć ją w motywację do działania i realizację określonych celów w naszym życiu.

Nadmierne pragnienia, zaburzony instynkt pochodzi najczęściej z niezaspokojonych potrzeb w dzieciństwie

Gdy mamy zaburzony instynkt społeczny i czujemy się gorsi niż inni to nie czujemy się częścią całości społeczeństwa, a, nasze ego kojarzy szczęście z władzą, sławą, podziwem, byciem uwielbianym, wznoszonym na rękach, byciem w centrum, nadmierną ważnością.

„Wymuszanie od innych nadmiernej uwagi, opieki i miłości może w nich rozbudzić pragnienie dominacji lub niechęć...”

„Gdy w Kroku Czwartym odkryłem swoją żywotną potrzebę uznania, nie sadziłem że należy ją uważać za wadę. Chciałem widzieć w niej raczej zaletę (rozumiejąc ją jako pragnienie zadowalania innych). Szybko wyjaśniono mi, że “potrzeba” ta może mnie bardzo okaleczać i paraliżować. Dziś nadal czerpię radość z aprobaty innych ludzi, ale nie jestem już gotów płacić za to takiej ceny, jaką niegdyś płaciłem. Nie zamierzam więc się jak piskorz tylko po to, żeby inni mnie lubili czy żeby im się przypodobać.

Jeśli ktoś mnie aprobuje, to w porządku; jeśli nie – to przeżyję i bez tego. Odpowiadam za mówienie tego, co sam uznaje za prawdę, a nie tego, co sędzę, że chcieliby usłyszeć inni. Na tej samej zasadzie, moja fałszywa duma sprawiała, że zbytnio martwiłem się o swoją opinię. Od kiedy zetknąłem się z mądrością programu AA, moim celem stało się doskonalenie charakteru...”

DWANAŚCIE KROKÓW I DWANAŚCIE TRADYCJI. STR. 45

Brak troski w dzieciństwie (blokada na wrażliwość, na współczucie)

Wywołuje później skrajności poprzez wchodzenie w związki, w których jedna ze stron kontroluje drugą stronę. Czyli albo wchodzimy w związki gdzie się całkowicie poddajemy drugiej osobie i nie mamy granic osobistych oraz zatracamy szacunek i godność osobistą albo sami stajemy się tyranami i dominantami którzy manipulują drugą osobą. Związek jest wtedy oparty na zależności emocjonalnej, a nie na budowaniu więzi opartej na szacunku i bezwarunkowości. Można powiedzieć, że albo się uzależniamy od partnera albo on od nas. Tworzymy wtedy obsesyjne zależności i brak zaufania. Nie potrafimy nawiązać czystej relacji, czystej więzi ani ze sobą ani z partnerem, bo nie ma w tym czułości i łagodności. W efekcie będziemy wchodzić w związki w których albo będziemy porzucać, albo zostaniemy porzuceni bo boimy się otworzyć na prawdziwą bliskość i czułość, a chowamy się za maskami. Nie potrafimy okazać troski innym lub też nie potrafimy jej przyjmować i oznaki troski traktujemy jako atak drugiej strony na nas.

Brak uwagi w dzieciństwie (poczucie bycia mało ważnym)

Przez co może nam za bardzo zależeć na tym aby być ważnym w oczach innych, czyli tworzenie silnej zależności od opinii innych osób na nasz temat, boimy się wtedy stracić czyjąś uwagę i kojarzymy ją z miłością. Stajemy się zależni od opinii otoczenie i jesteśmy sterowani lekami przed tą opinią. Tutaj najczęściej uzależniamy się za bardzo od podziwu, autorytetu, bycia lubianym przez wszystkich i potrzebujemy tego jak narkotyku, bo inaczej czujemy wewnętrzną pustkę. Gdy nie jesteśmy w centrum i nie czujemy się ważni odczuwamy pustkę i myślimy że ktoś na odrzucił, zdradził. Poczucie wartości nasze kojarzymy wtedy z podziwem. Przesuwamy wtedy środek ciężkości całkowicie na otoczenie i nie ma w nas naszej wewnętrznej mocy. Nakładamy maski aby być miłym dla wszystkich i próbujemy zadowolić wszystkich aby dostać tylko uwagę, poczucie bycia ważnym. Od razu powiem, że tu nie chodzi o to aby się odcinać od kontaktów i znowu popadać w skrajność, chodzi tylko o to aby zawsze być sobą jednocześnie szanując drugą stronę i nie zatracać prawdziwego siebie dla kogoś.

Brak akceptacji (zaczyna nam zależeć wtedy za bardzo na byciu akceptowanym przez innych)

Tutaj też jesteśmy zależni od podziwu innych osób i potrzebujemy akceptacji wszystkich. Z tym, że jednocześnie możemy iść w drugą skrajność i akceptować wszystko bez trzymania swoich granic, czyli możemy dawać się ranić, czy zgadzać na złe traktowanie bo mamy wpojone, że musimy akceptować wszystko i pragniemy akceptacji w oczach innych. Do tego przez to, że nie mogliśmy być sobą w dzieciństwie, zaczynamy tak samo traktować innych i narzucamy im nasze poglądy, racje przez co zabieramy im ich autonomię. Tu są też oczekiwania, że ktoś musi być taki jak my, albo że ktoś musi być taki jak my chcemy aby był.

Brak zrozumienia w dzieciństwie (czucie się nie zrozumianym)

Raz że sami siebie nie rozumiemy i nie potrafimy wyjść z zagubienia, bezradności i zachowujemy się jak dzieci we mgle. A dwa że mamy tendencje do walki o swoją rację i wymuszania jej na siłę na innych. Często denerwujemy się wtedy niby na innych, jednak tak naprawdę na samych sobie bo uważamy, że ktoś nas nie rozumie, a tak naprawdę sami siebie nie rozumiemy. Nie rozumiemy swoich potrzeb i mamy konflikt wewnętrzny, który często przenosimy na świat zewnętrzny. Do tego nie potrafimy też zrozumieć i uszanować, że ktoś może mieć inne zdanie. Zazwyczaj zachowujemy się wtedy pysznie i całkowicie bez pokory, jesteśmy zarozumiali, a przez to odpychający nas od innych, bo to tak naprawdę mechanizmy obronny abyśmy się nie otworzyli na innych, czy też na czucie. Towarzyszy temu częste poczucie bycia niezrozumianym, bycia innym, niepasowania do świata, braku sprawiedliwości.

Brak docenienie (wygórowane standardy dla siebie)

Przez co chcemy być zawsze doskonali, perfekcyjni. Stawiamy sobie zawyżone cele, ciągle gonimy za czymś aby ktoś nas w końcu zauważył, uznał i docenił. Sami sobie stawiamy presje i ciśnienie wewnętrzne, stawiamy sobie wymagania i oczekiwania, które często są nie do spełnienia. Przykładem może tu być odniesienie sukcesu, a zaraz po nim wewnętrzna pustka, depresja. Bo okazuje się, że po osiągnięciu radość jest tylko chwilowa, a brakuje tej wewnętrznej radości z życia. Jest to typowy pęd za czymś nieokreślonym, a bierze się z braku docenienia tego jak jest w tu i teraz i braku wdzięczności za to co jest.

Brak empatii (nad odpowiedzialność i poczucie winy)

Mylenie empatii z współcierpieniem przez co są tworzone zależności emocjonalne. Wtedy zazwyczaj nie zaspakajamy swoich potrzeb, tylko poświęcamy się za bardzo dla innych. Bagatelizujemy swoje pragnienia, potrzeby, swój głos wewnętrzny aby tylko zaspokoić potrzeby drugiej strony. Boimy się że stracimy uwagę, aprobatę, akceptację innych. Boimy się że zostaniemy odrzuceni lub porzuceni.

Brak więzi (strach przed odkryciem się w relacjach)

Tutaj zazwyczaj nie potrafimy mówić o swoich emocjach, uczuciach, o wątpliwościach niepewnościach, brakuje otwartości i szczerości oraz wewnętrznej uczciwości. Boimy się pokazać siebie bo myślimy, że nie zostaniemy zaakceptowani w całości. Dlatego często zakładamy maski, udajemy kogoś kim nie jesteśmy. Często też, gdy już robi się poważnie odpuszczamy sobie i poszukujemy nowych przygód. Wiąże się z tym brak cierpliwości, wytrwałości w budowaniu szczerej relacji opartej na bliskości, wsparciu, zaangażowania siebie.

Brak autonomii (brak granic, brak wolności osobistej)

Jesteśmy splątani nakazami, zakazami. Nie czujemy się wolni lub wypieramy tą potrzebę łącząc się z innymi w związki oparte na zależności. Brakuje nam wtedy samodzielności, decyzyjności, nie potrafimy dokonywać samodzielnych wyborów.

Więc każda niezaspokojona potrzeba w dzieciństwie rodzi ze sobą określony schemat myślenia, postępowania i postaw i kojarzenia szczęścia ze skrajnościami. Zazwyczaj wchodzimy w skrajności napędzani przez lęk przed czymś. Na przykład boimy się, że ktoś nas nie zaakceptuje takim jakim jesteśmy i zakładamy maski by dostać tą akceptację. Ulga się pojawia dopiero gdy spotkamy się z lękiem i wstydem, kryjącym się za danym schematem i pozwolimy sobie być tacy jacy jesteśmy. Wtedy nasze emocje się uzdrawiają, a co za tym idzie nasz instynkt się uzdrawia i zaczynamy zupełnie inaczej patrzeć na dane rzeczy, przestajemy wtedy gonić za czymś i uciekać przed czymś oraz zupełnie co innego, inne wartości dają nam szczęście i spełnienie.

„To jak najbardziej prawdziwe poczucie, iż jest się gorszym zostaje wzmocnione przez dziecięcą wręcz wrażliwość – i ów stan rzeczy rodzi w człowieku nienasycone, wykraczające poza normę pragnienie aprobaty i uznania dla samego siebie oraz sukcesu w oczach świata. Wciąż pozostając dzieckiem, człowiek taki domaga się gwiazdki z nieba. A ona najwyraźniej, nie chce mu z niego spaść.

Gdy płem, oscylowałem pomiędzy poczuciem, że jestem kompletnie niewidzialny, a poczuciem, że jestem pępkiem świata. Poszukiwanie wymykającej się równowagi pomiędzy tymi dwiema skrajnościami stało się podstawową częścią mojego zdrowienia. Gwiazdka, której się bez przerwy domagałem, w trzęźwym życiu rzadko kiedy świeci tylko dla mojej przyjemności i oświeca jedynie dobre strony mnie i świata; zamiast tego, rzuca ona światło na wiele innych zjawisk i możliwości – i we wszystkich z nich ukryta jest jakaś lekcja. Prawdziwe oświecenie często następuje po zaćmieniu, okresie pełnej ciemności; ale z każdym etapem zdrowienia światło nabiera blasku i rozjaśnia moja wizję.”

LANGUAGE OF THE HEART (JĘZYK SERCA), STR. OR. 102

Uspokojenie instynktu przetrwania

Zaburzony instynkt jest przekonany, że kontrola zapewni nam poczucie bezpieczeństwa. Natomiast, tylko odpuszczenie i zaufanie nam je zapewni. Kontrola wynika tak naprawdę z lęku.

Gdy jesteśmy skoncentrowani wyłącznie na swoim przetrwaniu, nie potrafimy dostrzec uczuć i potrzeb innych, gdy za bardzo boimy się o swoje przetrwanie rządzą nami schematy oparte na lęku, wtedy nasz instynkt jest zaburzony i nie widzimy prawdy jak jest, bo mamy zaburzone spojrzenie na sytuacje, co dosyć często kończy się działaniami raniącymi innych. Główną przyczyną egoizmu jest zaburzony instynkt przetrwania, poczucie ciągłego zagrożenia i brak otwartości na innych. Dopiero gdy go uspokoimy możemy dostrzec też innych. Gdy uspokajamy chaos jaki jest w nas i czujemy się bezpiecznie sami ze sobą dostrzegamy świat przez inną perspektywę i możemy zobaczyć rzeczy takimi jakimi są naprawdę.

W dzieciństwie gdy mieliśmy zaburzony instynkt, poczucie bezpieczeństwa, poczucie akceptacji, uznania, gdy nasz podstawowe potrzeby nie były zaspokajane wymyśliśmy sobie dane rzeczy których zrobienie je zaspokoi. Połowa tych rzeczy oparta jest na brakach, na pragnieniach i lękach, jedno napędza drugie. Wedy spełniając dane pragnienie myślimy, że zaspokoimy potrzebę z dzieciństwa. Do tego oceniamy działania innych jakby naruszali zaspokojenie naszych potrzeb w tu i teraz, gdzie często ich intencją nie jest zrobienie tego.

Medytacja

Wszechświat pragnie, abyś czuł się na świecie jak u siebie w domu - wygodnie, spokojnie, bezpiecznie. A jednak wielu ludzi żyje w niepokoju i cichej rozpacz - dla nich świat nie jest bezpiecznym domem i nie czują się z nim pogodzeni. Z tymi, którzy cię otaczają, podziel się swoją ufnością i spokojem; zrób wszystko, aby wiedzieli, że twoja postawa jest rezultatem wiary w Siłę Wyższą. Droga pełna lęku, goryczy i rezygnacji nie jest drogą Boga. Wiara dodaje odwagi i siły; uspokaja wzburzone fale i przytępia ostrze nienawiści.

Modlitwa

Modlę się, abym na nowej drodze życia czuł się swobodny i bezpieczny.

Modlę się, abym pozostawał w zgodzie ze sobą i ze światem.

Zaspokajanie swoich, potrzeb w sposób nie krzywdzący innych.

Gdy instynkt jest zaburzony przysłania on nam spojrzenie na rzeczywistość. W oparciu o lęk podejmujemy nieracjonalne decyzje, w tym również decyzje które ranią innych. W momencie przekroczenia pewnych granic zawsze ktoś cierpi z powodu naszego chciejstwa, żądzy, pragnienia. Przykładem tego jest właśnie hazardzista,

który dąży po trupach do tego aby mieć pieniądze na środek od którego jest uzależniony. Samolubstwo i egoizm osoby uzależnionej nie zna granic, liczy się tylko to co ona chce i nic więcej, a sumienie jest zamknięte na ludzkie cierpienia i ból jaki sprawia hazardzista innym. Tak samo działa osoba która jest napędzana przez zniekształcony instynkt, jak na przykład brak poczucia bezpieczeństwa finansowego i kojarzenie bezpieczeństwa z byciem ogromnie bogatym. Taka osoba zmienia się w ducha pędzącego za iluzją bezpieczeństwa, ciągle jej mało i chciwość napędzana przez lęk sięga zenitu. Wtedy taka osoba może działać nie uczciwie, krzywdząc innych, iść po trupach do swojego celu. Jednak rzecz w tym, że ten pęd za iluzją nie ma końca, bo taka osoba nie ważne ile by miała to i tak nie będzie szczęśliwa i zadowolona. Bo szczęście, radość i poczucie bezpieczeństwa jest w nas, a nie w świecie zewnętrznym. Dlatego budowanie swojego życia trzeba zacząć od budowania swego wnętrza, później natomiast budować to co materialne, inaczej można się pogubić.

Innym przykładem jest zaburzony instynkt odnośnie bycia uznanym i docenionym. Osoba taka nie docenia i nie uznaje samej siebie, przez co szuka jak głodny duch tego uznania, docenienia, zauważenia na zewnątrz siebie. Robi rzeczy pod innych, aby tylko dostać uznanie, docenienie. To co jest problemem tutaj to fakt, że szuka zazwyczaj doceniania i uznania nie tam gdzie trzeba, nie dostrzega tego co ma i miejsc gdzie jest doceniania, ciągle szuka gdzieś poza tym co jest. A im bardziej szuka, tym głód robi się większy, bo tak naprawdę też nie doceniania i nie uznaje samej siebie, nie czuje swojej wartości. Zamiast tego chce być uwielbiana, doceniania przez społeczeństwo, bo myśli że sława i podziw da jej szczęście. Dlatego jest tyle gwiazd, które kończą z depresją, uzależnieniem, bo próbują zapełnić swoją pustkę, czymś z zewnątrz i mają zaburzone instynkty.

Poddanie zaburzonych instynktów, modlitwa o uzdrowienie i kontakt z emocjami.

Z instynktem się nie walczy, to tak jakby walczyć samemu ze sobą, z częścią siebie, ta walka jest z góry skazana na klęskę i tworzenie jeszcze większego napięcia, obsesji itp. Jeśli uznajemy swoje instynkty za złe, zaczynamy się ich wstydzić, uznajemy wtedy część siebie za niegodną istnienia, w ten sposób od razu skazujemy się na gardzenie częścią siebie. Instynkt jest danym nam przez Wszechświat, coś co jest dane przez Wszechświat i jest jego częścią nie może być złe. Trzeba umieć odróżnić zdrowe przejawy instynktów od tych niezdrowych i starać się je uzdrawiać. Zdrowy przejaw instynktu nie kryje za sobą krzywdzenia siebie i krzywdzenia innych. Natomiast każdy przejaw instynktu, który zakłada skrzywdzenie kogoś jest zaburzonym spojrzeniem.

Urazy, złość, żal

Podtrzymywanie urazy, złości zabierają nam czas w chwili obecnej.

Gdy żyjemy złością, urazą, pogardą, niezgodą i nienawiścią wobec kogoś, czegoś, wobec przeszłości, to zabieramy sobie radość i spokój z chwili obecnej. Zabarwiamy chwilę obecną poprzez te emocje i tracimy to co w niej jest. Nasze emocje są ważne i trzeba je dostrzec oraz pozwolić sobie na nie, dać przestrzeń aby one zaistniały. Jednak nie można nimi ciągle żyć, podsycać je, delektować się nimi, bo wtedy zabieramy sobie radość z chwili obecnej. Umiejętność odpuszczania, akceptacji zmienności emocji, myśli to jest ta umiejętność, której kiedyś nie miałem. Potrafiłem karmić się przez kilka dni jedną i tą samą sytuacją i przeżywać ją w swojej głowie, co powodowało, że nie doświadczałem chwili obecnej. Nie chodzi tutaj tylko o urazy i złość, ale również o poczucie winy, poczucie wstydu, paranoje itp. Gdy karmimy się ciągle tą samą emocją, nie potrafiąc dojrzeć prawdy blokujemy się przed tym co jest, zabarwiamy spojrzenie na to jak jest i jakie życie naprawdę jest. Co najgorsze, że potrafimy żyć danymi emocjami latami, jak na przykład nienawiść do kogoś i karmić się nią, co psuje nam resztę życia. Problem też jest w tym, że żyjąc danymi emocjami zaczynamy przerzucać je na otoczenie. Na przykład nienawiść i żal do ojca może być projektowany na przyszłych partnerów przez kobiety, co powoduje, że nie żyją one tym co jest. Nie przeżyte emocje, urazy są wtedy projektowane na obecną sytuację. Następuje rozumowanie emocjonalne, w pewien sposób stajemy się emocją,

której nie puściliśmy i przez nią patrzymy na rzeczywistość, postrzegamy rzeczywistość poprzez tą emocje. Jak na przykład poczucie krzywdy i rola ofiary wobec życia, przez nie puszczonej krzywdę z przeszłości. Tak samo się dzieje z nieuświadomionym bólem emocjonalnym, jeśli się z nim nie spotkamy, nie dopuścimy do siebie danych odczuć, to w pewnym sensie stajemy się tym bólem i zaczynamy ranić innych, bo sami sobie nie radzimy ze swoim bólem emocjonalnym.

Nasz instynkt domaga się często zemsty, zadośćuczynienia, wymierzenia kary i odwetu, w końcu jesteśmy po części zwierzętami, ale my mamy wybór co zrobić, jak żyć, jaką energią się karmić i w jaką energię wchodzić. Trzeba się pogodzić, zaakceptować skrzywdzenie, stratę, ból czy cokolwiek innego i przejść do życia, bo jeśli stawiamy opór to te emocje się utrzymują w naszym polu. Jeśli nimi żyjemy, to się nimi stajemy i w takiej energii jesteśmy. Pozwolenie na nie i odpuszczenie, poddanie ich oraz wybór wybaczenia, miłosierdzia, tolerancji, miłości, to jest to co nas uwalnia.

Urazy, złość i żal przysłaniają nam światło ducha, aby światło mogło zaistnieć trzeba najpierw puścić te pierwsze emocje. Jednak puszczenie ich jest możliwe tylko, gdy je sobie uświadomimy i spotkamy się z nimi, gdy je poczujemy takimi jakimi są, a nie gdy je wypieramy lub im zaprzeczamy.

W momencie, w którym zaczynasz żyć urazą do danej osoby, stajesz się jej niewolnikiem. On lub ona kontroluje twoje sny, pochłania twoje trawienie, pozbawia cię spokoju ducha i dobrej woli, odbiera ci przyjemność z pracy.

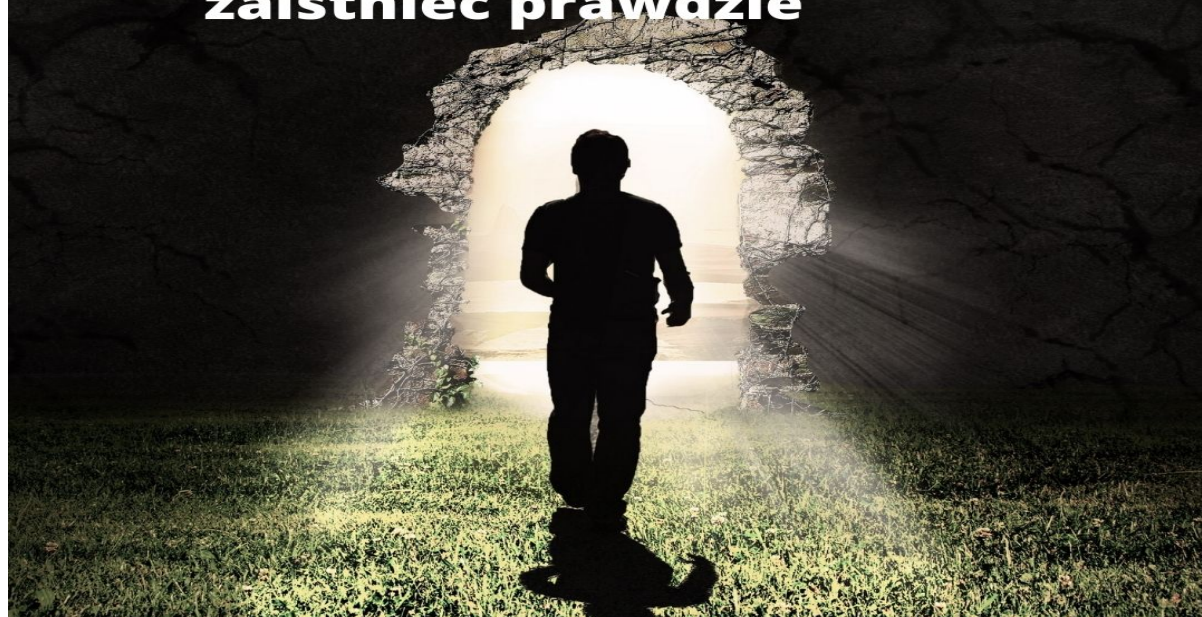
Osoba, do której masz urazę, rujnuje twoją duchowość i unieważnia twoje modlitwy. Nie możesz wziąć urlopu bez tej osoby! On lub ona niszczy twoją wolność umysłu i prześladowuje cię, gdziekolwiek się udasz. Nie ma sposobu, aby uciec od osoby, której nie cierpisz.

Ta osoba jest z tobą, kiedy nie śpisz i narusza twoją prywatność, kiedy śpisz. Ta osoba jest blisko ciebie, kiedy jesz, kiedy prowadzisz samochód i kiedy jesteś w pracy.

Nigdy nie możesz mieć wydajności ani szczęścia. Osoba, do której czujesz urazę, wpływa nawet na ton twojego głosu. On lub ona wymaga przyjmowania leków na niestrawność, bóle głowy i utratę wagi. Ta osoba kradnie nawet twoją ostatnią chwilę świadomości przed pójściem spać.

Więc jeśli chcesz być niewolnikiem, schroń się w urazach.....

Wzrastamy poprzez wprowadzenie świadomości w to co nieświadome, dając zaistnieć prawdzie



Gdy dzieje się pozorna krzywda , zaakceptować to jak jest , ból rzeczywistości jaka jest. Skupić się na rozwiązaniach i konkretnym działaniu, przestać walczyć I dostrzec co można zrobić.

PROCES TRWAJĄCY CAŁE ŻYCIE

Mieliśmy kłopoty w osobistych stosunkach między ludźmi, nie potrafiliśmy kontrolować emocji, byliśmy ofiarami nieszczęść i depresji, nie byliśmy w stanie związać końca z końcem, mieliśmy poczucie beżużyteczności, byliśmy pełni lęków, nieszczęśliwi, nie umieliśmy pomagać innym...

ANONIMOWI ALKOHOLICY, STR. 44

Słowa te przypominają mi, że moje problemy nie ograniczają się do problemu uzależnienia – że uzależnienie jest jedynie objawem mojej wszechogarniającej choroby. Gdy przestałem grać, pić, rozpocząłem trwający całe życie proces zdrowienia z nieokiełzanych emocji, bolesnych związków i wymykających się spod kontroli sytuacji. Dla większości z nas proces ten jest zbyt trudnym zadaniem, jeśli nie korzystamy z pomocy Siły Wyższej i przyjaciół ze Wspólnoty. Rozpocząwszy pracę nad Programem, natrafiłem na wiele splątanych nici, ale kroczek po kroczku najbardziej chore i obolałe miejsca mojego życia zaczęły wracać do zdrowia i goić się. Dzień po dniu – niemal niezauważenie – zostałem uleczone. Jak w uregulowanym na odpowiednią temperaturę w termostacie, zmniejszyły się moje obawy i napięcia. Zacząłem doświadczać chwil zadowolenia. Moje oceny stały się mniej gwałtowne. I teraz znów należę do rodziny ludzkiej.

Wszyscy alkoholicy cierpią na mniej lub bardziej poważne zaburzenia osobowości. Piją po to, żeby uciec od życia, stłumić przykre wrażenie samotności i wyobcowania, sztucznie podnieść sobie poczucie własnej wartości; najczęściej nie potrafią przystosować się do świata, dręczą ich wewnętrzne konflikty i rozdarcie. Człowiek chory na alkoholizm nie zdoła uwolnić się od nałogu, jeśli nie zacznie rozwiązywać nękających go problemów osobowości. Dlatego właśnie ani kolejne zapicia, ani niepicie „w zaparte”, ani składanie tzw. ślubów trzeźwości nie posuwa sprawy naprzód. Pytanie: Czy zapicie, niepicie „w zaparte” lub złożenie przysięgi uleczyło kiedykolwiek moje chore emocje i duszę?

Medytacja

Bóg, opromienia twe życie ciepłem swego Ducha - otwórz się na nie niczym spragniony słońca kwiat. Spróbuj zapomnieć o ziemskich ambicjach i troskach; odsuń od siebie sprawy materialne; uwolnij się od potrzeby kontroli, dominacji, zdobywania - poczujesz wówczas, jak ogarnia cię fala spokoju i pogody ducha. Wyrzeknij się na chwilę wszystkiego, co posiadasz i pozwól, by Bóg na nowo ci to ofiarował. Nie ściskaj tak kurczowo w dłoni owych doczesnych skarbów - mając zajęte ręce, nie możesz odwzajemnić gestu, w jakim On z miłością wyciąga swoje ku tobie.

Modlitwa

Modlę się, abym był otwarty na Boże błogosławieństwo.

Modlę się, ażebym był gotów zrezygnować ze swego przywiązania do rzeczy materialnych, a wówczas Bóg na powrót mnie nimi obdaruje.

Walka z czymś w nas powoduje nasilenie tego.

Walka z jakimkolwiek stanem powoduje jego nasilenie, im bardziej coś chcemy ukryć, uniknąć tym bardziej to chce się wydostać na powierzchnię (często pojawia się to w snach). Gdy uciekamy przed czymś już tworzymy lęk przed tym czymś, mur wobec czegoś, tylko świadome spotkanie się z tym przed czym uciekamy daje nam akceptację tego i wolność. Przykładem może być schemat wypierania złości i duszenia jej w sobie, w konsekwencji wypierana złość powróci jako wybuch, impulsywność, gwałtowność, a do tego odłoży się w naszym ciele. Tak samo jest z urazami, żalem, poczuciem winy, poczuciem wstydu, tylko kontakt z tymi stanami, emocjami pozwala nam je puścić i przejść do innych stanów. Dlatego tak ważna jest uczciwość, szczerowość wobec siebie, wobec tego co jest w nas na daną chwilę, wobec tego co myślimy i czujemy. Tak samo jest z intencjami, jeśli są one podszyte chęcią manipulacji, kontroli, to możemy je zmienić tylko uświadamiając je sobie, przyznając się przed sobą do nich i prosząc o ich zmianę. Przykładowo jeśli za naszą pomocą kryje się chęć zysku w postaci bycia zauważonym, docenionym, uznanym, możemy zmienić nasze motywy prosząc siłę wyższą o zmianę i rezygnując z zysku jaką ta czynność ma nam dać. **Rzeczy dobre się po prostu robi, a nie robi się je by zyskać poklask, podziw, uwielbienie.** To czy nasze intencje były szczerze okazuje się często po fakcie zrobienia czegoś, jeśli nie mamy uzdrowionego danego bólu emocjonalnego i robimy coś by zyskać daną rzecz, po zrobieniu tego czujemy, że nam czegoś brakuje, zaboli nas na przykład brak docenienia, uznania, bycia zauważonym, zaboli nas brak pochwały i pojawi się żal, bo uznamy że coś straciliśmy, że czegoś nie dostaliśmy. Gdy robimy bezinteresownie daną rzecz, nie oczekujemy niczego w zamian, a więc nie ma też bólu bycia nie docenionym, nie uznanym itp. Nie pojawi się też żal, że coś straciliśmy kosztem czegoś. Jest wtedy pełna akceptacja tego jak jest, jest dopuszczenie faktu że coś może być, jak również faktu że nie, w pewnym sensie jest zgoda na każdą możliwość.

Gdy tworzymy negatywne odczucia do danych cech, emocji, postaw, pewnych stanów, zaczynamy je w sobie nienawidzić, gardzić nimi walczyć z nimi, potępiać je, wstydzić się ich, a w konsekwencji zaczynamy tak samo robić wobec innych, wobec osób w których dostrzegamy te wady, postawy, stany. Ja osobiście długo miałem tak ze schematem ofiary, nienawidziłem jej w sobie, przez co nie akceptowałem osób, które wchodziły w schemat ofiary i byłem wobec nich złośliwy, sarkastyczny, bezduszny, okrutny. Nie potrafiłem rozbudzić współczucia dla ofiary w sobie, przez co nie potrafiłem współczuć innym. Sytuacja się zmieniła dopiero jak poczułem własny ból i cierpienie, oraz jak okazałem sobie łagodność i współczucie. Wtedy tak naprawdę mogłem pozwolić sobie na wszelkie emocje ofiary we mnie jakie dużyłem przez całe życie i miałem zgodę na to jak ktoś czuł się ofiarą. W pewien sposób litość, wrogość wobec tego stanu zamieniła się we współczucie, tolerancję, zrozumienie.

Wyrzuty sumienia, poczucie winy, poczucie wstydu to coś normalnego.

Normalni ludzie (i nie chodzi mi tylko o to, że nie alkoholicy), jeśli zrobią komuś jakąś krzywdę, czują wstyd, poczucie winy, wyrzuty sumienia. Po to jest właśnie sumienie, aby dostrzegać kiedy przekraczamy granice i kogoś ranimy swoją postawą. Uczuć takich jak poczucie winy, poczucie wstydu, nie doświadczają albo nazywają śmieciami i potrafią wyrzucić ze swojej głowy, psychopaci i socjopaci. Są oni odcięci na czucie tych emocji i są odcięci od spojrzenia na daną sprawę z perspektywy drugiego człowieka. Dlatego też nie są empatyczni i współczujący dla innych.

Poczucie winy i wyrzuty sumienia, to uczucia wyższe dane nam przez Wszechświat. Odróżniają one ludzi od dzikich zwierząt, które zabijają po prostu dlatego, żeby mieć co jeść i przeżyć. Najlepiej przemówić do wewnętrznego sumienia i zobowiązać je, aby stało się naszym oddanym sojusznikiem i nauczycielem, a nie zagrażającym nam sadystą. Należy koniecznie określić jego edukacyjną rolę. Musimy podjąć decyzję, że dojrzałe sumienie jest przydatnym narzędziem i pomocnym przewodnikiem, z którym żyjemy w zgodzie, dzięki wyborom własnej woli. Ćwiczenie woli zabroni sumieniu stać się kolejnym pobażającym sobie, pogrążającym się w winie i paradoksalnie, egoistycznym oprawcą samego siebie.

Ulęgę w poczuciu winy i nienawiści może przynieść akceptacja ograniczeń ego/umysłu, z jego wrodzoną strukturą oraz wadami funkcjonalnymi. Zamiast agresji, rodzi się w nim smutek, gdy widzi ludzi niszczących życie własne oraz innych. Fakt, że nie istnieje żadna korzyść z trzymania urazy i nienawiści do innych, staje się uderzający. **Zdolność do wybaczenia pochodzi z uczciwej i pełnej pokory akceptacji ograniczeń wpisanych w samą ludzką naturę.**

W naszej kulturze poczucie winy jest oceniane jako bezwartościowa, niepotrzebna emocja. Tymczasem badania (prowadzone przez psychologa Roy'a F. Baumeistera) pokazują, że pełni ona dwie, bardzo ważne dla nas role:

1. Poczucie winy motywuje nas do zwracania większej uwagi na innych ludzi, co pozwala nam utrzymać dobre relacje. Przykładowo, jeśli nie spędzamy z nimi wystarczająco dużo czasu i jest ryzyko, że relacja na tym ucierpi - poczucie winy przypomina nam o tym, że ta znajomość jest dla nas ważna. Jeśli zrobimy komuś krzywdę - poczucie winy zmotywuje nas do przeprosin lub do włożenia energii w naprawienie naszego błędu.

2. Poczucie winy pozwala nam zwrócić uwagę na błędy, jakie popełniliśmy w przeszłości. Gdy nie wyciągamy wniosków z naszych porażek, poczucie winy z nami pozostaje i stale kieruje naszą uwagę na przeszłe wydarzenia. To siła, która pozwala nam wyciągnąć lekcje i zmienić swoje postępowanie w podobnych sytuacjach, które dopiero będą mieć miejsce. Odpowiednie podejście do poczucia winy może sprawić, że ta emocja przestanie być w naszym życiu destrukcyjną. Ważne, aby się w nią wsłuchać i wykorzystać do poprawienia własnego postępowania - wtedy poczucie winy ułatwia się, bo nie jest już potrzebne.

Rozliczenie się z własnym sumieniem

Lek przed kara powoduje ucieczkę przed prawdą i ukrywanie prawdy. Stworzenie tajemnic i tworzenie się wstydu oraz wyrzuty sumienia. Żyjemy później w poczuciu winy i wstydu za to co zrobiliśmy.

"Wina osobista stanowi źródło siły, pod warunkiem, że się jej nie wypieram. Gdy przyjmę swoją winę, nie mam poczucia winy. Poczucie winy pojawia się wtedy, gdy się wypieram swojej winy i nie chcę się do niej przyznać. Kto bierze swoją winę, ma także siłę. Wina okazuje się siłą. Kto neguje swoją winę i unika jej skutków, ma poczucie winy i jest słaby. Przyjęcie winy daje człowiekowi siłę robienia dobrych rzeczy, siłę, której nie miał wcześniej."

Bert Hellinger, Porządki miłości czyli być sobą i żyć swoim życiem

Gdy unikamy poczucia winy i własnego sumienia, rozliczenia się ze sobą i bycia szczerym ze sobą, to jeszcze bardziej cierpimy. Nie chcemy się skonfrontować z wyrzutami sumienia, poczuciem winy, które nas męczy i które oddziałują z podświadomości jeszcze mocniej im bardziej się zamykamy na nie. Więc nie mamy świadomości co nas tak naprawdę męczy i dlaczego. Nie znając przyczyny nie potrafimy go puścić i przestać karać siebie za to leży nam na sumieniu. Żal, poczucie winy nie odchodzi, bo nie chcemy ich poczuć i skonfrontować się z prawdą. Czy nie prościej jest spotkać się z prawdą i rozliczyć się z własnym sumieniem? Dopiero stając w prawdzie możemy oczyścić nasze sumienie i uwolnić się od toksycznego poczucia winy. Wtedy wychodzi cały żal jaki mieliśmy do samego siebie o dane sprawy. Krzywdą jaką wyrządziliśmy komuś

może być zredukowana poprzez zadośćuczynienie i szczerą rozmowę z kimś kogo skrzywdziliśmy. Wtedy oczyszczamy nasze wnętrze i jest nam bliżej do odpuszczenia sobie tego za co mieliśmy do siebie żal i za co karaliśmy siebie.

Jesteśmy w stanie też odróżnić co jest naszą odpowiedzialnością, a co nie, na co mieliśmy wpływ a na co nie w swojej przeszłości. Czyli poprzez świadomość redukujemy wmawiane sobie poczucie winy na przykład z dzieciństwa, gdy obawialiśmy się za odejście naszych rodziców, za ich rozwód, za śmierć kogoś bliskiego, za ich cierpienie. Redukujemy iluzje jakie sobie wmówiliśmy w dzieciństwie i dostrzegamy prawdę, że wiele rzeczy za które się winiliśmy nie było naszą odpowiedzialnością i że niektóre rzeczy nie działały przez nas. Zazwyczaj w tym momencie zaczynamy odpuszczać sobie pokutę i próby naprawienia przeszłości akceptując ją taką jaką była.

Schematy myślowe oparte na toksycznym, nadmiernym poczuciu winy:

- karanie siebie za najmniejsze błędy, za emocje, za myśli, wstydzanie się swoich myśli, negowanie siebie, silna agresja i złość wobec siebie, nie pozwalanie sobie na słabości, na bycie niedoskonałym,
- bagatelizowanie swoich potrzeb i pragnień,
- co by było gdyby i cały szereg rozmyślań i analiz, tworzenie żalu do samego siebie,
- obwinianie siebie za sytuacje i reakcje nie związane z nami, nadodpowiedzialność, wchodzenie w rolę wszechświata, branie cierpienia świata na siebie,
- powinienem zrobić to i to, powinienem wiedzieć, powinienem się zachować tak i tak, powinienem być taki i taki, tworzenie presji wobec siebie i żalu że nie jesteśmy tacy jak nasze idealne wyobrażenie o nas samych,
- wieczne żałowanie swoich decyzji i wyborów, odciąga nas od chwili obecnej od bycia i czucia tego co jest, zamykamy się w swojej głowie i nie dopuszczamy tego co dzieje się w teraz,
- czucie się winnym za emocje jakie czujemy, uznawanie ich za złe i nieodpowiednie, co może prowadzić do wściekłości,
- czucie się winnym za bycie szczęśliwszym niż inni,
- czucie winy gdy zaspokajamy swoje potrzeby lub pragnienia.

„ Toksyczne poczucie winy przybiera postać pokuty, nienawiści do samego siebie, psychologicznego i fizycznego wymierzenia sobie kary, samobójstwa, negowania siebie oraz mnożących się uzależnień. Stwierdzenie „Boże, spójrz jak cierpię” staje się subtelną próbą manipulowania Bogiem. Poczucie winy jest skutkiem rozpamiętywania minionych działań, których żałujemy, gdy je przywołujemy w pamięci. Można to pokonać tylko dzięki zmianie kontekstu. Pomyłki są naturalną, bezosobową konsekwencją uczenia się i rozwoju, co czyni je nieuniknionymi. Dla porównania, hipertroficzne sumienie wiąże się z pedantycznością, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, w których dana osoba żyje w strachu przed winą z powodu nawet najdrobniejszych błahostek, takich jak popełnienie normalnego błędu. W ewolucji duchowej, poczucie winy w taki sposób zmienia swój kontekst, że zaczyna przynosić korzyść. Musi ono zostać przekształcone w ostrzeżenie i być postrzegane jako zabezpieczenie przed dominacją ze strony destrukcyjnych popędów. Wina przedstawia później dojrzałą mądrość i stanowi etyczną równowagę dla egocentryzmu. „

David R. Hawkins -Przekraczanie poziomów świadomości

Złość jako narzędzie siły i manipulacji

Poddać manipulowanie i chęć kontroli za pomocą złości innych, wszechświata.

Obrażanie się i używanie złości jako siły to mechanizm małego dziecka które chce podporządkować pod siebie wszechświat i innych. Czasem mówi się na kogoś złoźnik lub złoźnica, bo dana osoba przejawia ogromne zasoby złości i reagują nią praktycznie na wszystko w koło. Może towarzyszyć temu ciągłe poczucie niezadowolenia. Złość nie jest zła jako emocja, bo ma swoje pozytywne strony, problem się robi gdy złość staje się naszym dominującym poziomem świadomości. Wtedy jest wykorzystywana do napędzania samego siebie, daje siłę do życia, jednak koszty często są makabryczne, bo doprowadza do wypalenia i do niszczenia ciała. Ktoś kto ciągle posługuje się złością, myśli że wszechświat i inni ulegną przed jego energią jaką prezentuje i czasem może się tak zdarzyć. Jednak w większości przypadków osobie będącej w złości nie da to pełnego zadowolenia, bo coś jest osiągnięte siłą i pozostanie wypalenie, poczucie winy i wyrzuty sumienia,

ponieważ zagrywki oparte o próby wpłynięcia na kogoś swoją groźną postawą są tak naprawdę próbami kontroli i manipulacji drugiej strony(są oparte na tworzeniu lęku), a próby manipulacji i kontroli zawsze powodują wyrzuty sumienia, no chyba że ktoś jest socjopatą i jest zamknięty na własne sumienie.

Ataki wściekłości są często przejawem nie radzenia sobie z własnym bólem emocjonalnym i są formą przrzucania tego bólu na innych. Wtedy ktoś nie potrafi dotrzeć do prawdziwych emocji jakie przykrywa złość, a są to często żal, smutek , lęk , uczucie przykrości, odrzucenia itp. i zakłada maskę bycia wściekłym. Pod tą maską jest tak naprawdę zraniona część psychiki danej osoby , którą to ta osoba boi się okazać.

Jednak to, że ktoś nie radzi sobie ze swoim bólem emocjonalnym nie oznacza, że ktoś inny ma przez to cierpieć. Przerzucanie swojego bólu na innych , to po prostu jawna przemoc psychiczna i w nas nie musi być na to zgoda. Tak samo w drugą stronę , gdy my przrzucamy ból na kogoś. Aby nie dać się manipulować złością kogoś i móc go pozostawić z własnym bólem emocjonalnym, by sobie z nim poradził, a nie przrzucał na nas trzeba zrozumieć że jeśli nie zrobiliśmy nic złego i ktoś nagle zaczyna pałać złością, są to tak naprawdę jego wewnętrzne konflikty z którymi sobie nie radzi. Nie są one zależne od nas , tylko od tego co ma ta osoba w sobie, od energii w jakiej jest i od jej stosunku do własnego bólu emocjonalnego. Podobnie jest gdy ktoś nie radzi sobie z własnymi kompleksami i próbuje nas zawstydzić , rozwiązaniem jest pozostawić tą osobę z jej wstydem, aby ona sobie z nim poradziła.



Aby nie dać się manipulować trzeba jeszcze przestać się bać osób będących w złości, a rozwiązaniem na to jest często zaprzestanie bania się swojej własnej złości, agresji i umiejętność panowania nad nią. Gdy nie mamy kontaktu z własną złością i blokujemy ją boimy się osób które używają złości jako siły, bo tak naprawdę nie potrafimy wtedy stawiać zdrowych granic.

Reakcja na kogoś wściekłość, ból emocjonalny jest zależna od naszego stosunku z własnym bólem , z własną agresją. Im bardziej mamy przepracowane to co nieświadome w nas tym bardziej nasza reakcja wobec kogoś zmienia się z lęku, ucieczki, uległości na współczucie , wyrozumiałość, zdrowe granice, zrozumienie, łagodność. Osoba , której głównym motorem napędowym jest złość musi zrozumieć, że swoją złością i nie przepracowanym bólem emocjonalnym rani innych, ale również rani samego siebie, bo to w jakiej jest energii oddziałujemy na jej ciało i psychikę.



**Ludzie myślą, że
wkurzeniem i
obrażeniem się,
ukarzą inne osoby.
Tymczasem Twoje
wkurzenie i
obrażenie się,
przede wszystkim
działają w Tobie...**

Barbara Ravensdale

Puszczenie winy za kogoś złość, ból emocjonalny, gdy nie zrobiliśmy nic złego.

To co jest w kimś nie jest naszą winą, odpowiedzialnością czy też lustrem, to jest po prostu jego energią w jakiej jest. Jednak to jak do tego podejmiemy mówi już wiele o naszej własnej energii, czyli naszym stanie ducha, naszej aktualnej postawie. Branie odpowiedzialności, winy za kogoś ból emocjonalny, stan emocjonalny bez konkretnej przyczyny (konkretnego działania) z naszej strony to podstawy współzależnienia. We wzorce współzależnienia wchodzimy dopóki obwiniamy się za ból naszych rodziców, poczucie winy pcha nas wtedy do prób naprawiania innych widząc w nich naszych rodziców, zamiast kochać i akceptować chcemy naprawiać kogoś i ulepszać, bo myślimy że ten ktoś jest jaki jest przez nas i myślimy wtedy, że naszym zadaniem jest uzdrowienie tego kogoś.

Chodź byś był budda zawsze ktoś gdzieś się pojawi w złości, żalu, niezgodzie i lepiej wyjść z iluzji małego dziecka, że świat będzie tylko i wyłącznie cudownym miejscem jeśli coś naprawimy w sobie lub że nim nie jest, bo my coś musimy naprawić uzdrowić w sobie. Takie podejście to wchodzenie w schematy narcystyczne, traktowanie jakby wszystko było zależne od nas (jak by kręciło się wokół nas) i branie odpowiedzialności za nieświadomość kogoś oraz obwinianie siebie za to, że skoro kogoś spotkaliśmy w danej energii, to znaczy że w sobie mamy coś nie tak. W życiu będziemy spotykać różnorodność, a nawet bym powiedział, że nasze światło będzie przyciągać osoby które chcą wyjść z nieświadomości i są w danych wzorcach, kwestią tylko tego jak do nich podejmiemy. Świat nie jest bańka mydlana gdzie zawsze wszystko będzie cudowne lub też nie odzwierciedla tego jacy jesteśmy, świat po prostu jest i opadnięcie tej iluzji małego dziecka boli, ale uwalnia. My możemy tolerować innych, rozumieć ich i kochać, jednak nie wszyscy będą kochać nas i to jest też prawda, która uwalnia. Branie zachowań innych jako wyłącznie zależnych od nas to schemat dziecka które w dzieciństwie myślało, że skoro rodzic coś czuje, to jest to zależne wyłącznie od niego samego i które było przekonane że jest temu winne. Halo obudź się za to kto ma jakie emocje w sobie jest odpowiedzialna dana osoba, tak samo jak i Ty jesteś odpowiedzialny za swoje emocje i to w jakiej energii jesteś. To pewnego rodzaju stawianie się w roli Boga i nie zauważanie tego że to jaki ktoś jest, jest zależne od tysiąca innych warunków, a nie tylko od nas, przestań brać wszystko osobiście i poprzez siebie, a będziesz żył spokojniej.

Wyparta złość

Użalanie się nad sobą, litowanie się nad sobą

"UŻALANIE SIĘ NAD SOBĄ TO ŻŁUDNA POCIECHA"

Użalanie się nad sobą to jeden z najbardziej niefortunnych i pochłaniających braków, jakie znamy. Stanowi ono przeszkodę dla rozwoju duchowego i może uniemożliwić nam skutecznie porozumienie się z innymi ludźmi - tak ogromnej domagamy się od nich uwagi i współczucia. Litowanie się nad sobą to taka cikliwa forma cierpiętnictwa, na które nie możemy sobie pozwolić.

JAK TO WIDZI BILL, STR. 238

Złudna pociecha, jaką przynosi użalanie się nad sobą, jedynie na chwilę ochrania mnie przed rzeczywistością - potem, niczym narkotyki, żąda, abym przyjął jeszcze większą dawkę. Jeśli ulegnę temu żądaniu, może mnie to doprowadzić do nawrotu i zapicia. Cóż więc mam zrobić?

Jednym ze skutecznych lekarstw jest zwrócenie mojej uwagi - choćby z razu tylko nieznacznie - ku innym, których los potraktował naprawdę gorzej niż mnie; najlepiej zaś ku innym alkoholikom. Im więcej współczucia i empatii im okażę, tym skuteczniej umniejszę swoje własne wyolbrzymione cierpienie.

Osobiście byłem zszokowany jak sobie uświadomiłem, że użalanie się nad sobą to forma narcyzmu i znowu koncentracji wyłącznie na sobie, na własnym cierpieniu. Przez to, że nie chciałem poczuć prawdziwego bólu ofiary we mnie, przyznać się do tego, że wchodzę w rolę ofiary, to ciągle w nią wchodziłem. Zamiast coś robić i działać, ja litowałem się nad sobą i izolowałem się od rzeczywistości zamykając się we własnej głowie. Tak naprawdę raz wchodziłem w rolę narcystyczną, a raz w rolę ofiary, od jednej skrajności w drugą. Co najlepsze jak się bliżej przyjrzałem roli ofiary zauważyłem, że mam wtedy podobne schematy myślowe jakie mam przy postawie narcystycznej. Czasami moje użalanie się nad sobą przyjmowało formę jęczenia, bez jakiegokolwiek działania z mojej strony.

Czasem bardzo domagałem się aby ktoś dojrzał moje cierpienie i mój ból, a jednocześnie nic o tym nie mówiłem. Uważałem, że inni mają się domyśleć co ja czuje, bo przecież ja byłem przekonany, że wiedziałem co inni czują (czytanie w myślach). Tak naprawdę nie potrafiłem mówić o tym co było we mnie, o moich emocjach, o moim bólu. Dopiero na mityngach i podczas terapii otworzyłem się. Na początku miałem silne pragnienie mówienia o moim bólu i cierpieniu, aż po czasie to pragnienie zmalało, wtedy zacząłem słuchać innych. Można by powiedzieć, że litowanie się nad sobą wykorzystywałem do tego by być w centrum, by zyskać uwagę otoczenia. Tak bardzo wtedy byłem skupiony na sobie, że nie dostrzegałem, że inni też cierpią i czują ból. I brak tego dostrzeżenia, że mamy tak samo powodował mur między mną i innymi. W pewnym sensie chciałem czasem udowodnić, że moje cierpienie, że ofiara we mnie jest większa, lepsza, bardziej zraniona od innych. Czyli w tym sensie używałem podobnych lub takich samych schematów jak narcystyczne. Po czasie dopiero do mnie doszło, że to ja mam uznać swój ból i cierpienie, a nie inni, jednak litowanie się nad sobą mi nie pomoże, bo nie w nim współczucia i rozwiązań. Do pewnego czasu nie mogłem też odróżnić litowania się nad sobą, postawy bycia żalonym, od współczucia sobie. Współczucie sobie opierało się na prawdziwym czuciu siebie, byciu wyrozumiałym, łagodnym dla siebie i na wprowadzaniu zmian. Współczuciu powoduje że czuje jedność z innymi, że czuje innych. Natomiast użalanie się nad sobą powoduje, że oddzielam się od innych i tworze osamotnienie, powoduje że uznaje siebie za najbiedniejszego, najgorszego i najbardziej zranionego. Można by powiedzieć we współczuciu jest spojrzenie też na innych, dostrzeganie całości, a w użalaniu jest koncentracja tylko i wyłącznie na sobie. Użalaniu się nad sobą towarzyszy wyolbrzymione cierpienie, mające na celu tak naprawdę oddzielić nas od innych i stworzyć mur dla naszego cierpiętnictwa, czyli pogłębić izolacje od rzeczywistości.

19 MARCA

UWALNIAJ SIĘ OD WAD

Praca nad Programem dostarcza nam wiedzy o nas samych — możemy poznać swoje wady i zalety i stopniowo usuwać to, co dziś tylko nam już przeszkadza. Nauczmy się normalnie i szczęśliwie żyć, bez względu na to, jacy byliśmy kiedyś.

Złe skłonności przysparzają nam wiele cierpienia. Jeśli naprawdę chcemy, by nas ono opuściło, szczerze zapragniemy pozbyć się po kolei wszystkich naszych wad charakteru. Rozpracowując je codziennie, jedną po drugiej, zaobserwujemy w naszym życiu cudowne zmiany.

Czy wyzbyłem się swoich wad?

Panie, zwracam się do Ciebie w pokorze, abyś usunął moje wady — w czasie, który Ty określisz, kiedy stanę się na to całkowicie gotowy.

Popracuję dziś nad pozbyciem się następujących wad charakteru:

Przyczyny uraz

Urazy mogą być prawdziwe, czyli gdy realnie ktoś nas skrzywdził i mogą być urojone, czyli stworzone tylko poprzez naszą chęć kontroli i niezgody.

Urojone urazy powstają głównie przez nasz żal, że ktoś czegoś nie zrobił, że ktoś nie był taki jak byśmy chcieli aby był, że ktoś zrobił coś co nie było po naszej myśli. Główną przyczyną uraz urojonych jest nasza chęć kontroli innych by byli tacy jak chcemy aby byli i by życie było takie jak nasze wyobrażenia o nim. Obrażamy się dlatego, że coś nie jest takie jak wyobrażaliśmy sobie, że będzie, wtedy nasze oczekiwania i wymagania powodują urazy.

Aby puścić urazę nie trzeba jej rozumieć, trzeba tylko wyrazić intencje i chęć że chcemy ją puścić. Trzeba tylko przestać się nią karmić i poddać ja szczerze. Zrozumienie często przychodzi z czasem, gdy opadają emocje, gdy pojawia się jasność i spokój umysłu. Gdy poddamy naszą chęć zemsty, mściwości, odwetu i zrobienia komuś krzywdy. Gdy przestaniemy się skupiać na sobie i oddamy arbitraż wszechświatowi, gdy wyjdziemy z roli sędziego, pojawia się odpuszczenie, a z czasem zrozumienie i ulga.

By dostrzec czy uraza jest UROJONA, czy prawdziwa trzeba być uczciwym względem siebie i mieć kontakt z tym co jest w nas. Dużo osób znosi ciągle realne krzywdy, dlatego że nie ma kontaktu z tym co jest w nich, bo dysocjuje się od własnego wnętrza. Gdy dysocjujemy się od czucia tego co w nas, odcinamy się też od bodźców jakie trafia do nas z

otoczenia, więc nie jesteśmy w stanie prawidłowo przetworzyć danych informacji jakie do nas trafiają. Do tego osoby godzące się ciągle na krzywdę mogą mieć w sobie schemat męczennika, cierpiętніка i są zamknięte na czucie własnej złości, przez co duszą ją w sobie. W ich przekonaniu często cierpienie uszlachetnia, nie dostrzegają tak naprawdę faktu, że same sobie sprawiają to cierpienie.

Asertywność i zdrowe granice są potrzebne do tego aby jasno, zdecydowanie reagować w momentach realnej krzywdy natomiast akceptacja faktu, że doznaliśmy krzywdy i współczucie dla krzywdziciela nie są tożsame z przyzwoleniem i zgodą aby ta krzywda się powieliła. Zgoda na to by ktoś wobec nas traktował jakąkolwiek przemoc jest po prostu brakiem szacunku do siebie i brakiem zdrowej miłości własnej.

By coś puścić trzeba wyrazić chęć puszczenia tego.

Chęć puszczenia czegoś to nasz akt woli, to nasza gotowość do zrobienia tego. Oczywiście nie zawsze jest gotowość, jednak jeśli nie ma gotowości i zgody to możemy się o nią modlić i prosić o nią, a wtedy ona przyjdzie.

„Wielu nowicjuszy przekonało się o swojej bezsilności wobec alkoholu i zaczęło stopniowo nabierać przekonania, że wola jednostki jest nic niewarta. Zostali oni przekonani, i słusznie, że w samotnych zapasach z wieloma innymi problemami nie związanymi bezpośrednio z piciem także nie dadzą sobie rady tylko przy pomocy swojej woli.

Jednak okazuje się, że są pewne rzeczy, których człowiek może dokonać tylko sam. Sam jeden stosownie do swojej własnej sytuacji musi rozwinąć w sobie postawę gotowości, a kiedy już uzyska taką gotowość, tylko on sam może zdecydować się na podjęcie wysiłku zgodnie z duchowymi zasadami. Taka próba jest aktem własnej woli zastosowanej we właściwy sposób.

Oczywiście cały program Dwunastu Kroków wymaga stałego i osobistego wysiłku w stosowaniu się do jego zasad i - jak ufamy - do woli Bożej,

JAK to widzi Bill

Luźne myśli odnośnie uraz.

To my decydujemy czy karmimy się czymś dalej, czy też dajemy przestrzeń aby zaistniało nowe. To my decydujemy o tym czy podsycamy urazy i żale, czy je odpuszczamy.

Podtrzymywanie uraz, żalu pozwala nam nie okazać tego czego często się boimy okazać i poczuć, czyli łagodności, współczucia, wyrozumiałości. Często te stany kojarzymy podświadomie ze słabością.

Trzymany żal, rozpacz i gorycz przysłaniają nam radość z życia i wdzięczność za to co jest oraz zabierają nam spokój umysłu.

Trzymany żal i urazy powodują, że budujemy mur wokół siebie, że nie dopuszczamy nikogo do siebie, że oddzielamy się od innych, od życia. Powodują wchodzenie w izolację i osamotnienie.

Urazę podtrzymuje opór wobec akceptacji tego jak było i brak zgody na to jak było. Przykładowo dzieciństwo było dysfunkcyjne, to jest fakt. Nasza iluzja, że powinno być cudowne, zawsze szczęśliwe musi minąć aby była zgoda na to jak było.

Karmienie się urazą powoduje wzrost instynktu zwierzęcego, czyli chęci zemsty, odwetu, wzrasta mściwość do drugiego człowieka oraz pogłębia się żal, co w konsekwencji prowadzi do zgorzknienia.

Trzymana uraza jest główną przyczyną powrotu do uzależnienia, użalania się nad sobą, wchodzenia w schemat ofiary, poczucie krzywdy i litowania się nad sobą.

Trzymane urazy niszczą najbardziej tak naprawdę nas samych, bo to energia jaką my tworzymy i w jakiej my żyjemy. Trzymana uraza zżera nas od wewnątrz.

Dopóki są urazy do czegoś, na kogoś, dopóki czujemy złość do czegoś, do kogoś i nie dopuszczamy tego do swojego życia, bo blokujemy energię tego. Możemy też udawać, że nam nie zależy na czymś i nie angażować się w dane sprawy. Na przykład może być uraza wobec pieniędzy, że były przyczyną cierpienia w dzieciństwie, wtedy blokujemy się na nie i gardzimy nimi. Tak samo może być uraza do systemu edukacji, jeśli na przykład zostaliśmy skrzywdzeni w dzieciństwie w szkole.

Nieprzeżyty, nie puszczony ból rodzi schematy ranienia innych, w taki sam sposób w jaki my byliśmy ranieni. Do tego powoduje pragnienie, aby ktoś nam dał to czego nie mieliśmy i przysłania nam fakt, że sami tego nie dajemy innym. Żal przysłania nam wzrok i powoduje, że sami gorzkniejemy oczekując na coś z zewnątrz, zamiast rozbudzić to w sobie i dać to innym oraz sobie samemu.

Schematy związane z urojonymi urazami, z niezgodą.

Gdy nie jest po mojemu, czyli nadmierne pragnienia i samowola. Tworzenie żalu i uraz do wszechświata.

Traktowanie życia jakby było przeciwko mnie, jakby trudności i problemy były karą, jakby wszechświat był przeciwko mnie i jak by inni byli przeciwko mnie.

Brak akceptacji rzeczywistości taką jaką jest i brak zgody na nią.

Gdy uważam, że ktoś zabiera mi wolność w jakiś sposób, gdy ktoś mnie ogranicza.

Gdy otoczenie okazuje się inne niż nasze wyobrażenia o nim, gdy inni okazują się inni niż nasze wyobrażenia o nich. Za wszystkim kryje się chęć kontroli otoczenia i warunków.

Gdy robię wszystko sam, nie proszę o pomoc, a później tworzę urazy i żale do innych, że mi nie pomagają i wchodzę w rolę skrzywdzonego małego dziecka.

Wymyślone krzywdy innych. Racjonalizowanie, usprawiedliwianie swoich błędów, swoich określonych czynów i przenoszenie złości do siebie na innych. Można to też stosować po to aby nie czuć bliskości z innymi. Tworzenie urojonych uraz skutecznie blokuje nas przed bliskością z innymi.

Robienie wszystkiego za innych, by czuć się potrzebnym, a później obrażanie się że mi ktoś nie pomaga.

Udawanie, że nie potrzebujemy wsparcia, docenienia, uznania, a później uraza że tego nie ma, gdzie tak naprawdę sami tego nie przyjmujemy.

Nierealistyczne oczekiwania wobec świata i związków, włącznie z oczekiwaniem wygod, braku problemów, bycie jak jajko, zgody, ciągłej aprobaty, uległości innych, bycia lubianym przez wszystkich, bycia akceptowanym przez wszystkich, bycia kochanym przez wszystkich.

Egocentryczny styl życia, pretensje aby świat się dopasował do nas. Pretensje aby to świat się zmienił, a nie my. Walka z rzeczywistością, z tym jaka ona jest, brak zgody na rzeczywistość taką jaką jest.

Brak zgody na niedoskonały świat, iluzja doskonałego świata, życie w fantazjach, a nie realnym życiu.

Pretensje, że ktoś nie jest taki jak sobie życzymy aby był.

Brak akceptacji ludzkiej omyłności, ludzkich słabości.

Odbieranie innego zdania niż moje własne, jako obrazę mnie samego, mojej osoby, jako atak na moją osobę.

Przekraczanie złości

Oczywistym antidotum na gniew są współczucie, akceptacja, miłość oraz gotowość przebaczenia. Przekroczenie złości, uraz wymaga gotowości do:

1. Zaprzestania skrywania chronicznych uraz i czerpania z nich poczucia „niesprawiedliwości”. Wyjście z roli ofiary wobec życia.

Nie chodzi o to aby nie poczuć krzywdy i emocji powstałych w momencie sytuacji nas krzywdzących. Chodzi o to właśnie aby je poczuć i puścić, bo te emocje karmione naszą uwagą mogą później stać się naszym podejściem i nastawieniem do życia. To z kolei zaburza każdą następną sytuację bo rozpatrujemy ją pod kątem nie przeżytej krzywdy no i powoduje projektowanie złości na osoby które są poza sytuacją pierwotną. Może dojść nawet do przekonania, że życie jest wrogie i krzywdzące, a to utrudnia całą egzystencję. Do tego sprawiamy niesamowite cierpienie swojej duszy. Utwierdzając się w przekonaniu, że życie jest niesprawiedliwe wchodzimy w schemat ofiary, natomiast życie jest takie jakie sami zdecydujemy aby ono było.

2. Wyzbycia się nierealistycznych oczekiwań wobec świata i związków, włącznie z oczekiwaniem wygód, zgody, aprobaty, uległości innych.

Nierealistyczne oczekiwania wiążą się z magicznym, marzeniowym myśleniem i roszczeniami małego dziecka. Jest to walka, siłowanie się z życiem które prowadzi do niezgody na to co jest. Oczekiwanie że inni będą tacy jak nasze wyobrażenie o nich to nakładanie na nich swoich powinności i chęć manipulacji nimi poprzez zabieranie im wolności bycia sobą. Nierealistyczne oczekiwania są główną przyczyną cierpienia, gdy zderzamy się z rzeczywistością oraz tworzą one rozłam, za który później obwiniamy innych, zapominając że to nasz sposób myślenia doprowadził nas do stworzenia tych iluzji. Dlatego tak ważny jest kontakt z rzeczywistością i z tym jak jest oraz znajomość swoich ograniczeń i słabości. Świadomość ograniczeń i słabości pozwala nam je przekroczyć w normalny sposób, a nie poprzez siłowanie się, czy walkę ze sobą.

3. Zaniechania egocentrycznego stylu życia oraz dążenia do zmienienia siebie, a nie pretensji aby świat się dopasował do nas.

Uznawanie, że to ze światem jest coś nie tak, a nie z naszym podejściem do życia powoduje usprawiedliwianie swoich działań poprzez zrzucanie winy i odpowiedzialności na otoczenie. To z kolei powoduje bezradność i bezsilność wobec życia. W konsekwencji walczymy i siłujemy się ze światem próbując go zmienić, zamiast zajrzeć w głąb siebie i popracować nad swoim podejściem i wyobrażeniem o świecie. Skoro my jesteśmy nieszczęśliwi i my cierpimy to nie jest temu winien świat, tylko nasz sposób życia i energia w jakiej jesteśmy. A energię w jakiej jesteśmy tworzymy my sami, to my jesteśmy za nią odpowiedzialni a nie świat. Gdy myślimy na odwrót, oddajemy w ten sposób władzę nad sobą oczekiwaniom i wymaganiom otoczenia. Do tego próbujemy zmienić cały świat i uciekamy od zagładnięcia w głąb siebie. Podejście to ze światem jest coś nie tak, jest dla nas bardzo wygodny by nie zobaczyć co tak naprawdę jest w nas.

4. Porzucenia pozostałych, dziecięcych oczekiwań dotyczących samego siebie, innych oraz postrzeganego, niedoskonałego świata, np., „Boże, użyj mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego” (jak w programie 12 kroków).

Akceptacja tego czego nie da się już zmienić i pogodzenie się ze stratą to chyba najtrudniejsze, bo ego ciągle karmi nas wizją potrzeb, które nie mieliśmy zaspokojone. Uwielbia stawiać się w roli ofiary i wchodzić a arbitra rzeczywistości próbując wymierzać samemu sprawiedliwość. Jedynym sposobem jest akceptacja straty i danie sobie w tu i teraz tego czego nie mieliśmy w dzieciństwie. W ten sposób zaspakajamy naszą wewnętrzną pustkę poprzez zaspokojenie swoich potrzeb w teraźniejszości i dbanie o siebie. Ważne jest też puszczenie tęsknoty i przeświadczenia, że da się zmienić dzieciństwo i je naprawić.

5. Przyjęcia odpowiedzialności za wydobycie na wierzch swoich dziecięcych postaw i podporządkowanie ich dojrzałym i zasadniczo bardziej gratyfikującym procesom, takim jak rozsądek, równowaga i troska o innych.

Osoba z głęboką pustką wewnętrzną uważa, że to świat ma jej dawać wszystko co chce i co żąda od niego, że świat ma spełniać jej oczekiwania, brakuje w tej osobie pokory i chęci samego dawania innym czegoś od siebie. Liczy się tylko jej Ja i jej samowola. typowym podejściem jest ja chce tego i już i że ma być po mojemu

zawsze. Pustka jest zapełniana, raz że poprzez danie sobie tego czego nie mieliśmy, a dwa poprzez rozpoczęcie dawania od siebie troski, wsparcia innym. W ten sposób rodzi się w nas współczucie, wrażliwość i nasze źródło zaczyna dawać miłość innym. Jest to wyjście poza egocentryzm i otwarcie się na innych.

6. Uświadomienia sobie, że uraza czy złość nie dotyczy tego, jacy inni „są”, ale jacy „nie są” (np., „nie jest szczodry” zamiast „jest skąpy”, „nie jest bezinteresowny” zamiast „jest samolubny”, „nie jest ostrożny” zamiast „jest bezmyślny” itp.).

Złość dotyczy naszych oczekiwań wobec innych, tego jacy według nas powinni inni być. Czyli złościmy się zazwyczaj wtedy gdy ktoś jest inny niż my sobie tego życzymy i nie zaspakaja naszych potrzeb emocjonalnych. Akceptacja omyślności jako czynnika ludzkiej egzystencji pomaga poradzić sobie z idealnym obrazem ego nas samych i innych, w konsekwencji pozwala też rozbudzić w nas zrozumienie i współczucie dla siebie oraz dla innych.

7. Zaakceptowania ludzkiej omyślności i ograniczeń, które u części populacji są przyczyną wrodzonej niezdolności do bycia uczciwym wobec samego siebie.

Czyli akceptacja swoich wad i słabości i zrozumienie, że inni też mają swoje braki przez przestajemy oczekiwać od nich aby byli doskonali. Jak przestajemy oczekiwać od siebie doskonałości to zazwyczaj przestajemy od innych oczekiwać perfekcyjności.

Przetworzenie złości wymaga wewnętrznej uczciwości oraz gotowości do poddania tego, co nieuczciwe i w gruncie rzeczy niewykonalne, oraz zastąpienia tego akceptacją tego jak jest i przyjęciem siebie takimi jakimi jesteśmy. Bardzo pomaga też dostrzeżenie, że wewnętrzne ego uzależniło się od sztucznego „odlotu” jaki powoduje złość, i jej nadętych, zwierzęcych cech.

8. Uświadomienie sobie emocji które się skrywają za złością, które złość broni.

Dotarcie do ukrywanych emocji poprzez złość i mechanizmy obronne oraz przeżycie tych emocji. To wiąże się z otwarciem się na rozmawianie o swoich emocjach, o tym co w nas, o swoim bólu i cierpieniu.

9. Dotarcie do swoich prawdziwych pragnień i potrzeb oraz rozpoczęcie zaspokajania ich.

Uświadomienie sobie swoich potrzeb emocjonalnych i pragnień, które mogły być blokowane latami i wyparte ze świadomości. Dotarcie do nich, to jedno, druga sprawa to rozpoczęcie ich zaspokajania w zdrowy sposób, co spowoduje zajęcie się sobą i wzrost naszej radości z życia.

10. Opuśczenie toksycznego poczucia winy i kierowania nienawiści wobec siebie, wyrażenie nagromadzonego gniewu w sobie.

Zdrowe poczucie winy jest potrzebne, żeby kształtować nasze sumienie i wytyczać granice naszego zachowania. Bez niego bylibyśmy socjopatami. Skrzywdzone dziecko wewnętrzne nosi jednak w sobie całe pokłady niezdrowego toksycznego poczucia winy. Toksyczne poczucie winy pozbawia cię prawa do bycia autentycznym sobą i pogłębia twoją duchową ranę. Zabiera Ci radość z cieszenia się z przyjemności i blokuje przed zaspokajaniem swoich potrzeb i pragnień.

Toksyczne poczucie winy ma dwa aspekty. Jeden z nich jest wynikiem życia w chorej rodzinie. W takim przypadku każdy wepchnięty jest w sztywną rolę. Jeśli jeden z jej członków chce się od tej roli uwolnić, cała rodzina oburza się i obciąża taką osobę winą. Jeśli ktoś próbuje odejść od rodziny i mieć swoje życie, też zostanie napiętnowany. Najlepszym sposobem na uporanie się z takim poczuciem winy będzie udzielenie dziecku wewnętrznemu pomocy w uwolnieniu się od sztywnych ról obowiązujących w chorej rodzinie oraz odnalezienie siebie.

Drugim aspektem poczucia winy jest gniew skierowany przeciw samemu sobie. Twoje skrzywdzone dziecko wewnętrzne często gniewało się na rodziców, ale nie mogło tego gniewu wyrazić. Było blokowane na wyrażenie złości i do tego mogło być wzbudzone w nim poczucie winy z powodu tego co czuło przez co zaczęło kierować nienawiść wobec siebie. Chcąc uporać się z poczuciem winy, trzeba w sposób bezpośredni wyrazić gniew, który tkwi u jej podstaw.

„Prawdziwie tragiczna jest AUTOAGRESJA wywodząca się z mających konkretne powody uczuć nienawiści i zazdrości, jakie przeżywało się w okresie dzieciństwa, których wtedy, jako dziecku, nie wolno było ujawnić, ponieważ pogorszyłyby się jeszcze w ten sposób swoją sytuację i we własnych oczach BYŁOBY SIĘ KIMŚ

ZŁYM. A ponieważ nie znalazło się żadnego wentyla, żadnej możliwości, by dać ujście swoim afektom, i ponieważ samo ich pojawienie się wywołało POCZUCIE WINY, kierowało się je PRZECIWIW samemu SOBIE jako rodzaj KARY. Największe tragedię rozgrywają się zatem w dzieciństwie: dziecko przeżywa swoje odrzucenie jako NIENAWIŚĆ SKIEROWANĄ DO WEWNĄTRZ, do siebie samego, odczuwając swoją agresję płynącą z lęku przed utratą i z braku poczucia bezpieczeństwa jako coś niemożliwego do wyrażenia, coś, co tylko POGORSZYŁOBY jego sytuację. Dlatego też takie dziecko jako dorosły staje się typem DEPRESYJNYM, ponieważ nigdy nie miało okazji się nauczyć, jak powinno „korzystać” z własnej AGRESJI i jak się z nią obchodzić.”

„Oblicza lęku” Fritz Riemann

„Agresja jako znaczący czynniki w procesie formowania i ekspresji jaźni” Anat Gihon

11. Puszczenie nagromadzonego toksycznego wstydu i zaprzestanie budowanie wstrętu wobec siebie.

Nagromadzony toksyczny wstyd blokuje nas przed konkretnym działaniem w rzeczywistości. Wstyd zazwyczaj przykrywany jest lękiem i nie dostrzegamy faktu, że nie tyle boimy się coś zrobić co tak naprawdę wstydzimy się coś zrobić i wstydzimy się możliwych konsekwencji naszych działań. Więc gdy chęć działania spotyka się ze wstydem może zostać zduszona, co tworzy wewnętrzny konflikt i frustracje w nas. Z jednej strony chcemy coś zrobić, a z drugiej czujemy wewnętrzne ograniczenia, których dosyć często nie jesteśmy świadomi. Frustracje i złość powstała w ten sposób dosyć często projektujemy na świat zewnętrzny. Ważnym krokiem jest uświadomienie sobie swoich wewnętrznych konfliktów i rozpoczęcie pracy z nimi aby wzmocnić swoją wolę i odwagę do działania.

12. Odpuszczenie blokowania swojej potrzeby wolności, autonomii.

Poprzez narzucenie sobie ograniczeń, które istnieją tylko w naszej głowie blokuje swoją potrzebę wolności emocjonalnej. Blokowanie tej potrzeby i brak świadomości co się z nami dzieje też może prowadzić do powstawania frustracji.

13. Odpuszczenie buntu przeciwko autorytetom.

To przeciwko czemu się buntujemy, tym się stajemy, to z czym walczyliśmy, w taką energię wchodzimy. Bunt przeciwko autorytetom bierze się z buntu przeciwko jednemu z rodziców. Jest to faza nastolatka, który walczy o wolność i buntuje się przeciwko rodzicom. Faza buntu polega na robieniu czegoś na odwrót, zazwyczaj na złość i na odwrót wobec przekonań rodu. Jednak w tym podejściu nie ma prawdziwej wolności, bo jest bunt przeciwko czemuś, więc nie ma tu spojrzenia ponad to, tylko jest przeciwność do danej rzeczy. Faza buntu nastolatka w końcu przechodzi w uznanie wartości tego co mówi autorytet, ale również odnalezienia swojego środka, samego siebie i swojej autentyczności. Wtedy zaczynamy rozumieć, że to nie autorytet zabierał nam wolność tylko my sami ograniczenia sobie zakładaliśmy, w tym również zachowywaniem się na odwrót i robieniem na złość, gdzie tak naprawdę robiliśmy sami sobie na złość i zatrzymaliśmy się na etapie wewnętrznego konfliktu między skrajnościami. Bunt nastolatka jest też oznaką braku zgody na wejście w świat dorosły i braku zgody na dojrzewanie. Co podtrzymuje określone iluzje dziecięce oraz iluzje nastolatka, oddalając od zobaczenia całości i odcinając od uczestniczenia w rzeczywistości i czucia jej. Prawdziwa wolność nie jest podszyta buntem, wolność nie jest przeciwko czemuś, ona jest ponad zależnościami i nie jest podszyta walką, jest wolna od walki. To tak jak z przyzwyczajeniami, nie odpuszczamy ich poprzez walkę z nimi, tylko poprzez brak utożsamiania się z nimi.

Nie przyznawanie się do błędów i tworzenie uraz, by nie czuć poczucia winy, wstydu.

Atakowanie innych by nie dostrzec swoich błędów i wad to jeden z mechanizmów obronnych by nie czuć wyrzutów sumienia i wstydu. Dzieje się tak zazwyczaj, gdy jesteśmy skonfrontowani z faktami z naszego życia, których nie chcemy dostrzec. Reagujemy wtedy agresją i wymyślamy scenariusze, które nie są prawdziwe aby tylko nie odczuć prawdziwych emocji jakie są w nas. O ile prościej jest po prostu przyznać się do tego, że popełniliśmy błąd, że czegoś nie wiemy, że czegoś nie potrafimy i powiedzieć prawdę. Ten schemat był mi mocno znany, a moim narzędziem by ukryć prawdziwe emocje była złość. Im bardziej mamy fałszywe, nierealistyczne wyobrażenie o sobie (fałszywą dumę), tym gwałtowniej reagujemy na prawdę.

Refleksja AH , 22-06

Niejednokrotnie wystarczy przysłowiowa minuta naszego myślenia o toksycznej, szkodliwej dla nas relacji z inną osobą, żeby nasze emocje ruszyły do obrony. Byliśmy mistrzami w odwracaniu kota do góry ogonem, aby nie wyglądać na aż takich złych, udawaliśmy urażonych i skupialiśmy się na szkodach, które ktoś wyrządził nam. Z uczuciem triumfu chwytailiśmy jego lub ją na najdrobniejszym niewłaściwym zachowaniu, aby doskonale usprawiedliwić, zminimalizować lub pominąć nasze własne draństwo. Musimy zapamiętać, że nie jesteśmy jedynymi ludźmi, którzy są nękani przez chore emocje. Często rzeczywiście mieliśmy do czynienia z ludźmi cierpiącymi, którym bez zmrużenia oka dodawaliśmy bólu.

Jeśli proszę o wybaczenie dla siebie, to powinienem również umieć wybaczyć drugiej osobie.

Modlitwa na dziś:

Kiedy potępiam innych lub szukam dziury w całym, proszę, aby moja Siła Wyższa wskazała mi, bym spojrział w głąb siebie i dojrzał tam moje poczucie winy. Obym mógł rozpoznawać kluczowe zachowania i postrzegać, jakie są one w rzeczywistości.

Dzisiaj będę pamiętać:

Na zewnątrz uraza, a w środku - poczucie winy.

Ból emocjonalny związany z dzieciństwem.

„Jako dzieci uczymy się ukrywać swoje wewnętrzne życie, jeśli jest to jedyny sposób, by zapewnić sobie bliskość rodzica, który nie potrafi zaakceptować prawdy. Kiedy mówimy otwarcie o własnych uczuciach, dzielimy się prawdą na temat tego, czego doświadczamy w danej chwili. Jeżeli któregoś z rodziców denerwuje się albo niepokoi, gdy dziecko wyraża swoje uczucia, ono uczy się, że należy te uczucia ukrywać, bo tylko wtedy relacja z rodzicami pozostaje bliska, serdeczna i spokojna. Problem w tym, że uczucia nie znikają tylko dlatego, że je skrywamy.”

Federikson - Kłamstwa, którymi żyjemy

„Doświadczenie uczy, że w walce z zaburzeniami psychicznymi na dłuższą metę dysponujemy tylko jednym środkiem: jest nim proces odkrywania emocjonalnej prawdy o jedynej, niepowtarzalnej historii naszego dzieciństwa. Czy potrafimy kiedykolwiek w pełni wyzwolić się od iluzji, którymi wypełnione jest życie każdego z nas, od złudzeń, które stworzyliśmy, ponieważ prawda wydaje się nam zbyt okrutna? A jednak prawda ta jest tak niezbędna, że za jej utratę płacimy często poważnymi problemami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi. Dlatego w psychoterapii próbujemy odkryć naszą osobistą prawdę, która zanim ofiaruje nam nową, pełną wolności przestrzeń - przynosi ból. Chyba że zadowolimy się czysto intelektualnym wglądem. Wówczas jednak popadamy na nowo w sferę iluzji...”

Nie potrafimy zmienić naszej przeszłości, ani też wymazać ran zadanych nam w dzieciństwie. Możemy jednak zmienić siebie, skorygować postawę wobec siebie i życia, możemy siebie „naprawić” i odzyskać naszą utraconą integralność - jeśli tylko zdecydujemy się dokładniej przyjrzeć przeszłości zapisanej w naszym ciele. Z pewnością nie jest to droga łatwa, ale stwarza nam ona możliwość opuszczenia w końcu niewidzialnego więzienia naszego dzieciństwa. W ten sposób z nieświadomych ofiar przekształcamy się w odpowiedzialnych ludzi, którzy znają swoją historię i potrafią z nią żyć.

Większość osób unika tej drogi, postępując dokładnie na odwrót. Nie chcą nic wiedzieć na temat własnej historii dlatego nie zdają sobie sprawy, że to przeszłość nimi rządzi, że wciąż żyją w swojej nierozwiązanej, wypartej sytuacji z dzieciństwa. Nie wiedzą, że boją się niebezpieczeństw, które choć kiedyś stanowiły zagrożenie, od dawna jednak przestały być realne. Motorem ich działań są nieświadome lęki oraz wyparte uczucia i potrzeby, które dopóki pozostają nieświadomione i niewyjaśnione, decydują prawie o wszystkim, co ludzie robią lub czego unikają.”

Alice Miller, Dramat udanego dziecka

Największy paradoks poczucia winy, wstydu, strachu i innych toksycznych, trawiących nas emocji i stanów emocjonalnych, polega na tym, że one tracą na swojej sile, a nawet znikają, gdy głośno wypowiemy, że je czujemy. Gdy przyznamy się, przede wszystkim przed sobą, że one w nas są.

To co jest ważne abyś wiedział o bólu emocjonalnym i cierpieniu to :

- ból psychiczny jest normalny i ważny, każdy go odczuwa(nie można świadomie pozbyć się bólu psychicznego, usunąć go na już ale można podjąć kroki w celu uniknięcia jego sztucznego wzmocnienia i nie powodowania dalszego cierpienia),
- ból emocjonalny i cierpienie to dwa różne stany bytu, cierpienie to opór przed czuciem bólu,
- zaakceptowanie bólu i poczucie go to krok w kierunku wyjścia z cierpienia, cierpienie wynika z opierania się przed bólem,
- można cieszyć się wartościowym życiem, ale do tego trzeba się nauczyć, jak wyzwolić się z niewoli swego umysłu.
- im bardziej opierasz się bólowi, tym bardziej go wzmocniasz i wypierasz w podświadomość, przez co Twoje spojrzenie na rzeczywistość zaburza się jeszcze bardziej, lęki i zniekształcenia poznawcze wtedy nasilają się,
- jeśli walczysz z bólem - osądzasz,odpychasz, unikasz lub ignorujesz go - to w rzeczywistości wywołujesz dodatkowo inne bolesne uczucia, Powoduje to tylko jeszcze więcej bólu emocjonalnego. Nie prowadzi to też do rozwoju zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami ,
- ból jest nieunikniony, ale cierpienie jest wyborem,
- nie da się rozbudzić współczucia, łagodności i wyrozumiałości wobec czegoś co wypierasz i czemu zaprzeczasz, dlatego ból emocjonalny uzdrawiasz poprzez kontakt z nim i danie sobie miłości tym zranionym częścią siebie,
- kiedy doświadczasz jakiejś straty (osoby, zdrowia, szacunku, marzeń, nadziei i tp.) to emocjonalny ból pojawia się naturalnie, wymaga od nas poczucia, zrozumienia i puszczenia a później zmiany podejścia do życia,
- kiedy w reakcji na ból zaczynasz obwiniać siebie („ jak mogłem być taki głupi /naiwny”), los („dlaczego mnie to spotkało”) lub innych („ jak on mógł mi to zrobić, co za drań”) to ból przekształca się w cierpienie, oddając źródło bólu na zewnątrz robisz się bezradny i bezsilny, to też nie pozwala zrozumieć tego co kryje się za bólem i nie pozwala znaleźć Ci rozwiązania, wtedy Twoja zraniona część nie dostaje uwagi , zrozumienia i troski , której tak bardzo potrzebuje w tej chwili,
- jeśli nie potrafisz ukoić własnego bólu możesz próbować przenieść odpowiedzialność za swoje uczucia na innych. Jeśli robisz to regularnie to wchodzisz w relację współzależnienia emocjonalnego, w której nikt nie wie, gdzie zaczynają się i kończą jego osobiste granice,
- ucieczka przed bólem i nie uzdrowienie go , sprawia że sam zaczynasz ranić innych w taki sam sposób jak zraniono Ciebie, przetrzasz wtedy swój ból na innych,
- jeśli weźmiesz odpowiedzialność za swoje uczucia, to możesz podjąć właściwe kroki , aby je ukoić i uzdrowić. A następnie podjąć stosowne działania w kierunku satysfakcjonującego życia. Nie oznacza to życia bez bólu. Jednak z pewnością bez dodatkowego, niepotrzebnego cierpienia,
- emocjonalny ból jest częścią życia i nie da się go całkowicie wyeliminować. Pojawia się kiedy rzeczywistość mija się z najgłębszymi pragnieniami, oczekiwaniami, iluzjami na jej temat . Aby móc rozpocząć nad nim pracę, potrzebujesz najpierw uznać go za nieodłącznego towarzysza życia. Każdy doświadcza bolesnych uczuć i to jest to co nas łączy jako ludzi,
- żeby efektywnie radzić sobie z bolesnymi uczuciami niezbędne jest uznanie obecności bólu zamiast ignorowania go i uciekania od niego. Oznacza to zauważenie bolesnego uczucia, bez chęci pozbycia się go i osądzania siebie z powodu tego doświadczenia. Potrzebujesz zrobić miejsce dla swojego bólu. Następnym krokiem jest uświadomienie sobie, że każda bolesna emocja, doznanie ciała lub wspomnienie pochodzi od dziecka będącego częścią Ciebie - wewnętrznego dziecka, które zostało zranione w przeszłości ,



**Wyparty ból emocjonalny
nie znika sam, czas nie leczy
ran, może natomiast
zepchnąć je jeszcze głębiej w
nieświadomość. Rany leczysz
Ty poprzez wprowadzenie
zrozumienia, współczucia i
zamianę tego co
nieświadome w nowe
zrozumienie.**

Jesteś bardziej podatny na zranienia kiedy:

- nie masz uświadomionego swojego bólu emocjonalnego i gdy go wypierasz,
- uważasz, że inni muszą Ci dawać miłość, szacunek i uznanie, gdy wręcz domagasz się tego i pragniesz od nich tego(gdy nie dostajesz czujesz się porzucony, skrzywdzony, niesprawiedliwie potraktowany, oszukany, wykorzystany)
- nie bierzesz odpowiedzialności za swoje życie i przerzucasz odpowiedzialność na innych,
- tkwisz w emocjonalnej zależności od innych, współzależności, gdy masz takie wzorce wyniesione z domu,
- gdy nie masz kontaktu z własnymi emocjami, gdy nie jesteś obecny w tu i teraz,
- masz system przekonań, percepcję opartą na dualności,
- uważasz, że celem Twojego życia jest przetrwanie i walka,
- nie żyjesz w chwili obecnej, ponieważ jedno z pięciu przywiązań (porównanie, osądzenie, opór, utożsamianie się, analizowanie) odciąga Cię od niej,
- utożsamiasz się ze swoimi myślami, emocjami,
- utożsamiasz się z własnym fałszywym obrazem samego siebie, gdy utożsamiasz się z wyobrażeniem o sobie, które to mijają się z prawdą na Twój temat, czyli tworzysz fałszywe ja, tak zwaną fałszywą dumę,
- chcesz kontrolować wszystko wokoło poprzez brak wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa,

Zalecenia odnośnie bólu emocjonalnego, to co pomaga.

Doceniaj siebie.

Dojrzałość emocjonalna polega na tym aby zacząć samemu się doceniać i uznawać swoją wartość oraz zaprzestaniu szukania jej na zewnątrz poprzez swoje decyzje, wybory i działania. Trzeba puścić przekonanie, że inni będą nas zawsze chwalić i będą okazywać nam miłość na każdym kroku. Dojrzała postawa to umiejętność samodzielnego uznania swojej pracy jako wartościowej i bycie zadowolonym z tego co robimy w swoim życiu. Jeśli my nie doceniamy samych siebie, to kto ma to zrobić?

Odpowiedzialność.

Zrzucanie odpowiedzialności na innych, jest tym co jednocześnie nie pozwala nam siebie docenić, bo skoro nie czujemy swojej mocy sprawczej i nie widzimy tego co robimy w swoim życiu, to jak mamy siebie docenić ? Przekonania że inni są odpowiedzialni za nasze życie, czy też że los jest wszystkiemu winny nie pozwala nam dostrzec naszego realnego wpływu, a przecież on jest. Nawet jeśli nie mamy wpływu na daną sytuację w stu procentach , to mamy wpływ na to jak ją odbierzemy i jak zareagujemy oraz co zrobimy z tym później. Najpierw akceptacja tego jak jest i zgoda na to , a później możemy kształtować daną sytuację tak jak tylko chcemy.

Szukanie swojej mocy wewnątrz siebie, a nie na zewnątrz.

Będąc zranieni w dzieciństwie zaczynamy budować mechanizmy obronne w koło siebie. Te mechanizmy prowadzą do braku czucia siebie, braku zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych i w konsekwencji do nadmiernych pragnień szukania czegoś na zewnątrz. Tak bardzo się oddalamy od samych siebie , że szukamy na zewnątrz tracąc kontakt ze swoim wnętrzem. Nadmierne pragnienia , oczekiwania prowadzą do prób wymuszenia czegoś od świata zewnętrznego i podejścia typu, że nam się coś należy. Często też mamy przekonanie , że świat zewnętrzny zawsze odzwierciedla to co w środku i gdy zaczynamy kochać siebie, jesteśmy przekonani , że każdy będzie nas kochał, akceptował, szanował. Aby nie ranić siebie nie potrzebnie trzeba zrozumieć , że nie wszyscy nas będą kochać, akceptować i szanować. Im szybciej puścimy tą iluzję i zaakceptujemy życie takim jakim jest tym szybciej przestaniemy nadmiernie reagować i brać wszystko do siebie.

Puszczenie kontroli, napięcia, sztywności.

Nadmierna kontrola, czujność i sztywność wynikają z lęku przed zagrożeniem. Osoby żyjące w ciągłym napięciu nie potrafią się odprężyć , rozluźnić, nie potrafią być swobodni. To co jeszcze jest ważne, to cieszyć się z drobnych przyjemności życia i korzystać z nich by dać sobie relaks i odprężenie.

Zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych.

Dbanie o swoje potrzeby , to podstawa , to dawanie sobie tego co na daną chwilę jest dla nas konieczne. Między innymi depresja, smutek się pojawia oraz brak zadowolenia z życia dlatego że nie słuchamy się siebie i nie zaspokajamy swoich potrzeb emocjonalnych. Im bardziej działamy przeciwko sobie , tym więcej żalu tworzymy wobec siebie , a później przenosimy ten żal na świat zewnętrzny.

Jeżeli wiele w Tobie żalu chęci krytykowania , spójrz nie wokół siebie, ale wгłęb - to zazwyczaj znak wewnętrznego obumierania z powodu braku wdzięczności i braku zgody na zaspokajanie swoich potrzeb

Różne filozofie są oparte na braku zaspokojenia swoich potrzeb, wręcz uważają że są iluzją, takie podejście powoduje że wypieramy materię i nie zgadzamy się na świat materialny, co w konsekwencji prowadzi do zamknięcia się we własnej głowie i do izolacji. Ludzie tak robią bo zazwyczaj nie mają kontaktu ze swoimi potrzebami lub nie chcą mieć, w ten sposób walczą ze sobą i tworzą niepotrzebne emocje. Tacy ludzie przypominają masochistów, cierpiętników lub wchodzą w rolę zadowolacza, wybawcy. To tak jak z pieniędzmi, zauważ że Ci co nakłaniają do takich filozofii sami się kąpią w luksusie i korzystają do woli ze świata materialnego. Przestań to sobie robić i skieruj się do swego wnętrza oraz zacznij się słuchać czego naprawdę chcesz.

Zauważ fakt , że jeśli ktoś Cię atakuje , ma nadmierną reakcję emocjonalną , to za nią kryje się zawsze jakaś niezaspokojona potrzeba emocjonalna, jak będziesz mieć taką sytuację zadaj takie pytanie tej osobie: Czego oczekujesz ? Czego Ci potrzeba ? Zauważysz od razu zmianę zachowania i tak samo jest z Tobą , gdy będziesz w frustracji, złości, skieruj się do swego wnętrza i zapytaj się siebie co Ci trzeba.

Obejdz czytanie w myślach , samemu nie czytaj w kogoś głowie i nie oczekuj aby ktoś zaspokajał Twoje zachcianki domyślając się, aby ktoś się domyślił czego chcesz, jasno i wyraźnie komunikuj swoje potrzeby innym i dogadaj się z nimi aby sami to robili, zobaczysz jak takie podejście zmieni Twoje relacje.

Przestań czekać na cud. Wszechświat Cię wspomůže, ale Twoje działanie jest najważniejsze, bez Twojego ruchu, jesteś ciągle w zastoju i pozycji oczekującego, wypatrującego, wymagającego, chcącego coś wymusić. Już nie jesteś dzieckiem, ani mama, ani tato nie pobiegną z pomocą, jesteś dorosły, zacznij zaspokajając sam swoje potrzeby poprzez sięganie po nie i realne działanie w rzeczywistości.

Pracuj nad zdrowym obrazem samego siebie

Zdrowy obraz samego siebie , a bardziej zdrowa relacja z samym sobą to podstawa. W ten sposób zaczynasz budować współczucie , łagodność wobec samego siebie.

Jak pisze Alice Miller: "Człowiek wolny jest od depresji tylko wtedy, gdy samoocena oparta jest nie na posiadaniu określonych cech, a na autentycznych uczuciach wobec siebie "

(Drama Of the Gifted Child).

NA pewnym etapie zdrowienia w końcu stajemy przed wyborem, albo wybieramy trwanie w życiu urazą, nienawiścią, w poczuciu krzywdy, przeszłością i zrzucaniem winy za własne schematy na świat zewnętrzny, na rodziców, na krzywdy jakie doznaliśmy albo otwieramy się na emocje jakich doznaliśmy, czujemy ból związany z danymi sytuacjami i zaczynamy brać odpowiedzialność za nasze zachowanie w tu i teraz. Gdy przechodzimy z jednej postawy w drugą, przeszłość przestaje determinować naszą terażniejszość.

Krok 4 uświadamia nam nasze urazy i stawia nas przed podjęciem, jednej z najważniejszych decyzji w życiu, czy jesteśmy w stanie je poddać i oddać Wszechświatowi. Czy potrafimy odpuścić domaganie się sprawiedliwości i czy potrafimy przestać nimi żyć. Czy w końcu chcemy wyjść z Roli ofiary i poczucia krzywdy, czy też dalej chcemy w nich być. Krok czwarty pokazuje nam też czy jesteśmy w stanie uznać fakt, że możemy nie usłyszeć od naszych rodziców przeprosin, słów na jakie czekaliśmy czasem całe życie. Słów docenienia, uznania, przeprosin i skruchy. Mocniej jest to widoczne w kroku 9 gdy mamy przeprosić sami osoby które skrzywdziliśmy i zająć się swoją stroną podwórka. Częścią w nas będzie nie wyrażać zgody i będzie domagać się odwetu, zemsty, słów przeprosin, a część z nas będzie chciała w końcu puścić przeszłość, zacząć żyć i brać odpowiedzialność za siebie. Decyzja by żyć dalej urazami, albo by odpuścić będzie jedna z najważniejszych decyzji w naszym życiu. Pytanie czy potrafimy współczuć i wybaczyć naszym rodzicom oraz okazać im tolerancję nawet jeśli wiąże się to z brakiem przeprosin, zadośćuczynienia z ich strony. Gdy przejdziemy ten etap wyjdziemy też z kolejnej iluzji w jakiej byliśmy, czyli z iluzji, że świat ma nam coś wynagrodzić, że się nam coś należy, że świat w magiczny sposób ma nam coś dać za nasze krzywdy. Ta iluzja jest podstawą ofiary w nas, która domaga się korzyści, zysku za wyrządzone nam krzywdy w przeszłości. Odpuszczenie jej powoduje dostrzeżenie, że będziemy mieć to na co sami zdecydujemy się by brać od życia poprzez swoje działania, a nie czekanie na cud z nieba.

Tolerancja, współczucie dla rodziców, puszczenie uraz i żalu do nich.

„ Jeżeli Twoja mama nie umiała kochać siebie, bądź Twój tato nie wiedział, jak pielęgnować miłość do samego siebie, niemożliwe jest aby nauczyli Ciebie, jak masz się obdarzać takim uczuciem. Zrobili co było w ich mocy, wykorzystując to, czym obdarzono ich we własnym dzieciństwie. „

~ Louise L. Hay

Nasi rodzice mogli nam dać tylko to co sami dostali od swoich rodziców(o ile nie podjęli pracy nad sobą). Świadomość tego pozwala wzbudzić współczucie dla swoich rodziców i dostrzec w nich zranione części, które mamy również my w sobie. By jednak wzbudzić współczucie dla nich , trzeba najpierw wzbudzić współczucie dla samego siebie, dla tych części siebie, które są zranione i domagają się opatrzności, uwagi, miłości, wsparcia, troski. To od Ciebie zależy, czy przerwiesz cykl przenoszenia bólu emocjonalnego w Twojej rodzinie z jednego członka na drugiego. To w Tobie jest moc by to zrobić, a jeśli będziesz chciał szczerze to zrobić wszechświat Ci w tym pomoże.

Nowe początki *20 stycznia*

Uraza blokuje miłość do nas samych i do innych. Nie karze osoby, przeciwko której jest wymierzona, tylko nas. Staje się barierą uniemożliwiającą dobre samopoczucie i radość życia. Stoi na przeszkodzie bycia w harmonii ze światem. Uraza jest stwardniałym kawałkiem złości. Rozmiękcza się i rozpuszcza, kiedy przebaczymy i zwalniamy jej uścisk.

Odpuszczenie urazy nie oznacza, że pozwalamy drugiej osobie traktować nas tak, jak jej się żywnie podoba. Oznacza, że akceptujemy przeszłość i wyznaczamy przyszłe granice. Możemy zapomnieć o urazie, dbając jednocześnie o zachowanie naszych granic.

Staramy się dostrzec dobro w drugim człowieku albo też dobro, które jest ostatecznym wynikiem wydarzenia, budzącego naszą urazę. Staramy się dostrzec w nim naszą rolę.

Następnie przechodzimy do naszego życia, zostawiając je za sobą.

Modlitwa za tych, do których żyjemy urazę, pomaga. Pomaga również zwrócenie się do Boga z prośbą, aby uwolnił nas od urazy.

Jak lepiej rozpocząć nowy rok, niż wyrzucając stare żale i wkraczając weń z czystym sumieniem?

Siło Wyższa, pomóż mi stać się gotowym, aby uwolnić się od urazy. Spraw, aby głęboko ukryta we mnie i blokująca mnie uraza wypłynęła na powierzchnię. Pokaż mi, co powinienem zrobić, aby uwolnić się od niej w trosce o samego siebie, a potem pomóż mi to osiągnąć.

,DOROSŁOŚĆ TO ZGODA

NA TO, ŻE NIE NAPRAWIMY DZIECIŃSTWA.

Pożegnanie z dzieciństwem jest dla niektórych ludzi piekielnie trudne, wiąże się z uznaniem ogromnej straty.

Paradoksalnie, im trudniejsze dzieciństwo, tym pożegnanie trudniejsze, bo wymaga rezygnacji z marzenia, że da się jeszcze coś naprawić.

Zamiast się z tym zmierzyć, można utknąć w serii powtórek i mieć tego rodzica ciągle na nowo w osobach kolejnych partnerów.,,

— Danuta Golec

Dorosłość to też zgoda na to, że nie naprawimy naszych rodziców i pogodzenie się z bezsilnością wobec ich zmiany. To zajęcie się swoim życiem i odpuszczenie rozliczania naszych rodziców, według naszych oczekiwań jacy to oni nie powinni być i jakiej miłości nam nie powinni dać. Akceptacja tego jak było wiąże się z przyjęciem faktu, że nasi rodzice dali nam tyle miłości i taką miłość, jaką potrafili nam dać oraz dostrzeżenie, że tak jak i my są oni w pewnym stopniu chorzy emocjonalnie.

Dopóki nie wzbudzimy współczucia dla naszego taty, dla tego jaki on jest i nie odnajdziemy w nim nas samych, dopóty nie wzbudzimy współczucia i akceptacji dla tej części siebie, która jest jak on. Poddanie nienawiści wobec taty wiąże się z dostrzeżeniem faktu, że gdy graliśmy, piliśmy staliśmy się tacy sami jak On. Więc by móc się zmienić i puścić pogardę, nienawiść do taty trzeba dostrzec prawdę o sobie i że staliśmy się tacy sami. W ten sposób rozbudzamy również współczucie wobec siebie i odpuszczamy nienawiść, pogardę do samych siebie, do własnych wad i słabości, do tej części siebie która jest jak nasz tato. Wtedy możliwa jest akceptacja siebie w pełni, poczucie miłości do siebie, do taty. Tak naprawdę to co nam przeszkadza wzbudzić współczucie to nasza własna duma, fałszywe wyobrażenie o sobie i uważanie się za kogoś lepszego oraz nie dostrzeganie, że sami staliśmy się naszymi ojcami. Po to jest krok czwarty, by dostrzec prawdę o sobie i wyjść z dumy, fałszywych wyobrażeń na swój temat, by stanąć w prawdzie przed samym sobą, w uczciwości wewnętrznej. Krok czwarty otwiera nas na samoświadomość, na dostrzeżenie faktu, że tak samo jak inni ludzie nie jesteśmy idealni i mamy swoje słabości, wady oraz lęki. Przyjęcie tego faktu daje nam szansę zaakceptować siebie jako ludzi, ze swoim człowieczeństwem i wyjść z iluzji, że jesteśmy idealni jak. Idealny lub nie jest tylko Bóg, a my nie jesteśmy Bogami i przypisywanie sobie jego cech, jest po prostu pychą. Im bardziej nie widzimy w sobie

jakiejś cechy i jej nie akceptujemy, tym bardziej wyrażamy pogardę wobec cechy, którą widzimy u kogoś. gdy rodzi się współczucie, akceptacja, tolerancja dla własnych wad rodzi się też współczucie dla innych. Wtedy zamiast gardzić innymi, zaczynamy widzieć dlaczego oni są tacy jacy są i że za danymi maskami kryje się osoba cierpiąca, nie radząca sobie z własnym bólem tak samo jak było z nami.

Zamiast koncentrować się na tym jaki to ktoś jest zły, program uczy nas tego by spojrzeć na to jacy sami tak naprawdę jesteśmy. W końcu program jest po to byśmy to my się zmienili, a nie inni, czy też świat.

Antidotum na urazy, złość, nienawiść jest akceptacja, wyrozumiałość i współczucie.

NA CZYM POLEGA PROCES PRZYJMOWANIA RODZICÓW DO SERCA?

- przede wszystkim na otwarciu się na trudne emocje, które wzbudzała w Tobie relacja z mamą lub tatą. Na dożyciu tych emocji. Odkrycie ich i danie im miejsca to pierwszy krok - często trudny, ponieważ te negatywne emocje często pozostają wyparte i blokujemy się na nie,
- drugi krok to przeżycie swoistej żałoby za tą wersją rodzica, którego się nigdy nie miało, przeżycie smutku związanego z tym, że nie miało się matki/ojca jakiego się zawsze pragnęło mieć, czyli pogodzenie się ze stratą,
- po tych dwóch etapach, które trwają zazwyczaj kilka/kilkanaście (!) lat, przychodzi etap zgody na to, jak to było z mamą i z tatą.

Traumy powstałe w relacji z rodzicami to często rany na całe życie. W pewnym momencie zablizniają się, uczysz się z nimi obchodzić, troszczyć się o nie, ale ślad po nich nie znika.

Proces przyjmowania rodziców do serca jest kluczowy dla naszego szeroko pojętego dobrostanu i dobrobytu. Dla powodzenia i spełnienia we wszystkich obszarach życia.

To próba popatrzenia na nich bez oceny i bez osądu. To próba zrozumienia głębokich przyczyn ich zachowań.

Zamykając się na mamę lub tatę, pozostając w mechanizmach obwiniania, zamykasz się na kluczowe zasoby, na życie. Pozostajesz w utknięciu, nie masz dostępu do pełni swojego potencjału.

Wkraczając na tą ścieżkę warto zadać sobie fundamentalne pytanie - chcę wzrastać jako człowiek czy wolę pozostać w roli ofiary?

Dbaj o siebie



Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie realnie krzywdzi ? Granice i współczucie.

Gdy powstaje we mnie złość, to kontaktuje się z nią, obserwuje na co zareagowałem, z jakiego powodu ona się pojawiła. O czym mi ona mówi ? Jeśli ktoś realnie przekracza moje granice mówię mu o tym. Jeśli złość powstała z powodu moich urojeń , że ktoś ma być inni niż jest przyznaje się przed sobą do tego po prostu i dostrzegam to, że powodem jest moja błędna interpretacja rzeczywistości i brak akceptacji tej osoby taką jaką jest. Do tego zwracam uwagę czy czasem przyczyną mojej złości nie jest popełniony przeze mnie błąd do którego nie chce się przyznać i którego nie chce dostrzec. Praktycznie zawsze , gdy dopuszcze do siebie prawdę, emocje we mnie się uspokajają.

To co mi pomaga na realną krzywdę i puszczenie urazy, żalu, poczucia krzywdy, to dostrzeżenie w danej osobie, osobę chora emocjonalnie tak samo jak ja . Ktoś rani innych bo nie wytrzymuje swego bólu i próbuje przerzucić go na zewnątrz. Nie jestem święty i sam tak robię czasem, więc jak mógłbym rozliczać innych ? Jednak nasz umysł uwielbia wejść w rolę arbitra moralnego innych, zajmowania się wadami innych, życiem innych , bo wtedy nie trzeba zajmować się sobą. Teria wygląda świetnie, gorzej z praktyką i stosowaniem tego, czasem potrzebuje czasu po prostu by puścić żal i urazę. Kiedyś potrafiłem żyć żalem, poczuciem krzywdy i urazą miesiącami, teraz widzę, że nie muszę tak długo czekać. To jak szybko otworzę się na tolerancję, miłosierdzie i współczucie zależy w ostateczności tak naprawdę ode mnie i tego czy chce czuć, czy wole się zamknąć na czucie.

Wielka Księga o urazach:

„ Przyjeliśmy następujące założenie: zdaliśmy sobie sprawę, że ludzie, którzy nas skrzywdzili byli - być może - również chorzy na duchu. Jeśli zatem ich zachowanie krzywdziło nas w jakiś sposób, przyjmowaliśmy, że są chorzy, podobnie jak i my. Prosiłiśmy więc Boga, aby dopomógł nam zdobyć się wobec nich na taką samą tolerancję, współczucie i cierpliwość jaką okazywali byśmy choremu przyjacielowi. Jeśli ktoś nas obraził, mówiliśmy sobie: "To jest chory człowiek, w jaki sposób mógłbym mu pomóc? Boże chroń mnie od uczucia gniewu. Bądź wola Twoja". Unikamy odwetu i kłótni. Przecież nie traktowaliśmy chorych ludzi w taki sposób. Takie postępowanie niweczyłoby szansę bycia pomocnym. Nie jesteśmy w stanie świadczyć pomocy wszystkim ale - z wolą Boską - możemy okazać uprzejmość i tolerancję każdej ludzkiej istocie. „

1 Czerwca. Refleksja dnia AH

Powoli lecz systematycznie, zaczynam akceptować innych ludzi ze wszystkimi ich wadami i zaletami. Program Anonimowych Hazardzistów uczy mnie, aby zawsze kochać to, co najlepsze w innych i nie bać się tego, co w nich najgorsze. Nie jest łatwo zmienić mój stary sposób myślenia, lecz zaczynam dostrzegać, że wszyscy ludzie, łącznie ze mną, są do pewnego stopnia chorzy emocjonalnie i często postępują niewłaściwie.

Jak podchodzę do prawdziwej tolerancji ? Czy zaczynam widzieć, co w rzeczywistości oznacza prawdziwa miłość ?

Modlitwa na dziś

Oby Siła Wyższa obdarzyła mnie tolerancją dla wszelakich wad, objawów chorób lub braku wrażliwości, tak abym mógł kochać dobro, które jest w innych. Niech Siła Wyższa nauczy mnie najprawdziwszego znaczenia miłości, które również powinno obejmować cierpliwość. Obym kochał swoich bliźnich mimo ich wad i zawsze próbował ich zrozumieć.

Dzisiaj będę pamiętać

Miłość jest pełna zrozumienia.

Presja bycia cały czas doskonałym - MIŁOŚĆ CZY DUCHOWA PRZEMOC ?

„Potrzeba rozwoju wpisana jest w naturę świadomości. Od czasu do czasu pojawia się w naszym doświadczeniu przeblask czegoś znacznie od nas większego, obejmującego, czulego, kojącego. Czujemy, że przynależymy do tej bezwarunkowo nas akceptującej przestrzeni, choć codzienność przynosi nam zgola odmienne doświadczenia. Pojawia się wewnętrzny impuls do poszukiwania sposobu na odzyskanie i zatrzymanie na stałe dostępu do pola bezwarunkowej miłości.

Wspomnienie ukojenia błędnie w naszej pamięci i przeoczamy moment, gdy ego (umysł), które czuje się zagrożone zaczyna tworzyć swoją opowieść o celu tej podróży i szukać swoich sposobów na jego osiągnięcie. Skupieni na celu wytyczonym przez ego, tracimy z oczu właściwą drogę.

Zaczynamy wierzyć, że miarą naszego duchowego wzrastania jest częstotliwość doświadczania stanów uniesienia i emanowanie spokojem. Dokładamy więc starań, by być kochający, współczujący, wybaczący, wdzięczni, spokojni, choć rzeczywistość stale wytrąca nas z tej kruchej równowagi. Wkładamy coraz więcej wysiłku, by ją utrzymać. Tłumimy, wypieramy, zaprzeczamy, racjonalizujemy uczucia, które nie pasują do naszych wyobrażeń o tym, kim chcemy być.

Pomysł na to, że duchowa ewolucja polega na osiągnięciu doskonałości pochodzi od naszych pierwszych duchowych przewodników w tym życiu – od rodziców. Przedstawiali nam wprawdzie wzorce inne niż te, które kreuje dziś nasze ego inspirowane różnymi rozwojowymi trendami, ale metoda, którą mamy się posłużyć jest wciąż ta sama. Mamy odciąć się od tego, co przykre, trudne, niepasujące do duchowego wizerunku, albo znaleźć jakiś skuteczny sposób na szybkie wyeliminowanie tego z naszego życia. Czy taka „ścieżka rozwoju” kojarzy się Tobie z miłością, czy raczej z duchową przemocą?

Przyjmowanie siebie całego, kontakt z rzeczywistością i z tym jak jest naprawdę, z tym co czujemy naprawdę w sobie daje wewnętrzną spójność.

Nie doskonałość sama w sobie, tylko uczciwość, szczerłość ze sobą samym i bycie w swojej prawdzie, to daje prawdziwy wzrost, świadomość ograniczeń, blokad i akceptacja tego jak jest w teraz, czyli akceptacja siebie w całości na daną chwilę.

Jakbyś się poczuł, gdybyś usłyszał, że duchowa ewolucja nie polega na osiągnięciu stanu doskonałości, tylko na rozpoznawaniu kim jesteś teraz – zarówno w swojej esencji, jak i w tym, co postrzegasz jako swoje ograniczenia? Że wzrastanie ma miejsce tylko wtedy, gdy rozpoznając kim jesteś, uczysz się patrzeć na siebie z cierpliwością, życzliwością, akceptacją i potrafisz obdarzyć szacunkiem każdą swoją część, także tę, której teraz najbardziej nie lubisz?

Istotą naszego rozwoju jest droga, nie cel, do którego mamy dotrzeć. Życie we wszystkich jego przejawach, a nie dążenie do wymagowanej krainy szczęśliwości, które staje się iluzją. Dla ego, które marzy o swoim oświeceniu, taka wiadomość to porażka. Dusza to wie i szanuje każde ziemskie doświadczenie.,,

Marzanna Radziszewska

Lęki

Kto się boi nie wiedząc właściwie czego, podwójnie się boi tworząc mega lęk przed lękiem.

Lęk to tylko wyobrażenie, jedna możliwa opcja rezultatu danego zdarzenia, a tych opcji jest nieskończenie wiele. Większość lęków jest irracjonalna.

Każda obawa o przyszłość to jakaś jej projekcja (projekcja, czyli wyobrażenie a nie rzeczywistość), na podstawie tego co wydarzyło się kiedyś. Myślimy, że dana sytuacja się powtórzy, że znowu zaistnieje to co kiedyś, czyli oceniamy przyszłość przez zdarzenia z przeszłości. Że nie zaspokoimy potrzeb innych czy swoich, że nie spełnimy oczekiwań wobec siebie czy też wobec innych, że nie stworzymy warunków odpowiednich dla rodziny, że nie będziemy wystarczająco dobrzy, że ktoś nas nie zaakceptuje i odrzuci takimi jakimi jesteśmy naprawdę. Obaw może być bardzo wiele, w zależności od tego jakich zranień doznaliśmy w przeszłości. Lęki tak naprawdę są oparte na projekcji przeszłych zranień na chwilę obecną lub na przyszłość. Na przykład jeśli byliśmy odrzuceni w przeszłości, to boimy się najbardziej odrzucenia i braku akceptacji przez innych. Jeśli zostaliśmy zdradzeni, to boimy się, że znowu to się stanie. Lęk powoduje, że nie angażujemy się w to co naprawdę byśmy chcieli, by nie doświadczyć ponownie tego co kiedyś, bo myślimy że to się powtórzy. Rzecz w tym, że przeszłość nie musi determinować, określać naszej przyszłości. To co mogę zrobić, gdy pojawia się lęk o coś, to dostrzec te obawy, uświadomić je sobie i zobaczyć co się za nimi kryje, po to jest nam dany zdrowy rozsądek, rozum by właśnie rozbrajać powstające lęki i dostrzegać ich irracjonalność. To co możemy jeszcze zrobić to powierzyć je wszechświatowi i prosić o ich uzdrowienie. Zaufać, zawierzyć i je poddać zajmując się

tym co jest w tu i teraz. Wierząc i ufając, że wszystko będzie okej, że wszechświat mi pomoże i że wszystko ułoży się tak jak ma się ułożyć. Wszechświat nas zawsze wspiera, to my sami podkopujemy wiarę.

Odczucie lęku i wyjście z zamrożenia buduje pewność siebie i odwagę.

Wiara w siebie powstaje, gdy swoje zamysły wprowadzamy w rzeczywistość poprzez konkretne działania, gdy nie blokujemy samych siebie. Możemy czuć lęk, jednak ważne by robić to co zamierzaliśmy, a nie by poprzez lęk wybierać inne działania niż chcieliśmy. Ważne by nie wybierać działań ucieczkowych, rezygnacji, odpuszczania, bierności, apatii lub co gorsza obojętności. W konkretnym działaniu, realizując dane czyny potwierdzamy pewność i wiarę w siebie. Działania ucieczkowe zwiększają lęk. Rezygnacja powoduje że wchodzimy w apatię i bierność. Obojętność natomiast sprawia, że przestajemy się angażować i odcinamy się od uczucia życia.

Każdy zdrowy psychicznie człowiek się czegoś boi. Nie chodzi o to, by nie czuć lęku, a o to, by móc go w pełni przeżywać bez wypierania czy wyolbrzymiania i nie postępować przez niego automatycznie.

Przyznanie się przed sobą że czuje lęk, że coś wzbudza we mnie lęk powoduje, że mogę przejść przez to doświadczenie. Lęki pojawiają się przy nowych sytuacjach i wychodzeniu ze strefy komfortu. Praktycznie zawsze tak mam, gdy robię coś nowego, gdy wychodzę poza strefę komfortu, poza to co znane i to normalne. Czasem czuje ekscytację, podniecenie, jednak za nimi też jest lęk, z tym że zamieniony w pozytywny możliwy scenariusz. Ekscytacja to energia lęku przekształcona w pragnienie. Dlatego tak często po ekscytacji, euforii jest spadek energii, ponieważ ona jest sztucznie tworzona. Najlepiej podchodzić ze spokojem do nowych działań, jednak nie zawsze się da. W zależności od sytuacji. Nie blokuj odczuć, przyznawaj się do nich, mów o tym co czujesz bez zakładania masek. Bądź prawdziwy, a transformujesz niższe emocje w wyższe mając z nimi kontakt. Nie wstydz się mówić o tym co naprawdę czujesz, tylko wtedy jesteś prawdziwym sobą. Z lękami się nie walczy, bo to jak walka ze swoim instynktem samozachowawczym. Instynkt się uzdrawia, a nie walczy się z nim. Lęki się transformuje w odwagę, walka z lękami jest gdy się je wypiera lub się im zaprzecza, bo nie chce się ich poczuć, czy też dostrzec, wtedy zakłada się maski bycia silnym, bycia obojętnym. Udawanie że czegoś nie ma, nie spowoduje że to zniknie, tylko świadomy kontakt z danymi rzeczami je transformuje. Brak działania w danym obszarze życia, w danej kwestii jest zazwyczaj dlatego, że wypierasz ten obszar ze swej świadomości, a wypierasz dlatego bo nie chcesz nawiązać kontaktu z emocjami związanymi z danym obszarem. Transformacja polega na spotkaniu z lękiem i przekształceniu go w odwagę podczas realnego działania. Świadomy kontakt z emocjami przekształca je. Natomiast brak kontaktu z nimi powoduje że przeżywasz życie jakby nie było Twoje, jakby Cię nie było, tworzysz wtedy pustkę, oddzielenie bo nie ma Cię w sobie, bo blokujesz się na czucie lub też jedziesz na kontroli, sztywności, pędzie za czymś i znowu nie doświadczasz życia, bo ciągle jesteś gdzieś indziej niż w sobie. Na pustkę, najlepszy jest kontakt z tym co jest w Tobie i świadomość tego, łapiesz wtedy kontakt ze sobą, ze swoim wnętrzem.



Poprzez lęk nie uzyskania czegoś, utraty czegoś wchodzimy w schematy krzywdzące innych i krzywdzące nas. To lęk napędza irracjonalne działania w naszym życiu .

Paranoja, podejrzliwość, myślenie że inni chcą nam coś zabrać, że inni chcą nas skrzywdzić wynika z ran jakie doznaliśmy w dzieciństwie. Długi okres czasu nie mogłem sobie poradzić z moją własną paranoją, zamiast pytać innych o to co myślą, jakie mają motywy, ja sam uważałem, że wiem co inni myślą , że wiem co mają we własnej głowie. Tak naprawdę swoje własne lęki odbierałem jako ich intencje, motywy. Dopiero praca z własnymi emocjami, kontakt z wyobrażeniami o motywach innych i konfrontacja ich z rzeczywistością pozwoliły mi poddać podejrzliwość i nieufność. Wewnątrz siebie tak naprawdę bałem się, że ktoś mnie skrzywdzi, wykorzysta, że ktoś mi sprawi ból. Moją strategią aby wyprzedzić możliwe zranienie, upokorzenie, skrzywdzenie był atak na drugą osobę jako pierwszy. W tym właśnie sensie lęk przed zranieniem powodował, że sam raniłem innych, bo podpowiadały mi tak moje paranoiczne myśli.

Zauważyłem u siebie , że im bardziej bałem się, że moje potrzeby nie zostaną zaspokojone, że coś mnie ominie lub zostanie mi zabrane, to zaczynałem działać nie uczciwie, manipulować, okłamywać by nie dopuścić do utraty czegoś. Moja interpretacja tego co się działo w tu i teraz, przez krzywdy, zranienia z przeszłości powodowała, że odbierałem sytuacje normalne w skrzywiony sposób. Nie dziwie się, że czasem ludzie dojrzałi emocjonalnie patrzyli się nam mniej jak na wariata, przecież Oni często chcieli tylko mi pomóc, okazać miłość, dobroć.

Działania w silnym trybie przetrwania oparte na lęku zazwyczaj ranią i krzywdzą innych.

Gdy jestem w lęku i brakuje mi poczucia bezpieczeństwa chce kontrolować i manipulować rzeczywistością. Ponieważ chce by ułożyła się po mojej wizji, boje się tego co może się wydarzyć i brakuje we mnie zaufania do energii życia.

Chęć kontroli by inni oraz rzeczywistość była określona wynika tak naprawdę z braku zaufania i nie uzdrowionej rany emocjonalnej. Za lękiem kryje się skrzywdzona część nas, która boi się że jeśli nie będzie kontrolować wszystkiego w koło i nie będzie czujna to ktoś ją skrzywdzi, boimy się tak naprawdę zranienia przez innych. Uzdrawiając skrzywdzoną część nas i odzyskując wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa przestajemy żyć w napięciu i ciągłej kontroli, odpuszczamy i lęk przechodzi w zaufanie.



Brak uczciwości i udawanie kogoś kim się nie jest tworzy lęk przed zdemaskowaniem, przed odkryciem prawdy, pogłębia tajemnice.

Tak naprawdę udając, oszukując, zakładając maski, kłamiąc, sam sobie już tworzę lęki i tajemnice, że coś wyjdzie na jaw. Im bardziej udajemy kogoś kim nie jesteśmy tym bardziej oddalamy się od siebie i tworzymy mega lęk oraz wstyd wobec siebie. Tak naprawdę sami sobie tworzymy napięcie, lęki przed ujawnieniem czegoś i sami je podtrzymujemy udając kogoś kim nie jesteśmy. Pogłębiane tajemnice budują wstyd i lęk przed ich ujawnieniem.

Modłę się bym dostrzegł iż moje tajemnice mogą być tym co mnie będzie łączyć z innymi. Dostrzegam, że więź buduje się na prawdzie, szczerości, uczciwości, empatii, byciu obecnym, wzajemnym wsparciu.

Gdy boję się zajrzeć w głąb siebie tworzę rozdzielanie i uciekam w świat zewnętrzny próbując go kontrolować.

Brak czucia samego siebie powoduje tworzenie rozdzielanie ze sobą, ze swoimi emocjami i potrzebami. Może to wynikać z lęku przed dostrzeżeniem co jest w nas, czego potrzebujemy. Jest to też mechanizm obronny przed czuciem siebie. To co zauważyłem u siebie, to fakt że im bardziej odchodzę od czucia siebie, tym bardziej chce kontrolować innych. Wchodzę wtedy w zajmowanie się układaniem życia innych, narzucania im tego jak mają żyć, moralizowania innych. Gdy naciskam na innych, stawiam im oczekiwania i wymagania już wiem, że uciekam u siebie przed czymś, że czegoś nie chce widzieć.

Zależności oparte na lęku

Pozwalając sobie na bycie niepotrzebnym, nie akceptowanym, nie docenionym, nie uznanym przerywamy zależności oparte na lęku które zabierają nam wolność bycia sobą. Udając kogoś kim nie jesteśmy chcąc zyskać docenienie, uznanie, akceptację zatracamy samych siebie, działamy wbrew sobie i tak naprawdę odrzucamy samych siebie.

Lęki są jak nicie kontrolujące naszą duszę, zabierające jej wolność i ograniczające jej możliwości.



**To, czego się boisz,
zwykle nie jest takie straszne.**

Kiedy zaakceptujesz, że może się zdarzyć
także to, czego się boisz, zniknie lęk
i poczujesz spokój.

To opór wobec tego lęku rodzi cierpienie,
a nie sam lęk.



patigarg.pl

Lęk przed bliskością, byciem zranionym powoduje, że zakładamy mur wokół siebie i nie dopuszczamy nikogo do siebie.

Najbardziej boimy się otworzyć przed kimś w całości, pokazać swoje słabości, niedoskonałości, wady, bo boimy się, że gdy je pokażemy nie będziemy godni miłości, przynależności oraz że zostaniemy odrzuceni, porzuceni, zdradzeni itp. Tak naprawdę nie boimy się bliskości bo jej pragniemy, boimy się natomiast bólu emocjonalnego związanego z możliwym odrzuceniem, porzuceniem i brakiem akceptacji takimi jakimi jesteśmy. Rzecz w tym, że prawdziwa bliskość emocjonalna, to bliskość oparta o całość, o nagość duszy przed drugim człowiekiem. Więc dopóki nie zaryzykujemy i nie otworzymy się w pełni, dopóty nie doznamy prawdziwej bliskości.

Otwartość i stanie w prawdzie rozpoczyna się w kroku czwartym, a w kroku piątym obnażamy się w całości przed sponsorem. Jest to początek otwierania się, który możemy kontynuować zarówno na mityngach, w relacji ze sponsorem jak również w codziennym życiu z innymi ludźmi. Z czasem znika bariera jaką mieliśmy zawsze we własnej głowie oddzielająca nas od innych i coraz bardziej zaczynamy czuć się częścią całości.

Otwartość wiąże się z czuciem się bezbronny, dlatego tak się jej czasem boimy. Brak zaangażowania się w relacje wynika z lęku przed zranieniem. Gdy jesteśmy w stanie zaakceptować możliwość zranienia, czucia bólu otwieramy się na głębszy poziom czucia w relacjach, otwieramy się bardziej dla drugiego człowieka, jesteśmy w stanie pokazać mu prawdziwych nas.

Za apatią, bezradnością w jakimś obszarze naszego życia kryje się coś z czym nie chcemy się skonfrontować, coś przed czym uciekamy i wmawiamy sobie że nie damy rady, gdzie tak naprawdę nie chcemy, bo boimy się emocji związanych z doświadczeniem i możliwych konsekwencji.

Izolacja oparta jest na lęku przed pokazaniem siebie takim jakim jesteśmy, sami tworzymy rozdzielenie od innych, nie dostrzegając, że na głębszym poziomie jesteśmy praktycznie tacy sami. Izolacje tworzy umysł, na poziomie czucia i serca jesteśmy jednością.

Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego i materialnego.

To co nas pcha do pogoni za materialnymi rzeczami, to brak poczucia bezpieczeństwa materialnego i lęk że nam nie wystarczy. To co napędza chciwość, nienasycenie to tak naprawdę lęk przed tym, że nam nie wystarczy, że utracimy to co mamy. Utracone poczucie bezpieczeństwa materialnego w dzieciństwie powoduje, że później dążymy do nadmiaru i próbujemy nasycić pustkę która wydaje się bez dna.

Tak samo jest z poczuciem bezpieczeństwa emocjonalnego, gdy raz je utraciliśmy w dzieciństwie, to później ciężko jest nam zapełnić pustkę, wyjść poza paranoje.

Poddanie dominacji i kontroli jako czegoś co ma mi dać bezpieczeństwo, zaprzestanie kojarzenia dominacji, siły, władzy z poczuciem bezpieczeństwa.

Poczucie kontroli i dominacji daje nam pozorne poczucie bezpieczeństwa, pozorne dlatego że jest podszyte lękiem tak naprawdę a nie zaufaniem. Stosując kontrolę i dominację tak naprawdę opieramy się na sile, władzy, która pozornie ma nam zapewnić poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Chęć poznania przyszłości w całości, planowania, układania i kontroli jej, przymus sterowania nią, to też chęć wynikająca z lęku, pozorna znajomość przyszłości daje nam poczucie bezpieczeństwa, ponieważ jednym z największych naszych lęków jest lęk przed nieznanym. Jednak zamykamy się wtedy na nieznaną, na to co jest poza naszymi wizjami, zamykamy się przed innymi opcjami niż sobie wymyśliliśmy. Do tego, gdy dzieje się nie po naszej myśli, nie tak jak byśmy chcieli, to popadamy w załamanie, frustrację, niepewność, nie dostrzegamy że problemem była tak naprawdę nasza chęć kontroli i ułożenia sztywnej wizji życia. Gdy mamy sztywną wizję życia opartą na lęku, każde odchylenie od tej wizji będzie wywoływać napięcie w nas. Im mamy większą elastyczność, szerszą perspektywę tym dopuszczamy do siebie więcej i mamy większą tolerancję na pojawiające się zmiany.

Zdobywanie wiedzy o wszystkim, chęć zrozumienia wszystkiego też może być przejawem szukania poczucia bezpieczeństwa, które lokujemy w naszym intelekcie. Nie dopuszczamy wtedy do siebie opcji, że możemy czegoś nie wiedzieć, nie dopuszczamy niepewności i popadamy w zagubienie, dezorientację, panikę jak czegoś nie wiemy.

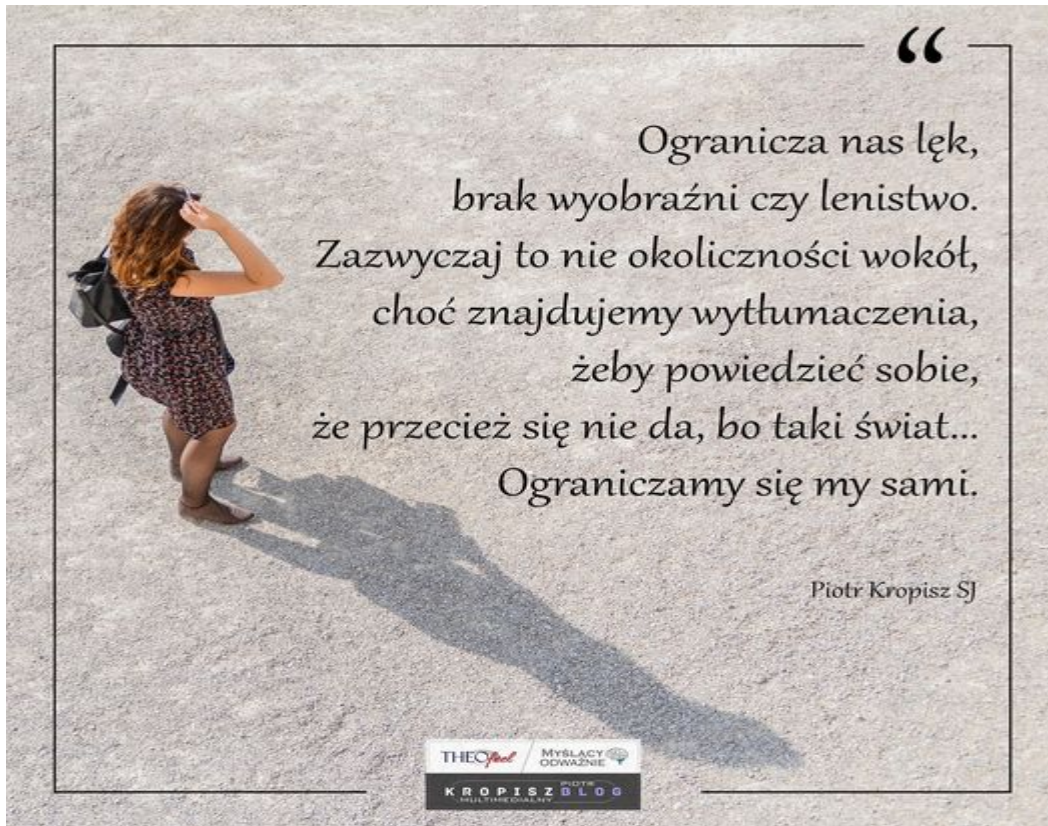
Zwiększanie danych lęków, mega lęk, wyolbrzymianie.

To co zauważyłem u siebie i u innych, to tworzenie lęku przed lękiem, tworzenie lęku przed określonymi stanami emocjonalnymi oraz przed negatywnymi myślami. Wychodząc z określonego zaburzenia, gdy zachłysłniemy się pozytywnością mamy tendencję do ucieczki przed dawnymi stanami emocjonalnymi i przed negatywnymi myślami, co tak naprawdę pogłębia nasze zaburzenie, bo tak naprawdę przyczyną zaburzeń jest nieradzenie sobie z emocjami i myślami. Więc uciekając przed nimi w pozytywność, jeszcze bardziej pogłębiamy nasze lęki i potęgujemy nasze zaburzenia, czy dostrzegasz to jak dużą sobie krzywdę robisz uciekając przed sobą samym? Pozytywność rodzi się z poradzenia sobie z tak zwanymi negatywnymi emocjami i myślami, a nie z wypierania i ignorowania ich. Sami zaczynamy tworzyć wyparty potencjał w postaci lęku i zaczynamy się bać określonych stanów, przez co popadamy w skoki wibracyjne od dumy po poczucie wstydu, poczucie winy, lęku. Tak naprawdę to czego się boimy i przed czym mamy opór zapraszamy do swojego życia w postaci projekcji lęku na sytuację, bo nawigujemy z lęku przed czymś i tworzymy odbiór tego poprzez lęk. Więc nasza własna paranoja w konsekwencji doprowadzi do spotkania się z tym lękiem, który jest w nas i będziemy mieli możliwość uzdrowienia go. Co nie znaczy, że to coś złego, to znaczy tylko, że projektujemy swoje wyparcie na rzeczywistość i spotykamy się z tym lękiem po to aby w końcu go rozpuścić w świadomości. Trzeba to zrozumieć i wziąć odpowiedzialność za swoje projekcje, wtedy przestaniemy tworzyć mega lęk i wyparcie. Sama sytuacja w rzeczywistości nie jest naszym tworem, naszym tworem jest projekcja naszego lęku na nią. Sytuacja po prostu jest, a nastawienie i podejście do niej my jej nadajemy. Po okresie ekscytacji wywołanej pozytywnym myśleniem, gdy wychodzimy z depresji, czy uzależnienia z czasem mija i zostajemy sami ze sobą i swoim wnętrzem, wtedy zaczynamy bać się, że powrócą przeszłe stany i tak też się dzieje, jednak one powracają po to abyśmy je zintegrowali i wprowadzili świadomość do nich. Jedynym rozwiązaniem na to jest akceptacja, że te stany mogą się pojawić i zaprzestanie się ich bania, zrozumienie ich dlaczego się pojawiają, co je powoduje, jakie nasze zachowanie i podejście sprawia że coś wraca. Zrozumienie i akceptacja powoduje, że zmniejsza się lęk przed tymi stanami, aż w końcu przychodzi pozwolenie aby się one pojawiły. W tym pozwoleniu jest również zgoda aby się tak czuć i uwolnić emocje z przeszłości do samego końca, dopiero wtedy tak naprawdę nasza energia wzrasta, a my z czasem zauważamy, że cierpienie jest naszym wyborem i decyzją. Zmiana podejścia do wstydu, lęku, złości, negatywnych myśli, poczucia winy powoduje, że stają się one dla nas nauczycielami i niosą ze sobą cenne wskazówki do lepszego poznania siebie. Z czasem pojawia się wręcz wdzięczność za możliwość widzenia w nich rozwoju i szansy na wzrost. Bo w ostateczności te stany powodują nasz wzrost mocy w nas i tolerancji na ból.



Uciekanie od zrobienia tego co trzeba zrobić. Usprawiedliwianie nie robienia tego czego boję się zrobić.

Lęk jest głównym powodem , że nie robimy tego co w głębi siebie chcemy zrobić. Za danymi myślami , przekonaniem i zawsze kryją się określone emocje, za wewnętrznym krytykiem tak naprawdę kryje się lęk przed zrobieniem czegoś. Do usprawiedliwiania siebie by nie robić tego co potrzebujemy używamy zazwyczaj racjonalizacji, wmawiania sobie że nie jesteśmy gotowi, że jeszcze nie jest pora na coś lub że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy na coś. Uświadomienie sobie myśli blokujących , krytycznych i lęku jaki się za nimi kryje to pierwszy krok do podjęcia działania w kierunku tego co chcemy. Same uświadomienie i kontakt z emocją nie wystarczy by zmienić daną postawę, dany nawyk , schemat postępowania. Trzeba jeszcze zastosować realne działanie i zrobić to czego się obawiamy, wtedy tak naprawdę transformujemy lęk w odwagę i wchodzimy w nową energię.



Lęk jako krytyk, jako brak wiary.

Lęk, perfekcjonizm i brak pewności siebie to narzędzia za pomocą których wewnętrzny krytyk powstrzymuje nas przed zmianami. Za perfekcjonizmem kryje się tak naprawdę lęk, że dana rzecz nie będzie wystarczająca, że nie będzie odpowiednia. Narzucając sobie wizje, że coś ma być idealne blokujemy się przed pokazaniem tego światu, w tym również samym sobie, gdy narzucamy sobie wizję bycia idealnym. Nie podejmujemy wielu działań, bo boimy się emocji z nimi związanych. Gdy jesteśmy opętani toksycznym wstydem, nasza dusza jest blokowana, a my nie robimy nic bo uważamy, że jest to niewystarczające.

Wejść w emocję, która Cię blokuje i wytrwaj w niej,

Aby wejść w lęk trzeba uświadomić sobie swój prawdziwy stan emocjonalny. Zazwyczaj pod maskami jakie zakładamy są nasze prawdziwe odczucia, to one tworzą zasłonę dymną, paraliżują nas i powodują wybieranie danych zachowań, postaw. Przed czuciem lęku i tego co jest w nas uciekamy w różnego rodzaju regulatory emocji takie jak kawa, ciągłe robienie czegoś, siłownia, alkohol, narkotyki, analizowanie, hazard, sen. Uciekając przed prawdziwymi emocjami nie pozwalamy im do końca wybrzmieć, nie dajemy im przestrzeni aby mogły zaistnieć, przez co one są spychane do naszego ciała. Gdy pozwalamy sobie czuć to co jest w nas uwalniamy ogromne ilości energii poprzez rozwiązanie konfliktów wewnętrznych. Energię, którą uwalniamy możemy później wykorzystać do działania z nową świadomością, z nowym spojrzeniem na rzeczywistość.

Rozpoznaj blokującą myśl i spójrz jej w oczy, za myślą jest zawsze emocja, z przekonaniem jest dana rana, dane odczucie odnośnie siebie samego, odnośnie świata..

Przetłumacz swojemu mechanizmowi obronnemu, krytykowi, że już go nie potrzebujesz, że mu dziękujesz i że chcesz już żyć inaczej. Podziękuj, że bronił Cię przed zranieniem, jednak wytłumacz, że nie chcesz się już bać i że chcesz zaryzykować i czuć szczęście, bliskość. Przetłumacz, że nie boisz się już bólu, że chcesz czuć i angażować się w życie.

Zastanów się jaką potrzebę zaspokajają Twój krytyk ?

Krytyk jest rodzajem subosobowości, jest to tymczasowy tryb osobowości, który uaktywnia się w celu pomagania nam w radzeniu sobie w różnych sytuacjach. Każda część naszej osobowości składa się z różnych „cegiełek” — z przekonań, nawyków myślowych, odczuć i emocji, zachowań czy nawet charakterystycznej mowy ciała i mimiki twarzy.

Każda subosobowość ma jakiś cel, ponieważ formuje się wokół określonej potrzeby – przynależności, akceptacji, samorealizacji, i tak dalej. Jednym z narzędzi subosobowości są przekonania. Oznacza to, że dość często przekonania, w które wierzymy, wcale nie są nieodłączną częścią tego, jak myślimy o sobie – a raczej sposobem subosobowości na to, aby osiągnąć określony cel. Przykładowo, możesz mieć przekonanie „Nie poradzę sobie w życiu”. Wierzysz, że jest to prawda, podczas gdy po przyjrzeniu się bliżej temu schematowi myślenia okazuje się, że to przekonanie jest utrzymywane przez jedną z subosobowości. Tą, która dba o Twoje bezpieczeństwo i stroni od porażek. Chcąc uchronić Cię przed rozczarowaniem i bólem wynikającym z porażki, podpowiada Ci „Nie poradzisz sobie w życiu”. W efekcie Ty rezygnujesz z działania (bo nie wierzysz, że Ci się uda), a subosobowość osiąga swój cel – uchroniła Cię przed ryzykiem porażki. Za krytykiem kryje się tak naprawdę lęk przed czymś, przed danymi emocjami, przed bólem, lęk przed powtórką sytuacji z przeszłości.

Sposobem na zmianę przekonania nie jest więc przekonywanie siebie na siłę, że sobie poradzę, ale raczej dogadanie się z tą częścią mnie, która dba o moje bezpieczeństwo i wyjaśnienie jej, że akceptuje możliwość porażki, bólu oraz że chcesz pomimo możliwych konsekwencji zaufać i spróbować. Takie podejście pozwala ściągnąć broje jaką stworzyliśmy i nadmierną kontrolę pozwalając sobie na odsłonięcie się.

Umysł może kojarzyć określone sytuacje z silnym bólem, dlatego stara się dbać o nasze bezpieczeństwo. W pewnym sensie chce dla nas dobrze, dba o nas. Dlatego też zbudował mechanizmy obronne, które służą do ochrony nas przed bólem. Umysł nie jest wrogiem, bardziej dba on o przetrwanie i w swym przeświadczeniu uważa że robi dobrze dla nas. Jednak te mechanizmy były dobre w dzieciństwie, gdy nie potrafiliśmy się bronić i radzić sobie z naszymi emocjami, teraz one nam już nie służą i blokują nas przed robieniem tego co naprawdę chcemy robić. Dlatego walka z nim nie jest dobrym sposobem, tak samo jak narzucanie mu czegoś. Im bardziej walczymy lub stosujemy presję, tym mechanizm obronny coraz bardziej się broni, wyobraź sobie zranione zwierzę, które broni się przed pomocą, bo się boi i nie rozumie że ktoś chce mu pomóc. Tak samo zachowuje się zraniony, złękniony umysł w momencie gdy naciskamy lub z nim walczymy, broni się jeszcze bardziej i atakuje, przez co tracimy ogromną ilość energii na takie poczynania, a nie dają one skutku, bo nie ma w nich miłości, świadomości. Gdy pojawia się świadomość miłości, zaczynamy czuć się bezpiecznie i z czasem się otwieramy. Każdą blokadę, każdy mechanizm obronny można przekształcić poprzez zrozumienie go, uświadamiając go sobie, dostrzegając przed czym nas chroni oraz decyzyje że jednak chcemy wejść w to przed czym nas on chroni. Otwierając się na spotkanie z naszymi lękami i emocjami kryjącymi się za nimi zaczynamy zmieniać samoczynnie perspektywę krytyka wewnętrznego. Z czasem krytyk zamienia się w pomocnika, przyjaciela podsuwając nam rozwiązania i możliwości zaspokojenia danej potrzeby emocjonalnej.

Gdy już znamy intencję i cel danego mechanizmu obronnego, możemy się zastanowić, jak inaczej, w sposób bardziej konstruktywny, możemy zaspokoić tę potrzebę oraz co możemy zrobić aby otworzyć się na realizację czegoś co chcemy zrobić z zaufaniem. Co możemy zrobić, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo bardziej niż do tej pory? I tak samo w jaki sposób możemy podejść do siebie podczas realizacji danego celu, aby obniżyć lęk przed porażką i zaakceptować możliwe wszystkie scenariusze. Gdy znajdziesz dobre odpowiedzi na to pytanie, ta subosobowość nie będzie już miała potrzeby zrealizować swojego celu w destrukcyjny sposób, poprzez podpowiadanie Ci, że sobie nie poradzisz. Dla niej najważniejsze jest to, aby zadbać o bezpieczeństwo, a nie to, aby robić to w określony, destrukcyjny sposób. Części naszej osobowości są zwykle otwarte na szukanie innych dróg zaspokajania potrzeb, tylko od nas zależy czy odnajdziemy te drogi.

Krytyk może być projekcją głosu wewnętrznego przejętego od rodziców, więc jest też przejętym lękiem przed czymś od naszych rodziców. Jest tym co ograniczało naszych rodziców i tym co później ogranicza nas poprzez uaktywnianie się w określonych sytuacjach, o ile go nie zintegrujemy.

Brak działania w kierunku tego co chcemy przez krytyka w naszej głowie prowadzi do tworzenia się żalu wobec siebie i niezadowolenia z życia, braku wdzięczności i radości z życia. Żal powoduje że wzrasta zgorzkniałość w nas i odbiór życia jako ciężkie. Często jednak nie chcemy zobaczyć, że to od nas zależy jak wygląda nasze życie i przerzucamy ten żal, zgorzknienie na świat zewnętrzny projektując swoje emocje na nim i obwiniając innych za nasze życie. By to zmienić trzeba najpierw dojrzeć nasze projekcje na innych, przyznać się że to

nasze własne emocje i zacząć z nimi pracować oraz zmienić podejście i nastawienie do życia poprzez pozwolenie sobie na zaspokajanie swoich potrzeb, pozwolenie sobie na sięganie po swoje i danie sobie prawa do radości z życia.

„Lęk przed życiem jest tak naprawdę lękiem przed emocjami.

Nie boimy się konkretnych wydarzeń, lecz naszych odczuć z nimi związanych.

Gdy tylko przejmujemy dowodzenia nad naszymi uczuciami, lęk przed życiem się zmniejsza.

Odczujemy wówczas większą pewność siebie i będziemy gotowi podjąć większe wyzwania, ponieważ będziemy pewni, że poradzimy sobie z ich emocjonalnymi konsekwencjami, jakiegokolwiek one będą.

Ponieważ lęk jest podstawą wszystkich zahamowań, opanowanie lęku oznacza odblokowanie całych obszarów życiowego doświadczenia, którego do tej pory unikaliśmy.

David R. Hawkins — „Technika Uwalniania”

Modlitwa o uwolnienie od lęku.

Proszę Cię Wszechświecie o uzdrowienie mojego lęku przed i o skierowanie mojej uwagi na to kim chcesz , abym był. Wierzę i ufam, że z Twoją pomocą zaczną uwalniać się od tego lęku.

Proszę Cię wszechświecie o moc do poradzenia sobie z emocją lęku, proszę o odnalezienie odwagi w momencie zagubienia emocjonalnego. Modłę się abym nawiązał kontakt z wypartym lękiem , z wypartymi emocjami i abym wyszedł z zamrożenia i destrukcyjnych schematów oddzielających mnie od czucia i doświadczenia życia. Modłę się o dostrojenie mnie do naturalnych i zdrowych wzorców zgodnych z energią źródła miłości i dobra.

W modlitwie jest ważne to, aby wierzyć i zaufać, aby naprawdę poddać się sile wyższej. Dlatego pierwsze trzy kroki są tak ważne, bo pozwalają nam przyznać się do ograniczeń, do tego że sobie z czymś nie radzimy sami i są jednocześnie początkiem poddawania się energii większej od nas samych. Wiara i poddanie się by postępować , zachowywać się inaczej niż dotychczas wiąże się z odpuszczeniem tego byśmy robili dalej po swojemu, abyśmy zmuszali się do bycia jakimiś. Zmuszanie się to dalej walka ze sobą. W poddaniu się chodzi o to aby pozwolić się kształtować, a nie by kształtować się według własnych wymagań , oczekiwań, według własnej samowoli. Dając pozwolenie na kształtowanie się pozwalamy aby łaska przez nas działa.

Refleksje - lipiec dzień 6

..ROZPOZNAWANIE LĘKU

Głównym motorem naszych wad był samolubny lęk...

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 76

Gdy odczuwam dyskomfort, irytację albo przygnębienie, szukam w sobie lęku. Albowiem powyższe stany mają swe źródło w tym właśnie “szkodliwym i pożerającym duszę cierniu”:

w lęku przed porażką, przed opinią innych ludzi, przed zranieniem itd. Udało mi się znaleźć Siłę Wyższą, która nie chce, abym żył w lęku – i dlatego doświadczenie AA wnosi do mojego życia wolność i radość. Nie chcę już żyć z mnóstwem wad, które charakteryzowały moje życie w okresie picia. I Krok Siódmy uwalnia mnie od nich.

Modlę się o pomoc w rozpoznaniu lęku kryjącego się pod daną wadą, a następnie proszę Boga, aby mnie od niego uwolnił. W moim przypadku, metoda ta działa niezawodnie i jest jedynym z największych cudów mojego życia w AA.

I uzdrawianie go

...Że możemy utracić coś, co już posiadamy, albo że nie uda nam się zdobyć czegoś, czego pragniemy. Żyjąc pod presją wiecznie nie zaspokojonych wymagań, pozostawaliśmy w stanie chronicznego rozdrażnienia i rozczarowań. Nie mogliśmy więc zaznać spokoju, dopóki nie udało się nam ukrócić tych wymagań. A różnica między wymaganiem a zwykłą prośbą jest oczywista dla każdego.

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 76 – 77

Spokój mogę osiągnąć tylko wtedy, gdy wyzbędę się żądań, wymuszania, gdy puszcze moje chcenie na już teraz, od razu. Kiedy wpadam w pułapkę rozmyślań nad tym, że coś ma być na już, teraz, od razu, ogarnia mnie presja i z niecierpliwością czegoś się spodziewam – a to nie sprzyja dążeniu do trzeźwości emocjonalnej. Presja i niecierpliwość jest tak naprawdę podszyta lękiem, że któreś z moich potrzeb nie zostaną zaspokojone, że czegoś nie dostanę. Za chcenieniem i nadmiernymi pragnieniami kryje się tak naprawdę lęk. Poddanie lęku wiąże się z zaufaniem i wiarą, że wszystko dzieje się wtedy, gdy ma się działać, nie wcześniej, ani nie później.

Ale tu też nie chodzi o brak działania, o apatię, beznadzieję, obojętność, brak zaangażowania w życie. Bardziej chodzi o to aby nie działać na presji, wymuszaniu, za pomocą siły, tylko by działać w radości, spokoju, opanowaniu. Zaufanie do procesu życia, do wszechświata pozwala puścić chcenie na już i zająć się tym co jest, oddajemy wtedy wszechświatowi przestrzeń na zajmowanie się tym co wcześniej chcieliśmy kontrolować. Wyjście z rozpaczki wiąże się też z dojrzałością emocjonalną i wpuszczeniem świadomości, że na wszystko trzeba czasu.

“Żeby otworzyć serce, by ofiarowało człowiekowi poczucie sensu i życie jego ciału, trzeba stwierdzić, dlaczego i jak uległo zamknięciu oraz jakie siły i obawy to zamknięcie utrwały.”

A. Lowen

Pragnienie za bardzo

Pragniemy za bardzo czegoś, gdy boimy się, że tego nie dostaniemy, lęk powoduje nadmierną pogoń za danymi rzeczami. Silne pragnienia czegoś tak naprawdę oparte są o lęk. Jak na przykład chciwość, chcemy mieć więcej i więcej, bo boimy się, że nam nie wystarczy i tworzymy głód, pustkę która nie może być zaspokojona. Zapominamy wtedy, że wystarczalność, to coś co sami określamy na daną chwilę. Praktycznie każde nienasycenie, silne pragnienie opiera się na lęku przed brakiem tego czegoś. Praktycznie każda obsesja jest napędzana poprzez kryjący się za nią lęk.

"...jeśli przestaniesz robić z siebie kogoś większego niż jesteś, z lęku, że jesteś kimś mniejszym niż jesteś, kimkolwiek naprawdę jesteś, to będzie można z tobą o wiele lepiej żyć"

Jon Kabat-Zinn

Wychodzenie ze strefy komfortu

Rozwijasz się i wzrastasz gdy wystawiasz się na to dziwne uczucie, jakim jest dyskomfort wynikający z wchodzenia w nowe sytuację, w nieznaną.

Nasza strefa komfortu to miejsce, w którym rzeczy są łatwe, dają niezawodne wyniki, są stosunkowo wolne od ryzyka i nie zajmują zbyt wiele czasu ani energii. Często jesteśmy niechętni zmianom, ponieważ spędzamy tyle czasu na gromadzeniu rzeczy, które przynoszą ukojenie, i boimy się je stracić. To prawda, że mamy cieszyć się całym pięknem i radością, jakie ma do zaoferowania życie. Ale wyjście poza swoją strefę komfortu ma niesamowite, zmieniające życie korzyści.

Wychodząc ze swojej strefy komfortu otwierasz się na większe spełnienie i zadowolenie z życia. Otwierasz się na nowe doświadczenia, na nową jakość życia. Kluczem do trwałego spełnienia jest wyjście ze swojej strefy komfortu. Jeśli pozostaniesz w tym samym miejscu w życiu, bez względu na to, jak wygodne jest, w końcu stanie się to niewygodne. Kto się nie rozwija, ten zaczyna się kurczyć. Jesteśmy stworzeni, aby się zmieniać, poruszać, rozwijać się, być ciekawym życia, tego chce nasze wewnętrzne dziecko. Niemożliwe jest, aby osoba, bez względu na wiek, mogła być spełniona, jeśli konsekwentnie nie dąży do rozwoju. Życie to jedna wielka zmiana. Zostajemy w swojej strefie komfortu, bo boimy się nieznanego i niepewnego. Ale prawdziwa pewność na poziomie duchowym oznacza świadomość, że bez względu na to, jak wszystko wygląda, zawsze czeka na nas nowe doświadczenie. Wystarczy trochę pracy i wytrwałości, żeby się tam dostać.

Poza strefą komfortu rozwijasz swój potencjał. Jedynym wyróżnikiem pomiędzy ludźmi, którzy osiągnęli to, do czego są przeznaczeni, a tymi, którzy tego nie osiągnęli, jest to, jak bardzo opuszczali swoją strefę komfortu. Każdy z nas ma za zadanie stworzyć nową ścieżkę, korzystając z naszych unikalnych zdolności, a nie kroczyć po starych wytartych ścieżkach. Życie w strefie komfortu po prostu nie tworzy nowej ścieżki, ciągle poruszasz się wtedy w tym co jest Ci znane, w tym również w swoich utartych postawach, przekonaniach, schematach. Nie oznacza to tylko podjęcia dużej ilości wysiłku lub pracy nad wieloma różnymi celami. Jest różnica między podejmowaniem się wielu projektów a pójściem w nowym kierunku. Twój prawdziwy potencjał leży poza ograniczeniami Twojej strefy komfortu. Aby ujawnić swój wyjątkowy potencjał w świecie, zadaj sobie pytanie:

„Co wybrałem dzisiaj, co nie było dla mnie wygodne?” Tylko przekraczając swoje granice, osiągniesz dzieło Twojego życia. To nie odbiera niesamowitych rzeczy, które już osiągnąłeś, ale zawsze możesz zmanifestować coś więcej. Potencjał tego, co możesz zrobić, znacznie przewyższa to, co zrobiłeś do tej pory.

Życie w strefie komfortu jest niebezpiecznym miejscem, ponieważ powstrzymuje nas od prawdziwego spełnienia, rozwoju i osiągnięć. Rzuć sobie wyzwanie, aby czuć się niekomfortowo, próbować nowych rzeczy, uczyć się, ponosić porażki i wstawać z powrotem. Bez względu na to, jak wspaniałe i wygodne jest teraz Twoje życie, wiedz, że może być jeszcze lepsze i bardziej satysfakcjonujące. Poza strefą komfortu czeka na Ciebie całe spektrum nowych doświadczeń.

Główne lęki

Lęk przed nieznanym

Inne podobne lęki to lęk przed zatraceniem się, lęk przed swobodą i wolnością, lęk przed popłynięciem z nurtem życia, lęk przed spontanicznością, utratą kontroli, przed spełnianiem swoich pragnień, lęk przed brakiem kontroli. Te lęki utrzymują nas w tym co znane, w naszej własnej strefie komfortu, którą uznajemy za strefę bezpieczeństwa. Jednak skoro jest w nas lęk przed nieznanym, to tak naprawdę w strefie komfortu siedzimy ze względu na decyzje podsyte lękami. Więc to nie jest prawdziwe wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, tylko iluzoryczna strefa, iluzja którą sobie stworzyliśmy. Oszukujemy siebie, że tak nie jest jednak w głębi duszy czujemy, że chcemy doświadczać czegoś innego, pragnienie wolności i doświadczenia jest w nas i przemawia do nas od środka. Czujemy, że coś jest nie tak jednak nie wiemy co dokładnie, a frustracje która powstaje z tego powodu często przerzucamy na świat zewnętrzny lub napięcie regulujemy w różnych używkach do końca nie wiedząc co się z nami dzieje. Tym bardziej jeśli jest w nas poczucie winy i nad odpowiedzialność blokujemy się na każdym kroku nie mając pojęcia co to jest wolność emocjonalna.

Lęk przed wykorzystaniem, przed manipulacją, podejrzliwość

Nie uleczone rana zdrady powoduje schematy myślowe oparte na ciągłej podejrzliwości i braku zaufania wobec innych. Jesteśmy wtedy za bardzo podejrzliwy wobec innych i nie dopuszczamy innych do siebie, nie potrafimy tak naprawdę zaufać innym. Tworzymy wokół siebie mur nie do przejścia i myśli oparte na poczuciu bycia wykorzystanym przez innych. Gdy czujemy się bezpiecznie zrozumiemy, że te lęki, myśli, projekcje są tak naprawdę tylko w naszej głowie.

Lęk przed byciem upokorzonym

Nie uzdrowiona rana upokorzenia powoduje, że na obecne sytuacje projektujemy nasze zranienie. Jednak ta projekcja nie jest potwierdzona w rzeczywistości, jest ona tylko w naszej głowie i tworzy podejrzliwość wobec kogoś. Nasz lęk przed tym, że ktoś nas może zdradzić, upokorzyć na przykład poprzez rozmawianie o nas za naszymi plecami, pochodzi z rany związanej z rodzicem, który w ten sposób nas upokarzał. Jednak to co się dzieje teraz, tutaj nie jest przeszłością i nie wydarza się ponownie. Paranoja która mówi nam, że tak się dzieje jest tylko w naszej własnej głowie i wynika z oceny danej sytuacji przez sytuacje z przeszłości. Nasza podejrzliwość stwarza emocje w nas, stwarza wątpliwości i projekcje. Lęk przed upokorzeniem jest tym silniejszy, im bardziej jesteśmy związani ze swoim wizerunkiem, z naszym wyobrażeniem o nas samych, czyli z fałszywą dumą. Dlatego ważne jest zrozumienie tego co się dzieje teraz bez projekcji przeszłości na chwilę obecną i szczerze widzenie siebie takimi jakimi jesteśmy. Wstyd jest odczuwany najmocniej na twarzy jako pieczące uczucie, widać go też na całym ciele, które robi się czerwone w szczególności na klatce piersiowej i ramionach. Toksyczny wstyd skrywany głęboko w podświadomości to główna przyczyna naszych zniekształceń poznawczych i tworzenia nienawiści wobec siebie, a później projekcji jej na zewnątrz. Im więcej go sobie uświadomimy i puścimy tym bardziej zaczniemy ufać i się otworzymy oraz przestaniemy projektować na obecnych partnerów zachowania naszych rodziców. Przez projekcje tej rany możesz odbierać zachowania innych jako atak na Twoją osobę, masz też silny obraz samego siebie (sztywny obraz), który jeśli jest naruszany czujesz się upokorzony, bronisz swojego obrazu z dumą, twierdząc że ktoś chce Cię zranić, gdzie tak naprawdę nie jest. Brakuje Ci dystansu do samego siebie i spontaniczności. Jesteś za bardzo poważny, sztywny i wszystko możesz odbierać za bardzo osobiście. To jedna skrajność, drugą skrajnością jest zatracanie się, poświęcanie się, masochizm, tworzenie zależności od innych, aby tylko nie poczuć swojej wolności. Pomimo udawania kogoś dumnego boisz się tak naprawdę prawdziwej samodzielności i ruszenia w świat na spontanie i porzucenia

kontroli. Możesz oscylować wtedy między poczuciem wyższości, pyszności, a poczuciem wstydu i czuciem wstrętu do siebie samego.

LĘK PRZED SAMOTNOŚCIĄ

Wzięcie odpowiedzialności za siebie samego budzi w niektórych ludziach lęk przed samotnością. Osoby takie boją się pozostać samotne w swojej odpowiedzialności i dlatego zatrzymują się w pół drogi do prawdziwego przebudzenia. Być może samotność przywodzi im na myśl moment narodzin, lęk przed odrzuceniem i porzuceniem, lęk przed tym, że nikogo nie można prosić o pomoc. Rzeczywiście droga do domu wydaje się samotną podróżą. Zwłaszcza ostatni jej odcinek, na krótko przed przejściem w świat miłości i jedności, musimy przejść sami. Stanięcie twarzą w twarz z naszymi wypartymi emocjami, może być przerażające. Musimy jednak w pełni doświadczyć tej samotności i poznać swoje lęki, by móc być szczerym z samym sobą. Droga ta może przypominać ciemność, przez którą nasza dusza musi przejść. Jest to okres hartowania duszy podobny do hartowania stali. Chrześcijanie nazywają ten czas dniem Sądu Ostatecznego i wierzą, że można go doświadczyć jedynie po śmierci. Metafizyka dniem sądu ostatecznego nazywa moment, w którym człowiek uświadomi sobie, że nikt nie będzie go osądzał. Dzień sądu to koniec oceniania i początek świata harmonii i spokoju. To dzień, w którym uświadomimy sobie swoją moc i jedność z energią życia.

Lęk przed samotnością może powodować, że odrzucamy czynności, które kojarzą nam się z samotnością, przez co możemy odrzucać nas samych.

Na przykład:

Pieniądze z samotnością i z chytrnością. Przez co możemy odpychać pieniądze z naszego życia.

Wybieranie siebie może kojarzyć z samotnością. Stawianie na swoim może kojarzyć się z samotnością. Więc podejmujemy decyzje by nie stracić akceptacji, aprobaty, uwagi innych odrzucając często w ten sposób nas samych. Jeśli ktoś na naprawdę kocha, to zrozumie nasze wybory i decyzje oraz będzie działał dla naszego dobra, a nie dla swoich korzyści.

Wolność emocjonalna i samodzielność może kojarzyć się z samotnością. Przez co nie pozwalamy sobie do końca na poczucie samych siebie i tego co tak naprawdę chcemy, często uciekamy w ten sposób przed pozorną pustką.

Lęk przed pustką jest dopóki nie pocujemy swojej wartości w sobie, swojej mocy i nie nawiązemy bliskiego kontaktu ze sobą, ze swoim ciałem, czyli ze swoją duszą. Pustka, której się boimy ma w sobie tak naprawdę wiele odpowiedzi, które czekają na to by do nich dotrzeć. Pustka tak naprawdę jest iluzoryczna, bo sami ją tworzymy, gdy zamykamy się na czucie siebie. Gdy nawiązujemy połączenie z energią życia w nas, z pustki wypływa głębsze czucie.

Lęk przed opinią innych

Lęk przed opinią innych podszyty jest zależnościami jakie stworzyliśmy z innymi i lękiem przed utratą tych zależności. Wraz ze stworzonymi zależnościami powstają oczekiwania innych, które sterują nami dosyć często jak marionetkami. Nie ma wtedy w nas nas samych, są tylko maski pozakładane aby nie stracić kogoś aprobaty, uwagi, uznania, podziwu. Ograniczamy w ten sposób swoją wolność i nie robimy tego co naprawdę chcielibyśmy robić w naszym życiu.

Lęk przed zranieniem, przed bólem, patrzenie poprzez 5 ran emocjonalnych, lęk przed bliskością

Tak naprawdę nie boimy się samej bliskości emocjonalnej, bo bliskości w głębi duszy pragniemy całym sobą. Boimy się natomiast tego, że ktoś nas zrani, odrzuci, nie zaakceptuje takimi jakimi jesteśmy i że będziemy czuć ponownie ból emocjonalny. Więc dopóki nie odważamy się i nie zaryzykujemy nie wejdziemy w bliskie relacje oparte na czułości, współczuciu, zrozumieniu, łagodności to będziemy podtrzymywać ten lęk w nas. 5 ran ego

ma nas chronić przed bólem, jednak jednocześnie te rany oddzielają nas od czucia z poziomu serca i izolują nas od rzeczywistości. Uzdrawienie tych ran pozwala otworzyć serce na głębsze odczuwanie.

Lęk przed rozczarowaniem, dlatego się nie angażujemy

Boimy się zawodu jaki może nastąpić po zaangażowaniu się w coś całym sobą. Tutaj nie chodzi tylko o związki, ale też o zaangażowanie w to co robimy w naszym życiu. Rozczarowanie jest po prostu opadnięciem naszych iluzji i puszczaniem czaru w postaci iluzji jakie narzuciliśmy na coś, a więc jest spotkaniem z prawdą jak jest w rzeczywistości. Tak naprawdę rozczarowanie jest dla nas wybawieniem i możliwością spojrzenia uczciwie na pewne kwestie, jest dla nas pewnego rodzaju darem i momentem w którym możemy się obudzić i zacząć postępować inaczej. Nie zauważamy dosyć często, że poprzez lęk przed rozczarowaniem (gdzie tak naprawdę oczekiwania sami sobie tworzymy i obraz tego jak ma być) nie angażujemy się w coś całym sobą i tkwimy w pewnego rodzaju bezruchu, stagnacji, braku działania. A tkwienie w tym powoduje nasze cierpienie, więc tak naprawdę sami sobie sprawiamy cierpienie opierając się przed zaangażowaniem się w coś całym sobą.

Lęk przed mówieniem swojej prawdy

Głównie chodzi tu o lęk przed mówieniem o swoich emocjach, o swoim bólu emocjonalnym, o tym co jest w nas. Brak mówienia o swoich emocjach powoduje tłumienie ich w swoim ciele, tak samo brak mówienia o tym co chcemy powoduje odrzucanie samego siebie. Zazwyczaj ból gardła świadczy o tym, że coś blokujemy w sobie, że o czymś nie mówimy i boimy się powiedzieć. Mamy przeświadczenie wypracowane w sobie, że skrywamy jakieś straszne tajemnice, natomiast gdy wyciągamy te tajemnice na światło dzienne znika lęk przed nimi i wstyd który chowamy.

Lęk przed karą, konsekwencjami, odpowiedzialnością

Lęk przed konsekwencjami może być spowodowany lękiem przed karą, bo kojarzymy odpowiedzialność z karaniem nas w dzieciństwie, dlatego odrzucamy od siebie odpowiedzialność i wolność jaką ona daje. Trzeba sobie uświadomić z czym kojarzymy konsekwencje i czego tak naprawdę się boimy. Konsekwencje zakładają też wzięcie odpowiedzialności za porażkę i przyjęcie jej na klątę, a tego też się możemy bać. Za porażką zazwyczaj kryje się lęk przed odbiorem innych, nie tyle boimy się, że nam nie wyjdzie ile boimy się tego co inni o tym powiedzą.

Lęk przed pokazaniem swoich słabości, wad, przed odsłonięciem się

Pod tym lękiem kryją się silne uczucie wstydu, niechęć do poczucia zażenowania, odsłonięcia siebie prawdziwego. Przez co często zakładamy szereg masek, aby tylko nie okazać słabości, swoich wad. Przeważnie kryje się za nim toksyczny wstyd i lęk przed pokazaniem autentycznego, prawdziwego siebie.

Lęk przed kogoś złością

Dopóki boisz się kogoś złości, dopóki możesz być szantażowany tym lękiem. Lekiem przed reakcją innych. Schemat często pochodzi z lęku przed złością jednego z rodziców i kojarzeniem jej z brakiem miłości oraz robieniem wszystkiego aby tylko nie zdenerwować rodzica. Przypomina to życie w poczuciu ciągłego zagrożenia, czuwania, aby tylko kogoś nie urazić, aby tylko ktoś się nie zdenerwował. Wtedy dopasowujesz się do tego co chce druga osoba, przy czym zatracasz samego siebie. Rzecz w tym że gdy nastawiasz się na takie zachowanie odrzucasz siebie, bo chcesz być miły za bardzo. Gdy przestaniesz bać się swojej złości, przestaniesz się też bać złości innych. Dochodzi do tego poczucie winy i wszelkiego rodzaju lęki przed byciem odrzuconym, niezrozumianym, nie akceptowanym. Granice jakie postawisz, gdy przestaniesz odrzucać samego siebie pozwolą Ci wzmocnić Twoją autentyczność i prawdziwość.

To samo działa w drugą stronę, zauważ u siebie kiedy się złościś na kogoś, gdy ktoś ustala swoje granice i nie spełnia Twoich oczekiwań. Zauważ swoje próby manipulacji i kontroli aby osoba była taka jak chcesz aby była oraz puść je, one nie są Ci potrzebne. Gdy puścisz poczujesz wolność emocjonalną

Lęk przed wyjściem na głupka, niewiedzącego. blokuje na zdobywanie nowej wiedzy i na otwartość na nowe informacje oraz blokuje przed przejęciem inicjatywy

Wewnętrzne przeświadczenie o własnej ułomności, wadliwości może powodować odczucie, że to co mówimy jest głupie, nie wartościowe, że nie wnosimy niczego do konwersacji, do projektu, do określonych zadań. Dlatego dosyć często się nie odzywamy i blokujemy samych siebie, a później mamy przeważnie do siebie pretensje i żal że czegoś nie zrobiliśmy. W takim przypadku jednocześnie siebie odrzucamy i jednocześnie później siebie karamy w postaci poczucia winy i żalu. To kolejny schemat cierpienia jaki sobie robimy. Poprzez blokowanie siebie, blokujemy swoją energię kreatywności, swoją twórczość i podkopujemy wiarę w siebie w swoje możliwości, w swoją moc sprawczą jaką mamy.

Lęk przed swoją złością

Lęk przed swoją złością, a bardziej przed byciem w złości powoduje, że tą złość blokujemy i tłumimy w sobie. Nie pozwalamy sobie na nią co w konsekwencji prowadzi do braku trzymania granic i do wzrastającej w nas frustracji oraz do karania siebie za to że się złościśmy. Im bardziej tłumimy złość tym bardziej ona niszczy nas od wewnątrz, w tym wpływa negatywnie na psychikę.

Trochę teorii ode mnie

Lęki to nasi sprzymierzeńcy na drodze rozwoju duchowego

Każdy lęk informuje nas o czymś, domaga się aby zostać zauważonym. Za każdym lękiem coś się kryje co w konsekwencji prowadzi do naszego rozwoju, do naszego wzrostu i wyjścia poza swoje ograniczenia. Trzeba tylko skierować tam naszą uwagę i rozświetlić lęk naszą świadomością. Bo jeśli przez wiele lat odpychaliśmy od siebie pewne emocje, odczucia, to one wracają do nas nieustannie pod postacią projekcji ich na różne życiowe sytuacje, problemem jest nasza reakcja emocjonalna na te sytuacje, a nie same sytuacje w sobie. W ten sposób sami tworzymy swój odbiór cały czas. Gdy w naszym życiu pojawiają się trudności, możemy je uznać za przeszkody, albo doświadczenie które daje nam możliwość do rozwoju i ewolucji. To czy coś jest przeszkodą czy szansą jest wyłącznie oparte na naszej ocenie tego.

Schematy w jakie wchodzimy, które są związane z naszymi częściami osobowości odnośnie lęku i niepokoju

Kreowanie obsesyjnych myśli i kompulsywnych zachowań

Nadmierne i ciągłe myślenie o pewnych rzeczach, a także popychanie do kompulsywnych zachowań (np. objadanie się, nadmierne pobudzenie manualne i ruchowe, różnego typu rytuały), które mają na celu obniżyć napięcie i utrzymać kontrolę nad Twoim życiem, aby odeprzeć przerażające konsekwencje. Z tego schematu można wyjść poprzez poczucie lęku i zobaczenie czego on tak naprawdę dotyczy, zobaczenia czego się tak naprawdę boimy i poprzez akceptację tego czego się boimy. To pozwala obniżyć poziom napięcia i przyjąć czarny scenariusz jako jeden z możliwych. Co w konsekwencji prowadzi do rozluźnienia. Tak naprawdę wszystko może się wydarzyć, więc nie ma co stawiać sobie presję iż rezultat musi być taki jaki chcemy, to nasza własna presja powoduje, że tworzy się lęk. To nasze własne wyobrażenia przyszłości powodują napięcie, a te wyobrażenia przeważnie są oparte na naszych największych lękach. Wtedy nasza własna wyobraźnia staje się dla nas katem.

Fobie

Polega na martwieniu się sytuacjami w Twoim życiu, a więc unikaniu ich, nawet jeśli nie wiążą się z realnym ryzykiem. Może to oznaczać unikanie wchodzenia w świat oraz unikanie pewnych sytuacji lub rzeczy, które Cię przerażają. Poprzez nadmierny lęk odnośnie danych sytuacji blokujemy samych siebie na różne doświadczenia i na czucie tych doświadczeń. Lęki tworzą niewidzialne granice i blokady które sami sobie narzucamy i których nie potrafimy przejść. Przeważnie za największymi lękami kryje się to co da nam największą moc i co da nam wolność w działaniu.

Nadmierne podejmowanie ryzyka

Polega na podejmowaniu ryzyka bez względu na konsekwencje, a tym samym narażanie Ciebie i/lub innych ludzi na niebezpieczeństwo. Silne odczuwanie lęków może prowadzić do działań bezmyślnych, którymi chcemy udowodnić brak lęku i udowodnić iż nie ma on nad nami władzy. Jest to pewien rodzaj walki z lękiem i tkwienie w nim po działania ryzykowne dają nam kolejną porcję lęku, zamieniamy wtedy lęk w ekscytację, adrenalinę. Czujemy wtedy lęk jednak zmienia on formę na ekscytację, podniecenie.

Przygnębienie i depresja

Polega na poczuciu beznadziejności co do przyszłości, złym samopoczuciu i braku energii. Często trudno jest funkcjonować, w związku z czym czujesz się bezwartościowy. Depresja często jest wynikiem działania krytyka, a więc kierowania złości wobec siebie i/lub odcięcia się od własnych uczuć. Uciekając przed swoimi lękami i przed tym co się za nimi kryje nie pozwalamy sobie poczuć innych emocji. zamykanie się na czucie tworzy obojętność i zamykanie się na energię życia. Do tego emocje niosą ze sobą określone informacje, więc jak zamykamy się na emocje, zamykamy się na wskazówki na informacje. Co w konsekwencji prowadzi do wewnętrznego zagubienia, chaosu i zachowujemy się jak dzieci we mgle. Nie mając kontaktu ze sobą, błądzimy i nie wiemy w jakim kierunku mamy iść.

Wielkościowość i mania

Polega na pobudzeniu i nadmiernej szybkości, niemożności rozluźnienia się i skłonności do nadmiaru działania, często bez uwzględnienia konsekwencji. Lęk przed utratą kontroli, chęć zrobienia wszystkiego i brak zaufania aby oddać część obowiązków innym. Silne lęki powodują nadmierną kontrolę wszystkiego w koło i brak zaufania wobec innych, co z kolei powoduje że tracimy ogromną ilość energii na czynności, które często są nie potrzebne.

NIESKUTECZNE SPOSOBY POZBYWANIA SIĘ LĘKU

1. Unikanie sytuacji których się boimy.

Wiele osób unika sytuacji, w których odczuwa lęk. Na krótką metę okazuje się to genialnym rozwiązaniem, ponieważ można w ten sposób uniknąć wielu negatywnych emocji. Na dłuższą metę strategia taka przynosi jednak negatywne skutki. Obszar działania jednostki staje się przez to coraz bardziej ograniczony. Nie może ona przekonać się o tym, że potrafi poradzić sobie z daną sytuacją. Wiele osób na przykład odczuwa lęk przed lataniem i nigdy nie wsiądzie do samolotu, przez to ciągle się ogranicza co do formy podróżowania. Dlatego ludzie ci nie mogą stwierdzić, że latanie wcale nie jest tak niebezpieczne, jak sobie wyobrażają. Jeśli ktoś konsekwentnie unika sytuacji w jego pojęciu niebezpiecznych, wówczas stopniowo zaczyna go dręczyć coraz więcej lęków. Postawa unikania niebezpieczeństw dotyczy coraz szerszych obszarów. W rezultacie lęk narasta, zamiast się zmniejszać. Do tego blokujemy się na różne możliwości i doświadczenia, które kryją się za przejściem poprzez lęk. Unikanie sytuacji których się boimy jest też wybieraniem drogi, która zabiera nam moc i wiarę w siebie, oddala nas ta droga od tego czego naprawdę chcemy doświadczać w swoim życiu. Gdy za każdą decyzją i działaniem jakie podejmujemy kryje się lęk przed czymś potwierdzamy ten lęk w sobie.

2. Krótkotrwała konfrontacja z sytuacją

Wchodzenie w daną sytuację i ucieczka z niej przed opanowaniem lęku i przed poczuciem spokoju i poczuciem się bezpiecznie powoduje, że nie przeżywamy do końca powstałych emocji. Do tego później możemy tworzyć wobec siebie żal, poczucie winy i złość na siebie, że uciekliśmy z danej sytuacji. Może to przypominać takie wejście na churą w pełnej kontroli w daną sytuację, spięcie, napięcie i brak rozluźnienia, a później ucieczkę z niej.

3. Przewycięzanie lęku za pomocą jedzenia, picia i tabletek.

Picie po to aby mieć odwagę do czegoś jest mi bardzo znane. Gdy byłem nastolatkiem nie potrafiłem pójść na imprezę nie pijąc niczego, czułem tak duży lęk, że chciałem przestać o nim myśleć i rozluźnić się. Tak samo było gdy nawiązywałem kontakt z kobietami, alkohol dodawał mi śmiałości i rozluźniał mnie. Jednak to nie było dobrym regulatorem moich emocji tak naprawdę na dłuższą metę.

4. Hamowanie lęku przez odwracanie uwagi

Kolejną metodą pozbycia się lęku jest stanięcie przed sytuacją, której się boimy, i odwracanie od niej uwagi przez głośne słuchanie radia, czytanie gazet, rozwiązywanie rozmaitych łamigłówek itd. Dobrą stroną tej metody jest to, że człowiek „wchodzi” w daną sytuację, że jej nie unika. Wadą jest natomiast to, że dopóki nie zmieni się własnego nastawienia, wywołującego lęk, jest się cały czas skazanym na tę metodę. Może to prowadzić do wymuszonego zachowania, co oznacza, że zawsze trzeba tak postępować. Jeśli na przykład nie mamy możliwości słuchania radia, wówczas wpadamy w panikę.

5. Ukrywanie lęku

To się tyczy nie tylko lęku, ale również innych emocji. Już sama rozmowa o tym co czujemy i co jest w nas zmniejsza ładunek emocjonalny w nas oraz pozwala inaczej spojrzeć na to co czujemy. Emocje gdy zostają wypowiedziane tracą na swojej mocy i słabną, co pozwala nam się zdystansować do nich. **Trzeba sobie**

uświadomić, iż znajomość swoich emocji i rozmowa o nich to oznaka dojrzałości i wewnętrznej mocy. Natomiast ukrywanie emocji to próby udawania kogoś silnego, kogoś kim nie jesteśmy.

6. Pozbywanie się lęku metodą odsuwania.

Wiele osób po prostu odsuwa od siebie rzeczy, które według nich są niebezpieczne. Jest to po prostu forma ucieczki. Kiedy podejmą decyzję: „Jeszcze teraz nie muszą tego robić”, na krótką metę odczuwają ulgę. Ta strategia jest jednak na dłuższą metę nieskuteczna, ponieważ problem nie zostaje rozwiązany. Roczne rozliczenie podatkowe, nieprzyjemny telefon, wizyta u dentysty nie zostaną przez to załatwione. Chowanie problemów pod dywan nie pomaga lub też udawanie że ich nie ma. Tak naprawdę ta metoda ma za zadanie przełożenia działania i zaniechania spotkania się z tym czego się boimy, potwierdza też nasz brak gotowości do uczestniczenia w danej sytuacji. Czasem warto przełożyć jakieś działania, gdy naprawdę czujemy się źle i gdy nie mamy mocy w sobie, aby odpocząć, jednak ciągle przekładanie czegoś na potem jest oznaką ucieczki przed tym czymś. Taka strategia może się ciągnąć przez całe nasze życie tworząc żal, który później przerzucamy na świat usprawiedliwiając nasz brak działania.

O LĘKU INACZEJ

Lęk jest stanem emocjonalnym, często towarzyszą mu objawy somatyczne, czyli doświadczenia cielesne takie jak: przyspieszone bicie serca, nadmierna potliwość, uczucie ucisku, bóle, zaparcia, drżenie etc. Lęk często nazywany jest strachem, jednak różni się od niego tym, że dotyczy przewidywań i wyobrażeń sytuacji, często bez bezpośredniego przełożenia w rzeczywistości, podczas gdy strach współlistnieje z realnym zagrożeniem.

Lęk nie dotyczy bezpośredniego zagrożenia, poczuj to stwierdzenie w sobie. To odbiór jakiegoś bodźca przefiltrowany przez twój umysł, a więc możliwy do przetransformowania! Czując lęk nie przyciągasz sytuacji negatywnych, tylko projektujesz swój lęk na sytuację, która jest wchodząc w ten sposób w stan zagrożenia i odbioru rzeczywistości poprzez swoje paranoje.

„Dawno, dawno temu pewien człowiek spotkał przerażającego olbrzymiego potwora. Odwrócił się i zaczął uciekać w ogromnej panice. Potwór gonił go i był coraz bliżej. Człowiek biegł tak dniami i tygodniami, ale potwór nie ustawał — cały czas go ścigał. Po pewnym czasie człowiek zdał sobie sprawę, że im szybciej biegnie, tym szybciej biegnie potwór. Zwolnił i zauważył, że potwór robi to samo. Obmyślił sprytny plan przechytrzenia bestii. Po kilku minutach wolnego spaceru nagle bardzo przyspieszył i zaczął biec sprintem. Wreszcie był wolny; był pewien, że za chwilę tak bardzo oddali się od potwora, że ten go nigdy nie dogoni. Po jakimś czasie zmęczył się, zwolnił i obejrzał się przez ramię. Ku jego przerażeniu monstrum było tuż za nim. Ostatkiem sił zerwał się znowu do ucieczki. W końcu, całkowicie wyczerpany, położył się i czekał, aż potwór go zabije. Ten podbiegł do niego i rzucił się na ziemię, mówiąc: „Wreszcie cię dogoniłem. Chcę być twoim niewolnikiem. Czy zgodzisz się, abym ci służył, mój panie?”

Dobrze wykorzystany lęk uwalnia nas od destrukcyjnych przekonań jakie mamy w sobie, źle wykorzystany — czyni nas niewolnikami naszych własnych ograniczeń. Poczucie a później zrozumienie lęku jest ważnym krokiem w naszym rozwoju, bo pozwala przekroczyć nasze ograniczenia i ewoluować.

Lęk jako nauczyciel granic

Bariera lęku jest granicą naszej strefy bezpieczeństwa. Wszyscy poruszamy się w intelektualnej, emocjonalnej i fizycznej strefie bezpieczeństwa i dla każdej osoby jest ona inna, zależnie od jej uwarunkowań i stłumionych lęków. Granic strefy emocjonalnego bezpieczeństwa możemy, na przykład, doświadczać w czasie konfliktu z najbliższymi osobami, a swe intelektualne granice poznajemy podczas uczenia się. Zauważyłem, że doświadczamy lęku w formie stresu zawsze wtedy, kiedy osiągniemy jakąś swoją granicę i dojdziemy do swoich ograniczeń na daną chwilę w określonych sytuacjach, w tym również w sytuacjach gdy zbliżamy się do naszych ran emocjonalnych. Przeważnie jeszcze przed lękiem jest złość. Znajomość tych granic i świadomość dlaczego one istnieją daje nam szansę, aby je przekraczać. Świadomość konfliktu jaki się w nas tworzy, a przez to napięcia wynikającego ze spotkania się naszego pragnienia, naszej potrzeby z przekonaniem opartym na lęku (ograniczeniu) daje nam możliwość znalezienia rozwiązań i spokojniejszego działania by przekroczyć te ograniczenia. Lęk przestaje w tym momencie być już tak duży i demoniczny, bo jesteśmy go świadomi i rozumiemy dlaczego powstaje, co daje nam możliwość przepracowania traumy kryjącej się za tym lękiem i wejście w sytuację pomimo poczucia lęku. Jest to zupełnie inne podejście niż działanie na oślep bez świadomości co się z nami dzieje. Do tego, gdy dostrzegamy nasze ograniczenia możemy zauważyć bariery jakie sobie stawiamy w postaci mechanizmów obronnych, w postaci podejmowanych decyzji i dokonywanych wyborów, czyli nasze działania ucieczkowe lub naszą wewnętrzną walkę i uwarunkowania nawykowe jakie mamy.

Więc można powiedzieć, że lęk jest wskazówką i daje nam sygnał gdzie trzeba skierować uwagę aby poszerzyć swoje możliwości, aby rozwiązać jakiś konflikt w sobie, czy jak wyjść ze strefy bezpieczeństwa. Ale większość osób ucieka od swoich lęków, czyli od swych największych nauczycieli — ucieka w przeciętność i hipnotyczną nieświadomość. Lub też udają, że ich nie ma i wybierają inną drogę przez co ich decyzje opierają się wybieraniu kierunku, który dyktuje im lęk. Przez co tak naprawdę oddalają się od tego czego pragną i są sterowani przez lęki. Takie podejście powoduje, że tracimy naszą wewnętrzną moc i nie działamy w zgodzie z tym czego tak naprawdę chcemy oraz zabieramy sobie wolność emocjonalną i możliwość doświadczania życia, a później się dziwimy, że się nie rozwijamy, gdy tak naprawdę sami zapędzamy się w kozi róg. Nie rozumiemy wtedy, że decyzje i nasze wybory, a przez to nasze działania są tak naprawdę wtedy podszyte lękiem i oddalają nas od tego co chcemy mieć w swoim życiu. Do tego ucieczka od lęku powoduje zabierania w wiary w siebie i umacnianie schematów ucieczkowych, które z czasem stają się dla nas tak prawdziwe, że ich nie podważamy, bo są nawykowymi uwarunkowaniami.

To nie sytuacja uwalnia hormony stresu, lecz komunikat, który automatycznie wysyłamy do mózgu na podstawie oceny, osądu sytuacji, okoliczności. Mówi on, że znajdujemy się w jakimś niebezpieczeństwie. Zrozumienie, że to nasz osąd sytuacji tworzy nasze emocje daje nam możliwość wyjścia poza odbiór poprzez rany emocjonalne rzeczywistości wokół nas. Zahipnotyzowani ludzie są całkowicie przekonani, że to świat i inni kształtują ich życie. Działają jak marionetki szarpani reakcjami i oczekiwaniami innych, czyli tak naprawdę lękiem. Nie pomyślą ani przez chwilę, że sami tworzą każdy aspekt tego jak odbierają rzeczywistość.

Jon Frederickson porównuje nasze lęki i frustracje do boi świetlnej, która jest jak sygnał naprowadzający i wskazuje miejsce, które powinniśmy zgłębić, by usłyszeć swój głos i wydobyć z siebie to, co chce się ujawnić. Niewątpliwie tak jest. Odwaga poznawania siebie wymaga podążania za wewnętrzną niewygodą. I, jak ujęła to Jolanta Brach-Czaina: „Nie ma innego wyjścia, skoro nic, co istotne, nie może się zdarzyć bez otwarcia.” Choćby samej decyzji, by podjąć ryzyko i wyruszyć w wewnętrzną podróż, aby poznać i ujawnić siebie. Bez względu na to, co nas po drodze spotka. Tak czy inaczej, warto. By zacząć za życia żyć, a nie kurczyć się.

Lęk oznacza, że zbliżasz się do emocjonalnej prawdy. Daj szansę zaistnieć prawdzie, dostrzeż ją, a ona Cię wyzwoli.

Iluzja lęku, lęk wynika z przekonania o separacji i braku poczucia jedności z wszechświatem

Przekonanie o wrogości rzeczywistości i brak połączenia z rzeczywistością sprawia, że coraz bardziej się od niej oddzielamy tworząc izolację od niej, tworząc niewidzialną barierę. Wchodzimy wtedy system przetrwania i tryb walki i ucieczki. Osądzając innych tworzymy jeszcze większe oddzielenie i brak akceptacji. A przecież na poziomie serca jesteśmy połączeni ze wszystkimi i wszystkim co nas otacza. Tylko nasz instynkt samozachowawczy często nam mówi inaczej i tworzy bariery nie do przejścia, gdzie tak naprawdę na przestrzeni czucia wszyscy jesteśmy jednością. Ja to Ty, Ty to ja tylko w innej formie cielesnej. Gdybyśmy wszyscy patrzyli się poprzez przestrzeń serca na siebie poczulibyśmy, że na głębszym poziomie jesteśmy całością, a to co nas oddziela to etykiety stworzone przez racjonalny umysł. To co trzeba zrobić to zlokalizować te rzeczy, które nas oddzielają od innych, a które sami stwarzamy by nie czuć połączenia, by nie czuć przestrzeni serca. Wtedy zaistnieje połączenie ponad umysłem, ponad ograniczeniami, które sami rzutujemy. Tu nie chodzi aby inni czuli połączenie, to ty masz czuć to połączenie, a innym dać wybór co chcą czuć. By uwolnić się od lęku i przejść do wyższej wibracji miłości, najpierw trzeba uświadomić sobie lęki, które nami rządzą. Musimy połączyć się z nimi intymnie i głęboko zaprzyjaźnić, wtedy przestajemy się ich bać oraz przestajemy tworzyć mega lęki. Nie da się nawiązać połączenia z własnym ciałem, nie łącząc się z emocjami jakie są w nim. Można natomiast zamknąć się w głowie i tworzyć iluzje wyobrażeń, jednak to nie to samo co czucie połączenia ze źródłem poprzez ciało.

Lęk wynika z uczucia separacji, oddzielenie, od energii życia. Jest brakiem zaufania do samego siebie i jego efektem jest brak zaufania do życia. Nie ufamy, że jesteśmy pod stałą opieką Wyższej Siły która chce dla nas dobrze i dlatego wydaje nam się, że musimy na co dzień wszystko kontrolować, manipulować, martwić się o wszystko, rozmyślać. Zaufanie jest czymś, co w sobie odkrywamy kiedy zapagniemy poznać swoje lęki i to co się za nimi kryje. Często wspominamy nawet o tzw. skoku zaufania oraz o budowaniu wiary w naszą wewnętrzną, połączoną z resztą Wszechświata Siłę Wyższą. Skok zaufania powoduje pojawienie się większej wiary w siebie oraz otwarcie się na zawierzenie czemuś większemu od nas. Pamiętaj, że Siła która zapewnia Twój każdorazowy oddech jest tą samą Siłą, która tworzy Wszechświat. Jesteś Jednością z życiem, tylko Twoje programy w które wierzysz podtrzymują poczucie separacji, oddzielenia., izolacji Im bardziej kochasz siebie i ufasz życiu, tym bardziej życie będzie odzwierciedlać tą miłość, wspierać Cię i prowadzić. Im bardziej czujesz wsparcie i połączenie z czymś wyższym tym więcej przestrzeni pojawi się na to wsparcie, bliskość z siłą wyższą powstaje, gdy dasz jej przestrzeń by mogła powstać. Twoja energia wtedy zamiast się kurczyć i zbierać z otoczenia energię, wchłaniać otoczenie, zacznie się rozszerzać i promieniować na otoczenie z Twojego rdzenia, z Twojego źródła. Tak jest właśnie z sercem, od lęku się zamyka i kurczy, od zaufania się otwiera i rozrasta. Jednak aby rozrastanie miało miejsce trzeba wejść w lęk, ból i wyjść z zamrożenia spowodowanego określonym

wyparciem, trzeba poczuć siebie i to co jest w nas naprawdę. Pod wpływem naszej obserwacji, naszej uwagi bariery, mury jakie tworzymy wewnątrz siebie od świata i czucia jedności zaczynają się rozpląwać, fałsz poddany obserwacji znika i pozostaje tylko prawda. Obrazowo wygląda to tak jakbyśmy mieli w naszej energetyce, w naszym polu bariery przed prawidłowym przepływem energii przez nasze ciało, te bariery powodują, że nie odbieramy rzeczywistości w jasny sposób. Gdy bariery znikają poprzez nasze uświadomienie ich sobie, rozwiązują się konflikty odkładane w ciele, uwalniają się wyparte emocje, a nasze ciało i energetyka się uzdrawia powracając do naturalnego przepływu energii, co skutkuje, że odbieramy coraz bardziej rzeczywistość taką jaką jest (nasza świadomość się powiększa, rozszerza, dostrzegamy i czujemy więcej) i sami wysyłamy coraz wyższą częstotliwość energii.

Uważność, a świadomość lęku

„Uważność nie jest pozytywnym myśleniem. To otwarta świadomość i akceptacja każdego obecnego doświadczenia, przyjemnego lub nie, bez przywiązania i oporu”

17 Karmapa Trinley Thaye Dorje

Czyli uważność to otwartość na czucie wszystkiego co się pojawia, każdej emocji, bez pragnienia by ona minęła, bez walki z nią lub zamieniania jej. Uważność i obecność w tu i teraz, to nie to samo co kontrola swoich emocji, obserwacja to nie kontrola. Obserwacja to dostrzeganie co się dzieje w nas, a nie zmuszanie siebie do ciągłej pozytywności, która jest sztuczna tak naprawdę, obserwacja to spokój i opanowanie, a nie sztuczna ekscytacja stworzona przez umysł i chęć bycia jakimś konkretnym. Wzrastamy duchowo poprzez pozwolenie sobie na wszystkie stany, a nie przez ucieczkę przed nimi, wzrastamy poprzez pozwolenie na czucie wszystkiego. Poprzez kontakt z daną emocją, a nie wyparcie jej.

Modlitwa:

Modłę się bym był gotowy poddać wszelkie bariery, mury przed kontaktem z rzeczywistością, przed kontaktem z chwilą obecną i tym co w niej jest. Modłę się bym miał odwagę do czucia tego co jest I do doświadczenia tego co jest. Modłę się bym potrafił rozpuścić wszelkie bariery oddzielające mnie od drugiego człowieka, bym potrafił je poddać, by rozpląły się one w świetle mojej świadomości. Modłę się bym nie tworzył sztuczności i czegoś, czego nie ma.

7 ZROZUMIEŃ, KTÓRE POZWOLĄ CI LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

1. Uświadom sobie, że dobrze jest czuć lęk; im bardziej się z nim łączysz, tym jesteś zdrowszy emocjonalnie. Świadome przeżywanie lęku jest oznaką dojrzałości emocjonalnej.

Kontrolowanie i odpychanie lęku daje mu większą władzę nad nami. Często lęk jest rezultatem poczucia bezsilności i bezbronności. Przykrywamy te stany lękiem i nie chcemy się do nich przyznać, że je czujemy. Przez co tak naprawdę nie potrafimy wyjść z tych stanów, każdy czasem czuje bezradność, bezsilność, beznadzieję itp. Im bardziej blokujemy się na poczucie tych stanów, tym bardziej stają się one naszym spojrzeniem na życie. Poczucie ich pozwala nam zobaczyć, dlaczego się tak czujemy, co wywołuje takie stany i daje jednocześnie możliwość znalezienia rozwiązania. Blokując się na uczucie lęku nie możemy przejść do dalszej warstwy, którą broni określony lęk, a jest nim zazwyczaj ból emocjonalny. Więc zamykamy się na głębsze czucie. Przykładowo całkowite otwarcie się na bliskość z drugim człowiekiem oznacza stanięcie bezbrinnie przy nim pokazując prawdziwego siebie i zaufanie mu, co powoduje że otwieramy się na bliskość emocjonalną.

2. Lęk może być obecny w każdym nowym doświadczeniu jakie podejmujesz by wyjść ze strefy komfortu. Podejmując działania, których się boisz, z całą świadomością lęku, sprawiasz, że lęk znika i zamienia się w odwagę.

Lęk towarzyszy nam zawsze, kiedy przechodzimy przez jakieś ważne dla rozwoju doświadczenie lub sięgamy po to, czego chcemy, idąc za swoimi marzeniami. Zrób to, czego się boisz, a lęk zniknie. Zrób to czego się wstydzisz, a wstyd zniknie. Każdy z nas odczuwa lęk, nie każdy ma odwagę by się przyznać do tego. Gdy wychodzimy ze swojej strefy bezpieczeństwa i otwieramy się na nieznaną, na nowe normalnym jest, że pojawia się lęk, bo nie znamy nowej sytuacji i czujemy się niepewnie. Jednak im bardziej wchodzimy w nową sytuację, tym lęk coraz bardziej znika, a my odnajdujemy pewność, odwagę i zdecydowanie. Zrozum, że czucie lęku przy robieniu czegoś nowego jest czymś naturalnym, nasz instynkt po prostu jest tak zaprogramowany by trzymać nas w znanym (w strefie komfortu) i z niepokojem reaguje na nieznaną. Instynkt nie chce dla nas źle, z nim się nie walczy, tylko łapie się z nim kontakt i rozpuszcza się lęk.

Modlitwa:

Modlę się o rozbudzenie postawy wspierającej dla samego siebie, gdy sięgam po swoje marzenia gdy wychodzę ze strefy komfortu, gdy działam na nowych obszarach mego życia. Poddaje schemat niezadowolenia z siebie i tworzenia złości na siebie, żalu do siebie na schemat radości i wsparcia z tego powodu, że mogę coś robić i wykorzystywać swoją kreatywność dla dobra innych. Cieszę się tym i doceniam siebie za to.

3. Lęk może być wynikiem oceny terażniejszości poprzez pryzmat przeszłości. Gdy myślimy, że przeszłość się powtórzy w danej chwili lub przez ocenę przyszłości przez pryzmat przeszłości i projekcji sytuacji z przeszłości na przyszłość.

Wchodząc w sytuację, której się boimy uzdrawiamy i integrujemy jakąś część nas, która kiedyś się bała i nie chciała czegoś poczuć. Każde przejście granicy lęku powoduje, że stajemy się pewniejsi, że otwieramy się na większą obfitość od życia i w danym aspekcie naszego życia lęk nie sabotuje naszych działań, naszych decyzji, postaw i wyborów.

4. Przyznanie się do swojego lęku, uznanie go i pozwolenie aby on był, powoduje jego integrację, a nie wyparcie w ciało.

Pozwalając lękowi być, przestajemy walczyć i używać przemocy, która pojawia się wszędzie tam, gdzie stawiamy opór rzeczywistości. Przyzwolenie na istnienie lęku powoduje, że on zaczyna się rozpuszczać pod światłem naszej świadomości i pojawia się szersze zrozumienie oraz odwaga do zrobienia tego czego się boimy. Czyli z czasem lęk znika, a pojawia się szersza świadomość i wyjście z dualistycznych przekonań.

5. Tam gdzie jest lęk, tam jest też to co pragniemy.

Za barierą lęku jest spełnienie naszych pragnień i marzeń. Za barierą wątpliwości jest to po co zawsze chcieliśmy sięgnąć, tylko nie mieliśmy wystarczająco odwagi w sobie. Działania podejmowane w oparciu o lęk zabierają nam mocy, natomiast działania podejmowane na bazie wiary w siebie dodają nam mocy i jednoczą nas z naszą duszą powodując, że czujemy coraz więcej wolności emocjonalnej.

6. Bycie niezdecydowanym może rodzić jeszcze większe napięcie i konflikt.

Każdy czasem jest niezdecydowany i ma wątpliwości, problem się robi, gdy ten stan się przedłuża i dokładamy do tego nie potrzebną filozofię, rozważania, zamartwianie się pogłębiając wtedy tak naprawdę napięcie w nas. Lepiej jest już na przykład przyznać się przed sobą, teraz czuje to i to i robię to i to, a nie trzymać się w napięciu i przymusie podejmowania słusznych, najlepszych decyzji czy wyborów. W momencie Twojego działania i czynu wątpliwości się rozchodzą, a to czy była to słuszna decyzja okaże się po czasie. Niezdecydowanie rozdziela Twoją energię kreatywną, a tkwienie w napięciu może być spowodowane tym, że jesteśmy od niego uzależnieni i specjalnie wchodzimy w zawieszenie, zastój energii by czuć napięcie.

7. Tkwienie w lęku wynika z zamrożenie w nim, a to co innego niż obserwacja go i wprowadzenie w zamrożenie oddechu, szerszej świadomości.

Gdy tkwisz w lęku, staje się on Twoim stanem świadomości, tkwieniem w nim jest tak naprawdę spowodowane oporem wobec niego i zatrzymaniem go we własnej energetyce, do tego potwierdzanie go swoimi myślami powoduje potęgowanie go i zatrzymanie energii. Co innego jest gdy dajesz mu zaistnieć i widzisz co się za nim kryje oraz gdy dostrzegasz czego się tak naprawdę boisz, wtedy lęk mija, a Ty wychodzisz z zamrożenia.

Lęk jako tryb walki i ucieczki

Podejście do lęków, może być co najmniej dwojakie:

Jak do czegoś złego, czegoś mrocznego, demonicznego, osłoniętego magicznym wyobrażeniem, demonicznym czy jeszcze czymś tam, zamiast nazwać sprawy po imieniu wyobraźnia tworzy bajkowe scenariusze, które jeszcze mocniej działają na nas poprzez demonizację lęku.

To pierwsze podejście tworzy mega lęk do lęku, zaczynamy bać się jeszcze bardziej samych lęków. Otacza je dziwna aura tajemniczości, mistycyzmu. Nie żebym nie lubił bajkowych klimatów, jednak czasem samemu można się napędzić i wzmocnić poprzez moc wyobraźni znaczenie czegoś.

Jak do cennego źródła informacji gdzie są nasze blokady i ograniczenia. Jak czegoś co jest częścią naszego instynktu, naszej wyobraźni, naszego systemu obronnego. Jak do czegoś z czym kontakt w konsekwencji daje nam przejście do życia jakiego chcemy.

Tutaj jest kwestia uświadomienia sobie naszych lęków aby nie reagować w każdej sytuacji kojarzonej podświadomie z traumą za pomocą systemu walki i ucieczki, czyli automatycznie. Mechanizm walki i ucieczki jest dla nas po to aby nas chronić, po to aby reagować na realne zagrożenie, czyli aby odczuwać strach. Strach a lęk to dwie różne rzeczy. Strach czujemy gdy boimy się czegoś realnego, lęk natomiast jest iluzją w którą umyśl

wierzy, iż jest prawdą. Niektóre lęki stają się dla nas tak prawdziwe, że nie wiemy iż mogą być one nieprawdziwe, nie dostrzegamy, że są one tylko iluzją umysłu i że tak naprawdę istnieją tylko w naszej głowie. Lęk wykańcza układ odpornościowy poprzez adrenalinę i kortyzol. Lęk bierze się z uczucia utraty kontroli nad przyszłością, nad sytuacją, nad drugą osobą, nad własnym życiem. Pierwotnym źródłem wszystkich lęków jest lęk przed nieznanym. To, co najbardziej nam nieznanne, to przemijanie i śmierć. Jeśli ciągle przeżywamy lęk jest w nas ciągle adrenalina, nasz układ odpornościowy jest cały czas osłabiony. Im więcej jesteśmy w lęku tym więcej energii tracimy, dlatego przejście przez lęk daje nam wolność i dodaje nam mocy sprawczej oraz wrasta nasza energia.

Niepewność chcemy zniwelować poprzez nadmierną kontrolę wszystkiego w koło i zrozumienie wszystkiego. Ciągłe szukamy rozwiązań, zamiast żyć w tu i teraz.

Jeżeli chcesz dotrzeć do źródła swojego lęku, to pierwszym warunkiem jest spotkanie się z nim bez żadnych przykrywek, używek, bez wypierania i zaprzeczania — czyli trzeba zaprzestać używania swoich nawykowych strategii radzenia sobie z lękiem.

Można zintegrować lęk, jednak nie da się przed nim uciec. Spotkanie z lękiem sprawia, że dostrzegamy co się za nim kryje i lęk mija. Często uciekamy przed lękiem w różne czynności, wypieramy prawdziwe uczucia lub im zaprzeczamy. To prowadzi do somatyzacji lęku w ciele, podświadomość daje znać o wypieranym lęku poprzez bóle ciała.

Pęd za czymś to też działania napędzane lękiem, że czegoś nie dostaniemy, że czegoś mamy za mało, że nie wystarczy dla nas. Gdy pędzimy za czymś, przeważnie uciekamy przed czymś czego nie chcemy poczuć lub myślimy, że to za czym pędzimy spowoduje, że nasz lęk się zmniejszy.

Nawykowe metody radzenia sobie z lękiem, które próbują zagłuszyć lęk lub które go wzmacniają:

- poszukiwanie informacji potwierdzających Twoje lęki, nakręcanie samego siebie, wyolbrzymianie lęku i tworzenie mega lęku,
- ucieczka w obsesyjne oglądanie filmów i seriali,
- picie alkoholu i stosowanie innych używek,
- zażywanie leków psychotropowych nie przepisanych przez lekarza,
- spożywanie dużych ilości cukru, kawy,
- objadanie się,
- agresja,
- alkohol, hazard, narkotyki, pornografia,
- wielogodzinne siedzenie w sieciach społecznościowych,
- ucieczka przed rzeczywistością, tworzenie izolacji przed nią, na przykład gry video.

Zachowania seksualne

Z moich doświadczeń wynika, że zarówno nadmierny pęd za seksem jak również całkowite zamknięcie się na niego nie jest dobre. Pęd rodzi obsesję i przekładanie seksu ponad wszystko, w tym próby manipulacji innymi aby zaspokoić swoje potrzeby seksualne. Natomiast całkowite zamknięcie się na sferę seksualną wynika ze wstydu przed swym ciałem i blokady na rozkosz i przyjemności. W inwenturze chodzi o to aby dostrzec jakie były nasze motywy, intencje gdy wchodziliśmy w relacje seksualne i czemu one miały służyć. Również chodzi o to aby wykształcić zdrowe podejście do seksualności. By mogło zaistnieć w nas zdrowe podejście trzeba prosić siłę wyższą o to by ono się pojawiło.

Wstyd



Osoby mówiące, że się niczego nie boją są przesiąknięte lekiem i zamknięte na jego czucie. Nie czują lęku tylko psychopaci.

Osoby które mówią, że się niczego nie wstydzą są przesiąknięte toksycznym wstydem, zazwyczaj to narcyzi . Natomiast osoby zamykające się na własne sumienie, to socjopaci.

Osoby nie czujące złości, to osoby bez granic osobistych, nie mające kontaktu z ogniem w sobie.

Dlatego lęk, wstyd, poczucie winy, złość to emocje, które będą nam towarzyszyć w życiu, kwestia tylko naszego sposobu radzenia sobie z nimi.

Podejście, że niczego się nie wstydzę, nie boję, że jestem supermenem miałem jak piłem i grałem.

Zamiast wierzyć w to co ludzie mówią, patrz się na ich zachowanie, czyny , na ich reakcje. Tak samo podchodź do siebie , dostrzegaj to co mówisz i jak się zachowujesz, czy to co mówisz jest zbieżne z prawdą, czy może po prostu okłamujesz siebie i innych.

Kiedy piłem i grałem twierdziłem, że wstyd mnie nie dotyczy, że jestem ponad nim. Za wszelką cenę chciałem udowodnić, że nie wstydę się niczego, przez co tak naprawdę doprowadzałem do skrajnych sytuacji w moim

życiu. Picie gdzie chciałem i kiedy chciałem uważałem za przejaw odwagi i wolności, gdzie tak naprawdę był to przejaw zamknięcia się na czucie wstydu. Byłem tak przesiąkniętym wstydem, że za wszelką cenę chciałem ukryć, to że on jest. Walka z nim i ukrywanie go doprowadziła do zamknięcia się na inne emocje, do duszenia ich i całkowitej samowoli.

Spętanie wewnętrzne toksycznym wstydem. Ego i wyobrażenie o sobie.

Poddanie fałszywego wyobrażenia o sobie, poddanie ego i dostrzeganie całości siebie samego, uczciwość i szczerłość wewnętrzna, to jest to co daje nam wzrost, jedność i moc.

W uczciwości nie tylko chodzi o widzenie wad, słabości, ale również o widzenie pozytywów, mocnych stron, tego co w nas jest dobre. Gdy skupiamy się tylko na wadach i słabościach możemy wejść w izolację bycia najgorszym na świecie.

Spętanie toksycznym wstydem i lękiem powoduje, że nie chcemy przyznać się do błędów, do porażek, do braku posiadania racji, do niewiedzy, do ograniczeń, do bycia słabym czasem, do wad i słabości. To brak przyznania się do wad i słabości powoduje nieuczciwość i brak szczerości. Wstyd powoduje kontrolę siebie, zakładanie masek, tworzenie nieprawdziwych wyobrażeń o sobie, napięcie, spięcie i brak autentyczności, nienaturalność, kłamstwa. By poddać wstyd trzeba otworzyć i otwierać się na prawdziwego siebie, stanąć przed sobą w prawdzie, w nagości wewnętrznej, to właśnie ta nagość powoduje, że czujemy bliskość ze sobą. To również ta nagość powoduje, że czujemy bliskość z innymi, z wszechświatem.

Im mamy więcej fałszywych wyobrażeń o sobie, czyli im bardziej oszukujemy siebie, tym większą izolację, pustkę tworzymy od samych siebie i powiększamy lęk i wstyd, przed prawdziwymi nas.

11 Lipca. Refleksja dnia AH

Ktoś kiedyś zdefiniował ego jako sumę wszystkich fałszywych wyobrażeń o sobie. Wytrwale przerabianie Dwunastu Kroków umożliwia mi stopniowe usuwanie moich sfalszowanych opinii o samym sobie. Pozwoli to na prawie niedostrzegalny, ale stały rozwój poznawania prawdy o sobie. A to z kolei doprowadzi do lepszego zrozumienia Boga i innych ludzi.

Czy staram się być uczciwy wobec siebie, natychmiast przyznając, kiedy jestem w błędzie?

Modlitwa na dziś

Boże, naucz mnie zrozumienia, naucz mnie rozpoznawać prawdę, kiedy ją napotykamy, naucz mnie wagi uczciwości wobec siebie samego, tak abym mógł szczerze powiedzieć: "Mylilem się" oraz "Przepraszam". Naucz mnie, że jest taka rzecz jak "zdrowe ego", które nie wymaga, aby uczucia były leczone przez wzniosłe czyny. Obym powoli, jak przy chodzeniu po linie, poruszał się w kierunku idealnej równowagi. W ten sposób mogę wydobywać się z sieci fałszu i kompulsji.

Dzisiaj będę pamiętać

Abym zachowywał równowagę.

Odwrócenie sposobu myślenia

Gdy przyjrzałem się swojemu wstydnemu z przeszłości i temu teraz, dostrzegłem jak mocno miałem odwrócony sposób myślenia. Tak samo jak z bezsilnością i bezradnością, tak samo było ze wstydem. Byłem zamknięty na wstydnienie się przy robieniu rzeczy które były złe, a wstydzilem się robić rzeczy dobre, normalne. Miałem również mocno zaburzone spojrzenie na temat rzeczy które są dobre, a które nie. W pewnym sensie nie miałem kręgosłupa moralnego.

Nawyki, schematy, cechy, emocje przez które uznaje siebie za kogoś złego, nie godnego życia, rzeczy których się wstydzę w sobie.

Problem przy wstydnieniu, jak przy każdej emocji jest taki, że im bardziej tą emocję wypieramy, tym bardziej się nią stajemy. Lista rzeczy których się wstydzimy w sobie może nam pomóc zaakceptować te części nas i nabrać

dystansu do nich, tak by nie wykorzystywać ich do biczowania siebie, do tworzenia nienawiści, czy też wstępu wobec siebie. Jednym z moich schematów, wzorców było osądzanie siebie poprzez jedną z tych rzeczy poniżej i wykorzystywanie jej do karmienia nienawiści do siebie, patrzyłem wtedy na siebie poprzez perspektywę tej jednej rzeczy, jednej cechy, jednej postawy. Jest to schemat oceniania siebie przez wąską perspektywę i nie dostrzeganie całości.

Walka ze wstydliwymi myślami, postawami powoduje ich nasilenie, wypieranie, niedostrzeganie ich też powoduje że one się nasilają. Tylko świadoma praca z nimi pomaga i akceptacja, że one są.

Lista tajemnic, wstydliwych sytuacji z przeszłości które zrobiłem, czyny które mam na sumieniu i które mnie męczą, z którymi się z nikim nie podzieliłem oraz te które wyparłem.

Im więcej tajemnic w nas, tym więcej lęku i wstydu.

To co zauważyłem u siebie, to fakt że im bardziej otwierałem się na głosy mego sumienia, to pojawiały się wspomnienia rzeczy z przeszłości które wyparłem, a które kryły nie puszczone emocje takie jak wstyd, poczucie winy. Czasem fala emocji związana z daną sytuacją była bardzo mocna, jednak im bardziej sobie pozwalałem na czucie i uświadamianie sobie tego co zrobiłem, tym lepszy łąpałem kontakt ze sobą, silniejszą więź tworzyłem, a z czasem stawałem się wolniejszy, bardziej uczciwy ze sobą, bardziej autentyczny. Można powiedzieć, że rozliczałem się z własnym sumieniem. Te sytuacje były też okazją do uświadomienia sobie co jest dobre a co nie, co mam robić dalej oraz okazją do wybaczenia sobie tego co robiłem i szansą by w przyszłości zachowywać się inaczej. Krok czwarty pomógł mi dużo sobie uświadomić sytuacji, których nie chciałem pamiętać, jednak uświadomienie sobie tych sytuacji nie skończyło się na czwartym kroku i trwa do dziś i myślę, że będzie trwać jeszcze.

Tak samo jak sytuacje przez które czułem żal, urazy do innych. Na przykład, gdy zacząłem robić implanty w zębach uświadomiłem sobie, że miałem żal i urazę do siebie za to do jakiego ich stanu doprowadziłem, ale miałem również żal do moich rodziców, że nie kładli nacisku na robienie zębów u mnie.

Na początku zdrowienia miałem też blokadę o mówieniu o tym co zrobiłem, jakich czynów się dopuściłem, tak jakbym chciał je ukryć, udawać że ich nie było, nie wspominać ich. Takie ukrywanie było po prostu wybielaniem siebie samego, nie przyznawaniem się do własnych błędów. Takie ukrywanie jednocześnie dawało mi pozwolenie aby powielać niektóre schematy i by nie wyciągać z tych sytuacji wniosków.

Nie da się zmienić czegoś, czego sobie nie uświadomimy i do czego się nie przyznamy przed sobą samym. Dopóki się oszukujemy, usprawiedliwiamy, racjonalizujemy swoje zachowanie, dopóty będziemy powtarzać destrukcyjne wzorce, postawy, zachowania. Czyli dopóki nie zobaczymy prawdy jak jest, jak było, dopóki nie wyjdziemy z iluzji i ponownie będziemy w nie wchodzić.

Trochę teorii o wstydzie

Wstyd, a samowola oraz zasady rodzinne oparte na wstydzie

Rodzice aż nazbyt często zawstydzają swoje dzieci z powodu ich dziecinnych, acz całkowicie naturalnych zachowań: „Co jest z Tobą? Powinieneś się wstydzić!” albo: „Tak mi wstyd z powodu tego, co zrobiłeś. Jak sądzisz, jak się teraz czujesz?” W takich chwilach dziecko zaczyna uznawać, że jego naturalna skłonność do przekształcania energii w działanie jest niebezpieczna. Kiedy ujawnia się jego energia, zostaje osądzane i zawstydzane: „To nie było wystarczająco dobre.”, „Zawsze coś psuję.”, „Nie potrafię nic zrobić jak należy.” Wówczas energia zostaje zablokowana i może być trudno uzyskać później do niej dostęp. Z kolei niektórzy ludzie na zawstyżenie ich przeszłych działań reagują podwojeniem wysiłków, by udowodnić sobie, że są w stanie podołać zadaniu, co może skutkować przepracowaniem i wycieńczeniem.

Pycha, błędne przekonania na temat własnego wpływu na rzeczywistość

Jedną z często spotykanych masek toksycznego wstydu są przekonania na temat możliwości kontroli całej rzeczywistości. U podstaw tych przekonań leży pycha. Zaburzają one myślenie w dwojaki sposób. Albo człowiek ma przekonanie, że nie ma na nic wpływu i sterowany jest wyłącznie przez czynniki od niego niezależne, albo odwrotnie, czuje się wszechmocny i odpowiedzialny za cały świat. Pierwsza postawa wynika z

podstawowej niewiary w jakąkolwiek możliwość realnej kontroli nad swoim życiem i wchodzenia w bezradność, apatie wobec życia. Postawa druga, równie błędna, to przekonanie, że można wszystko i wszystkich kontrolować, że jest się za wszystko i wszystkich odpowiedzialnym. Osoba żywiąca takie przekonanie dźwiga na swoich barkach cały świat i czuje się winna, gdy nie kręci się we właściwym kierunku oraz gdy traci kontrolę. Oba przekonania podtrzymują spiralę wstydu.

Bezradność i brak czucia mocy jest wtedy gdy myślimy, że nie mamy wpływu na siebie i swoje życie. Bezsilność natomiast gdy chcemy wpływać na coś co nie jest zależne od nas i gdy wchodzimy w rolę wszechświata.

Toksyczny wstyd przybiera nieraz postać pychy. Pycha jest zaburzeniem woli, którego objawem może być zarówno narcystyczna wyniosłość, jak i bezradność. Każda z tych skrajności jest przejawem odrzucenia naturalnych, ludzkich ograniczeń. Każda z nich jest przesadna: jedna chce być bardziej ludzka, niż jest naprawdę, druga — mniej. Zauważmy, że i ta mniej ludzka, bezradna postać jest przejawem pychy. Osoba skrajnie bezradna twierdzi, że nic i nikt nie może jej pomóc. Nikt nie jest tak chory jak ja... Jestem „najlepszy/najgorszy” na świecie.

Pycha wynika z defektu woli. Główną przyczyną niepełnosprawności woli jest zawstydzanie sfery emocjonalnej. Gdy uczucia podlegają zawstydzaniu, a ich wyrażanie jest blokowane, zahamowana zostaje intelektualna integracja znaczenia zdarzeń wywołujących emocje. Gdy wydarzy się coś, co wzbudza emocje, muszą one zostać rozładowane. W przeciwnym razie intelekt, rozum, nie potrafi tej sytuacji prawidłowo ocenić i zrozumieć. Emocje zakłócają obiektywizm myślenia. Jeżeli pod wpływem wstydu człowiek nie może wyrazić swoich emocji, energia w nich zgromadzona ulega zamrożeniu, a interakcja intelektu i woli zostaje zablokowana.

Wolę w działaniu można zdefiniować jako „przełożenie siły pragnienia na działanie”. Wola porównywalna jest z apetytem. Oczyma woli są rozum i zdolność oceny (funkcje umysłu). Bez sprawnego umysłu, wola jest ślepa, pozbawiona treści. Bez konkretnej treści, wola zamienia się w samowolę. Ta zaś prowadzi do poważnych problemów. Oto niektóre z nich:

— wola zaczyna chcieć czegoś, co od woli nie zależy,

Czyli zaczyna żądać i domagać się czegoś co nie jest jej. Zaczyna przechodzić w chciejstwo i wymuszanie na życiu tego co według niej jej się należy.

— wola usiłuje przejąć nad wszystkim kontrolę.

Czyli zaczyna kontrolować otoczenie w koło i wchodzi w rolę Wszechświata. Próbuje wyrzucić na otoczeniu to czego się domaga i próbuje dyrygować otoczeniem według własnego widzimisię.

— woli się wydaje, że jest wszechmocna, a gdy okazuje się, że nie jest wszechmocna, zaczyna siebie postrzegać jako „bezradne stworzonko”.

Czyli sięga albo szczytu pychy albo całkowitej beznadziei.

— wola chce czegoś, bo tak chce i już (impulsywność),

Czyli widzi tylko swoje pragnienie, swoje chcenie popadając w obsesję, nie potrafi się zdystansować i nabrać szerszego spojrzenia.

— wola popada w skrajności — działa na zasadzie „wszystko albo nic”,

Czyli nie potrafi się zadowolić tym co jest dostępne w teraz, zawsze jej mało i to powoduje niezadowolenie albo odcina się całkowicie od wszystkiego i wypiera swoje potrzeby, co również powoduje niezadowolenie.

Zaburzenie woli, nie panowanie nad nią

Zablokowanie emocji poważnie upośledza zdolność myślenia i rozumowania. Zawęża pole widzenia. Zakłóca zdolność prawidłowego odbioru sytuacji i oceny określonych wydarzeń w życiu osobistym. (Co ciekawe, zablokowanie emocji nie upośledza myślenia spekulacyjnego, abstrakcyjnego). Zablokowane emocje jeszcze bardziej pogłębiają świat fantazji i wyobrażeń oraz oddzielają nas od rzeczywistości.

Z chwilą, gdy zdolność prawidłowej oceny rzeczywistości ulega wyłączeniu, wola, która jest organem wykonawczym osobowości, traci zdolność dostrzegania alternatyw i oparcie w rzeczywistości. Zaczyna się panoszyć, zamienia się w samowolę. Człowiek samowolny jest owładnięty pychą i nieokiełznanym dążeniem do kontrolowania wszystkiego. Samowola, to ostatnia z serii katastrof, do których prowadzi toksyczny wstyd. Człowiek samowolny udaje, że jest Bogiem; samowola, to wola, która wymknęła się spod kontroli.

Istnieje tylko jeden sposób uwolnienia zdolności prawidłowego myślenia i wyleczenia się z kompulsji — powrót do stłumionych emocji i ponowne ich przeżycie. Trzeba przeżyć jeszcze raz tę sytuację, które doprowadziły do zablokowania emocji. Trzeba zredukować i skorygować niezaspokojone potrzeby wczesnodziecięce.

Świadomość tego na co mamy wpływ, a na co nie pozwala nam ukierunkować swoje działania w kierunku budowania tego co chcemy i co jest zgodne z naszymi potrzebami i pragnieniami oraz powoduje realne

pozytywne zmiany w naszej rzeczywistości. Rezultat zawsze jest widzialny, może nie od razu, jednak po jakimś czasie, nasza osobista rzeczywistość się zmienia. Zmienia się sposób życia, wartości, często zaczynamy robić to co kochamy robić. Gdy nie ma progresu, ewolucji, znaczy to że zajmujemy się czymś co nie jest zależne od nas(bo często nie chcemy zajrzeć do swojego wnętrza) i walczymy dalej z wiatrakami nie zajmując się tym co trzeba czyli swoim wnętrzem, swoim nastawieniem, swoim podejściem, swoją energią. Miarą tego czy działamy w prawdzie jest spokój umysłu i wzrastająca pogoda ducha. Jeśli nasze samopoczucie poprawia się, coraz częściej czujemy radość z życia, z bycia sobą i radość z innych, to znaczy że wchodzimy w jedność myśli, uczucia i działania.

Zajmowanie się sprawami na które nie mamy wpływu jest bardzo wygodne, bo wtedy uciekamy od siebie, od tego na co naprawdę mamy wpływ. Jest to mechanizm obronny przed ruszeniem ze swoim życiem i przed działaniem w nim.

To co trzeba zrobić aby manifestacja była skuteczna

Uświadomić sobie swoje prawdziwe potrzeby i pragnienia. Dotrzeć do dziecka w sobie, do swoich emocji i potrzeb emocjonalnych. Uświadomić sobie przekonania i lęki jakie powodują konflikt i zatrzymanie prawdziwych potrzeb, pragnień. Uświadomić sobie dotychczasowy sposób zaspokajania swoich potrzeb, pragnień i nawykowe sposoby radzenia sobie z emocjami. Wprowadzić szerszą świadomość w ograniczające przekonania i zjednoczyć naszą percepcję z energia naszego źródła, z energia prądu kreatywnego w nas.

Zasady rodzinne oparte na wstydzie

W każdym systemie rodzinnym istnieje kilka kategorii zasad. Są więc zasady dotyczące uroczystości rodzinnych i życia towarzyskiego; wzajemnych pieśczęt i seksu; chorowania i prawidłowej dbałości o zdrowie; sposobu spędzania wakacji i wyboru zawodu; utrzymywania domu i wydawania pieniędzy. Ale najważniejsze chyba są zasady dotyczące wyrażania emocji, wzajemnego komunikowania się i pełnienia ról rodzicielskich. Toksyczny wstyd przekazywany jest dzieciom świadomie za pomocą zasad dotyczących dopuszczalnych sposobów zawstydzania. W rodzinach krocących drogą wstydu funkcjonują zasady, które świadomie wywołują wstyd u wszystkich członków rodziny. Generalnie jednak, najbardziej zawstydzane są dzieci. Własny wstyd ukrywa się pod maską władzy. Władza jest często hierarchiczna. Tacie wolno wrzeszczeć na wszystkich. Mamie wolno wrzeszczeć na wszystkich z wyjątkiem taty. Najstarszemu dziecku wolno wrzeszczeć na wszystkich z wyjątkiem mamy i taty.

Zasady panujące w rodzinach dysfunkcyjnych:

1. Kontrola.

Musisz zawsze kontrolować wszelkie interakcje, uczucia, zachowania. Kontrola jest najważniejszą strategią obrony przed wstydem. Kontrola nie pozwala dostrzec słabości i wad przez innych. Kontrola opiera się na masce bycia idealnym, bycia doskonałym i na nieposiadaniu wad i słabości.

2. Perfekcjonizm.

Wszystko, co robisz musisz robić prawidłowo. Zasada perfekcjonizmu zawsze odwołuje się do narzuconej odgórnie miary poprawności. Naczelną zasadą życiową jest zasada lęku przed złem i unikania zła. Każdy członek rodziny kieruje się w życiu uwewnętrznionym obrazem idealnym. I nikomu nigdy nie udaje się ideału osiągnąć.

3. Obwinianie.

Ilekczo coś wyszło nie tak, jak zaplanowałeś, win za to innych. Obwinianie to następna strategia obrony przed wstydem, gdy zawiedzie kontrola, obwinianie pozwala utrzymać równowagę w dysfunkcyjnym systemie. Zamiast rozwiązywać konstruktywnie swoje problemy i przyjrzeć się temu jak jest naprawdę, zawsze zrzucą się odpowiedzialność na zewnątrz.

4. Odmowa pięciu swobód.

Człowiek funkcjonuje w sposób pełny, gdy w pełni korzysta z pięciu swobód wskazanych po raz pierwszy przez Virginie Satir. Każda z nich dotyczy jednej z podstawowych władz człowieka: spostrzegania; myślenia i interpretowania; uczucia; pragnienia i wyboru; wyobraźni. W rodzinach krocących drogą wstydu zasada perfekcjonizmu wyklucza pełną ekspresję tych władz. Głosi ona bowiem, że nie wolno spostrzegać, myśleć, czuć, pragnąć czy wyobrażać sobie w taki sposób, w jaki to robisz. Masz korzystać z tych władz zgodnie z wymogami perfekcjonistycznego ideału.

5. Zasada trzymania języka za zębami.

Nie wyrażanie swoich prawdziwych emocji. Ta zasada zabrania wyrażania w pełni jakichkolwiek uczuć, potrzeb, pragnień. W rodzinach kroczących drogą wstydu poszczególni członkowie pragną ukryć swe prawdziwe uczucia, potrzeby, pragnienia. Nikt więc nikomu się nie zwierza ze swego osamotnienia czy wewnętrznego rozdarcia.

6. Nie wolno ci się mylić.

Kto się myli, ten ujawnia swe niedoskonałe, podatne na krzywdę Ja. Przyznanie się do błędu jest równoznaczne z narażeniem się na badawcze spojrzenia. Nie przyznawaj się więc do pomyłek, a gdy kto inny się pomyli — zawstydz go.

7. Nierzetelność.

Nie oczekuj od nikogo rzetelności. Nikomu nie ufaj, a nigdy się nie rozczarujesz. Rodzicom nikt nie zaspokoił ich — naturalnych w okresie rozwoju — potrzeb zależnościowych, więc i dzieci nie będą mogły na nich polegać. Cykl nieufności się powtarza. Przy braku zaufania widoczna jest jeszcze wrogość wobec innych, brak umiejętności oddania części lub całości kontroli.

8. Widzenie czarno białe.

Opieranie się na skrajnych ocenach, wszystko albo musi być dobre albo złe. Zasada wszystko albo nic, najlepszy albo najgorszy. Takie podejście nie pozwala się zadowolić tym co jest, bo albo wszystko musi być cudowne albo najgorsze. Wkrada się ciągły niedosyt i brak zadowolenia, wdzięczności za to co jest.

9. Pogoń za sukcesem i szczęściem.

Utrzymywanie przekonania, że szczęście i radość jest gdzieś poza chwilą obecną, że trzeba coś zrobić aby być szczęśliwym, radosnym, zamiast czuć to szczęście, radość w chwili obecnej i doświadczać go w tu i teraz. Iluzja pogoni za szczęściem pcha nas do ciągłych wymagań, oczekiwań wobec siebie. To dziwne uczucie żeby być gdzie indziej niż jesteśmy w danej chwili jest przejawem tego przekonania. Rezultatem jest natomiast brak zgody na to co jest i akceptacji tego takim jakim jest. A brak zgody i niezadowolenie prowadzi do spirali utrzymywania braku wdzięczności. Szokiem było dla mnie gdy zrozumiałem, że aby czuć radość z tego co jest, wystarczy abym przestał gonić za tym czego nie mam i przestał tworzyć sam sobie niezadowolenie i brak wdzięczności. Co pozwoliło mi dostrzec to co mam i zacząć radować się tym.

10. Sztywność poglądów, zasad, przekonań, brak elastyczności.

Trzymanie się sztywnych przekonań rodu powoduje, że nie możemy wyjść poza nie. Często mamy wewnętrzny opór lub czujemy poczucie winy, gdy chcemy wyjść poza utarte przekonania, reguły. Traktujemy wtedy niektóre przekonania jako prawdy absolutne i boimy się im przeciwstawić, zmienić je i naruszyć je.

11. Tematy tabu, skrywane tajemnice.

I więcej tematów tabu i tajemnic tym więcej toksycznego wstydu. Ukrywanie tajemnic, nie dzielenie się z innymi swoimi przeżyciami, nie dzielenie się swoimi emocjami, nie dzielenie się tym co w nas w konsekwencji powoduje wzrost toksycznego wstydu. Tajemnice wpływają jeszcze na tworzenie się lęków i napięć, że wyjdą one na jaw.

12. Tendencja do uzależnień.

W rodzinach dysfunkcyjnych nie ma wykształconego zdrowego sposobu regulacji emocji, radzenia sobie z nimi. Nie ma go między innymi dlatego, że emocje, uczucia, przeżycia prawdziwe są zakopywane pod dywan. Emocje to też temat tabu, okazywanie ich, rozmawianie o nich. Dlatego osoba szuka środka, który będzie pomagał jej w regulacji tych emocji i pomagał w odcięciu się od nich, a takim sposobem są wszelkiego rodzaju uzależnienia.

13. Perspektywa krzywdzenia poprzez innych.

Czyli utrzymywanie w przekonaniu, że inni nas ciągle krzywdzą, chcą nas wykorzystać i coś nam zrobić. Takie podejście podtrzymuje mechanizmy obronne wobec bliskości z innymi, otwarcia się na innych, kontaktu z innymi. Takie podejście podtrzymuje przekazywanie rodowych uraz, żalów do instytucji, wszechświata, innych z pokolenia na pokolenie.

14. My mamy rację, wszyscy inni się mylą.

Aby nikogo nie dopuścić i podtrzymywać mur obronny, a także aby nie wyjść poza własne ograniczenia rodzina dysfunkcyjna utrzymuje w przekonaniu że tylko jej członkowie mają rację, są najlepsi itp. Takie podejście podtrzymuje separację i izolację od innych, co nie pozwala się otworzyć na świat i na czucie innych. W takich rodzinach panuje ocenianie, osądzanie, porównywanie się, tworzenie uraz, obgadywanie, wyśmiewanie się z

innych i wszelkiego innego rodzaju mechanizmy mające na celu oddzielić się od czucia się jednością z innymi. Tak jakby rodzina tak oddziela się od innych co wpływa na oddzielanie się poszczególnych członków od siebie, bo każdy przejmuje jeszcze indywidualnie te cechy.

15. Niezdolność do zabawy, radości, spontaniczności.

Brak umiejętności do głupstw, zabaw, czerpania radości z zabawy. Zamknięcie się na przyjemności z życia i na umiejętnie czerpanie radości, rozkoszy z przyjemności. Może tu być ciągła surowość, powaga, sztywność.

16. Przekonanie o potrzebie cierpienia.

Czasem nawet uzależnienie od cierpienia, tendencje masochistyczne. Przekonania że musi być ciężko, że musi być cierpienie podchodzące pod formę pokuty, próby zasłużenia na miłość Wszechświata poprzez wielkość cierpienia.

„Osoba przytłoczona wstydem, będzie się opierała przed otwarciem swego wnętrza dla innych, ale co bardziej istotne, będzie się opierała przed otwarciem się przed samym sobą.,”
John Bradshaw

Scott Peck nazywa nerwice i zaburzenia charakteru zaburzeniami odpowiedzialności. Pisze tak:

"Neurotyk bierze na siebie zbyt wielką odpowiedzialność; człowiek cierpiący na zaburzenie charakteru - zbyt małą. Gdy między neurotykiem a otoczeniem pojawia się konflikt, pierwszy automatycznie zakłada, że to on ponosi za to winę. Gdy w konflikt ze światem popada człowiek cierpiący na zaburzenie charakteru, automatycznie zakłada, że winien jest świat."

The Road Less Traveled

Każdy z nas ma w sobie coś z neurotyka i coś z osoby z zaburzeniem charakteru. Najważniejszy problem, przed którym stajemy wszyscy, to problem właściwych wyborów i prawidłowego ustalenia zakresu odpowiedzialności. Aby móc żyć naprawdę uczciwie, kochać, zachować odpowiednią auto-dyscyplinę, musimy się liczyć z obiektywną rzeczywistością. Aby móc to zrobić, musimy - jak twierdzi Peck - "przejawiać gotowość do ciągłego samobadania i robić to kompetentnie". Do tego konieczny jest dobry kontakt z samym sobą. A tego człowiekowi spletanemu wstydem brakuje. Człowiek opanowany toksycznym wstydem jest w nieustającym konflikcie z samym sobą, walczy sam ze sobą. Toksyczny wstyd - wstyd, który zniewala - prowadzi do zaburzeń, zarówno neurotycznych, jak i charakterologicznych.

O WSTYDZIE

"(...) wstyd pojawia się nie dlatego, że zabrakło uwielbienia, uznania lub podziwu, lecz z powodu niezaspokojenia podstawowej potrzeby, jaką jest pragnienie bliskości i emocjonalnego współbrzmienia. Admiracja nie wynagrodzi braku w tak ważnym obszarze.

Zatem wstyd można uleczyć w ramach relacji umożliwiającej współodczuwanie i emocjonalne zestrojenie." - Patricia A. DeYoung

Najczęstszym mechanizmem i pułapką w doświadczeniu wstydu jest to, że próbujemy go uleczyć uznaniem, wynikami, osiągnięciami, głaskami, ale to nie odżywia i nie karmi. Może zadziałać przez moment, poprawiając samopoczucie na chwilę, jednak w dłuższej perspektywie sankcjonuje poczucie samotności, wyobcowania i wewnętrznej pustki, dokarmiając tylko wewnętrzny krytyka. Trzeba przestać kojarzyć bliskość emocjonalną, miłość z byciem uznanym, docenionym, ze spełnieniem oczekiwań i wymagań. Taki wzorzec bliskości emocjonalnej i kierowanie się ku niemu mogli nam przekazać rodzice, w tym również miłość opartą na kontroli. Aby poradzić sobie ze wstydem trzeba całkowicie zmienić wzorzec miłości wobec siebie i wobec innych. Bliskość emocjonalną buduje bycie prawdziwym, autentycznym, uczciwym, szczerym, akceptującym, tolerancyjnym, bezinteresownym, czułym, łagodnym, wyrozumiałym a nie pęd za byciem docenionym, uznanym. Bliskość opiera się na otwartości i pokazaniu prawdziwego siebie, a nie zakładaniu masek

Problem jest w tym, że jest to próba pozbycia się wstydu przez użycie jednego ze wzorców, który do niego doprowadził. Nie ma nic złego w uznaniu i podziwie, ale wtedy, gdy nie są dominującą narracją i sposobem bycia w relacji, gdy nie stoją w zbyt dużym kontraście do relacyjnego gruntu. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że to jeden z dominujących stylów kontaktu w naszej kulturze, w którym kładzie się nacisk na to, co zewnętrzne - zarówno u dziewczynek i chłopców - chwalebne za wygląd, wyniki, dokonania, sukcesy i deprecjonujące za ich brak, możemy zrozumieć, skąd u tak wielu osób uczucie wydrążenia i pustki. Tym większe, im mniej poczucia więzi i doświadczenia bliskości.

Psychiatra i psychoterapeutka Päivi Pylvänäinen rozwinęła koncepcję, która mówi, że im bardziej i im wcześniej rozwinięte jest wizerunkowe ja, tym mniej rozwinięte jest Body Self - czyli ja ucieleśnione, które jest bazą, fundamentem dla naszego zdrowia psychicznego, odporności psychicznej i rozwoju - jest źródłem naszego poczucia wartości. Bez rozwinięcia tej bazy, oddziaływanie na wizerunek wzmacnia wewnętrzne fortyfikacje, maski i fasady, utwierdzając w przekonaniu, że o wartości osoby stanowi to, co zewnętrzne. Dlatego uzdrawianie wstydu i powrót do siebie są związane z powrotem do swojego ciała, do swoich zmysłów, a to może się zadziać w relacyjnym kontakcie, w którym możemy doświadczać autentycznych siebie i budować w sobie oparcie.

Kiedy prezentujesz się na zewnątrz jako osoba, którą naprawdę jesteś, nie kosztuje Cię to żadnej energii ponieważ jesteś sobą. Jesteś naturalny, prawdziwy, spontaniczny ze swoimi słabościami i wadami. Kiedy próbujesz udawać kogoś kim nie jesteś, ukrywasz swoje wady lub próbujesz być perfekcyjny, tracisz energię na iluzje, którą tworzysz i do tego tworzysz zależność od otoczenia. Ta zależność wiąże Cię poprzez lęki z innymi, zaczynasz podtrzymywać swój obraz doskonałości i go bronić (zaczynasz się bać że stracisz ten obraz względem innych) i jesteś szarpany przez oczekiwania innych względem Ciebie. Wtedy tworzysz konflikt wewnętrzny między sobą, a tym co podpowiadają Ci lęki aby nie stracić swojego obrazu w oczach innych.

Paradoks jest w tym że jak pozwalasz sobie i innym na zobaczenie prawdziwego siebie, łącznie z całym cieniem jaki masz w sobie, to przestaniesz się wstydzić siebie a co za tym idzie przestajesz się bać bo nie masz nic do ukrycia. Możesz pokazać całość i przestać się bać odrzucenia i braku akceptacji. Wtedy dajesz sobie pozwolenie na bycie prawdziwym sobą, bez żadnych masek, to pozwolenie z czasem zamienia się w akceptację i daje szansę na skupieniu się na mocnych stronach, mając pełną świadomość wad i słabości jakie się ma. Dopóki ukrywasz coś, dopóty projektujesz swoje wady i słabości na innych bo nie chcesz pokazać swoich i nie chcesz się do nich przyznać przed samym sobą.

“Jeśli nie znasz swojej ciemności, nigdy nie zrozumiesz swojego światła. Znajomość własnej ciemności jest najlepszą metodą radzenia sobie z mrokami innych ludzi.

Tak jak Ty, podobnie jak inni.

Podobnie jak inni, tak samo jak ty.

Po rozpoznaniu siebie i innych,

nigdy nikogo nie krzywdź, ani nie nadużywaj żadnej istoty ...

Bądź cierpliwy to trwa i przynosi szczęście.

Pielegnuj hojność, życie w pokoju,

i umysł nieskończonej, uniwersalnej miłości.

~ Buddha Shakyamuni

„Są dwa wektory głębokiego wstydu. Pierwszy to poczucie: jestem zły, więc chcę zniknąć, czyli chęć ucieczki, schowania się, a w konsekwencji trudność w relacji ze światem i ze sobą.

Jeżeli uważam, że jestem straszny i sobie zasłużyłem, by mój ojciec pił i bił, to bliski kontakt z kimkolwiek przeraża mnie, bo nieświadomie obawiam się, że historia się powtórzy. I albo zrobię komuś krzywdę albo ten ktoś ucieknie, gdy tylko odkryje prawdę o mnie.

Drugi wektor przeciwnie – to pragnienie odwetowego ataku.

Wtedy mam poczucie, że to inni są źli, nie ja?

Taka osoba, a czasem całe grupy ludzi mówią: „My jesteśmy dobrzy i moralni, a świat jest zły i zasługuje na zniszczenie”. Albo: „Wszyscy się mylą, tylko nie ja”. Pod spodem zaś zwykle kryje się wstyd. Często są to osoby, które latami były upokarzane, prześladowane, a teraz wcielają się w nieomylnego tyrana. Albo doświadczyły narcystycznego uwiedzenia przez rodziców, którzy widzieli w nich realizatorów własnych ambicji, a nie realne dzieci. Takie osoby rzadko trafiają na terapię, bo są przekonane o swej nieomylności i podłości innych. Musi się wydarzyć coś, co je złamie.

W dzieciństwie wstyd przykrywa pragnienie kontaktu, bliskości. Dziecko uważa, że nie ma miejsca na te uczucia, a co więcej, że gdy je przeżywa, to traci kontakt z bliską mu osobą, więc zastępuje je wstydem. Poświęca swoje pragnienia i potrzeby, by ocalić więź z rodzicem. Wstyd uszkadza inne emocje. Sprawia, że bycie blisko z kimś, już w dorosłym życiu, staje się trudne, wręcz niemożliwe. Nie pozwala pokochać kogoś i nie pozwala, by nas ktoś pokochał.,

Anna Król-Kuczkowska w rozmowie z Agnieszką Jucewicz w książce „Czując”

Dziecko którego normalne reakcję były blokowane zaczyna unikać uczuciowości, bo było karane za nią i za swoje emocje, było karane za to, że jest prawdziwym sobą i było duszone emocjonalnie. Zaczyna żyć w fałszu, bo uważa, że to jest bardziej akceptowane i bardziej prawdziwe. Przez co zaczyna wierzyć iż nienaturalność, sztywność, blokowanie energii życia jest czymś normalnym. Blokuje się na szczerość, bo myśli że ona jest zła. Poprzez karanie go w dzieciństwie za bycie sobą, zaczyna nienawidzić siebie samego i zaczyna wypierać samego siebie. Zostaje odwrócony sposób myślenia i rozumowania pewnych rzeczy. Uczy się zachowania swoich rodziców opartych na wstydzie oddalając się od siebie prawdziwego.

Toksyczny wstyd się gromadzi w nas, bo w pewnym momencie w dzieciństwie zaczynamy odczuwać wstyd że czujemy, czy to określone emocje, czy to potrzeby, czy też pragnienia i popędy. Ogólnie wstydzimy się tego że czujemy i wtedy zaprzeczamy istnieniu swojemu, bo odciąć się od czucia to jak by nie być żywym. Zaprzeczamy swojemu prawu do czucia życia. Czyli zamykamy serce na czucie i na życie. Zaczynamy iść w drugim kierunku, w stronę zamknięcia się na energie życia. Trzeba odpuścić wstyd i poczucie winy z samego powodu że czujemy, że jesteśmy. Mamy prawo do czucia wszystkiego, mamy prawo do istnienia, do doświadczania życia. Czujemy wstyd że jesteśmy sobą, że jesteśmy autentycznie i prawdziwi. Czujemy wstyd że pozwalamy sobie być sobą. Czujemy wstyd że jesteśmy tymi kim jesteśmy. Czyli zaprzeczamy sami sobie, swojej duszy. Swojemu istnieniu, byciu, energii życia. Trzeba dpuścić walkę z energia życia, z oporu wobec niej. Walkę ze sobą i z czuciem z poziomu serca.

Nie chodzi tu o zawstydzenie spowodowane określonymi okolicznościami. TOKSYCZNY WSTYD to sytuacja, kiedy wstyd przekształca się w cechę charakteru. Staje się Twoim stanem istnienia, elementem tożsamości. Niekoniecznie musisz zdawać sobie z tego sprawę. Zwykle odczuwane jest to jako „wszechogarniające poczucie własnej niedoskonałości, ułomności”. W praktyce może oznaczać: „jestem zła, nic niewarta...”.

Być może sama do końca nie wiesz, co to znaczy, bo – no właśnie – za bardzo wstydzisz się, by to sprawdzić.

Nosisz w sobie taką czarną skrzynkę i wolisz do niej nie zaglądać. Wkładasz mnóstwo energii w to, żeby ukryć jej zawartość. Męczysz się, bo żyjesz w nieprawdzie, a utrzymanie tej całej fasady to ogromny wysiłek. I tęsknisz za tą częścią Siebie, której się wyparłaś, a która tak bardzo Cię potrzebuje.

Najczęściej w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, że coś zamknęliśmy w środku. Że odcięliśmy się od Siebie, swojej prawdy. Mówimy sobie, że mamy kłopoty z bliskością. Że inni nas nie rozumieją. Jesteśmy zestresowane – stąd te wszystkie napięcia. Mamy poważne powody do złości, frustracji. Świat jest wrogi. Życie ciężkie. Takie przekonania to znakomita przykrywka dla toksycznego wstydu.

Owładnięta nim osoba gotowa jest zrobić wszystko, żeby ukryć swoje prawdziwe „Ja” – przed innymi i, co gorsza, również przed sobą. U podstaw toksycznego wstydu tkwi lęk przed zdemaskowaniem Siebie we własnych oczach.

Gardzący swoim „Ja” człowiek żyje w lęku, że „wszystko się wyda”.

Co niby?

Jego niedoskonałość!

Akceptacja swoich niedoskonałości i wyjście z iluzji własnej doskonałości pozwala zrozumieć ciemność w innych. To po prostu pokora . Przerabiając własną nieświadomość rozumiesz nieświadomość innych.

Przez długi okres czasu myślałem, że to lęki są ostateczną barierą w nas. Jednak lęki mają tylko formę obronną przed uczuciem bólu, dyskomfortu, przed wypieranym toksycznym wstydem. Każda sytuacja traumatyczna jaką nie przeżyliśmy w pełni w przeszłości wyparła określone emocje do podświadomości. Stworzyła określoną blokadę w nas przed wejściem ponownie w dane sytuację. Tak samo jest z powtarzającymi się mniejszymi epizodami które nas w jakiś sposób raniły , w końcu stajemy się zimni i zamykamy się w sobie. W zależności od mocy tych emocji zaczynamy budować mechanizmy obronne, aby nie odczuć znowu tych samych emocji, aby nie czuć wewnętrznego bólu związanego z daną sytuacją. Umysł kojarzy uczucie wstydu ze stanem bliskim śmierci, z zaprzeczeniem swojego istnienia, dlatego po traumatycznych sytuacjach w których szok był zbyt duży zaczyna tworzyć szereg zniekształceń poznawczych , które mają za zadanie nie dopuścić do wejścia ponownie w sytuację związaną z tymi emocjami. Po prostu chroni sam siebie. dlatego tak często unikamy robienia ważnych dla nas rzeczy, znajdujemy szereg usprawiedliwień aby nie wejść w określoną sytuację. Do tego sposoby radzenia sobie z emocjami , przejmujemy głównie od naszych rodziców, a te sposoby nie zawsze są dobre. Dochodzą jeszcze do tego nakazy , zakazy , wymagania, oczekiwania jak mamy się czuć od naszych rodziców. A my nie chcąc jako dzieci stracić ich miłości blokujemy w sobie emocje, które czujemy wypierając je do ciała. Im dłużej powtarzamy określone zachowania tym stają się one dla nas normą i zaczynamy wierzyć że tak jest naprawdę, że tak ma być, że tacy jesteśmy. Sposoby radzenia sobie z emocjami stają się dla nas tak nawykowe, automatyczne , że nawet nie jesteśmy świadomi iż to robimy.

„ Problemów nie można rozwiązać za pomocą słów., lecz tylko przez doświadczenie, i to nie wyłącznie doświadczenie neutralizujące, lecz przez ożywienie wczesnego lęku (smutku, gniewu).„

Alice Miller

Tak jak każda emocja o ile jest krótkotrwała i puszczona nie powoduje w naszym życiu spustoszenia, gorzej jest jeśli określone stany emocjonalne stają się naszym podejściem do życia, naszym poziomem świadomości.

Wstyd - ta zdrowa skądinąd, ludzka emocja - przekształca się niekiedy w sposób życia, potrafi zawładnąć tożsamością bez reszty. Kiedy wyznacznikiem tożsamości jest wstyd, człowiek nabiera przekonania, że jest ulomny, bezwartościowy. Wstyd, który przestał być ulotną emocją, a stał się głównym wyznacznikiem tożsamości, truje i dehumanizuje. W ten sposób rodzi się w nas toksyczny wstyd.

Brak wstydu wywołuje brak zahamowań , brak granic i bunt . Wywołuje brak dojrzałości wewnętrznej i zrzucanie odpowiedzialności na innych za swoje życie. Pozwala stawiać się w roli ofiary i karmić się poczuciem krzywdy. Zamknięcie się na czucie wstydu powoduje, że zamykamy się na jakiegokolwiek czucie i robimy się obojętni. Skrajne sytuacje prowadzą do narcyzmu i innych zaburzeń. Przejmujemy wtedy rolę Boga i stawiamy się w centrum całego życia na ziemi, zaczynamy być dumni, pyszni i brakuje nam wtedy pokory. Stajemy się tak naprawdę egoistyczni, nie szanujemy innych i wywyższamy się oceniając innych. To jest duża pułapka bo duma daje ogromną moc , z tym że ta moc pochodzi dalej z poziomu pragnień , z poziomu umysłu i jest nakręcana sztucznymi emocjami i fantazjami na swój temat. Tak naprawdę jest dalej dualność i dzielenie. Co zazwyczaj się kończy skokami wibracyjnymi od czucia fałszywej mocy sprawczej po uczucie braku jakiegokolwiek energii. Dopiero gdy otworzymy serce na siebie i dla innych możemy wyjść poza te dwa bieguny i odnaleźć czystą wewnętrzną moc, a wraz z tą mocą wewnętrzną spokój.

U podstaw **toksycznego wstydu** tkwi lęk przed zdemaskowaniem się przed samym sobą. Człowiek owładnięty wstydem broni się przed ujawnieniem swego wewnętrznego Ja innym ludziom, ale co najważniejsze, broni też swego wewnętrznego Ja przed samym sobą. Wstydzimy się własnego wstydu. Człowiek prędzej przyzna się do tego, że czuje się winny, boi się, czuje się skrzywdzony, niż do tego, że się wstydzi. Toksyczny wstyd rodzi poczucie izolacji i całkowitego osamotnienia. Człowieka owładniętego wstydem dręczy poczucie nieobecności, pustki. Toksyczny wstyd dlatego powoduje tak wielkie rozdarcie, że osoba nim owładnięta boi się bolesnego ujawnienia niepełnowartościowego Ja przed samym *sobą*. W stanie toksycznego wstydu Ja gardzi własnym Ja, które stało się niegodne zaufania. Nie mając zaufania do własnego Ja, człowiek traci zaufanie do siebie w ogóle.

Toksyczny wstyd jest wewnętrzną udręką, chorobą duszy. Jeśli nie mogę zaufać samemu sobie, nie jestem sobą. Toksyczny wstyd jest więc czymś paradoksalnym i sam siebie napędza,

Toksyczny wstyd, wstyd, który zniewala, subiektywnie odczuwany jest jako wszechogarniające poczucie własnej niedoskonałości, ułomności. Toksyczny wstyd nie jest już emocją sygnalizującą ograniczenia, jest stanem istnienia, rdzeniem tożsamości. Jeżeli zawładnął tobą toksyczny wstyd, czujesz się bezwartościowy, przegrany, czujesz że nie stanąłeś na wysokości zadania jako człowiek. Toksyczny wstyd powoduje rozszczępienie Ja. Człowiek owładnięty toksycznym wstydem jest w nieustającym konflikcie z samym sobą.

Toksyczny wstyd jest udręką, zmusza więc człowieka do ukrywania go. W ten sposób rodzi się fałszywe Ja. Kto uważa, że jego prawdziwe Ja jest wadliwe, ułomne, potrzebuje Ja innego, pozbawionego tych cech - Ja fałszywego. Przeistoczenie Ja prawdziwego w fałszywe jest równoznaczne ze śmiercią psychiczną. Przyjęcie fałszywego Ja równa się utracie autentycznego człowieczeństwa. Alice Miller nazywa ten proces tworzenia fałszywego Ja "mordowaniem duszy". Człowiek żyjący w świecie fałszu zawsze stara się być bardziej ludzki, lub mniej ludzki, niż jest naprawdę. Nie ma bardziej drastycznego przejawu gwałtu na własnej osobie niż toksyczny wstyd. Toksyczny wstyd tkwi u źródeł większości zaburzeń emocjonalnych. "Wstyd jest źródłem wielu złożonych i niepokojących stanów wewnętrznych: depresji, poczucia wyobcowania, braku wiary w siebie, samotności prowadzącej do izolowania się od innych, zjawisk o charakterze paranoidalnym i schizoidalnym, natręctw, rozszczępienia Ja, perfekcjonizmu, głębokiego poczucia niższości, nieadekwatności lub przegranej, tzw. stanów z pogranicza nerwicy i psychozy, oraz zaburzeń narcystycznych".

Toksyczny wstyd tak dalece zaburza funkcjonowanie autentycznego Ja, że sztuczne maski, które przybieramy po to, by go zasłonić, przekształcają się stopniowo w konkretne zespoły objawów klinicznych. Każdy z tych zespołów ma własny, charakterystyczny wzorzec. Toksyczny wstyd prowadzi do nerwicy, zaburzeń charakteru, przemocy politycznej, wojen i przestępczości. Nic tak człowieka nie zniewala, jak toksyczny wstyd. Odrzuciwszy swoje "prawdziwe Ja", albo staramy się stworzyć Ja fałszywe, potężniejsze, albo rezygnujemy w ogóle z bycia człowiekiem. Tym samym skazujemy się na konieczność bezustannego maskowania i ukrywania naszego prawdziwego Ja. To zaś jest podstawowym źródłem cierpienia każdego z nas. Tylko wtedy uda nam się odnaleźć szczęście i pokochać innych, gdy w pełni siebie pokochamy i zaakceptujemy. Bez całkowitej miłości i akceptacji siebie, jesteśmy skazani na wyczerpującą konieczność tworzenia coraz to nowych, fałszywych Ja. Życie w fałszu jest niezwykle pracochłonne i wyczerpujące. Ciągłe podtrzymywanie i obrona swojego wyobrażenia o sobie samym zużywa ogromną ilość energii, podtrzymywanie swojej ważności wymaga od nas wielu działań na które tracimy życie i swoją energię.

Wszystkie zaburzenia i brak pokory bierze się z wyparcia wstydu i zamknięciu się na uczucia, na całkowite czucie czegoś kolwiek. Ludzie mówiący że w ogóle nie czują wstydu to osoby zazwyczaj zamknięte całkowicie na jakiegokolwiek odczucia. Tak mocno wyparli uczucie wstydu i się do niego nie przyznają, że przestali czuć inne uczucia. Nie da się czuć wybiórczo. Jeśli blokujemy się na jakiegokolwiek uczucia blokujemy też inne. Jeśli nie pozwalamy sobie na wstyd, na złość nie będziemy potrafili też odczuwać takich uczuć jak radość i szczęście.

Zdrowy wstyd wytycza człowiekowi jego podstawowe, metafizyczne granice. Jest energią płynącą z emocji, która sygnalizuje, że nie jesteśmy Bogiem - że błędziliśmy i błędzić będziemy, że bez pomocy sobie nie poradzimy. Zdrowy wstyd, to przyzwolenie na bycie tylko człowiekiem. Każdy człowiek czerpie osobistą moc ze zdrowego wstydu. Dzięki niemu zna swoje ograniczenia, może więc bardziej efektywnie dysponować energią. Wiedząc, jakie ma ograniczenia, łatwiej mu wytyczyć kierunek. Nie trwoni wtedy sił na walkę z wiatrakami, ani na zmianę tego, czego zmienić się nie da. Dzięki zdrowemu wstydowi koncentruje siły, zamiast je rozpraszać.

Skąd się bierze wstyd?

Tak trudno radzić sobie ze wstydem, bo zawstydzanie zaczęło się bardzo dawno, kiedy byliśmy małymi dziećmi i nie potrafiliśmy się przed nim bronić. Dużo przekazów dotyczących wstydu trafiało do nas w postaci utajonej, zakamuflowanej, niewyraźnej, również nasza reakcja na nie była najczęściej niejasna. Nie umiemy więc trafnie rozpoznawać wstydu, ani u siebie, ani u innych. (por. Dodziuk, 1999, s.21) W swoim rozwoju, aby ustaliła się nasza tożsamość, potrzebujemy lustra, czyli znaczącej dla nas osoby, która postrzega nas w taki sam sposób, jak my siebie postrzegamy i aby odzwierciedlała nasze uczucia. Pierwszym związkiem, którego doświadczamy, jest symbiotyczny związek z matką, z rodzicami. Jako dzieci identyfikujemy się z rodzicami, gdyż potrzeba przynależności do kogoś silniejszego od nas daje poczucie bezpieczeństwa i ochrony przed złem. Jeśli nasi rodzice nie potrafili przeżywać swoich uczuć w pełni, więc nie byli zdolni odzwierciedlać uczuć dziecka, tym samym porzucają je uczuciowo, gdyż małe dziecko porozumiewa się ze światem wyłącznie emocjonalnie.

Dziecko uczy się wstydzić zanim zacznie mówić. Człowiek owładnięty wstydem automatycznie czuje się zawstydzony, ilekroć odczuwa jakąś emocję lub potrzebę. Każde ludzkie uczucie może ulec uwewnętrznieniu i przekształca się wtedy w cechę charakteru i jest rdzeniem tożsamości. W taki sposób emocja wstydu przenika do naszej tożsamości na stałe. Żyjemy z nierozpoznaną, wypartą częścią siebie samych, o której nikt nic nie wie, a już na pewno nie my. Jako dzieci nie mieliśmy możliwości przeżycia do końca bólu spowodowanego zerwaniem symbiotycznej więzi, nikt nam w tym nie pomógł, dlatego przykre emocje ulegają wyparciu, pamięć zgromadziła zawstydzające wspomnienia, które uległy zamrożeniu w naszej tożsamości i w naszych ciałach. Ból jaki ukrywamy przed sobą w późniejszym życiu, emocje których nie przeżyliśmy wiąże się z utratą dzieciństwa. Nieprawidłowe przeżycie tej straty powoduje że pozostajemy na pewnym etapie rozwoju emocjonalnego, wtedy dane stany emocjonalne stają się naszym poziomem świadomości i sposobem patrzenia na rzeczywistość. Tęsknimy za dzieciństwem którego nie mieliśmy, mamy żal wobec utraty dzieciństwa, smutek w sobie lub też gniew wobec tego co się stało lub też czujemy ogromny wstyd wobec tego jak było. Dopiero pozwolenie sobie na przejście etapów straty i odczucie emocji, które wypieramy pozwala nam wejść w dorosłość i pogodzić się z tym jak było.

Zawstydzanie prawdziwych nas, prowadzi do odrzucania samych siebie przez nas samych

Dziecko nie odrzuci swojej matki, odrzuci siebie, by móc zostać przy matce, potrzeba aprobaty i przynależności ze strony rodzica jest wtedy większa niż potrzeba bycie sobą. Do tego w dziecku jest silny lęk przed utratą miłości ze strony rodzica, dlatego dziecko zrobi wszystko aby się dopasować do rodzica.

Kiedy dziecko potrzebuje bliskości, ale jej nie dostaje, uczy się, że potrzeba bliskości jest powodem cierpienia rodzica, dlatego przestaje się o nią prosić i z czasem się zamyka na nią.

Kiedy dziecko mówi „nie” i zostaje za to ukarane, uczy się, że stawianie granic naraża na odrzucenie i staje się uległe.

Kiedy jest uciszane, traci wiarę w siebie i czuje się nieważne.

Jeśli jest bite, uczy się braku szacunku do siebie i innych.

Dziecko jest w stanie uwierzyć we wszystko, co jakkolwiek tłumaczy niedostępność emocjonalną matki. Nawet w to, że to ono jest źródłem cierpienia matki i że gdyby tylko bardziej się postarało, wszystko byłoby inaczej, bo wtedy matka dałaby mu to, czego tak bardzo potrzebuje. Dziecko uwierzy w to, że coś z nim musi być nie tak, bo gdyby było inaczej, to matka z pewnością by je kochała. Przez co w dziecku powstaje uczucie wadliwości, wstrętu do samego siebie. Próby zasłużenia na miłość matki idą z nami dalej przez życie, również w życiu dorosłym. Zmieniają się aktorzy, zmieniają się scenariusze, ale nasza rola pozostaje niezmienna.

Typowe założenia, wyobrażenia jakie możemy mieć:

- „Jeśli zrobię wszystko, o co prosi mnie mój partner, to on przestanie być agresywny.”
- „Jeśli jeszcze bardziej się przyłożę i będę ciężiej pracować, to może mój szef mnie doceni.”
- „Jak tylko zrzucę 10 kg, to będę szczęśliwa.”
- „Jak skończę jeszcze ten jeden kierunek, to będę mogła robić to, co lubię.”
- Jak ja się zmienię, to inni się zmienią.

Twoje zranione dziecko wewnętrzne może pokazywać się w sytuacjach pozornie nie związanych z Twoją mamą.

- być może jesteś samotna, samotny, ale boisz się wejść w relację z obawy przed odrzuceniem
- albo odwrotnie: jesteś z kimś toksycznym, uzależniasz się od toksycznego związku, bo nie wyobrażasz sobie zostać choć na chwilę sama, sam,
- może odrzucasz swoich bliskich, zanim oni odrzucą Ciebie nie otwierasz się na intymność, bliskość,
- samej sobie utrudniasz działania, bo nie wierzysz, że zasługujesz na sukces,
- może bijesz swoje dziecko, bo poczucie bezsilności rozrywa Cię od środka,

Za tymi i innymi podobnymi sytuacjami może stać głęboka, niezaspokojona potrzeba bliskości matki.

Zawstydzanie a energia seksualna

Gdy nie zaspokajamy potrzeby seksualnej idziemy w skrajność pożądania, pragnienia innych. Niezaspokojona potrzeba rodzi silne pragnienie. Opór przed swoją seksualnością, magnetyzmem może być dlatego, bo byliśmy zawstydzani jako dzieci. Im bardziej w tej sferze byliśmy zawstydzani lub mieliśmy sytuację traumatyczną związaną z brakiem akceptacji naszego wyglądu, tym bardziej zamykamy się na czucie ciała i odcinamy się od niego. Odcinając się od ciała nie słuchamy jego potrzeb i nie zaspokajamy ich. Blokada swej seksualności rodzi nadmierne pragnienia, obsesje i pożądania. W wyniku zamknięcia na swoje ciało zamykamy się też na przyjemności płynące z seksu i doznań cielesnych, zamykamy się na doznawanie rozkoszy przez co możemy potępiać w swoje popędy zwierzęce i walczyć z nimi. To z kolei rodzi obsesyjne myśli, fantazje.

Aby sytuacja się uspokoiła trzeba dotrzeć do swej seksualności, nawiązać kontakt z własnym magnetyzmem i przestać się go wstydić czy też wzbudzać w sobie poczucie winy za niego lub złościć się na swoją potrzebę. Tak jak z każdym pragnieniem, uspokaja się ono, gdy zaczynamy zaspokajać potrzebę kryjącą się za nim, tak samo jest z kompulsjami, które są ucieczką przed czuciem stłumionego wstydu i zamiennikiem prawdziwej potrzeby emocjonalnej.

Wypieranie, zaprzeczanie danej potrzeby jest dlatego że mamy w sobie nie uzdrowiony toksyczny wstyd, z czasem wypieramy daną potrzebę tak bardzo, że sami nie wiemy o co nam chodzi. Im bardziej oddalamy się od siebie tym większą frustrację i wściekłość tworzymy wewnątrz siebie. Do tego powstaje w nas zagubienie i chaos emocjonalny, bo oszukujemy siebie samych.

Każda emocja nam o czymś mówi, każde nadmierne pragnienie nam o czymś mówi. Zazwyczaj to aby zaspokoić podstawowa potrzeba.

Gdy nie akceptujemy swojego magnetyzmu, wtedy poprzez wyparcie go przenosimy zazwyczaj na kogoś idealizując go i stawiając na piedestał. Widzimy w kimś cechy które mamy w sobie i uwielbiamy je w kimś. Wtedy silnie ciągnie nas do obrazu jaki rzutujemy na innych, im silniejsze pragnienie, obsesja tym większa projekcja na kimś czegoś co jest w nas.

Energia seksualna, jest najpotężniejszą siłą Stwórczą we wszechświecie. Jej ogromna Moc sprawiła, że powstało życie. Jest to moc kreacji i wszelkiego życia w całej jego różnorodności. To ona sprawiła, że żyjesz i doświadczasz świata. Jest naturalna i jest częścią Twojego zwierzęcego ego. Jedni się jej boją, inni są nią owaładnięci, ale obie te skrajności są destabilizujące. Obie postawy są dysfunkcyjne i zaburzają sprawne używanie tej energii. W zasadzie jest tak, że lęk wstyd przed nią prowadzi do silnego pragnienia, więc nawiązując kontakt ze wstydem i puszczając go poprzez pozwolenie sobie na zaspokajanie tej potrzeby uwalniamy nadmiar obsesji, pragnień, pożądania i energia powraca do równowagi. Wtedy możemy wejść w inny rodzaj czucia rozkoszy, nie przez lęk, nie przez pragnienie ale jako czyste doświadczenie.

Od swojej zwierzęcej natury nie uciekniesz, z naturą nie wygrasz, jedyne co możesz zrobić, to żyć zgodnie z nią. Jest to uwalniające i wprowadzające nas w stan swobodnego przepływu życia. Tak samo jest z naszą potrzebą wolności, dzikości. To część naszej natury zwierzęcej i przed nią nie uciekniemy.

Energii seksualnej nie można tłumić, ani przed nią uciec. Jest naturalną potrzebą jak jedzenie. Jeśli jesteśmy głodni, jest to potrzebą naszego ciała. Tak samo jest z energią seksualną. **Nasze ciało wykorzystuje seks do rozładowania emocji, odprężenia się, doznania przyjemności i to jest normalne i ludzkie.**

Im bardziej się otwieramy na rozkosz, przyjemności naszego ciała, tym bardziej otwieramy się na energię obfitości, energii przepływu w świecie materialnym.

Jeśli Twój proces psychologiczny nie jest zrównoważony, możesz tą nadwyżkę energii odczuć, jako nadpobudliwość, co może przerodzić się w kompulsje i niekontrolowane zachowania, które z czasem stają się nawykami. Nie jest zrównoważony wtedy gdy wypierasz tą potrzebę i blokujesz się na nią. Trzeba umieć rozróżnić, gdy seks, masturbacja jest dla nas ucieczką przed czymś czego nie chcemy czuć, czyli gdy jest kompulsją, a gdy jest traktowany jako normalna potrzeba.

Wykorzystanie energii seksualnej

Gdy jesteś w pełni obecny i masz kontakt ze sobą w tu i teraz energią seksualną wykorzystujesz do motywacji, do działania tworząc w kreatywności. Wtedy Twoja energia nie jest absorbowana przez fantazjowanie, lecz jest wykorzystywana do konkretnej twórczej pracy. Energie kreatywną można wykorzystać do tworzenia dla dobra

całości. Jednak aby być w równowadze trzeba sobie też pozwolić na zaspokojenie własnych przyjemności. Żadna ze skrajności nie prowadzi do dobrego, bo oddając się całkowicie działaniu dla dobra całości zatracamy samych siebie i tworzymy w sobie żal do siebie, złość na siebie i nie pozwalamy sobie na relaks, odprężenie. Wchodzimy wtedy zazwyczaj w rolę wybawcy, ratownika świata co w konsekwencji może przejść w rolę prześladowcy, bo wewnętrzna frustracja z powodu odrzucania samego siebie prowadzi do chęci kontroli i dominacji. Natomiast druga skrajność, czyli zaspokajanie tylko własnych przyjemności prowadzi do izolacji, uzależnień i kompulsji. Co w konsekwencji prowadzi do chciwości i pogoni za pragnieniami. Połączenie Ja i My daje nam równowagę i harmonijny przepływ energii w nas. Gdy jesteśmy wewnętrznie zaspokojeni, odprężeni tworzy się w nas nadmiar energii, który możemy przekazać innym bez oczekiwania czegoś w zamian, mamy po prostu w sobie nadmiar radości, zadowolenia, miłości i dzielimy się nim z innymi.

Emocjonalna prawda pozwala puścić agresję, wściekłość powstałą z powodu wstydu

Mówienie prawdy, tego co w nas jest na daną chwilę nas uwalnia. Zaprzeczanie temu powoduje w nas konflikt i z czasem pojawia się agresja w nas. Tak samo unikanie mówienia o bólu z dzieciństwa powoduje w nas zagłębianie się ran, tylko ujawnienie swoich sekretów, swoich tajemnic daje nam emocjonalną ulgę oraz możliwość spojrzenia inaczej na tamte sytuacje. Uwalniając emocje powodujemy, że rana zaczyna się goić oraz robimy się coraz bardziej świadomi dlaczego w tej chwili postępujemy w określony sposób. Zamieniamy wtedy nieświadomość w świadomość i wyciągamy to co ukryte w podświadomości na wierzch.

„Jako dzieci uczymy się ukrywać swoje wewnętrzne życie, jeśli jest to jedyny sposób, by zapewnić sobie bliskość rodzica, który nie potrafi zaakceptować prawdy. Kiedy mówimy otwarcie o własnych uczuciach, dzielimy się prawdą na temat tego, czego doświadczamy w danej chwili. Jeżeli ktoś z rodziców denerwuje się albo niepokoi, gdy dziecko wyraża swoje uczucia, ono uczy się, że należy te uczucia ukrywać, bo tylko wtedy relacja z rodzicami pozostaje bliska, serdeczna i spokojna. Problem w tym, że uczucia nie znikają tylko dlatego, że je skrywamy.”

Federikson - Kłamstwa, którymi żyjemy

„Doświadczenie uczy, że w walce z zaburzeniami psychicznymi na dłuższą metę dysponujemy tylko jednym środkiem: jest nim proces odkrywania emocjonalnej prawdy o jedynej, niepowtarzalnej historii naszego dzieciństwa. Czy potrafimy kiedykolwiek w pełni wyzwolić się od iluzji, którymi wypełnione jest życie każdego z nas, od złudzeń, które stworzyliśmy, ponieważ prawda wydaje się nam zbyt okrutna? A jednak prawda ta jest tak niezbędna, że za jej utratę płacimy często poważnymi problemami psychicznymi i zaburzeniami emocjonalnymi. Dlatego w psychoterapii próbujemy odkryć naszą osobistą prawdę, która zanim ofiaruje nam nową, pełną wolności przestrzeń - przynosi ból. Chyba że zadowolimy się czysto intelektualnym wglądem. Wówczas jednak popadamy na nowo w sferę iluzji...”

Nie potrafimy zmienić naszej przeszłości, ani też wymazać ran zadanych nam w dzieciństwie. Możemy jednak zmienić siebie, skorygować postawę wobec siebie i życia, możemy siebie „naprawić” i odzyskać naszą utraconą integralność - jeśli tylko zdecydujemy się dokładniej przyjrzeć przeszłości zapisanej w naszym ciele. Z pewnością nie jest to droga łatwa, ale stwarza nam ona możliwość opuszczenia w końcu niewidzialnego więzienia naszego dzieciństwa. W ten sposób z nieświadomych ofiar przekształcamy się w odpowiedzialnych ludzi, którzy znają swoją historię i potrafią z nią żyć.

Większość osób unika tej drogi, postępując dokładnie na odwrót. Nie chcą nic wiedzieć na temat własnej historii dlatego nie zdają sobie sprawy, że to przeszłość nimi rządzi, że wciąż żyją w swojej nierozwiązanej, wypartej sytuacji z dzieciństwa. Nie wiedzą, że boją się niebezpieczeństw, które choć kiedyś stanowiły zagrożenie, od dawna jednak przestały być realne. Motorem ich działań są nieświadome lęki oraz wyparte uczucia i potrzeby, które dopóki pozostają nieuświadomione i niewyjaśnione, decydują prawie o wszystkim, co ludzie robią lub czego unikają.”

Alice Miller, Dramat udanego dziecka

Dlaczego nie rozmawiamy o swoich uczuciach i potrzebach ?

Mamy w sobie wyćwiczone mechanizmy obronne oraz wyćwiczone nawykowe sposoby działania by nie zaspakajać swoich potrzeb emocjonalnych. Zamiast stanąć w prawdzie i spojrzeć na to jak jest naprawdę wolimy ukrywać prawdę i wierzyć w magiczne teorie, które utrzymują nas w iluzji i braku kontaktu z samym sobą. Wiele teorii krążących po internecie wręcz powoduje lęk przed określonymi stanami emocjonalnymi i pogłębia je jeszcze bardziej oddalając nas od naszej prawdy emocjonalnej.

Pierwotne mechanizmy obronne "ego"

"Dziecko uczy się wstydu zanim jeszcze potrafi mówić. Dlatego bardzo trudno jest określić, czym jest wstyd. Jest on jedną z tych zdrowych, ludzkich mocy, które w pewnych okolicznościach przeradzają się w ciężką chorobę duszy". (Bradshaw, 2005)

W sytuacji poważnego zagrożenia "Ja" uruchamia się automatyczny proces samoobrony zwany systemem pierwotnych mechanizmów obrony "ego". System ten po raz pierwszy nazwał i opisał Freud. Każdy z nas stosuje od czasu do czasu mechanizmy obronne, w które wyposażyla nas natura. Z założenia nie powinny być one stosowane stale, ale tylko w określonych sytuacjach. Dziecko jest istotą bezradną i bezsilną. Z chwilą przyjścia na świat "ego", "Ja" jest nieodróżniane. Każde dziecko musi wytworzyć wokół swego "Ja" odpowiednie granice. (por. Bradshaw, 2005)

Rodzice powinni ukazywać dziecku w jaki sposób radzić sobie z toksycznym wstydem i pokazywać, jak działa dobry wstyd. Szczególną rolę do spełnienia w tej kwestii ma matka, która pokazuje "jaki dystans dzieli te dwa spojrzenia". (Cloud, Townsend, 2005, s.168) Jak nabyć określone umiejętności posługiwania się nimi. Mechanizmy obronne bardziej są potrzebne dziecku niż dorosłemu. Dopóki dziecko nie wytworzy silnych granic, posługuje się w razie zagrożenia "Ja" mechanizmami obronnymi. Dziecko, by móc wytworzyć odpowiednie granice potrzebuje rodziców, którzy sami mają mocne granice. Rodzice, których osobowość ukształtowała się na bazie wstydu, takich granic nie mają. Kiedy człowiek żyje w przekonaniu, że jest z założenia ułomny i nie pełno wartościowy, cały świat wydaje mu się ułomny i bezwartościowy. To co dziecko czuje w sobie zaczyna projektować na świat .

Toksyczny wstyd nie zna granic. A dziecko pozbawione ochronnych granic nie ma szans na przetrwanie. Życie bez granic porównać można do życia w domu, który jest pozbawiony drzwi. Natura wyposażyla dzieci nie tylko w egocentryzm, ale i w pierwotne mechanizmy obronne, zastępujące granice. Dzięki mechanizmom obronnym osoba ma szansę wytrzymać sytuacje, które w przeciwnym razie byłyby nie do wytrzymania. Stosujemy różne metody obrony przed wstydem. Tylko jedna z nich jest skutecznym lekarstwem na wstyd: wyjście mu naprzeciw z podniesioną głową i dokonaniem zmian albo w sobie, albo w sytuacji, która go wywołuje. Takie podejście do sprawy wymaga wielkiej odwagi i pewności siebie. Ludzie zaś dotknięci wstydem nie zawsze są w stanie podjąć konfrontację, jest ona czasem zbyt trudna. Tacy ludzie są więc skazani na inne metody radzenia sobie pozornie prostsze, mniej bolesne, dające szybciej efekty. Niestety, pomagają one na krótko, a na dłuższą metę powodują wielkie szkody.

Zdarzenia Aktywizujące dla Wstydu czyli, kiedy czujemy wstyd?

- Bycie odrzuconym przez kogoś ważnego.
- Kiedy ktoś się dowie, że zrobiliśmy coś złego.
- Robienie (czucie, myślenie) czegoś niemoralnego, złego (ty tak uważasz, lub ważni dla ciebie ludzie). Masz przekonania że coś jest złe, gdzie w rzeczywistości tak naprawdę nie jest.
- Porównywanie się do swojego standardu(wyobrażenia w głowie) i czucie, że daleko ci do niego.
- Bycie zdradzonym przez ukochaną osobę lub wymyślona zdrada.
- Kiedy ktoś się z nas nabija, śmieje.
- Kiedy ktoś nas publicznie krytykuje, przypomnienie sobie takiej sytuacji.
- Inni atakują twoją uczciwość, prawość.
- Przypomnienie ci czegoś złego, niemoralnego, co zrobiłaś/ łeś w przeszłości.
- Posiadanie emocji, które ktoś inny próbuje unieważnić (nie uprawomocnia ich).
- Kiedy jakaś nasza bardzo prywatna sprawa, sekret dostanie się do publicznej wiadomości.
- Wyekspozowanie cechy, której nie lubisz u siebie.
- Odniesienie porażki w czymś, w czym uważasz się za kompetentnego.
- Odrzucenie lub krytyka, kiedy spodziewamy się nagrody.

Interpretacje, przekonania , wyobrażenia aktywizujące czucie wstydu

- Wiara, że inni nas odrzuca, odrzucili czy też porzuca.
- Ocenianie siebie, jako osoby gorszej od innych, unieważnianie siebie.
- Porównywanie się z innymi, i uznawanie się za przegraną osobę.
- Myślenie o tym, że nie zasługuje się na miłość.
- Myślenie o tym, że jest się złym, niemoralnym, wybrakowanym człowiekiem.

- Myślenie o tym, że nie dorosło się do standardów życiowych.
- Wiara, że nasze ciało, jakaś jego część jest za duża, mała, nieodpowiednio wygląda.
- Myślenie o tym, że nie spełniło się oczekiwań innych ludzi. Próba zadowolenia innych .
- Myślenie, że własne myśli, uczucia, zachowania są głupie, nienormalne. Brak akceptacji swoich myśli i emocji, tworzenie tajemnic.

Te przekonania o sobie powodują , że później faktycznie stajemy się takimi ludźmi i że działamy według tych przekonań o sobie. Narzucamy sobie te ograniczenia i w pewnym sensie zgadzamy się z nimi.

Biologiczne Zmiany i Doświadczenie Wstydu w Ciele

- Ból brzucha, czerwienienie twarzy,
- Chęć ukrycia twarzy, ciała.
- Odczucie drętwienia, grozy.
- Chęć zniknięcia, skurczenia się.

Ekspresje i Działania Związane ze Wstydem

- Ukrywanie zachowania, cechy przed innymi ludźmi. Zakładanie masek i udawanie kogoś kim nie jesteśmy.
- Unikanie osób, które skrzywdziłaś/teś.
- Unikanie osób, które cię krytkowały.
- Wycofanie się; zasłanianie twarzy.
- Odwracanie, spuszczenie wzroku.
- Spuszczenie głowy, klęczenie przed drugą osobą.
- Przepraszanie, wielokrotne mówienie, że jest ci przykro.
- Niepewna mowa; ciche mówienie, wstyd przed wyrażeniem siebie.
- Kurczenie ramion; zgarbiona i sztywna postawa.

Następstwa Wstydu

- Unikasz myślenia o swoim wykroczeniu, zamykasz się, blokujesz wszystkie emocje.
- Angażujesz się w impulsywne, odwracające uwagę czynności, by nie czuć/myśleć.
- Skupiasz się wyłącznie na sobie.
- Depersonalizacja, dysocjacja, odrętwienie, szok.
- Atakujesz, obwiniasz innych.
- Konflikty z innymi ludźmi.
- Izolujesz się, czujesz się wyalienowana/ny.
- Czujesz się oszustem, boisz się “wykrycia”.
- Upośledzenie w rozwiązywaniu problemów.

Działania przeciwne do wstydu

- Upublicznij swoje cechy w akceptującym środowisku (wśród ludzi, którzy nie odrzucają cię z tego powodu), przykład: wstydę się tego, że kiedyś dużo piłam, idę na meeting AA i opowiadam o sobie.
- Powtarzaj zachowanie, które uruchamia wstyd, aż do skutku (bez ukrywania zachowania przed tymi którzy cię nie odrzucają z jego powodu), przykład: wstydę się, kiedy wyrażam swoje zdanie odmienne od innych, mam ciepłą przyjaciółkę, zwierzam się jej z tego, a potem wielokrotnie wyrażam swoje odmienne zdanie przy niej, wiedząc że mnie nie odrzuci. Albo wstydę się swojego braku formy, idę na zajęcia sportowe w domu kultury, gdzie ćwiczą starsze ode mnie osoby (zamiast ćwiczyć z zaawansowaną grupą salsy).
- Nie przepraszaj nie próbuj zadośćuczynić w sytuacji, kiedy czujesz wstyd, ale nie jest on nieuzasadniony.

przykład: masz opłacone wakacje, ale dzwoni twoja mama i mówi że potrzebuje twojej pomocy na działce, jeśli uważasz, że wstyd nie jest tutaj uzasadniony, nie przepraszaj jej, nie kają się.

- Zmień posturę, wyprostuj się, unieś głowę, wypnij klatkę piersiową, wyglądają niewinnie i dumnie, utrzymuj kontakt wzrokowy, miej czysty i pewny siebie ton głosu, przykład: twoja mama mówi, wiesz naprawdę, co z ciebie za dziecko, nie pomagasz mi, wtedy stosujesz powyższe instrukcje oraz:
- Przyjmij wszystkie informacje o sytuacji, czyli zamiast uciec przed tym, co ona mówi, zostajesz do końca przyjmując jej narzekania, ale nie kupując ich.

Druga sytuacja, wstyd może być nie usprawiedliwiony, albo nie efektywny, natomiast poczucie winy jest adekwatne (twoje zachowanie narusza twoje wartości):

Działanie przeciwne do wstydu, kiedy adekwatne jest poczucie winy

- upublicznij swoje zachowanie (w akceptującym środowisku, np grupie wsparcia dla rodziców),
- przeproś za swoje zachowanie,
- napraw szkodę, pracuj na rzecz zapobieżenia takich sytuacji w przyszłości, wyraż prawdziwą skruchę,
- postanów, że nie powtórzysz tego w przyszłości,
- akceptuj konsekwencje swoich działań z godnością, z pokorą,
- wybacz sobie, uświadom sobie powody swojego zachowania
- odpuść

Wejście w rolę kata

Wejście w rolę krzywdziciela odbywa się dlatego, bo zazwyczaj sami zostaliśmy skrzywdzeni i zamknęliśmy się na czucie zaczynając się dysocjować od życia. Gdy odcinamy się od czucia, odcinamy się również od sumienia, dlatego później nie odróżniamy dobra od zła.

Żal i poczucie krzywdy, uzdrowienie ofiary w nas

Nie puszczone żal i poczucie krzywdy jest podstawą wchodzenia w rolę ofiary wobec życia, poczucia niesprawiedliwości, jest podstawą tworzenia uraz do innych, do siebie i do świata. To co powodowało we mnie wściekłość, brak zgody na rzeczywistość, to właśnie zranione części mnie samego napędzane żalem, a wraz z nimi szereg fałszywych przekonań na temat rzeczywistości. Przepracowanie poczucia krzywdy i żalu nie jest łatwe, bo spotkanie z emocjami, które się wypierało praktycznie całe życie nie jest przyjemne. Jednak jest to możliwe. Kiedyś nie rozumiałem skąd we mnie tyle agresji, nienawiści, złości, wściekłości, gdy zacząłem nawiązywać kontakt ze swoimi emocjami dostrzegłem, że wynikały one z tłumionego poczucia krzywdy, z emocji jakim nie dawałem zaistnieć, bo miałem blokady na okazywanie złości. Nie potrafiłem zarządzać swoją złością, bałem się jej i bałem się ludzi którzy byli w złości, blokowałem ją w sobie, a ona siała spustoszenie w moim ciele. Zamknięcie się na własne potrzeby i rola męczennika, cierpiętnika też powodowała gromadzenie się we mnie frustracji i złości, ale głównie na samego siebie, na to że postępowałem wbrew sobie.

„Prawdziwie tragiczna jest AUTOAGRESJA wywodząca się z mających konkretne powody uczuć nienawiści i zazdrości, jakie przeżywało się w okresie dzieciństwa, których wtedy, jako dziecku, nie wolno było ujawnić, ponieważ pogorszyłoby się jeszcze w ten sposób swoją sytuację i we własnych oczach BYŁOBY SIĘ KIMŚ ZŁYM. A ponieważ nie znalazło się żadnego wentyla, żadnej możliwości, by dać ujście swoim afektom, i ponieważ samo ich pojawienie się wywołało POCZUCIE WINY, kierowało się je PRZECIW samemu SOBIE jako rodzaj KARY. Największe tragedię rozgrywają się zatem w dzieciństwie: dziecko przeżywa swoje odrzucenie jako NIENAWIŚĆ SKIEROWANĄ DO WEWNĄTRZ, do siebie samego, odczuwając swoją agresję płynącą z lęku przed utratą i z braku poczucia bezpieczeństwa jako coś niemożliwego do wyrażenia, coś, co tylko POGORSZYŁOBY jego sytuację. Dlatego też takie dziecko jako dorosły staje się typem DEPRESYJNYM, ponieważ nigdy nie miało okazji się nauczyć, jak powinno „korzystać” z własnej AGRESJI i jak się z nią obchodzić.”

„Oblicza lęku” Fritz Riemann

Złość, agresja jako wyparta emocja ofiary

Lęk, że ktoś zobaczy nasza prawdziwa twarz, skrywane tajemnice, skrywany ból i skrywane emocje powoduje jeszcze większe spychanie bólu w podświadomość i wyparcie go. Jesteśmy wtedy przekonani, że jeśli ktoś zobaczy te emocje, ten ból to nas odrzuci i nie zaakceptuje. W ten sposób jeszcze bardziej chowamy to co w nas

i demonizujemy to, często myśląc, że skoro czuliśmy dane emocje to jesteśmy źli, że jesteśmy potworami. Na przykład gdy była stosowana wobec nas przemoc, manipulacja, kontrola. Nasze wnętrze wołało o pomoc, normalnym jest, że w takich sytuacjach pojawiają się określone emocje i brak zgody na to co się dzieje, jednak jednocześnie pojawia się lęk, że jeśli pokażemy te emocje to stracimy czyjąś miłość. Tłumienie określonych emocji jest dlatego, bo myślimy, że nie możemy ich czuć, gdyż kojarzymy je z brakiem miłości lub boimy się, że okazując je ktoś przestanie nas kochać. Spychamy je coraz głębiej, tworząc coraz większy lęk przed nimi. Boimy się tych emocji bo sami ich nie akceptujemy i nie rozumiemy. Brakuje nam wtedy zrozumienia i pozwolenia aby czuć to co czujemy w danym momencie oraz uznania, że to nie jest złe. W dorosłym życiu sami musimy sobie dać to pozwolenie i przestać się blokować inaczej dalej będziemy spychać ból i wypierać go. Otwierając się całkowicie na kogoś poddajemy się możliwości odrzucenia, to jest to ryzyko które trzeba podjąć. To jest ta chwila ujawnienia się i pokazania prawdziwego siebie, również tej części siebie głęboko skrywanej wewnątrz siebie, która się boi i która chce kontrolować wszystko w momentach zagrożenia, w momentach pojawienia się lęku odnośnie jakiejś sytuacji. Momentem przełomowym jest poproszenie o pomoc i otwarcie się na drugiego człowieka, co powoduje ujście skrywanych wewnątrz emocji, natomiast ujście pozwala wybrzmieć im i ustosunkować się inaczej do nich, w pewnym sensie otwarcie się i wyjście ze swoich murów obronnych stopniowo nas oczyszcza z tych emocji, o ile mówimy prawdę jak się czujemy.

Kiedyś czułem ogromny lęk przed osobami w złości, w tym również bałem się sam siebie, gdy byłem w złości. Bałem się tej ciemności we mnie, psychopatycznych myśli i popędów. Wstręt i nienawiść wobec siebie projektowałem na świat zewnętrzny. Szukałem rzeczy które mogłyby usprawiedliwić to co czułem w sobie, rzeczy na które mógłbym zrzucić nienawiść, na których mógłbym się wyżyć. Więc wchodziłem ciągle w kłopoty, konflikty, robiłem rzeczy które utrzymywały mnie w złości, nienawiści. Bójki, mecze, konflikty pod wpływem alkoholu i narkotyków. Przerzucałem swój ból emocjonalny na świat zewnętrzny. Lęk przed wyparta częścią siebie, która kiedyś została skrzywdzona i domagała się zemsty, zadośćuczynienia nie pozwalał mi zobaczyć jak bardzo nie kocham siebie, a jak bardzo krzyczę, pragnę tej miłości z zewnątrz poprzez popadanie w coraz większą destrukcję i uzależnienie od hazardu, alkoholu. Bardziej byłem dominatem, kontrolerem, manipulatorem niż osoba użalającą się nad sobą, więc przeszedłem z roli ofiary przed, która uciekałem w rolę kata, uzbrojonego i gotowego do walki z zagrożeniem, które tak naprawdę już wtedy nie istniało w rzeczywistości. Jednak w mojej psychice ciągle ono było, bo było zamrożone i nie puszczone, przez co czułem ciągle towarzyszący lęk przed czymś, brak poczucia bezpieczeństwa. Zakładałem mury obronne aby nikogo nie dopuścić do siebie, a te mury chroniły skrzywdzone dziecko we mnie i ból o którym nie chciałem mówić i do którego istnienia nie chciałem się przyznać. w pewnym sensie odcinałem się od tego co działo się we mnie i tworzyłem maski i wyobrażenia o tym jaki jestem, natomiast moje wnętrze krzychało z niewypowiedzianego bólu i dusiło w sobie wszelkie emocje.

Jeszcze do niedawna gdy spotykałem osoby pod wpływem alkoholu lub narkotyków pełnych wypartej złości, nienawiści to się ich bałem. Bałem się tak naprawdę tej części mnie, którą widziałem w ich oczach, to spojrzenie pustki wypełnione nienawiścią, brakiem radości, otchłania, szukaniem pomocy, miłości, akceptacji, zrozumienia, tak bardzo było mi znane w moim spojrzeniu. Parę osób mi kiedyś powiedziało, że mam taki wzrok, że mógłbym zabić drugiego człowieka. Faktycznie w tym wzroku była otchłań, psychoza, nienawiść, nie puszczony ból, zamrożenie dziecka z przeszłości, z momentu doznania krzywdy. Patrząc w oczy osób będących w złości, bałem się tego co nieświadomione we mnie, tego co niezrozumiałe było we mnie. Czyli bałem się sam siebie, tej części mnie, którą widziałem w innych. Zauważyłem, że tak samo miałem gdy spotykałem kogoś kto był w schemacie ofiary, nie potrafiłem wyrazić współczucia dla tej osoby. Tak jak by uciekałem od niej, czyli od siebie samego, od części siebie, która potrzebowała mojego współczucia i zrozumienia. Kat i ofiara to dwa bieguny tej samej energii. Gdy mamy w sobie nie puszczona złość wobec kata będąc ofiara kiedyś w dzieciństwie, możemy przejść w rolę kata, projektując swoją nienawiść na świat zewnętrzny. Osoby które są pełne nienawiści, agresji są również pełne nieświadomionego bólu emocjonalnego, z którym sobie nie radzą i którego nie rozumieją. Czują jakby jakaś wewnętrzna siła pchała ich w różne działania, gdzie tak naprawdę są to ich własne nieświadomione emocje. Ostatnio zauważyłem zmianę w spojrzeniu, nie boję się już osób w złości bo rozumiem swoją złość i to co było lub nadal w jakiejś części jest we mnie, jednak już nie takie psychopatyczne jak kiedyś. Rozumiem ból tych osób i to dlaczego tak się zachowują, bo rozumiem dlaczego sam się tak zachowywałem. Teraz wiem, że mam wybór albo dalej projektować złość, nienawiść na otoczenie, albo wziąć za nią odpowiedzialność i zobaczyć jakich części mojej psychiki się boje, jakich ran nie chce zauważyć. To że czuje złość nie oznacza już dla mnie, że kogoś skrzywdzę, że jestem potworem, że sobie z nią nie poradzę. Teraz wiem, że mam wybór albo pracuję nad złością albo idę w zapomnienie i krzywdzę innych. Nie chodzi tu tylko o fizyczne krzywdy, chodzi też o manipulacje, zachowania agresywno pasywne, czyli przemoc psychiczną. Tak zwany sarkazm, wywyższanie się, wyśmiewanie, dokuczanie i innego rodzaju zachowania przemocowe. Ten wybór i ta możliwość dają mi spokój i szukanie innych rozwiązań, innych zachowań niż miałem wcześniej. Teraz wiem, że to że czuje złość, nie oznacza że jestem zły oraz to że mam

czasem psychopatyczne myśli, nie oznacza że zrobię coś złego i że jestem zły. Myśli i emocje, a czyn to dwie różne sprawy. Przyznanie się przed sobą do danych myśli i emocji daje ogromną ulgę i jednocześnie buduje wewnętrzną uczciwość i hamuje samo w sobie popędy zwierzęce. Tak samo jest z pragnieniami i popędami seksualnymi, tylko ich blokowanie i uznawanie ich za złe, nieczyste, wypieranie ich powoduje ich wzrost i przejmowanie władzy nad nami, natomiast ich akceptacja i pozwolenie aby były powoduje, że znajdujemy sposoby aby je ukierunkować i zarządzać nimi, a nie aby one zarządzały nami.

Tylko to co jest wypierane ze świadomości może później nami rządzić jako nieświadomość, jeśli coś jest uświadomione nabiera zupełnie innego znaczenia i innej energii. Zachodzi wtedy transformacja w biegun przeciwny i dostrzegamy możliwość wyboru zamiany na przykład urazy w wybaczenie, zawiści w odpuszczenie, chęci kontroli i dominacji w wolność i akceptację itp.



Kiedyś usłyszałem w jakimś mądrym filmie - „ Łatwiej jest nienawidzić niż czuć smutek, przykrość i przyznać, że coś nas boli, że coś nas dotyka,„

To z czym miałem też problem to przeżywanie smutku, pozwalanie sobie na niego, czucie bólu, nie ważne czy były one spowodowane poprzez prawdziwe zdarzenia, czy też poprzez wymyślone urazy. Oczywiście ważne jest czy krzywda jest wymyślona , czy prawdziwa , jednak by to dostrzec trzeba sobie najpierw pozwolić ją poczuć, by móc oddzielić iluzję od prawdy trzeba pozwolić sobie na czucie. Nie da się uporządkować swojego sposobu myślenia bez otwarcia się na czucie, bo sposób myślenia wynika z czucia, z naszego wnętrza, a nie na odwrót. Większość naszego nie przeżytego bólu pochodzi z relacji z naszymi rodzicami, to też tą relacje trzeba najpierw uzdrowić. Wtedy przestajemy projektować ból na inne obszary naszego życia. Oczywiście można też mieć pretensje to instytucji, rzeczy , które myślimy, że spowodowały nasz ból. Ja na przykład obwinałem pieniądze za mój ból emocjonalny, bo uważałem, że gdyby nie one to bym nie cierpiał. Oczywiście to nie pieniądze były odpowiedzialne za mój ból.

Rzeczy wobec których mam, miałem żal i na które przerzucałem swą nienawiść, które jednocześnie demonizowałem to między innymi:

Kościół
Polityka
Rodzina

Szkoła
Seks
Pieniądze
System
Edukacja

Życie jest darem dla Ciebie , a nie karą do przeżycia.

Traktowanie życia jako problem, jako coś co muszę przeżyć, jako karę i wieczne pytanie dlaczego mi się to przydarza, dlaczego znowu ja, dlaczego Wszechświat mnie kara. Postawa taka wypiera naszą własną moc sprawczą i dostrzeganie konsekwencji naszych własnych działań oraz zakłada że wszechświat, siła wyższa chce dla nas źle. Każdy nasz wybór, decyzja , działanie ma określone konsekwencje i prowadzi do danych zdarzeń. Przykładowo, pytanie u osoby która wchodzi ciągle w związki z agresywnymi partnerami będzie brzmieć dlaczego ona wybiera takich partnerów, co ją w nich pociąga, co ją kręci, jakim schematem się kieruje ? Inny przykład mężczyzna który wybiera niedostępne partnerki, zamknięte na bliskość, pytanie brzmi dlaczego nie szanuje siebie i nie czuje się godny by wybrać osoby które dadzą mu miłość, zamiast wybierać partnerki u których musi na coś zasłużyć i być jakimś by być kochanym.

Doświadczać życia trzeba chcieć, czuć życie trzeba chcieć. Radować się z życia trzeba chcieć. Podchodzić z entuzjazmem do życia trzeba chcieć. A raczej czuć że się chce. Dopóki mamy postawę cierpiętnictwa, przymusu , dopóki nie wchodzimy w pełniejsze doświadczenie życia, bo nie ma w nas energii do życia . Tak samo trzeba sobie uświadomić jak coś robimy , czy z przymusu , czy z radości. Czy za karę czy dlatego że chcemy to zrobić i sprawia nam to przyjemność. Postawa cierpiętnictwa dosłownie tworzy żal, obrażanie, presję i próby wymuszenia na życiu czegoś. Zmiana postawy z muszę żyć i dawać radę, z muszę przeżyć, przetrwać do postawy i nastawienia chce żyć, chce czuć życie zmienia dosłownie naszą energetykę i nasze pole . Przystajemy robić coś bo musimy tylko zaczynamy żyć bo chcemy żyć.

Zmiana z muszę coś zrobić, muszę rozwiązać problem , do chce coś zrobić chce zrealizować wyzwanie, chce realizować możliwość i szansę jaką mi daje sytuacja z pozoru problemowa. Czyli radość z tego co robimy i kim jesteśmy powoduje, że dostajemy ogromny zastrzyk energii ponieważ zaczynamy cieszyć się tym co robimy, jacy jesteśmy oraz zaczynamy cieszyć się samym życiem. Zaczynamy wtedy szanować życie i dar jakim to życie jest.

Zmiana z muszę żyć, czyli podejścia jakby życie było przymusem, karą, do chęci do życia, do radości z życia , z tego że jesteśmy. Zmiana podejścia do relacji jak za karę, do cieszenia się z tworzenia nowych relacji i cieszenia się kontaktem z innymi ludźmi. Cieszenie się z seksu, z energii seksualnej, z tego że możemy kochać i zbliżać się do innych, cieszenie się z tego że możemy nawiązać bliską relację z drugim człowiekiem. Zmiana postawy cierpiętnika wobec życia na kreatora życia z entuzjazmem i mocą. Kontakt ze sobą powoduje że nasz entuzjazm do doświadczenia życia wzrasta, że nasza energia idzie do góry, że chcemy czuć i doświadczać życia.

Dlaczego zawsze nie jest po mojemu i tak jak chciałbym aby było. Żądanie by było po naszymu.

To postawa roszczeniowa wobec życia , wobec innych i wobec rzeczywistości. Jest ona mocno egoistyczna i ukierunkowana na kontrolę by zawsze było po naszymu, według naszych wizji. Często ta postawa opiera się na nadmiernych pragnieniach, które mają zapełnić w nas pustkę i nadawaniu zbyt dużej wartości pewnym sytuacją, rzeczą, potrzebą.

Zaufanie w otwarciu się

Jeśli mi mówisz o swoich problemach, emocjach, wadach, bólu emocjonalnym to nie znaczy, że jesteś słaby, to znaczy, że otwierasz się przede mną i mi ufasz.

Mówienie o swoich emocjach, o tym co jest w nas nie jest oznaką słabości, tylko oznaką siły i świadczy o tym, że mamy kontakt z własnym wnętrzem, że je czujemy. Jeśli ktoś się przed Tobą otwiera potraktuj, to jako dar, bo być może jesteś pierwszą osobą przed którą dana osoba zdradza swoje tajemnice. Nie ma nic bardziej intymnego jak otwarcie się w całości przed drugim człowiekiem.

Jeśli ktoś robi wszystko by Cię zamknąć, gdy się otwierasz, znaczy to tylko, że sam nie ma połączenia ze swoim wnętrzem i nie jest otwarty na czucie z przestrzeni serca.

Nie zrażaj się wtedy, po prostu ta osoba cierpi wewnętrznie i nie jest gotowa otworzyć się. To co możesz zrobić to zaakceptuj ją taką jaką jest i spróbuj jej współczuć. Pomyśl, jak ci było ciężko, gdy dusiłeś wszystko w sobie i udawałeś, że jest wszystko okej. Tak samo teraz jest ciężko tej osobie.

Ból emocjonalny

Otwarcie się na czucie bólu emocjonalnego i uzdrowienie go pozwala nam wyjść z poczucia krzywdy, nienawiści i żalu. Zazwyczaj krzywdzi innych osoba, która nie radzi sobie ze swoim bólem emocjonalnym. Ludzie szczęśliwi wspierają energię życia i starają się nie krzywdzić innych.

Zamknięcie się na uczucie empatii wynika z zamknięcia się na czucie własnego bólu i cierpienia w momencie doznania krzywdy, ktoś kto nie ma kontaktu z własnym bólem emocjonalnym, nie będzie potrafił współczuć innym.

Ktoś, kto nie ma kontaktu z własną krzywdą jaką doznał, nie będzie potrafił odróżnić co jest dobre a co złe, bo będzie zamknięty na głosy sumienia i na swoje własne zranione dziecko wewnętrzne.

Refleksja AH 12-09

" W pewnych momentach - pisał Samuel Taylor Coleridge - pojedynczy, prawie nieistotny smutek może, poprzez skojarzenie, połączyć wszystkie drobne pozostałości bólu i dyskomfortu cielesnego oraz umysłowego, które znosiliśmy od lat, nawet od dzieciństwa". Program Anonimowych Hazardzistów nie uczy nas udawać, że kłopoty i smutki są bez znaczenia. Smutek rzeczywiście może przysporzyć nam bólu. Ale teraz, ponieważ jesteśmy wolni od naszego kompulsywnego hazardu, mamy dużo większą kontrolę nad naszym myśleniem. A myśli możemy wybierać tak, aby pozytywnie wpływały na zabarwienie naszych uczuć i dobre samopoczucie w ciągu dnia.


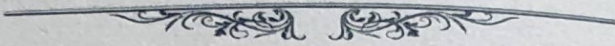
Czy odkrywam inne, lepsze sposoby używania mojego umysłu ?

Modlitwa na dziś

Panie, boję się bólu, ale dziękuję Ci za ten jego rodzaj, który przyciąga szereg moich starych zranień, tworząc jedno wielkie dojmujące uczucie, które mogę uchwycić, przyrzeć mu się, a potem się go pozbyć, aby zrobić miejsce na nowe i obecne sprawy. Dziękuję za przywrócenie mi mojej wrażliwości na zadawanie bólu swoim bliskim w czasie lekkomyślnego odrętwienia hazardowego.

Dzisiaj będę pamiętać

Aby dziękować Sile Wyższej za przywrócenie mi moich uczuć.


 DZIEN 260
 
DO REFLEKSJI*O spalaniu poprzez ból*

Chaos często bywa niezwykle twórczy. Załamania często poprzedzają największe przełomy. A kiedy ból jest największy, często stoimy na progu uświadomienia sobie czegoś najważniejszego.

Ego wolałoby, żebyśmy nie spoglądali wprost w ciemność. Nie chce, byśmy *zglębiali* nasz ból, bo wówczas możemy się z niego uczyć. Ego wie, że kryzys często prowadzi do tego kluczowego momentu, w którym padamy na kolana i prosimy Boga o pomoc. Ego jest zagrożone przez kryzys, woli łagodną rzekę nieszczęścia, która nieprzerwanie płynie w tle naszego życia, nigdy nie aż tak bolesna, by kazać nam pytać o to, skąd wypływa i co ze sobą niesie. A jednak ten bolesny moment, który przeżywaliśmy i który zostaje przemieniony, jest naszą szansą na „wytropienie Szatana i wypędzenie go na zawsze.” Kiedy ból spala się zamiast zostać zagłuszonym, gdy nasza ciemność zostaje sprowadzona do światła a następnie wybaczona, wtedy i tylko wtedy możemy pójść naprzód. I idziemy. Ego o tym wie i stawia swoje życie na szali, bym nam to uniemożliwić.

Rany emocjonalne**Zranione dziecięce części naszej psychiki**

Zranione dziecięce części naszej psychiki (które powstały w momencie traumatycznych zdarzeń) są często wypierane z naszej świadomości ze względu na ryzyko zalania przytłaczającymi bolesnymi uczuciami. Umysł tworzy mechanizmy obronne, aby nie wpuścić danych emocji do świadomości, bo boi się, że sobie z nimi nie poradzi. To części, które w dzieciństwie były zawstydzane, odrzucane, wykorzystywane lub zaniechane, a następnie dla ich własnego bezpieczeństwa zostały wygnane przez części ochronne naszego wewnętrznego systemu, by chronić nasz system przed zaniemocowaniem emocjonalnym bólem związanym z daną sytuacją. Na co dzień możemy zużywać ogromną ilość energii, aby trzymać te wyparte aspekty siebie i uczucia z dala od świadomości tworząc tym samym nieświadomość w postaci podświadomości. Zranione części naszej psychiki są bezpośrednio związane z ranami emocjonalnymi z dzieciństwa i z bólem którego nie chcemy poczuć, na który się zamykamy. Noszą one ciężary w postaci bolesnych dualistycznych przekonań (np. „nie zasługuję na miłość”, „jestem bezwartościowy”), uczuć (m.in. przerażenie, zawstydzenie, żal, wściekłość), doznań fizycznych oraz intensywnych reakcji emocjonalnych. Jednak wyparty ból daje o sobie znać w rozmaitych formach sensorycznych (koszmary sennie, wewnętrzne głosy, flashbacki). Poziom wyparty emocji określa naszą jasność umysłu i umiejętność bycia w chwili obecnej. Wiele dolegliwości fizycznych jest również związanych ze stworzonymi blokadami energetycznymi w naszym ciele, które pogłębiają poprzez swoje cierpienie.

Kiedy najbliższe otoczenie nie zaspokaja naszych potrzeb, kiedy jesteśmy dziećmi, a nawet je lekceważy, to nieświadomie wyrzekamy się części nas samych nieakceptowanych przez osoby, od których jesteśmy zależni i

zaczynamy tworzyć system fałszywego „ja”. Wówczas porzucamy to kim moglibyśmy być lub kim jesteśmy na rzecz tego kim powinniśmy być w oczach naszego otoczenia. Trauma zaczyna się, gdy pozostaje nierozpoznany emocjonalny ból w środowisku, które nie zaspokaja naszych potrzeb. Jako dzieci nie mamy rozwiniętej na tyle dojrzałości emocjonalnej, aby poradzić sobie z silnym bólem emocjonalnym bez wsparcia, a więc jeśli nie podzielimy się z nim z innymi lub jeśli ktoś nie dostrzeże go u nas, to zostaje on nie przepracowany. Ból ten powoduje pogłębianie konfliktu w nas i rozdzielania nas samych od nas samych. Oddzielamy wtedy głowę od serca. Oddzielamy myślenie od uczuć. Przecinamy wewnętrzne linie komunikacji, ponieważ pozostawanie w kontakcie jest dla nas zbyt bolesne, zaczynamy czuć wybiórczo określone emocje, a na inne zaczynamy się zamykać. W ten sposób człowiek zamyka się w swojej własnej głowie i wierzy w swoje zniekształcenie poznawcze pogłębiając oddzielenie z ciałem i czucie ciała. Zamyka to praktycznie całkowicie przepływ energii życiowej w ciele i niszczy nasze ciało od środka. Przykładowo jeśli jest Ci często zimno w stopy lub ogólnie Twoje ciało ma słaby przepływ energii jest Ci zimniej niż innym lub też masz częste problemy z infekcjami, Twój układ odpornościowy jest naruszony. Słabo działająca grasica wpływa na cały układ odpornościowy naszego ciała a sama depresja często wykańcza najpierw trzustkę. To tylko kilka przykładów jednak połączenie z naszym sposobem myślenia, radzeniem sobie z emocjami i podejściem do życia odbija się na działaniu naszego ciała i poziomie jego energii. Rdzeń traumy tworzą dysocjacja i autoalienacja.

„Wejście do Czarnej Dziury, aby znaleźć Światło Jestestwa

Najbardziej inspirująca rzecz, jaką odkryłem w życiu, nie była czymś ekstatycznym ani „duchowym”.

Nie znalazłam tego w uczuciu błogości. Została znaleziona w tym samym miejscu, którego nie chciałam szukać, a wszystkie inne opcje okazały się przestarzałe.

Nie było innego sposobu, jak tylko zejść do czegoś, co nazywałam „czarną dziurą”, tego miejsca rozpacz, totalnej bezsilności i przerażenia. Zdałam sobie sprawę, że przez całe życie robiłam wszystko, co w mojej mocy, aby uniknąć kontaktu z tym miejscem głęboko we mnie.

Czarna dziura wydawała się przytłaczającym poczuciem „zła” i głęboko zakorzenionym lękiem i obawą, że inni ludzie zobaczą, że jestem zła, okropna i odrażająca.

To było poczucie, że w głębi duszy jestem naprawdę okropna. Głównym sposobem, w jaki unikałam tego miejsca, było dążenie do tego, aby zawsze odnosić sukcesy, być szczęśliwą i dobrą.

Mimo, że doświadczyłam niesamowitego wzrostu, prawdziwego szczęścia i sukcesu, nadal istniało w tle podejrzenie co do siebie, że jestem naprawdę zła, a ludzie naprawdę tego nie dostrzegali. Obawiałam się, że kiedy to zobaczą, uciekną ode mnie.

Nie miałam jasnego poczucia, czym była ta „zła” ja. Było to niejasne i nieokreślone. Jednak główną emocją z tym związaną była obezwładniająca rozpacz i chęć śmierci.

Przez większość mojego życia nie byłam świadoma tego poczucia wewnętrznego „zła”, dopóki nie zaczęłam zdawać sobie sprawy z mojej wewnętrznej dynamiki i wzorców.

Kiedy w końcu zdałam sobie z tego sprawę, byłam już na terapii od wielu lat i przekształciłam swoje życie w to, o czym zawsze marzyłam: piękny związek, wspaniałą karierę i pogłębiające się poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa i zaufania.

Ponieważ już od jakiegoś czasu znajdowałam się na ścieżce uzdrawiania i dostroiłam się do swojego wnętrza, czarna dziura stopniowo stawała się bardziej wyraźna i na pierwszym planie.

Wyglądało na to, że moja psychika w końcu była wystarczająco silna, aby powstrzymać przerażenie, które było ukrywane przez tak długi czas i że mój system chciał uwolnić się od tego "zła".

Najbardziej inspirującą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiłam w moim życiu, było świadome zapuszczenie się w to poczucie wewnętrznej „czarnej dziury zła”.

Z pomocą mojego terapeuty i innych zaufanych osób, w tym mojego partnera, byłam świadkiem tego poczucia zła i doszłam do głównej świadomości - że nie jestem i nigdy nie byłam „zła”, jak się obawiałem.

Odkryłam, że u samych podstaw mojego istnienia jestem niewinna, kompletna, wolna i wieczna. Czulałam to w całym ciele. Naprawdę czulałam się, jakbym wracała do domu.

Nieokreślone, okropne uczucie zła nie zabiły mnie tak, jak się obawiałam, gdybym pozwoliła sobie je poczuć. Ku mojemu zdziwieniu, gdy myślałam, że znajdę „zło”, znalazłem tylko czyste dobro.

To, co wydawało się czernią, było drzwiami do czystego światła.

Dzięki wsparciu i umiejętnemu świadectwu zaufanych osób mogłem oprzeć się temu, czego najbardziej się obawiałam i świadomie odkryć swoją prawdziwą naturę jako nieskończoną, nienaruszoną dobroć.

Doświadczylałam bezpośrednio poczucia, że jestem całkowicie niewinna, silna, piękna i w gruncie rzeczy niezniszczalna. To doświadczenie nieodwołalnie zmieniło moje życie, ponieważ kiedy zobaczyłam siebie taką, jaką jestem naprawdę, mój pogląd na życie i innych również bardzo się zmienił.

Świadomie obserwując doznania i uczucia w czarnej dziurze, zobaczyłam, że uczucie zła, z którym się skontaktowałam, było w rzeczywistości retrospekcją z dzieciństwa, kiedy z jakiegoś powodu czulałam się całkowicie opuszczona i całkowicie przerażona, załamana o swoje życie.

To było jak skryzalizowana kieszeń stłumionej energii, która zawsze tam była, ropiejąc w moim rdzeniu. Chętnie i świadomie wchodząc w uczucia i doznania czarnej dziury, zauważyłam, że jako małe niemowlę myślałam, że umrę, i zinternalizowałem to doświadczenie, co oznaczało, że muszę być całkowicie zła i bezwartościowa.

Zauważyłam, że ponieważ doświadczylałam opuszczenia, dobrowolnie porzuciłam siebie, wiedząc intuicyjnie, że muszę to zrobić, aby przeżyć. To była chwila totalnej rozpacz, beznadziejności i pewnego rodzaju egzystencjalnej depresji.

To była chwila bolesnego odejścia, rozłamu w moim wnętrzu. Wracając do tego przerażającego miejsca, byłam świadkiem traumy, która stworzyła czarną dziurę i powróciłam tam, aby uleczyć pęknięcie i ponownie połączyć się z moim najgłębszym ja.

Patrząc wstecz, widzę, jak to odkrycie było kulminacją organicznego procesu uzdrawiania, przez który przechodziłam przez lata - a cała moja istota przechodziła proces detoksykacji po traumie z wczesnego dzieciństwa.

Ten proces był naturalny i nie znajdował się pod kontrolą mojego świadomego umysłu. Miałem niewiele kontroli poza byciem po prostu świadomą, otwartą i ufną w to, co się dzieje.

Z biegiem czasu, gdy to odkrycie wkroczyło w moje życie, miałam wiele spostrzeżeń na temat tego, jak czarna dziura była również sposobem na otrzymanie skumulowanego bólu pokoleniowego mojej rodziny i przodków.

Jako niemowlę odczuwałam to jako rodzaj inwazji i zaszczepienia bólu, który pierwotnie nie był mój, ale został we mnie umieszczony. Nie mając innego wyboru, jak tylko wchłonąć

go i metabolizować, stał się częścią mojej tożsamości, podobnie jak wtedy, gdy drzazga zostaje wchłonięta przez skórę.

Jednak, ponieważ dokonałam tak wielu uzdrowień, w pewnym momencie moja istota naturalnie chciała usunąć „implant” bólu z mojego organizmu.

Myślę, że wszyscy - do pewnego stopnia - mamy słabe, nieświadome wspomnienie egzystencjalnego terroru dzieciństwa, kiedy nieuchronnie doświadczyliśmy jakiejś formy porzucenia lub inwazji.

Jako niemowlęta potrzebowaliśmy personifikacji. Ponieważ rodzice / opiekunowie byli ludźmi, popełnili błędy i mieliśmy chwile poczucia opuszczenia lub inwazji.

Mam wrażenie, że czarna dziura jest częścią ludzkiego doświadczenia, niosąc ze sobą wiele cierpienia, które może pozostać nierozwiązane, znacznie ograniczając nasze doświadczenie życiowe.

Jednak w konfrontacji trzyma klucz do wolności, który otwiera drzwi, o których nawet nie wiedzieliśmy.

Wchodząc do wewnętrznej czarnej dziury, możemy odkryć niezniszczalne światło, światło naszego prawdziwego ja, które jest czyste, jest prawdziwe, niewinne, świeże i nienaruszalne. To jest światło Istnienia.

To nie jest tylko intelektualna teoria - to bezpośrednie doświadczenie naszej własnej boskości. Raz doświadczone i wiesz, że ostatecznie nie możesz zostać skrzywdzony.

Mam wrażenie, że kiedy jesteśmy gotowi, psychika naprawia się poprzez ponowne przeżywanie uczuć, które były przytłaczające i stłumione w czasie traumy.

Życie czyni to przez nas, jako sposób na doświadczenie swojej wszechogarniającej, niezniszczalnej natury.

Nic nie jest w pełni uwolnione, dopóki nie jest kochane.

Miłość z zadowoleniem przyjmuje i akceptuje wszystko. Nie możemy naprawdę poznać tego w sobie, dopóki nie otworzymy się na to, co nas przeraża.

Wszystko, co w nas jest oddzielone lub podzielone, zostanie w końcu wezwane z powrotem - aby zostało świadomie przyjęte do całości, jaką naprawdę jesteśmy.

Dzieje się tak, ponieważ nasza prawdziwa natura, nasze prawdziwe ja jest Miłością.,,

- Bethany Webster

Przykłady ciężarów, które dźwigają zranione dziecięce części naszej psychiki:

Poczucie wstydu

Na głębokim poziomie masz przeświadczenie że jest z Tobą coś nie tak, że jesteś wadliwy, zły. Wydaje Ci się, że posiadasz jakiś wrodzony defekt, doświadczany jako przemożne poczucie własnej ułomności i niedoskonałości, a nierzadko wewnętrznej pustki. Głęboko zakorzeniony toksyczny wstyd jest podstawą wszelkich zaburzeń i wpływa na budowę mechanizmów obronnych. Poczucie wstydu jest związane z czuciem się niewidocznym, niewyraźnym i z zaprzeczeniem swojego prawa do istnienia. Z poczuciem wstydu wiąże się mechanizm samoodrzucenia, nienawiści do siebie, wstrętu do siebie i poziom naszej odwagi wewnętrznej. Jeśli ktoś był mocno zawstydzony w dzieciństwie później robi się nieśmiały, skryty, izoluje się od innych lub też izoluje się w swojej własnej głowie od innych nie mówiąc co tak naprawdę ma w sobie. Mi na przykład radzenie ze wstydem, z nieśmiałością udawało się poprzez regulację emocji w alkoholu gdy byłam

nastolatkiem. Niby nie miałem w sobie wstydu , jednak tak naprawdę odcinałem się od niego i udawałem , że go nie ma. Całkowite wyparcie wstydu powodowało u mnie brak świadomości swoich ograniczeń i brak wycucia w tym co mogę zrobić w relacjach z innymi. W pewien sposób wyparcie wstydu spowodowało , że stałem się obojętny i odciąłem się od czucia .

Poczucie bycia krytykowanym (przez siebie i innych), atakowanym

Na głębokim poziomie czujesz się źle ze sobą i jesteś bardzo wrażliwy na wszelką ocenę Ciebie i Twoich zachowań. Poprzez lata przyjmowanej krytyki z bliskiego otoczenia zaczynasz myśleć, że cały świat chce Cię atakować i krytykować. Boisz się oceny innych i masz wrażenie, że wszyscy na Ciebie patrzą. Automatycznie kontrolujesz zachowania innych. Nie potrafisz oddzielić krytyki Twojego jednostkowego zachowania od krytyki Twojej całej osoby i wszystko przyjmujesz bardzo osobiście, nawet to co nie jest skierowane w Twoją stronę. Sztywność i chęć kontroli wszystkiego w koło zabiera Ci swobodę, wolność i autentyczność. Z zewnątrz może to wyglądać na bycie poważnym , jednak w środku jesteś ciągle spięty i gotowy do obrony. Szukasz wtedy rozluźnienia w różnych używkach, aby poczuć chwilowy relaks i rozluźnienie ciała. Identyfikujesz się mocno z tym co ludzie o Tobie mówią przez co lękasz się ich opinii i poprzez brak znajomości siebie traktujesz opinie innych jako wyznacznik Twojej osobowości. Możesz wtedy robić wszystko aby podtrzymać dobrą opinie w oczach innych przez Ciebie, przez co zatracasz sam siebie. Próbując zaspokoić oczekiwania innych, odrzucasz sam siebie, co tworzy jeszcze większy rozłam w Tobie i konflikt wewnętrzny, którego nie rozumiesz i przez który czujesz się zagubiony. Masz wtedy mocno rozbudowanego krytyka, który podcina Ci ciągle skrzydła. W przypadku mężczyzn zazwyczaj lęk dotyczy oceny przez płęć żeńską i podświadomy lęk wobec niej oraz odbiór krytyki jako atak. Dlatego że mężczyźni zazwyczaj byli krytykowani przez swoje mamy. Dlatego mogą wrogo odbierać kobiety i aby nie czuć lęku przechodzą do kontroli i dominacji ich, często niestety poprzez agresję, bo tak naprawdę się ich boją.

Poczucie krzywdy, poczucie bycia niesprawiedliwie potraktowanym

Możesz mieć wtedy duży lęk przed tym, że zostaniesz pochłonięty, wykorzystany lub zaatakowany przez innych ludzi. Możesz obawiać się, że inni zbliżą się do ciebie bardziej niż tego chcesz, fizycznie lub emocjonalnie, albo że nie będą szanować Twoich granic. Boisz się że dopuszczając kogoś blisko do siebie zostanie Ci zabrana wolność i Twoja autonomia. Odbierasz rzeczywistość jako krzywdzącą. Jest tu też wchodzenie w rolę ofiary lub rolę agresora. Zazwyczaj jest to spowodowane zależnością emocjonalną stworzoną z rodzicem i lękiem że płęć przeciwna zabierze nam wolność i autonomię , tak jak to robił rodzic, dlatego może być wrogie odbieranie płci przeciwnej. Poczucie krzywdy projektowane na rzeczywistość, może też wynikać z nie puszczonej emocji związanych z doznaną krzywdą, co powoduje że dalej siedzimy w roli ofiary lub wypierając swój ból przechodzimy w rolę kata.

Poczucie bycia kontrolowanym i/lub bezsilność

Na głębokim poziomie czujesz się kontrolowany przez innych i bezradny. Wydaje Ci się że inni chcą Tobą sterować i zabrać Ci Twoje prawo do indywidualności, do bycia autentycznym sobą. Możesz czuć się przerażony, jeśli wydaje Ci się, że ktoś próbuje Cię zdominować lub zmanipulować. Przez to poczucie często sami zaczynamy kontrolować i dominować nad innymi, wynika to z braku zaufania wobec życia i wobec innych. Kontrola zawsze wynika z lęku przed byciem zranionym, przed całkowitym otwarciem się na drugą osobę. Oddawanie swojej mocy odbywa się poprzez tworzenie zależności naszych emocji od drugiej osoby, dosłownie oddajemy władanie swoim wnętrzem drugiej osobie , dlatego pojawia się bezradność, bo jesteśmy przekonania, że za nasze emocje jest odpowiedzialny ktoś inny. Natomiast bezsilność pojawia się gdy próbujemy kontrolować coś na co nie mamy realnego wpływu.

Poczucie bycia zdradzonym, wykorzystanym

Boisz się komukolwiek zaufać, aby się nie zawieść i/lub zapobiec porzuceniu. Możesz też nie pozwalać innym ludziom zbliżyć się do Ciebie, ponieważ przewidujesz, że Cię zdradzą lub skrzywdzą. Myślisz cały czas o tym że partner może Cię zdradzić i opuścić, tworzysz lęk przed opuszczeniem. Zazwyczaj jest to związane ze zdradą rodzica w dzieciństwie i odebraniem zachowania rodzica jako zdrady. Ciągła podejrzliwość wobec innych i brak zaufania głównie opiera się na ranie zdrady lub na byciu wykorzystanym seksualnie w dzieciństwie.

Poczucie nadmiernego poczucia winy, nadodpowiedzialność

Odczuwasz nadmierne poczucie winy i wyrzuty sumienia, przez co trudno Ci wybaczyć sobie samemu. Możesz dźwigać nadmierne poczucie odpowiedzialności za uczucia i dobrostan innych, przez co źle się czujesz z powodu zranienia kogoś na kim Ci zależy (nawet nieświadomie) Wyrzuty sumienia i skrucha to jedno, jednak obwinianie siebie w nieskończoność i karanie siebie lub innych za coś co już dawno minęło to już coś innego. Możesz wierzyć lub nabierać pogłębiającego przekonania, że jesteś złym człowiekiem z powodu tego, co

zrobiłeś. Nie dajesz sobie prawa do błędu, bo Twój obraz doskonałości samego siebie przysłania Ci to jak jest. Z poczuciem winy wiąże się tworzenie żalu wobec siebie oraz mechanizmy samokarania się, obwiniania. Toksyczne poczucie winy objawia się schematami myślowymi, które prowadzą ciągle do poczucia żalu wobec siebie lub wobec innych i wałkowania w głowie sytuacji w których zrobiłeś coś nie tak. Przypomina to ciągłe biczowanie siebie, pewnego rodzaju masochizm.

Poczucie odrzucenia i/lub porzucenia

Na głębokim poziomie oczekujesz, że zostaniesz porzucony. Z tego powodu możesz czuć się niepewny, nerwowy i przerażony w sytuacjach społecznych, w których mógłbyś zostać nie zaakceptowany lub odrzucony przez innych. Czujesz silny nieświadomiony lęk przed odrzuceniem, dlatego próbujesz zadowolić wszystkich tylko nie siebie. W ten sposób nie widzisz iż odrzucasz samego siebie. Możliwe, że oczekujesz, że zostaniesz opuszczony przez bliską osobę, nawet jeśli nie ma ku temu przesłanek. Możesz tworzyć nierealne odrzucenie, tworzyć wizje które nie są podparte faktami w rzeczywistości. Kiedy Twój partner nie poświęca Ci tyle uwagi, ile oczekujesz, możesz stać się znacznie bardziej zdenerwowany niż jest to uzasadnione. Kiedy Twój partner lub bliski przyjaciel gniewa się na Ciebie lub skarży obawiasz się, że zostaniesz porzucony. Co powoduje iż robisz wszystko aby ktoś nie poczuł gniewu w stosunku do Ciebie. W głębi siebie możesz mieć przeświadczenie, że nie da się Ciebie kochać, przez co nie potrafisz przyjąć miłości od innych.

Poczucie niezasługiwania na miłość, szacunek i uwagę

Możesz czuć się pusty, samotny i potrzebujący w dorosłym życiu. Możesz tęsknić za tego rodzaju głębokim związkiem i zarazem odczuwać intensywny ból, kiedy go nie posiadasz. Tęsknota wynika z braku tej relacji z rodzicem, z braku stworzenia więzi opartej na bliskiej relacji. Kiedy jesteś sam możesz odczuwać smutek, samotność, depresję i pustkę. Brakuje Ci bliskości z samym sobą, nie nawiązałeś szczerego połączenia ze sobą przez co w momentach gdy jesteś sam możesz wpadać w panikę i rozpacz. Być może czujesz się również niewidoczny i nieważny dla innych ludzi. W takim wypadku często wydaje Ci się, że nikt Cię nie szanuje i nie liczy się z Tobą. Możesz wierzyć, że coś jest z Tobą nie tak i dlatego ludzie nie widzą Cię lub nie rozumieją. Być może na głębokim poziomie czujesz, że nie jesteś wartościowy i dlatego musisz imponować ludziom, lub dbać o nich, aby poczuć się cenionym, uznanym, docenionym. Może także Ci się wydawać, że nikt Cię nigdy naprawdę nie zrozumie.

Poczucie bycia oddzielnym od innych, izolacji

Poprzez brak zrozumienia i czucia siebie czujesz izolację, nie czujesz połączenia z innymi i myślisz że jesteś wyrzutkiem. Przez co boisz się nawiązywać relacje z innymi, gdyż wyolbrzymiasz swoją inność. Nie dostrzegasz iż problemy które przechodzisz, przechodzą również inni. A dlatego, że boisz się rozmawiać o swoich emocjach, to czujesz się inny niż reszta. Zamykając się na swoją wrażliwość i swoje współczucie zamykasz się na wrażliwość i współczucie innych.

Refleksja AH 13-09

Często słyszymy na naszych mityngach Anonimowych Hazardzistów, że ból jest sprawdzianem duchowego postępu. Wreszcie - zdajemy sobie sprawę, że tak samo, jak cierpienie kompulsywnego hazardu musiało poprzedzić naszą abstynencję, tak też emocjonalne wstrząsy mogą pojawiać się przed uzyskaniem oczekiwanej pogody ducha. Nie współczujemy już wszystkim ludziom, którzy cierpią, lecz tylko tym, którzy cierpią w nieświadomości, tym, którzy nie pojmują ostatecznej użyteczności bólu. Wspomnijmy słowa Prousta: " Dobroci i mądrości czynimy tylko obietnice, bólowi jesteśmy posłuszni".

Czy wierzę, że ból jest Bożym sposobem na to, abym się otrząsnął ?

Modlitwa na dziś

Obym zrozumiał wartość bólu w moim życiu, zwłaszcza jeśli pędzę w dół ścieżką samozniszczenia. Obym wiedział, że ból jest Bożym sposobem zatrzymywania pociągu, w którym siedzę, zanim rozpedzony wjedzie na zerwany most. Obym uwierzył i był wdzięczny za to, że ten ból wymusił na mnie włączenie hamulców na czas.

Dzisiaj będę pamiętać

Ból ratuje życie.

Wpływ niezaspokojonych potrzeb i możliwe konsekwencje

Brak troski w dzieciństwie(blokada na wrażliwość, na współczucie)

Wywołuje później skrajności poprzez wchodzenie w związki, w których jedna ze stron kontroluje drugą stronę. Czyli albo wchodzimy w związki gdzie się całkowicie poddajemy drugiej osobie i nie mamy granic osobistych oraz zatracamy szacunek i godność osobistą albo sami stajemy się tyranami i dominantami którzy manipulują drugą osobą. Związek jest wtedy oparty na zależności emocjonalnej, a nie na budowaniu więzi opartej na szacunku i bezwarunkowości. Można powiedzieć, że albo się uzależniamy od partnera albo on od nas. Tworzymy wtedy obsesyjne zależności i brak zaufania. Nie potrafimy nawiązać czystej relacji, czystej więzi ani ze sobą ani z partnerem, bo nie ma w tym czułości i łagodności. W efekcie będziemy wchodzący w związki w których albo będziemy porzucać, albo zostaniemy porzuceni bo boimy się otworzyć na prawdziwą bliskość i czułość, a chowamy się za maskami. Nie potrafimy okazać troski innym lub też nie potrafimy jej przyjmować i oznaki troski traktujemy jako atak drugiej strony na nas.

Brak uwagi w dzieciństwie (poczucie bycia mało ważnym)

Przez co może nam za bardzo zależeć na tym aby być ważnym w oczach innych, czyli tworzenie silnej zależności od opinii innych osób na nasz temat, boimy się wtedy stracić swoją uwagę i kojarzymy ją z miłością. Stajemy się zależni od opinii otoczenie i jesteśmy sterowani lekami przed tą opinią. Tutaj najczęściej uzależniamy się za bardzo od podziwu, autorytetu, bycia lubianym przez wszystkich i potrzebujemy tego jak narkotyku, bo inaczej czujemy wewnętrzną pustkę. Gdy nie jesteśmy w centrum i nie czujemy się ważni odczuwamy pustkę i myślimy że ktoś na odrzucił, zdradził. Poczucie wartości nasze kojarzymy wtedy z podziwem. Przesuwamy wtedy środek ciężkości całkowicie na otoczenie i nie ma w nas naszej wewnętrznej mocy. Nakładamy maski aby być miłym dla wszystkich i próbujemy zadowolić wszystkich aby dostać tylko uwagę, poczucie bycia ważnym. Od razu powiem, że tu nie chodzi o to aby się odcinać od kontaktów i znowu popadać w skrajność, chodzi tylko o to aby zawsze być sobą jednocześnie szanując drugą stronę i nie zatracając prawdziwego siebie dla kogoś.

Brak akceptacji (zaczyna nam zależeć wtedy za bardzo na byciu akceptowanym przez innych)

Tutaj też jesteśmy zależni od podziwu innych osób i potrzebujemy akceptacji wszystkich. Z tym, że jednocześnie możemy iść w drugą skrajność i akceptować wszystko bez trzymania swoich granic, czyli możemy dawać się ranić, czy zgadzać na złe traktowanie bo mamy wpojone, że musimy akceptować wszystko i pragniemy akceptacji w oczach innych. Do tego przez to, że nie mogliśmy być sobą w dzieciństwie, zaczynamy tak samo traktować innych i narzucamy im nasze poglądy, racje przez co zabieramy im ich autonomię. Tu są też oczekiwania, że ktoś musi być taki jak my, albo że ktoś musi być taki jak my chcemy aby był.

Brak zrozumienia w dzieciństwie (czucie się nie zrozumianym)

Raz że sami siebie nie rozumiemy i nie potrafimy wyjść z zagubienia, bezradności i zachowujemy się jak dzieci we mgle. A dwa że mamy tendencje do walki o swoją rację i wymuszania jej na siłę na innych. Często denerwujemy się wtedy niby na innych, jednak tak naprawdę na samych siebie bo uważamy, że ktoś nas nie rozumie, a tak naprawdę sami siebie nie rozumiemy. Nie rozumiemy swoich potrzeb i mamy konflikt wewnętrzny, który często przenosimy na świat zewnętrzny. Do tego nie potrafimy też zrozumieć i uszanować, że ktoś może mieć inne zdanie. Zazwyczaj zachowujemy się wtedy pysznie i całkowicie bez pokory, jesteśmy zarozumiali, a przez to odpychający nas od innych, bo to tak naprawdę mechanizmy obronne abyśmy się nie otworzyli na innych, czy też na czucie. Towarzyszy temu częste poczucie bycia niezrozumianym, bycia innym, niepasowania do świata, braku sprawiedliwości.

Brak docenienia (wygórowane standardy dla siebie)

Przez co chcemy być zawsze doskonali, perfekcyjni. Stawiamy sobie zawyżone cele, ciągle gonimy za czymś aby ktoś nas w końcu zauważył, uznał i docenił. Sami sobie stawiamy presję i ciśnienie wewnętrzne, stawiamy sobie wymagania i oczekiwania, które często są nie do spełnienia. Przykładem może tu być odniesienie sukcesu, a zaraz po nim wewnętrzna pustka, depresja. Bo okazuje się, że po osiągnięciu radość jest tylko chwilowa, a brakuje tej wewnętrznej radości z życia. Jest to typowy pęd za czymś nieokreślonym, a bierze się z braku docenienia tego jak jest w tu i teraz i braku wdzięczności za to co jest.

Brak empatii (nad odpowiedzialność i poczucie winy)

Mylenie empatii z współcierpieniem przez co są tworzone zależności emocjonalne. Wtedy zazwyczaj nie zaspakajamy swoich potrzeb, tylko poświęcamy się za bardzo dla innych. Bagatelizujemy swoje pragnienia, potrzeby, swój głos wewnętrzny aby tylko zaspokoić potrzeby drugiej strony. Boimy się że stracimy uwagę, aprobatę, akceptację innych. Boimy się że zostaniemy odrzuceni lub porzuceni.

Brak więzi (strach przed odkryciem się w relacjach)

Tutaj zazwyczaj nie potrafimy mówić o swoich emocjach, uczuciach, o wątpliwościach niepewnościach, brakuje otwartości i szczerości oraz wewnętrznej uczciwości. Boimy się pokazać siebie bo myślimy, że nie zostaniemy zaakceptowani w całości. Dlatego często zakładamy maski, udajemy kogoś kim nie jesteśmy. Często też, gdy już robi się poważnie odpuszczamy sobie i poszukujemy nowych przygód. Wiąże się z tym brak cierpliwości, wytrwałości w budowaniu szczerej relacji opartej na bliskości, wsparciu, zaangażowania siebie.

Brak autonomii (brak granic, brak wolności osobistej)

Jesteśmy splątani nakazami, zakazami. Nie czujemy się wolni lub wypieramy tą potrzebę łącząc się z innymi w związku oparte na zależności. Brakuje nam wtedy samodzielności, decyzyjności, nie potrafimy dokonywać samodzielnych wyborów.

Więc każda niezaspokojona potrzeba w dzieciństwie rodzi ze sobą określony schemat myślenia, który zazwyczaj powstaje w rozbudowanym systemie obronnym umysłu o nazwie mechanizm iluzji i zaprzeczeń. Umysł tworzy ten system aby nie czuć określonych emocji, aby unikać określonych sytuacji wstydlivych, bo kojarzy te sytuacje z zagrożeniem życia, a faktem jest że wstyd za siebie taki toksyczny jest najbliższej formy zaprzeczenia sobie i wypierania swojego faktu istnienia. Jest takim podejściem do siebie, że całkowicie zamyka energię życia przez co umysł sam siebie doprowadza do destrukcji. Bo boi się poczuć ten dyskomfort związany z traumatycznymi sytuacjami. Mechanizmy obronne działają z poziomu instynktu i mają za zadanie nas chronić. Z tym że im dłużej emocje są przechowywane w ciele tym energia ciała jest coraz mniejsza i umysł prowadzi do samozagłady myśląc, że nas broni. Dlatego właśnie trzeba zmienić podejście i wystawiać się na sytuacje, których się boimy, których się wstydzimy, których unikamy i zapoznawać się z emocjami, które wtedy powstają. Tylko wtedy następuje prawdziwa zmiana w rzeczywistości i to my zaczynamy kontrolować nasz instynkt zwierzęcy a nie on nas. Wtedy umysł staje się pomocnikiem i dąży z nami do szukania możliwości i rozwiązań aż w końcu łączy się z ciałem.

Refleksja AH 14-09

Dopóki nie poznaliśmy programu Anonimowych Hazardzistów, robiliśmy wszystko, żeby unikać bólu i problemów. Naszym tymczasowym rozwiązaniem była zawsze ucieczka w kompulsywny hazard. Potem zaczęliśmy chodzić na mitingi. Rozglądaliśmy się i słuchaliśmy często ze zdumieniem tego, o czym mówią inni, dotknięci takim samym problemem jak my. Wszędzie wokół nas widzieliśmy porażki i niedole, które zostały przemienione przez pokorę w bezcenny kapitał. Dla tych, którzy uczynili postęp w programie zdrowienia AH, pokora jest po prostu bezwzględny uznaniem tego, kim naprawdę jesteśmy, a następnie szczerą próbą stania się takimi, jakimi możemy być.

Czy program AH pokazuje mi, jaki mogę być ?

Modlitwa na dziś

Modlę się o pokorę, która jest innym określeniem dla perspektywy, właściwego spojrzenia na prawdziwego mnie, na to, gdzie się znajduję w relacji z Bogiem i innymi ludźmi. Obym umiał docenić pokorę i wiedział, jak jest ona ważna w procesie oczyszczania starych, a jeszcze wciąż otwartych ran. Obym dzięki temu nabrał nowej odwagi i wrażliwości.

Dzisiaj będę pamiętać

Pokora przywraca mój "wzrok".

Rany emocjonalne

Często tym co skłania nas do szukania pomocy i rozpoczęcia pracy nad sobą są nasze problematyczne i destrukcyjne nawykowe zachowania, takie jak przejadanie się, hazard, uzależnienie od internetu, pornografia, nadużywanie alkoholu czy nadmierne zamartwianie się i częste stany lękowe. Możemy spojrzeć na te wszystkie zachowania jako przejaw aktywności części ochronnych naszej psychiki, a więc jako strategie radzenia sobie z trudnymi uczuciami i myślami. Na przykład objadanie się może pełnić funkcję kojenia bolesnych uczuć (np. samotności, poczucia bycie niezrozumianym i/lub niekochanym) lub ucieczki przed podjęciem trudnej decyzji. Część ochronna może być motywowana zarówno przez lęk przed zranieniem, odrzuceniem itp. jak również w celu uzyskania aprobaty, miłości lub innych potrzeb. Motywacje te mogą być świadome, ale często są

pochowane w nieświadomości. Zazwyczaj nawyki jakie sobie wypracowaliśmy , które robimy automatycznie kryją za sobą regulacje jakiś emocji, jakiejś potrzeby , której nie potrafimy regulować w inny sposób.

Mechanizmy obronne i tryby adaptacyjne w jakie wchodzimy wypierając swój ból wiążą się ściśle z pięcioma ranami emocjonalnymi, jakie przeważnie nabywamy w ciągu życia. Mechanizmy i tryby mają chronić nas przed sytuacjami, z którymi kojarzymy silny ból, którego nie chcemy poczuć. Problem w tym, że te sytuacje przeważnie są naszym wyzwoleniem i pozwoleniem na korzystanie z życia, a nie ucieczką przed życiem. To w jakim stopniu mamy je zagojone i nie boimy się wchodzić w sytuacje z nimi związane , jest wprost proporcjonalne do naszej otwartości na życie, cieszenia się nim, poziomem radości i umiejętności dopasowanie się do tego co nam życie przynosi.

Rany emocjonalne i określone schematy są związane z pięcioma obszarami:

Obszar I: rozłączenie i odrzucenie – osoby ze schematami z tego obszaru mają problem z tworzeniem bezpiecznego i satysfakcjonującego przywiązania do innych ludzi. Myślą, że ich potrzeby związane z akceptacją, stabilnością, poczuciem bezpieczeństwa, wsparciem emocjonalnym, miłością i przynależnością nie zostaną zaspokojone.

Obszar II: osłabiona autonomia i brak dokonań – osoby ze schematami z tego obszaru nie potrafią funkcjonować niezależnie oraz oddzielić się od rodziny pochodzenia, nie udało im się wykształcić całkowicie odrębnej tożsamości i nauczyć się samodzielności. Mają problem z wyznaczaniem i osiągnięciem celów, w dalszym ciągu myślą o sobie jako dzieciach.

Obszar III: uszkodzone granice – osoby ze schematami z tego obszaru mają problem z samodyscypliną, przestrzeganiem zasady wzajemności w relacjach z innymi osobami, respektowaniem praw innych, współpracą, wywiązywaniem się ze zobowiązań oraz realizacją celów długoterminowych

Obszar IV: nakierowanie na innych – dla osób ze schematami z tego obszaru ważniejsze jest zaspokajanie potrzeb innych osób, aniżeli własnych, skupiają się na tym co myślą i robią inni ludzie, zamiast zatrzymać się i pomyśleć o samym sobie, swoich potrzebach i uczuciach. Są to osoby zazwyczaj zewnątrzsterowne, łatwo ulegają wpływom innych ludzi.

Obszar V: nadmierna czujność i zahamowanie – osoby ze schematami z tego obszaru mają tendencje do tłumienia swoich emocji oraz spontanicznych zachowań. Żyją z myślą, że muszą spełniać narzucone sobie wymagania, chociażby kosztem szczęścia, swobody, relaksu, własnego zdrowia albo relacji z innymi. Często kontrolują się, są surowe wobec siebie i innych. Swoje życie widzą w „ciemnych barwach”, nie dostrzegają pozytywnych aspektów, są nieustannie czujni, bo boją się niespodziewanych wydarzeń, które mogą sprawić, że ich życie się rozpadnie.

Wszystko to ma swoje źródło w przeszłości. A dokładniej we wczesnych latach dzieciństwa oraz odnosi się do tego, które z potrzeb i w jaki sposób były lub nie były zaspokajane. To, czego bardzo potrzebowaliśmy, a czego nie otrzymaliśmy w sposób, który zaspokoiłby daną potrzebę lub zbiór potrzeb, bardzo znacząco wpływa na nasze pragnienia. Można łatwo zaobserwować, że im większy brak wystąpił w przeszłości, tym silniejsze pragnienie, by go zaspokoić. Problem polega na tym, że zazwyczaj poruszamy się tu po ekstremach, tzn. im większy brak, tym silniejsze pragnienie, które nie raz przeradza się w obsesję. Jeśli nie uświadomimy sobie co to za braki, nie zintegrujemy ich w sobie w odpowiedni sposób - nie jesteśmy w stanie mieć prawdziwego, głębokiego połączenia z danymi potrzebami. W związku z tym, dobieramy zazwyczaj niekorzystny sposób ich zaspokojenia lub wypieramy te potrzeby, kompletnie tracąc z nimi kontakt. Gdy tak się dzieje, zamiast zmienić sposób działania, czujemy frustrację i podobne uczucia. Działając na ich bazie, pogłębiając ów brak, wchodząc w to błędne koło jeszcze bardziej.

Z nieprzeżyтыми emocjami jest tak , że jeśli opieramy się ich zaistnieniu to później spoglądamy na życie przez ich pryzmat więc powiększamy to przed czym stawiamy opór i z czym chcemy walczyć. Im bardziej nie chcemy poczuć bólu i zobaczyć prawdy tym bardziej przenosimy i projektujemy ten ból na innych, często zaczynając ranić innych. Człowiek zmaga się z różnymi formami bólu psychicznego: z trudnymi emocjami i myślami, nieprzyjemnymi wspomnieniami oraz niepożądanymi pragnieniami i wrażeniami. Roztrząsa je, martwi się nimi, oburza się na nie, spodziewa się ich nadejścia oraz się ich lęka. Rzecz w tym aby pozwolić sobie na ten ból, pragnienia wtedy znika opór i cierpienie, bo cierpienie jest tak naprawdę stawianiem oporu przed czymś. Walka nic nie da , tylko akceptacja i przyjęcie tego jak jest . Czasem ból się wydaje nie do zniesienia , jednak mamy w sobie wszystko by sobie z tym poradzić. Z czasem przychodzi naturalna ulga i

ukojenie. Wypierane pierwotne emocje tworzą zaburzenia w naszej energetyce i sposobie myślenia. Jak to pisze Hawkins jedna emocja może stworzyć setki myśli lub też mechanizmy obronne aby nie poczuć, którejs z emocji . Jeśli nie zostaną puszczone to zaczynamy spoglądać przez pryzmat tych emocji na życie, a schematy myślowe kształtują się wtedy tak abyśmy odczuwali określone stany emocjonalne. Jedno drugie nakręca i zamykamy się w pętli myśli i emocji. Na przykład ból związany z upokorzeniem, jeśli nie zostanie odczuty i uwolniony , później sprawia, że odbieramy rzeczywistość przez pryzmat upokorzenia i stawiamy się w rolę masochisty. Lub też co gorsza idziemy w druga skrajność i sami poprzez swoją krzywdę zaczynamy upokarzać innych, aby tylko nie zostać upokorzonym i stawiamy się ponad nimi wywyższając się i robiąc się pyszni. Więc stajemy się tym przed czym stawiamy opór, mówiąc dosłownie stajemy się swoimi ranami emocjonalnymi. Na przykład mając głęboką ranę odrzucenia zaczynamy w konsekwencji odrzucać wszystkich w koło i zamykać się w izolacji. Dokładnie właśnie tak robiłem jak grałem, odciąłem się od wszystkich i nikogo nie przyjmowałem do siebie, tworząc izolację w postaci zamknięcia się w swoim świecie jakim był hazard. Pewnego rodzaju azyl i ucieczka od rzeczywistości. Tak też zazwyczaj robią osoby uzależnione od gier. Moja rana upokorzenia doprowadziła do tego że upokarzałem innych oraz siebie tracąc całkowicie ludzką godność i szacunek do samego siebie. Praktycznie każde uzależnienie jest punktem szczytowym nie przeżytych ran emocjonalnych. Poczucie i puszczenie powoduje zmniejszenie ciała bolesnego (bólu emocjonalnego) w którego miejsce pojawiają się nowe odczucia, a nasza energetyka wraca do równowagi. Przystajemy się też bać tych chwil i rośnie w nas moc oraz odporność przez co lepiej radzimy sobie z kolejnymi stanami które się pojawiają.

Toksyczne poczucie winy i wstyd – w swojej najgłębszej warstwie – człowiek odczuwa w stosunku do własnej istoty. Ma poczucie winy i wstydu się tego, jakim jest człowiekiem. Wstydu się własnych, najbardziej podstawowych i niezależnych od niego potrzeb i ograniczeń. Wstydu i czuje winny się tego, że potrzebuje się czuć kochany, ważny, szanowany, doceniany, zauważany. Wstydu się i czuje winny tego, że potrzebuje bliskości fizycznej, emocjonalnej i seksualnej. Wstydu się i czuje winny, że chce być autentyczny i spójny z sobą; że chce realizować swoje pasje i żyć w zgodzie ze swoimi aktualnymi potrzebami. Że nie chce dawać i robić więcej, niż pozwalają na to jego zasoby energetyczne, emocjonalne, fizyczne, finansowe etc.

Największy paradoks poczucia winy, wstydu, strachu i innych toksycznych, trawiących nas emocji i stanów emocjonalnych, polega na tym, że one tracą na swojej sile, a nawet znikają, gdy głośno wypowiemy, że je czujemy. Gdy przyznamy się, przede wszystkim przed sobą, że one w nas są.

To co jest ważne abyś wiedział o bólu emocjonalnym to :

- ból psychiczny jest normalny i ważny, każdy go odczuwa(nie można świadomie pozbyć się bólu psychicznego, usunąć go na już ale można podjąć kroki w celu uniknięcia jego sztucznego wzmacniania i nie powodowania dalszego cierpienia),
- ból emocjonalny i cierpienie to dwa różne stany bytu,
- nie musisz identyfikować się ze swoim cierpieniem,
- zaakceptowanie bólu to krok w kierunku wyjścia z cierpienia, cierpienie wynika z opierania się przed bólem,
- można cieszyć się wartościowym życiem, ale do tego trzeba się nauczyć, jak wyzwolić się z niewoli swego umysłu.
- im bardziej się mu opierasz tym bardziej go wzmacniasz i wypierasz w podświadomość, przez co Twoje spojrzenie na rzeczywistość zaburza się jeszcze bardziej, lęki i zniekształcenia poznawcze wtedy nasilają się,
- jeśli walczysz z bólem - osądzasz,odpychasz, unikasz lub ignorujesz go - to w rzeczywistości wywołujesz dodatkowo inne bolesne uczucia, Powoduje to tylko jeszcze więcej bólu emocjonalnego. Nie prowadzi też do rozwoju zdrowych sposobów radzenia sobie z emocjami ,
- ból jest nieunikniony, ale cierpienie jest wyborem,
- kiedy doświadczasz jakiejś straty (osoby, zdrowia, szacunku, marzeń, nadziei i tp.) to emocjonalny ból pojawia się naturalnie, wymaga od nas poczucia, zrozumienia i puszczania a później zmiany podejścia do życia,
- kiedy w reakcji na ból zaczynasz obwiniać siebie („ jak mogłem być taki głupi /naiwny”) , los („dlaczego mnie to spotkało”) lub innych („ jak on mógł mi to zrobić, co za drań”) to ból przekształca się w cierpienie, oddając źródło bólu na zewnątrz robisz się bezradny i bezsilny, to też nie pozwala zrozumieć tego co kryje się za bólem i nie pozwala znaleźć Ci rozwiązania, wtedy Twoja zraniona część nie dostaje uwagi , zrozumienia i troski , której tak bardzo potrzebuje w tej chwili,
- jeśli nie potrafisz ukoić własnego bólu możesz próbować przerzucić odpowiedzialność za swoje uczucia na innych. Jeśli robisz to regularnie to wchodzisz w relację współuzależnienia emocjonalnego, w której nikt nie wie, gdzie zaczynają się i kończą jego osobiste granice,

- jeśli weźmiesz odpowiedzialność za swoje uczucia, to możesz podjąć właściwe kroki , aby je ukoić i uzdrowić. A następnie podjąć stosowne działania w kierunku satysfakcjonującego życia. Nie oznacza to życia bez bólu. Jednak z pewnością bez dodatkowego, niepotrzebnego cierpienia.
- emocjonalny ból jest częścią życia i nie da się go całkowicie wyeliminować. Pojawia się kiedy rzeczywistość mija się z najgłębszymi pragnieniami . Aby móc rozpocząć nad nim pracę, potrzebujesz najpierw uznać go za nieodłącznego towarzysza życia. Każdy doświadcza bolesnych uczuć,
- żeby efektywnie radzić sobie z bolesnymi uczuciami niezbędne jest uznanie obecności bólu zamiast ignorowania go i uciekania od niego. Oznacza to zauważenie bolesnego uczucia, bez chęci pozbycia się go i osądzania siebie z powodu tego doświadczenia. Potrzebujesz zrobić miejsce dla swojego bólu. Następnym krokiem jest uświadomienie sobie, że każda bolesna emocja, doznanie ciała lub wspomnienie pochodzi od dziecka będącego częścią Ciebie - wewnętrznego dziecka, które zostało zranione w przeszłości .

Refleksja AH 15-09

Nikt nie wita bólu z otwartymi ramionami, ale ma on swoją niezaprzeczalną wartość. Podobnie jak ból fizyczny służy za ostrzeżenie, że być może cierpimy na jakąś chorobę ciała, tak ból emocjonalny może być również użytecznym znakiem, że coś jest nie tak i ostrzeżeniem, że musimy dokonać zmian. Jeśli potrafimy spotkać się z bólem bez paniki , to możemy nauczyć się radzić sobie z przyczyną cierpienia, bez uciekania od niego.

Czy potrafię znieść emocjonalny dyskomfort ? Czy jestem mniej kruchy, niż wcześniej sądziłem ?

Modlitwa na dziś

Modlę się, abym był w stanie lepiej stawiać czoła cierpieniu i bólowi, zwłaszcza teraz, gdy zaczynam poznawać rzeczywistość dobrą i złą. Szczerze modlę się, abym moja skłonność do nadwrażliwości zniknęła, aby ludzie nie czuli, że muszą obchodzić się ze mną jak z jajkiem, które mogłoby pęknąć od najmniejszej krytyki.

Dzisiaj będę pamiętać

Wyrzucić mój znaczek : "Krucze - obchodzić się ostrożnie".



**Wyparty ból emocjonalny
nie znika sam, czas nie leczy
ran, może natomiast
zepchnąć je jeszcze głębiej w
nieświadomość. Rany leczysz
Ty poprzez wprowadzenie
zrozumienia, współczucia i
zamianę tego co
nieświadome w nowe
zrozumienie.**

Bycie kimś innym, by zyskać miłość

„Spędziłam lata nieświadomie próbując być kimś innym, do czego można by pasować, by być aprobowaną, by być kochaną.

Dopracowałam i stworzyłam osobowość, która tak naprawdę nie była moja.

To sprawiło, że poczułam się bardziej samotna i niezrozumiana niż kiedykolwiek.

Ponieważ nikt mnie za mnie nie kochał, a kiedy gra stała się zbyt wielka, kiedy nie mogłam tego utrzymać, kiedy maska ześlizgnęła się z wyczerpania, myślałam, że coś jest ze mną nie tak.

Na początku nie wiedziałam, że to właśnie robię, nie mogłam znaleźć towarzystwa we własnej firmie i nauczono mnie, że bycie kochanym to praca na zewnątrz.

Odrzuciłam własne serce, własne uczucia i pragnienia dla innych, wysyłając sobie wiadomość, że nie jestem wystarczająco dobra, że jestem zbyt cenna, wrażliwa, głupia lub nudna, więc mówiłam to, co ludzie chcieli usłyszeć, mówiłam głośnie i bardziej szaleńczo, piłam więcej, aby zagłuszyć to, co jest wewnętrzne głosem, oderwałam się od tych części mnie, które próbowały szeptać: „słuchaj, wystarczy, wynoś się stąd i wracaj do domu”.

Bo w głębi duszy wiedziałam, że choć udawałam, że nigdy nie poznam siebie, nigdy nie znajdę ludzi, miejsc, momentów i drzwi, które szukały prawdziwej mnie.,,

- Brigit Anny McNeill

Mózg w traumie

- podejrzliwy i nieufny
- negatywnie nastawiony i pesymistyczny,
- samo-sabotujący się,
- podatny na nałogi i autodestrukcję,
- rozproszony i roztargniony,
- zdemotywowany i pozbawiony energii,
- emocjonalnie odcięty, zdysocjowany,
- surowo oceniający siebie i innych,
- wyłącznie krytyczny wobec siebie,
- zamknięty na rozwój i zmiany
- kontrolujący wszystko w koło, oczekujący zagrożenia, wiecznie czujny i napięty,

Rana taty

- ekstremalna krytyka,
- emocjonalna niedostępność,
- wieczne oczekiwania, skrajny egocentryzm,
- musi mieć rację,
- projekcja na zewnątrz,
- mentalność prześladowcy, kata= duża agresywność i nie puszczone wściekłość,
- chce zbawiać , ratować, wyzwalać, wchodzi w zadowolacza,
- nadmierna odpowiedzialność, często narcyzm,
- stały wewnętrzny i zewnętrzny konflikt, życie w paranoi, w lęku i obrona poprzez złość,
- żyje w myślach, w świecie fantazji, nie podejmuje działania,
- zamknięcie się na bliskość, na intymność,
- stała potrzeba kontroli i dominacji,
- lęk przed porażką, lęk przed pokazaniem słabości i przed poczuciem wstydu,

Rana mamy

- niska samoocena
- niskie poczucie własnej wartości,
- nieznanostwo swoich potrzeb,
- nieumiejętność stawiania i komunikacji własnych granic,
- podatność na nadużycia,
- obniżenie standardów i kompromis wartości, aby pasować,
- nadmierne przywiązanie,
- manipulacja ,
- mentalność ofiary,
- chce zbawcy,
- zrzuca odpowiedzialność, nie przyjmuje jej,
- identyfikuje się ze swoimi emocjami,
- lęk przed sukcesem,

Refleksja AH 16-09

Uczymy się od innych we wspólnocie Anonimowych Hazardzistów, że najlepszym sposobem, żeby rozprawić się z bolesnymi sytuacjami, jest stawić im czoła, zająć się nimi uczciwie i realistycznie oraz spróbować nauczyć się ich i używać ich jako trampoliny do rozwoju. Poprzez program AH i nasz kontakt z Siłą Wyższą możemy znaleźć odwagę, aby używać cierpienia do zwyczajnego rozwoju.

Czy wierzę, że jeśli doświadczam jakiegokolwiek bólu, to i tak jest to niska cena do zapłaty za radość stawiania się osobą, którą mam zamiar być ?

Modlitwa na dziś

Oby moja Siła Wyższa dała mi potrzebną odwagę, abym przestał uciekać od bolesnych sytuacji. Jeśli kiedyś używałem hazardu jako koła ratunkowego od bólu, obym był absolutnie świadomy, że sam hazard stał się bólem, od którego właśnie nie było ucieczki, dopóki nie znalazłem programu AH. Obym teraz stawił czoła bólowi - minionemu i obecnemu - i potrafił go należycie wykorzystać.

Dzisiaj będę pamiętać

Hazard - najpierw podstępne drzwi, później - pułapka

To co pomaga na zranienia, to co daje nam wolność od reagowania poprzez rany emocjonalne

Najważniejsza rzecz , to oczywiście miłość własna i akceptacja siebie w pełni.

Jesteś bardziej podatny na zranienia kiedy:

- nie masz uświadomionego swojego bólu emocjonalnego i gdy go wypierasz,
- uważasz , że inni muszą Ci dawać miłość, szacunek i uznanie, gdy wręcz domagasz się tego i pragniesz od nich tego(gdy nie dostajesz czujesz się porzucony, skrzywdzony, niesprawiedliwie potraktowany, oszukany, wykorzystany)
- nie bierzesz odpowiedzialności za swoje życie i przerzucasz odpowiedzialność na innych,
- tkwisz w emocjonalnej zależności od innych, współzależnieniu, gdy masz takie wzorce wyniesione z domu,
- gdy nie masz kontaktu z własnymi emocjami, gdy nie jesteś obecny w tu i teraz,
- masz system przekonań, percepcję opartą na dualności,
- uważasz, że celem Twojego życia jest przetrwanie i walka,
- nie żyjemy w chwili obecnej, ponieważ jedno z pięciu przywiązań (porównanie, osądzanie, opór, utożsamianie się, analizowanie) odciąga nas od niej,
- utożsamiasz się ze swoimi myślami, emocjami,
- utożsamiasz się z własnym fałszywym obrazem samego siebie, gdy utożsamiasz się z wyobrażeniem o sobie, które to mijają się z prawdą na Twój temat, czyli tworzysz fałszywe ja tak zwane alter ego,
- chcesz kontrolować wszystko w koło poprzez brak wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa,

Praktycznie cały kurs jest o tym jak to zmienić, jednak wiem że niektóre rzeczy nie docierają do nas i ignorujemy je dopóki ich nie zaczniemy stosować.

Doceniaj siebie

Dojrzałość emocjonalna polega na tym aby zacząć samemu się doceniać i uznawać swoją wartość oraz zaprzestaniu szukania jej na zewnątrz poprzez swoje decyzje, wybory i działania. Trzeba puścić przekonanie , że inni będą nas zawsze chwalić i będą okazywać nam miłość na każdym kroku. Dojrzała postawa to umiejętność samodzielnego uznania swojej pracy jako wartościowej i bycie zadowolonym z tego co robimy w swoim życiu. Jeśli my nie doceniamy samych siebie , to kto ma to zrobić ?

Odpowiedzialność

Zrzucanie odpowiedzialności na innych, jest tym co jednocześnie nie pozwala nam siebie docenić, bo skoro nie czujemy swojej mocy sprawczej i nie widzimy tego co robimy w swoim życiu, to jak mamy siebie docenić ? Przekonania że inni są odpowiedzialni za nasze życie, czy też że los jest wszystkiemu winny nie pozwala nam

dostrzec naszego realnego wpływu, a przecież on jest. Nawet jeśli nie mamy wpływu na daną sytuację w stu procentach, to mamy wpływ na to jak ją odbierzemy i jak zareagujemy oraz co zrobimy z tym później. Najpierw akceptacja tego jak jest i zgoda na to, a później możemy kształtować daną sytuację tak jak tylko chcemy.

Szukanie swojej mocy wewnątrz siebie, a nie na zewnątrz

Będąc zranieni w dzieciństwie zaczynamy budować mechanizmy obronne w koło siebie. Te mechanizmy prowadzą do braku czucia siebie, braku zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych i w konsekwencji do nadmiernych pragnień szukania czegoś na zewnątrz. Tak bardzo się oddalamy od samych siebie, że szukamy na zewnątrz tracąc kontakt ze swoim wnętrzem. Nadmierne pragnienia, oczekiwania prowadzą do prób wymuszenia czegoś od świata zewnętrznego i podejścia typu, że nam się coś należy. Często też mamy przekonanie, że świat zewnętrzny zawsze odzwierciedla to co w środku i gdy zaczynamy kochać siebie, jesteśmy przekonani, że każdy będzie nas kochał, akceptował, szanował. Aby nie ranić siebie nie potrzebnie trzeba zrozumieć, że nie wszyscy nas będą kochać, akceptować i szanować. Im szybciej puścimy tą iluzję i zaakceptujemy życie takim jakim jest tym szybciej przestaniemy nadmiernie reagować i brać wszystko do siebie.

Puszczenie kontroli, napięcia, sztywności

Nadmierna kontrola, czujność i sztywność wynikają z lęku przed zagrożeniem. Osoby żyjące w ciągłym napięciu nie potrafią się odprężyć, rozluźnić, nie potrafią być swobodni. To co jeszcze jest ważne, to cieszyć się z drobnych przyjemności życia i korzystać z nich by dać sobie relaks i odprężenie.

Zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych

Dbanie o swoje potrzeby, to podstawa, to dawanie sobie tego co na daną chwilę jest dla nas konieczne. Między innymi depresja, smutek się pojawia oraz brak zadowolenia z życia dlatego że nie słuchamy się siebie i nie zaspokajamy swoich potrzeb emocjonalnych. Im bardziej działamy przeciwko sobie, tym więcej żalu tworzymy wobec siebie, a później przenosimy ten żal na świat zewnętrzny.

Jeżeli wiele w Tobie żalu chęci krytykowania, spójrz nie wokół siebie, ale wgląd - to zazwyczaj znak wewnętrznego obumierania z powodu braku wdzięczności i braku zgody na zaspokajanie swoich potrzeb

Różne filozofie są oparte na braku zaspokojenia swoich potrzeb, wręcz uważają że są iluzją, takie podejście powoduje że wypieramy materię i nie zgadzamy się na świat materialny, co w konsekwencji prowadzi do zamknięcia się we własnej głowie i do izolacji. Ludzie tak robią bo zazwyczaj nie mają kontaktu ze swoimi potrzebami lub nie chcą mieć, w ten sposób walczą ze sobą i tworzą niepotrzebne emocje. Tacy ludzie przypominają masochistów, cierpiętników lub wchodzą w rolę zadowolacza, wybawcy. To tak jak z pieniędzmi, zauważ że Ci co nakłaniają do takich filozofii sami się kąpią w luksusie i korzystają do woli ze świata materialnego. Przestań to sobie robić i skieruj się do swego wnętrza oraz zacznij się słuchać czego naprawdę chcesz.

Zauważ fakt, że jeśli ktoś Cię atakuje, ma nadmierną reakcję emocjonalną, to za nią kryje się zawsze jakaś niezaspokojona potrzeba emocjonalna, jak będziesz mieć taką sytuację zadaj takie pytanie tej osobie: Czego oczekujesz? Czego Ci potrzeba? Zauważysz od razu zmianę zachowania i tak samo jest z Tobą, gdy będziesz w frustracji, złości, skieruj się do swego wnętrza i zapytaj się siebie co Ci trzeba.

Obejdz czytanie w myślach, samemu nie czytaj w kogoś głowie i nie oczekuj aby ktoś zaspokajał Twoje zachcianki domyślając się, aby ktoś się domyślił czego chcesz, jasno i wyraźnie komunikuj swoje potrzeby innym i dogadaj się z nimi aby sami to robili, zobaczysz jak takie podejście zmieni Twoje relacje.

Przestań czekać na cud. Wszechświat Cię wspomůže, ale Twoje działanie jest najważniejsze, bez Twojego ruchu, jesteś ciągle w zastojach i pozycji oczekującego, wypatrującego, wymagającego, chcącego coś wymusić.

Już nie jesteś dzieckiem, ani mama, ani tato nie pobiegną z pomocą, jesteś dorosły, zacznij zaspokajać sam swoje potrzeby poprzez sięganie po nie i realne działanie w rzeczywistości.

Pracuj nad zdrowym obrazem samego siebie

Zdrowy obraz samego siebie , a bardziej zdrowa relacja z samym sobą to podstawa. W ten sposób zaczynasz budować współczucie , łagodność wobec samego siebie. O relacji ze sobą , jest cały moduł, więc tam jest wiecej wiedzy.

19 Września. Refleksja dnia AH

Wciąż nie potrafię z pełnią pogody ducha zaakceptować bólu i niepokoju, które od czasu do czasu pojawiają się we mnie, jednak posiadam już więcej zrozumienia i odczucia sensu cierpienia. Potrafię nawet być wdzięczny za odrobinę bólu, który mogę wykorzystać jako naukę. W programie Anonimowych Hazardzistów znajdujemy zachętę, aby to robić, wyciągając lekcje z przeszłych cierpień. Lekcje, które doprowadziły do błogosławieństw, jakimi się teraz cieszymy. Warto zapamiętać, jak utrapienia naszych hazardowych dni i ból buntu oraz urażonej dumy przywiodły nas do błogosławionego poczucia wolności.

Czy podziękowałem mojej Sile Wyższej za cud dzisiejszego życia ?

Modlitwa na dziś

Kiedy byłem w rozpacz, prosiłem Siłę Wyższą o pomoc. Kiedy byłem bezradny, błagałem Ją o nadzieję. Kiedy byłem bezsilny wobec mojego hazardu, prosiłem, aby dała mi udział w Jej sile. Teraz mogę szczerze podziękować Sile Wyższej, że byłem bezradny, zrozpaczony i bezsilny, ponieważ ujrzałem cud.

Dzisiaj będę pamiętać

Od bezsilności ku Sile Wyższej.

Wady i słabości

Wady skąd są , co za nimi się kryje

Lęk i obawy, że nasze potrzeby nie będą zaspokojone są rezultatem naszych przeżyć w dzieciństwie. Utrata wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, poczucie ciągłego zagrożenia, paranoje, fobie społeczne, izolacja to rezultaty uszkodzonego instynktu samozachowawczego, układu nerwowego. Im bardziej w naszym dzieciństwie istniała przemoc, były jakieś traumy związane z utratą poczucia bezpieczeństwa i sobie z tym nie poradziłyśmy tym bardziej uciekamy w iluzje do naszej głowy i oddzielamy się od czucia naszego ciała. Nasze instynkty zostają wtedy zaburzone, nasze poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, finansowego i seksualnego zostaje zaburzone . Potrafimy wbijać sobie do głowy, że będziemy bezpieczni dopiero gdy, że będziemy godni dopiero gdy, że będziemy szczęśliwi dopiero gdy . Lęk przed brakiem pieniędzy pcha nas w pogoń nadmierny za pieniądzem, co rodzi cechy charakteru takie jak chciwość, żądza, łapczywość, zachłanność, zawiść. Zaburzone instynkty związane z poczuciem bezpieczeństwa finansowego powodują, że czujemy iż ciągle jest nam mało i chcemy więcej i więcej. Problem w takim podejściu jest taki, że nic z rzeczy materialnych nie zaspokoi naszej pustki emocjonalnej, możemy zrobić to wyłącznie my i nasza siła wyższa.

Zaburzony instynkt społeczny pcha nas w szukanie nadmiernie uwagi i docenienia u innych. Dostatecznie często mamy przekonanie, że będziemy coś warte gdy będziemy sławni, uznawani , ważni, doceniani dla innych i przez innych. Wystarczy tylko spojrzeć ile gwiazd ma problemy ze sobą, z uzależnieniem, z depresją, jest to rezultat pogoni za czymś na zewnątrz by zapełnić pustkę w sobie.

Wszechświat nie odmawia ci ani swojej obecności, ani swojej prawdy, ani swego ducha, ani swej potęgi. Wszystkie Jego przymioty są dla ciebie w pełni dostępne - otrzymasz je w chwili, gdy szczerze zapragniesz po nie sięgnąć. Odgradza cię od nich twój własny egoizm, pycha intelektualna, lęk, żądza i materializm. Uwolni Wszy się od powyższych przeszkód, dasz do siebie przystęp Duchowi Wszechświata.

Vedica



Gwarantuję, że odkrycie prawdziwego „ja” to przeżycie porównywalne ze zrzuceniem z siebie wielotonowego ciężaru. Nie musimy już konstruować, chronić ani lansować wyidealizowanego obrazu siebie.

Richard Rohr

Praktycznie za każdą wadą kryje się lęk, wstyd lub jakieś inne odczucie. Na przykład dosyć często upokarzamy innych by samemu nie zostać upokorzonym, za tym schematem kryje się lęk przed poczuciem wstydu, przed byciem upokorzonym.

Egoizm , samolubstwo wynika z przeświadczenia , że nie wystarczy dla nas , że nam zabraknie, że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone.

Zachłanność z lęku przed brakiem .

Chęć kontroli i dominacji z lęku, że nie będzie po naszymu , że nasze nie zostanie zaspokojone.

Pożądanie z lęku, że sami tego nie dostaniemy, że jesteśmy niewystarczający by to mieć.

Udawanie kogoś, fałszywą dumą, ze wstydu do przyznania się kim jesteśmy. Zakładanie masek , ze wstydu przed kim jesteśmy z lęku przed odsłonięciem siebie prawdziwego.

Pycha , samouwielbienie , to mechanizm oddzielenia od innych , izolacji od innych , nie czucia połączenia z innymi .

Lenistwo, chęć pójścia na skróty, że mi się należy, bez wysiłku i wytrwałości.

Poddanie zajmowania się wadami innych . Odpuszczenie potępiania i walki z wadami innych.

Schemat zajmowanie się wadami innych, rozliczaniem innych, moralizowaniem, byciem sędzią moralnym wynika z ucieczki przed kontaktem ze sobą, z tym jacy jesteśmy my sami. Za każdym razem jak zaczynam za bardzo zajmować się innymi łapie się na tym że uciekam przed czuciem siebie i tego co jest we mnie. Tak samo jak zaczynam demonizować, wzbudzać pogardę i wstręt wobec czegoś co widzę w innych, wiem że nie akceptuje tego w sobie.

"Jak to widzi Bill"

„ Zbyt wiele czasu w życiu spędziłem na rozprawianiu o wadach innych ludzi. Jest to najbardziej zawalowana i perwersyjna forma zadowolenia z siebie, która pozwala nam na pozostawanie w błogiej nieświadomości własnych wad. Nazbyt często mawiamy: „Gdyby nie on (ona), jakże byłbym szczęśliwy!”

« « « » » »

Naszym najpilniejszym zadaniem jest zaakceptowanie położenia, w jakim się obecnie znajdujemy, siebie takimi, jakimi jesteśmy, i otaczających nas ludzi takimi, jakimi są. Oznacza to przyjęcie postawy nacechowanej realizmem i pokorą, bez której niemożliwy jest żaden dalszy postęp. Trzeba, byśmy wciąż od nowa wracali do tego pozbawionego upiększeń i pochlebstw punktu wyjścia. Ćwiczyć się w ten sposób w akceptacji - z korzyścią dla siebie i innych - możemy dosłownie codziennie.

Jeśli dołożymy starań, by tej realistycznej oceny siebie i życia nie wykorzystać jako pretekstu dla naszej apatii, biczowania siebie, budzenia wstrętu wobec siebie lub defetyzmu, to stanie się ona stabilnym fundamentem, na którym możemy budować coraz to lepsze zdrowie emocjonalne i płynące zeń postępy duchowe.,,

1. List, 1966 2. Grapevine, marzec 1962

Akceptacja słabości i wad

1 Czerwca. Refleksja dnia AH

Powoli lecz systematycznie, zaczynam akceptować innych ludzi ze wszystkimi ich wadami i zaletami. Program Anonimowych Hazardzistów uczy mnie, aby zawsze kochać to, co najlepsze w innych i nie bać się tego, co w nich najgorsze. Nie jest łatwo zmienić mój stary sposób myślenia, lecz zaczynam dostrzegać, że wszyscy ludzie, łącznie ze mną, są do pewnego stopnia chorzy emocjonalnie i często postępują niewłaściwie.

Jak podchodzę do prawdziwej tolerancji ? Czy zaczynam widzieć, co w rzeczywistości oznacza prawdziwa miłość ?

Modlitwa na dziś

Oby Siła Wyższa obdarzyła mnie tolerancją dla wszelakich wad, objawów chorób lub braku wrażliwości, tak abym mógł kochać dobro, które jest w innych. Niech Siła Wyższa nauczy mnie najprawdziwszego znaczenia miłości, które również powinno obejmować cierpliwość. Obym kochał swoich bliźnich mimo ich wad i zawsze próbował ich zrozumieć.

Dzisiaj będę pamiętać

Miłość jest pełna zrozumienia.

Kontakt z własnym wnętrzem powoduje, że stajemy się spokojni , opanowani , nasz instynkt wraca do równowagi dostrzegamy, że mamy tyle i mamy mieć. Że mamy wystarczająco. To co jest ważne , że wystarczalność oraz wagę danych rzeczy sami nadajemy, to my nadajemy perspektywę przez jaką na coś patrzemy.

Zmiana wady się odbywa poprzez kontakt z emocją , wynaturzonym sposobem myślenia który doprowadził do jej powstania. Wtedy można wprowadzić szerszą świadomość, dać jej zaistnieć, opanować emocje i jasno spojrzeć na rzeczywistość. Uzdrowienie dane aspektu siebie prowadzi do zmiany postaw,

zmiany zachowania i innych wyborów i decyzji. Dosłownie zmieniamy wtedy swoje zachowania i nie są one już oparte na wstydzie czy też lęku.

Na przykład chciwość, zachłanność jest podszyta mocnym lękiem, że nam nie wystarczy i kojarzeniem poczucia bezpieczeństwa z posiadaniem jak najwięcej. Aby powrócić do równowagi trzeba nawiązać kontakt z lękiem i modlić się o jego poddanie, by zmienić perspektywę patrzenia i odbioru rzeczywistości.

Transformacja odbywa się poprzez akceptację wad i słabości, danych schematów, postaw. Proces transformacji rozpoczyna dostrzeżenie ich. Jednak nie walka z nimi, nie próba zmiany ich na chłama, na przymus, nie koncentracja na nich, tylko świadomość ich, uznanie ich i poproszenie wszechświata o wsparcie o moc do ich zmiany, o poddanie ich i o wprowadzenie szerszej świadomości, akceptacja bezsilności wobec nich, tego że sam sobie z nimi nie poradzę, że umysł sam siebie nie naprawi (bo opiera się na tym co znane, jest zamknięty w swoich racjach) i że może to zrobić tylko szersza świadomość gdy damy jej zaistnieć, gdy damy jej przestrzeń by mogła działać. Poddanie swojej woli, swoich rozwiązań i danie wszechświatowi przestrzeni na zaistnienie rozwiązań. W ten sposób właśnie przy wadach realizujemy krok pierwszy, akceptację bezsilności, okazujemy pokorę, krok drugi poprzez wiarę że siła wyższa przywróci nam trzeźwe myślenie i krok trzeci poprzez poddanie naszego sposobu myślenia, naszej woli pod wolę wszechświata. Uświadamiając sobie wady i mówiąc o nich innym realizujemy również krok czwarty, bo stajemy w prawdzie przed sobą i krok piąty, bo wychodzimy z izolacji i otwieramy się przed kimś.

Nie wystarczy mówić akceptuję wady i słabości. Trzeba je jeszcze sobie uświadomić, spojrzeć na nie, przyznać się do nich, dostrzec je w całości, wtedy jest prawdziwa akceptacja, dojrzałość emocjonalna.
Gotowość na zmianę i widzenie prawdy jak jest, to oznaka dorosłości, dojrzałości.
Uciekanie od prawdy, od przyjęcia swoich wad, wzorców, schematów, postaw i dostrzeżenia ich, to zachowania małego dziecka, które chce ukryć prawdę.

Powodem ukrywania może być lęk przed odrzuceniem, przed upokorzeniem, przed brakiem akceptacji otoczenia.

3 Czerwca. Refleksja dnia AH

"Początkiem miłości jest pozwolić tym, których kochamy, pozostawać sobą, a nie zmieniać ich, dopasowywać do naszego obrazu" - napisał Thomas Merton. "W przeciwnym razie, kochamy tylko odbicie, w którym znajdujemy siebie". Ponieważ zastępuje swój autodestrukcyjny nałóg zdrowym uzależnieniem od programu Anonimowych Hazardzistów i jego Dwunastu Kroków, stwierdzam, że bariery milczenia i nienawiści znikają. Poprzez akceptację siebie nawzajem znów uczymy się kochać.

Czy wystarczająco troszczę się o innych w programie AH, kontynuując pracę z nimi tak długo, jak to konieczne?

Modlitwa na dziś

Obym mógł być wystarczająco, by bezinteresownie by kochać ludzi takimi, jacy są, a nie starać się ich zmieniać na takich, jakich ja pragnę ich widzieć. Wiem, że chęć zmieniania innych wynika z mojej próżności, a ludzie wokół stają się moim odbiciem i tylko karmią tę próżność. Obym nieco zwolnił w dążeniu do miłości za wszelką cenę i teraz, kiedy już potrafię, właściwie odczytać to uczucie, umiał sobie zadać pytanie, czy kocham tę osobę, czy swoje wyobrażenie o niej. Obym był zdolny pozbyć się egoizmu w miłości.

Dzisiaj będę pamiętać

Miłość jest bezwarunkowa.

Przykładowe wady i to co może pomóc

Stan próżności, pycha – przesadne poczucie dumy, fałszywa duma.

Inaczej fałszywe wyobrażenie o sobie, że tak powiem mocno oderwane od rzeczywistości. Pod fałszywym poczuciem dumy kryje się toksyczny wstyd i lęk przed upokorzeniem przez co stajemy się mocno obraźliwi, mamy kłopoty z przyznaniem się do jakichkolwiek ludzkich braków charakteru. Innym słowem oznaczającym tego rodzaju dumę jest pretensjonalność. Ten rodzaj dumy przeszkadza nam w spojrzeniu na nasze własne

zachowanie z dystansu i przeszkadza nam dostrzec jacy jesteśmy naprawdę i nie pozwala nam stanąć w prawdzie przed sobą.

Pokora w pewnym sensie jest przeciwieństwem pychy. Być pokornym nie oznacza być słabym. Oznacza to zaakceptowanie samych siebie – naszych mocnych stron jak i naszych braków charakteru. Pokora prowadzi do jedności myśli, uczucia i działania, czyli jedności wewnętrznej, autentyczności. Rezultatem takiej postawy jest spokój umysłu i nie tworzenie fałszu, a w konsekwencji radość z życia.

Perfekcjonizm, lęk przed byciem niedoskonałym. Zbyt często niechętnie akceptujemy błędy ludzkie, swoje własne lub cudze. Obawiamy się krytyki, stawiamy sobie nierealne wzorce, a potem jesteśmy sfrustrowani jeśli nie uda nam się tego utrzymać. Gdy czujemy się w ten sposób, wykazujemy brak cierpliwości w stosunkach z członkami rodziny i przyjaciółmi, jak również ze współpracownikami wtedy, gdy oni są niedoskonalymi.

Przyznawanie się do błędów, akceptacja błędów jako części życia ułatwia życie. Przestajemy wtedy opierać się na fałszywym wyobrażeniu o sobie i dostrzegamy, że jesteśmy tylko ludźmi. Stawiamy sobie wtedy mniej presji bycia jakimś. Czasem stawiamy sobie, tylko dwie alternatywy: albo będziemy absolutnie doskonali, albo całkowicie bezwartościowi. Tendencja do wchodzenia w te skrajności jest jak tendencja do użalania się nad sobą, a z drugiej strony wchodzenie w pychę. Rozwiązaniem jest akceptacja siebie takimi jakimi jesteśmy w całości i akceptacja swoich ograniczeń na daną chwilę.

Udawanie kogoś innego. Nie bycie sobą, zakładanie masek z lęku przed odsłonięciem się. Udawanie kogoś innego i patrzeć przez palce na niektóre sprawy staje się częścią naszego życia wtedy, gdy nie jesteśmy uczciwi. Wydaje się nam, że musimy wypaść dobrze w oczach innych i czasami po prostu bycie sobą nam nie wystarcza i dokładamy coś co nie jest prawdą. Rozwiązaniem jest docieranie do prawdziwego siebie, do tego jacy jesteśmy naprawdę i bycie autentycznym sobą.

Egoizm. Chcę mieć to co chcę i kiedy chcę. Poświęcanie nadmiaru czasu na zamartwianie się swoimi własnymi potrzebami, skupianie się tylko na sobie, zamykanie się we własnej głowie i lęk przed tym, że będzie za mało i że nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone. Poświęcanie całej swojej energii tylko na sprawianie sobie samemu przyjemności, czy też zrobienie czegoś po swojemu. Egoizm jest to nadmierna albo wyłączna miłość do siebie. Egoista kieruje się przeważnie własnym dobrem i interesem, nie zwracając zbytnej uwagi na potrzeby i oczekiwania innych. Jest tak jakby zamknięty na potrzeby innych osób, nie interesuje się nimi i nie chce ich widzieć. Odnosi wszystko do siebie, patrzy na świat poprzez pryzmat „ja”, nie uznaje wewnętrznie systemu wartości społecznie akceptowanych.

Lekarstwem na egoizm jest nauka wnoszenia w życie innych czegoś dobrego, robienie dobrych rzeczy dla innych, działanie dla wspólnego dobra. Otwarcie się na potrzeby innych, na to co chcą inni i zaangażowanie się w to bezinteresownie.

Niecierpliwość. Kiedy nas opanuje niecierpliwość, wtedy nie tylko chcemy, tego czego chcemy, ale chcemy mieć to zaraz. Wtedy, gdy się tak czujemy **wydaje nam się**, że sprawy nie układają się tak jak powinny i w takim czasie jak powinny, podnosi to nasze ciśnienie krwi i wtedy naprawdę możemy poczuć się przygnębieni. Niecierpliwość może wynikać z żądzy by mieć coś już teraz od razu lub z nieumiejętności wytrwałego zaspokajania swoich potrzeb oraz braku zgody na rzeczywistość taką jaką jest. Ważne jest by pamiętać, że gdy mamy presję czegoś, ciśnienie na coś, to nasz stan tego nie przyspieszy i że dane sprawy i tak będą się układać w takim tempie w jakim mają się układać, a nasze działania by coś przyspieszyć mogą temu zaszkodzić lub zablokować nas na to. Poza tym presja powoduje niepotrzebne emocje, napięcie, które niszczy nasze ciało. Trzeba pamiętać, że nasze wydaje się nam, tak naprawdę nie odzwierciedla tego jak jest naprawdę, zawsze wszystko toczy się tak jak ma się toczyć i wszystko układa się tak jak ma się ułożyć. No chyba że nic nie robimy i tylko oczekujemy danych rezultatów. Wtedy po prostu powstaje w nas frustracja, bo nie potrafimy działać w życiu, a niszczą nas nasze własne oczekiwania i żądania.

Cierpliwość jest stanem trudnym do osiągnięcia, nad którym trzeba codziennie pracować. Może nigdy nie staniemy wiecznie spokojnymi ludźmi, ale sprawą najwyższej wagi jest to, że nasza niecierpliwość nie jest stale motorem naszego działania. Zmiana podejścia do życia, zmiana charakteru odbywa się w czasie.

Stan litowania się nad sobą samym. Użalanie się nad sobą jest skupieniem się na tym czego nie mamy, czego nam ktoś nie daje, czego nam brak, a co kojarzymy zazwyczaj ze szczęściem. Użalanie się jest też podszyte pretensjonalnością, aby ktoś z zewnątrz nam dał to czego nam tak bardzo brakuje. Użalanie różni się od współczucia sobie. Współczucie jest oparte na akceptacji bólu, cierpienia i okazania sobie tego co nie dostaliśmy z zewnątrz w danym momencie. Natomiast użalanie się opiera się tylko na żądaniu czegoś z zewnątrz, bez umiejętności okazania sobie tego co potrzebujemy.

Użalanie się nad sobą może wynikać z tego powodu, iż uważamy, że ludzie nas nie rozumieją. Lub też może czujemy, iż ludzie nas nie szanują, lub nie kochają nas wystarczająco, że nie jesteśmy doceniani, uznawani tak

jak byśmy chcieli być. W konsekwencji rozpaczamy i czujemy się jak ofiara okoliczności. Oddajemy całą moc tego jak się czujemy wewnątrz na zewnątrz siebie i nadmiernie pragniemy czegoś z zewnątrz, co rodzi jeszcze większe uczucie braku.

Rozwiązaniem na uzalanie się i przejście we współczucie, jest okazanie samemu sobie tego co nie dostaliśmy z zewnątrz oraz zrozumienie, że niektórzy nie potrafią nam dać tego co chcemy i zaakceptowanie tego. Do tego trzeba spojrzeć czy nasze uzalanie się nad sobą, nie jest podszyte pragnieniem za bardzo czegoś lub pragnieniem za dużo czegoś, czyli ponad miarę. Oprócz tego trzeba się zastanowić czy to czego tak bardzo pragniemy i co kojarzymy ze szczęściem jest tak naprawdę tym co da nam prawdziwe szczęście i radość. Jak na przykład nadmierne ambicje i kojarzenie szczęścia z podziwem, byciem uwielbianym. Pytanie czy to są prawdziwe wartości i czy one dadzą nam prawdziwe spełnienie? Czy one zapełniają pustkę czy tylko ją zwiększą?

Uzalanie to głód uwagi, pragnienie jej, bycia w centrum. Skrajność narcystyczna to też pragnienie uwagi. Głód uwagi, chęć bycia widzianym, zauważonym, współczucia, docenienia.

Za uzależnieniem się kryje brak docenienia samego siebie, brak uznania swojej wartości i szukanie nadmierne tego na zewnątrz, wręcz żądanie tego z zewnątrz.

Pogłębianie tej pustki trzeba zatrzymać i dać sobie swoją obecność, swoją miłość, swoją bliskość i bliskość Wszechświata.

1 Sierpnia. Refleksja dnia AH

Samoużalanie jest jedną z najbardziej przykrych i wyniszczających wad, jakie znam. Ze względu na bezustanne żądanie uwagi i współczucia rujnuje moje relacje z innymi, a zwłaszcza niszczy łączność z moją Siłą Wyższą. Kiedy patrzę na to w ten sposób, to uświadamiam sobie, że samoużalanie ogranicza mój postęp duchowy. To również bardzo realna forma męczeństwa będącego luksusem, na który po prostu nie mogę sobie pozwolić. Nauczono mnie, że najlepszym środkiem zaradczym jest tutaj wnikliwa obserwacja samego siebie i gorliwa praca nad programem zdrowienia Dwunastu Kroków AH.

Czy proszę Siłę Wyższą, aby uwolniła mnie z niewoli mojego "ja" ?

Modlitwa na dziś

Obym był świadom, że ci, którzy sami uzalają się nad sobą, nie zaznają litości od innych. Nikt, nawet Siła Wyższa, nie może nasycić ich olbrzymiego zapotrzebowania na uwagę, współczucie. Obym rozpoznał moje własne przykre uczucie samoużalania, kiedy skrada się, by okraść mnie z mojej pogody ducha. Oby Siła Wyższa miała mnie w swojej opiece i strzegła mnie przed tym złodziejem.

Dzisiaj będę pamiętać

Ten, kto mnie więzi, to moje własne ja.

Uraza, żal do życia i świata. Osoby noszące w sercu urazę, noszą w sobie uczucie złości i żalu, które nie puszczone prowadzi do zgorzknienia. Noszenie urazy potęguje uczucia wrogości do innych, niezadowolenia z tego co jest i jakie mamy życie. Urazy są zawsze dobrym usprawiedliwieniem dla naszego nieodpowiedzialnego postępowania.

Przebaczenie, odpuszczenie i zrozumienie. Nauczenie się jak zaakceptować sytuacje, których zmienić nie możemy, jak zaakceptować sytuacje na które nie mamy wpływu oraz jak rozumieć ludzi, którzy nas skrzywdzili, stanowią oznakę indywidualnego rozwoju duchowego. Przy puszczeniu uraz, żalu jest pomocna świadomość, że każdy z nas na swój sposób jest niedojrzały emocjonalnie, w tym również my sami, więc akceptacja swoich niedoskonałości pozwala zaakceptować słabości i wady innych osób. Do tego spojrzenie na to co my sami robimy i jacy jesteśmy pozwala wyjść z iluzji, że sami jesteśmy zawsze doskonali i zawsze okej wobec innych.

Brak tolerancji – nietolerancja – może wyrastać ze stanu litowania się nad samym sobą oraz z uczuć urazy. Z chwilą gdy nauczymy się, jak łatwo zwalamy winę na innych za stan naszych uczuć, jak oddajemy na zewnątrz odpowiedzialność za to co w nas będziemy mogli skontaktować się z tym co jest w nas i poradzić sobie z tym. Szczególnie łatwo robimy się nietolerancyjni wobec innych, gdy różnią się oni od nas sposobem myślenia i życia, a za tym kryje się tak naprawdę naszego ego i myślenie, że inni powinni żyć tak jak my uważamy, że powinni. Takie myślenie to czysty egoizm i chęć kontroli innych. Niestety dosyć często jesteśmy nauczeni wzorca miłości opartego na kontroli, układaniu życia innym, określeniu jacy oni mają być, stawianiu im warunków zamiast dawać im wolność, swobodę, przestrzeń na bycie sobą.

Prawdziwa tolerancja opiera się na przyjęciu i akceptacji drugiego człowieka takim jakim on naprawdę, czyli zgodzie by był taki jaki jest.

Usprawiedliwianie się, racjonalizacja. Tłumaczenie naszego postępowania scenariuszami znanymi tylko nam oraz tłumaczenie naszego braku działania wymyślonymi historiami.. Czasami takie wyjaśnienia są prawdziwe, niekiedy półprawdziwe, natomiast często są one oczywistą fikcją. Tworzenie usprawiedliwień dla siebie by czegoś nie robić jest głównym mechanizmem przed zrobieniem tego co powinniśmy zrobić, za tymi tłumaczeniami kryje się tak naprawdę lęk przed zrobieniem czegoś.

Nieuczciwy sposób myślenia, okłamywanie siebie. Ma on miejsce wtedy, gdy wymyślamy sobie jakieś usprawiedliwienie i wierzymy w nie. Wtedy niebezpieczeństwem jest to, że stracimy całkowity kontakt z rzeczywistością i z tym jak jest, a popadniemy w wiarę we własne iluzje. Zazwyczaj w nieuczciwy sposób myślenia popadamy jak chcemy odciąć się od tego co naprawdę czujemy. Zaczynamy wtedy tworzyć rozbieżność w nas poprzez rozbieżność w naszym sposobie myślenia, czucia i działania. Dlatego przykrywanie danych własnych emocji różnymi teoriami nie działa, bo tworzymy wtedy tak naprawdę rozdzielenie w sobie. To co nas uzdrawia to kontakt z tym co czujemy, świadomość tego i dostrzeżenie z czego to wynika. Dopiero później możemy puścić i transformować dane emocje, gdy mamy z nimi świadomy kontakt.

Uczciwy sposób myślenia. Być uczciwy wobec samego siebie jest najtrudniejszą formą uczciwości. W miarę jak uczymy się akceptować siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę, możemy zaśmiać się z siebie, z tego, iż kiedyś próbowaliśmy udawać kogoś innego niż jesteśmy. Uczciwość względem siebie pojawia się im bardziej poznajemy siebie i odsłaniamy siebie prawdziwego, im bardziej czujemy to co naprawdę w nas jest.

Odkładanie rzeczy na potem. Często odkładamy to co mamy do zrobienia na potem, czyli aż do momentu pojawienia się w nas odpowiedniego natchnienia, motywacji i aż uwierzmy, że nadszedł właściwy czas. Ale ten właściwy czas jakoś prawie nigdy nie nadchodzi. Gdy piętrzą się kłopoty z wykonaniem pracy, gdy w końcu nie można uciekać przed tym co miało się zrobić, mamy skłonność do następujących reakcji: stajemy się osobami trudnymi we współżyciu, robimy się niecierpliwi oraz nieodpowiedzialni, zrzucamy odpowiedzialność na zewnątrz, tworzymy urazy do innych, udajemy że to nie my doprowadziliśmy do takiej sytuacji, rozładujemy złość na otoczeniu, myślimy że wszechświat nas karze.

Zdrowa dyscyplina, wytrwałość, systematyczność. Ukończenie danej pracy daje nam satysfakcję z działania i rezultatów. Robienie danych rzeczy tak naprawdę buduje w nas moc sprawczą, buduje w nas wiarę w swoje możliwości, wiarę w to że można, Kończenie danych rzeczy dlatego że chcemy, a nie że musimy powoduje zupełnie inny rodzaj zadowolenia, satysfakcji i powoduje utrzymywanie się wewnętrznego spokoju, równowagi.

Obawa, lęki, zamartwianie się. Niekiedy obawiamy się określonych spraw – obawiamy się, że ktoś nas zostawi, obawiamy się, że nasze plany się nie sprawdzą, obawiamy się, że ktoś znajdzie nas w stanie nieopanowania; a czasami w bliżej nieokreślony sposób i raczej ogólnie obawiamy się, że nie spełnimy swego zadania oraz tego, że nic się nam nie uda a także, że załatwimy wszystkie sprawy źle. Czasem nasze lęki potrafią być naprawdę paranoiczne i oderwane od rzeczywistości. Praktycznie za każdą wadą charakteru kryje się jakiś lęk przed czymś. Potrafimy pisać sobie różne scenariusze w naszej własnej głowie i prawie zawsze są one obecne tylko w naszej głowie. Dlatego kontakt z rzeczywistością, zdrowy rozsądek jest tak ważny, bo pozwala nam wyjść ze scenariuszy we własnej głowie i dostrzec że większości z nich nie ma. Przy obawach ważna jest umiejętność poddawania pod prawdziwość tego co myślimy i dopuszczania do siebie innej świadomości. Dopuszczenie do siebie możliwości że jest inaczej niż podpowiadają nam nasze lęki. Praktycznie wszystkie lęki na jakich budujemy swoje scenariusze są związane z rzeczami na jakie nie mamy wpływu lub na jakie mamy ograniczony wpływ. Dlatego ważne jest zajmowanie się tym na co mamy wpływ realny, a resztę w zaufaniu pozostawianie Wszechświatowi. Wtedy tak naprawdę wychodzimy z lęku i otwieramy się na zaufanie wszechświatowi, innym i sobie. Uświadomienie sobie swoich lęków, poczucie ich i rozmowa o nich z innymi, jak również robienie tego czego się boimy jest tym co pozwala nam z tych lęków wyjść.

20 MARCA

WYZBĄDŹ SIĘ FAŁSZYWEJ DUMY

Kim jesteśmy, żeby twierdzić, że coś „nie jest dla nas dość dobre”? Na przykład jakaś posada. Niektórzy uważają, że jeśli nie można być szefem, to lepiej w ogóle nie pracować, i mówią to, nie mając złamanego grosza przy duszy. To nie żadne poczucie godności, tylko fałszywa duma, czyli pycha.

Kierując się pychą, odmawiamy też przyjęcia pomocy, która mogłaby nam uratować życie. Warto wykorzenić w sobie poczucie fałszywej dumy przez przyjmowanie od innych wszystkiego, co mają nam do zaoferowania, zwłaszcza wtedy, gdy wydaje nam się to „niegodne” nas. Jeśli od nikogo nie umiemy niczego przyjąć, jak możemy pozwolić się obdarować naszemu Bogu?

Czy wyzbyłem się pychy?

Panie, spraw, bym otworzył się na dary innych ludzi, te duże i te małe.

W następujący sposób wykorzenię dziś w sobie poczucie fałszywej dumy:

4 Czerwca. Refleksja dnia AH

Akceptacja jest kluczem. Zbyt często nie mogłem zaakceptować tego, kim byłem, więc nie potrafiłem akceptować innych. Przed przyjściem do Anonimowych Hazardzistów unikał prawdy, bo się jej bałem. Teraz z pomocą przyjaciół mogę przez to przejść. Dziś rzeczywiście odkrywam wygodę poznawania prawdy. Próbuję iść we właściwym kierunku i to mi wystarczy.

Czy mogę zaakceptować kogoś, kim byłem, ze wszystkimi moimi wadami, i kogoś, kim próbuję być ?

Modlitwa na dziś

Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić - z przeszłością, z jej nieszczęściami i niepokojami, obciążeniami, które pozostały z moich hazardowych dni. Oby moja akceptacja rzeczy minionych była podstawą do budowania nowego życia - życia, które nie tylko akceptuję, ale i cenię.

Dzisiaj będę pamiętać

Akceptacja jest kluczem do zdrowienia.

Sposób na rozpracowanie wad

Wada 1

Samowystarczalność, brak proszenia o pomoc w ciężkich sytuacjach, udawanie że wszystko jest okej, przekonanie że własna siła i inteligencja wystarczą nam . Brak poddania się komuś , czemuś, brak zaufania wobec kogoś, czegoś.

Schemat samowystarczalności to mechanizm obronny przed nie nawiązaniem relacji z innymi. Skrajność tego schematu tworzy izolację od innych. Mamy zarówno potrzebę brania , jak i dawania akceptacji, miłości i innych potrzeb. Faktem jest to że im słabsza relację mamy ze sobą tym bardziej chcemy brać od otoczenia, tym bardziej żądamy i domagamy się od innych czegoś. Gdy wchodzimy w zdrowa relacje ze sobą wtedy jest po prostu wymiana z otoczeniem energii , nie na zasadzie żądań , a wzajemnego wsparcia , szacunku .

Zaburzony instynkt, czego się boję, jakie emocje ? ,

Zachowawczy

Boję się że ktoś mnie nie zaakceptuje takim jakim jestem, wstyd przed samym sobą.

Otworzyć na innych, poprosić o pomoc.

Przyznać się do tego że nie daję rady, do tego że potrzebuje kogoś, do tego że nie jestem samowystarczalny.

Przyznać się do słabości i zaakceptować je, pokazać siebie słabego , bezradnego, bez mocy.

Możliwy zysk , korzyść do oddania , do poddania

Udawanie silnego, udawanie kogoś wyjątkowego , innego niż inni, kogoś lepszego, kogoś kto w końcu da radę sam bez nikogo.

Poddać bunt przeciwko należeniu do całości, przeciwko poczuciu przynależności.

Doprowadza do

Braku proszenia o pomoc

Braku otwartości na moc siły wyższej

Wchodzenia w rolę Boga

Zamknięcie się we własnej głowie, we własnych ograniczeniach

Nie wpuszczanie szerszej świadomości , zamknięcie się na bliskość

Brak zaufania do innych.

Do braku odsłonięcia się przed innymi.

Rozwiązanie

Odsunąć próby udowodnienia tego że sam sobie poradzę, że sam dam radę.

Wpuścić pomoc z zewnątrz, otworzyć się na przyjmowanie pomocy.

Dać sobie pomóc, wpuścić szerszą świadomość, dać jej przestrzeń, pozwolić by działała w moim życiu

Modlitwa poddania

Modłę się o poddanie iluzji samowystarczalności i iluzji że zawsze sam sobie poradzę.

Poddaje tworzenie izolacji i separacji od innych. Poddaje tworzenie murów i oddzielenia od innych. Przestaje stawiać się niżej albo wyżej od innych. Poddaje opór przed poczuciem jedności z innymi. Poddaje

Przeświadczenie że poradze sobie sam , bez tworzenia bliskości z innymi, poddaje chęć bycia samowystarczalny.

Wada 2

Odwracanie się od innych, porzucanie Wszechświata i innych.

Obrażanie się jak nie było po mojemu , jak nie było tak jak ja chciałem aby było. Obwinałem innych, za to że nie jest po mojemu, złość na innych za to że nie postępują tak jak bym chciał. Chcenie swojego , egoizm i stawianie swojego zawsze na wierzchu. Odbieranie innego zdania jako atak na moją osobę i odwracanie się. Tworzenie żalu do innych, tworzenie bariery od innych

Zaburzony instynkt, czego się boję, jakie emocje ?

Żal do innych

Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego , kojarzenie zdania innych z byciem przeciwko mnie.

Potrzeba docenienia i uznania, myślenie że jak inni chcą inaczej to że są przeciwko mnie.

Możliwy zysk , korzyść do oddania , do poddania

Uważanie siebie za Boga, za zawsze mającego rację.

Puszczenie tworzenia izolacji od innych.

Puszczenie dumy i poczucia wyższości.

Pretekst do podtrzymywania uraz i żalów do innych. Pretekst do karmienia się złością, do obrażania się.

Nie słuchanie innych, zamknięcie się na inne perspektywy, brak rozwoju i ewolucji.

Doprowadza do

Napięć i konfliktów z innymi.

Do braku stworzenia relacji opartej na wzajemnym szacunku

Do czucia złości do innych i żalu do innych.

Do zamykania się w sobie i izolacji od innych.

Braku wpuszczenia innej perspektywy , innej świadomości.

Rozwiązanie

Trzeba zrozumieć że każdy ma prawo do swojego zdania i ma wolność , trzeba dać ta wolność I obudzić pokorę w sobie oraz zacząć słuchać innych. Trzeba zrozumieć że nie zawsze będzie po mojemu i nie wszystko będzie szło zgodnie z tym jak sobie założy, wyobraze coś.

Zacząć szanować zdanie innych, ich poglądy , przekonania i wierzenia. Opuścić stawianie swojego zawsze na wierzchu, stawianie swojego na pierwszym miejscu.

Modlitwa poddania

Modłę się o poddanie iluzji, przeświadczenia, że musi być po mojemu i iluzji że moje zawsze musi być na wierzchu. Poddaje to co wiem , by mogła zaistnieć szersza świadomość. Poddaje tworzenie sztucznej złości i obrażania się. Poddaje rolę Boga. Poddaje swoja rację i to co myślę pod szerszą świadomość. Poddaje swoje chcenie, domaganie się i żądania, poddaje swoje oczekiwania. Proszę o to abym był otwarty na poglądy, zdanie i przekonania innych.

Wada 3

Zamknięcie emocjonalne. Obojętność, odcinanie się od emocji, dysocjacja, bezdusność, znieczulica, oziębłość.

Zaburzony instynkt, czego się boję, jakie emocje ?

Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego

Że przejmę emocje innych, że emocje innych mnie zaleją.

Że moje emocje mnie zaleją i że sobie z nimi nie poradzę.

Boję się poczuć ból innych , bo to wiąże się ze spotkaniem ze swoimi bólem, ze swoją ciemnością

Możliwy zysk , korzyść do oddania , do poddania

Brak czucia bólu emocjonalnego.

Doprowadza do

Zamykania się na empatię, na czucie innych, na czucie siebie.

Doprowadza do izolacji od samego siebie i od innych, doprowadza do braku poczucia bliskości z innymi i ze sobą.

Rozwiązanie

Dostrzec że mogę czuć , że mogę otworzyć się na czucie innych. Dostrzec że emocje innych są ich emocjami w danej chwili. dostrzec , że emocje innych nie zależą mnie. Otworzyć się na swój ból emocjonalny, na swoje wewnętrzne dziecko i dostrzec co ono czuje .

Modlitwa

Modłę się o poddanie iluzji , że życie jest bezbolesne. Modłę się o otwarcie się na czucie bólu, który jest jeszcze we mnie. Proszę o moc do tego by iluzje o rzeczywistości mogły runąć. Modłę się o otwartość na czucie życia i wyjście z cierpienia. Modłę się bym przestał się bać czuć i bym wyszedł z zamrożenia.

Wada 4

Brak docenienia wartości innych, brak uznania wartości innych.

Sam się taki stałem z czasem i nie doceniałem innych oraz nie chciałem ich słuchać, otwierać się na innych.

Zaburzony instynkt, czego się boję, jakie emocje ?

Instynkt społeczny.

Że nie będę doceniony, że dla mnie nie starczy.

Możliwy zysk , korzyść do oddania , do poddania

własna mania wielkości, czucie się lepszym od innych,

Doprowadza do

Do silnego pragnienia bycia docenionym, wysłuchanym, zauważonym.

Chcenie oparte na domaganiu się , na zaspokojeniu tylko swoich potrzeb, jak małe dziecko. Koncentracja tylko na swoim.

Rozwiązanie

Iluzje jakie mam poddać, że wszyscy muszą mnie Lubić, kochać. Że nikt mnie nie będzie krytykował itp.

Wszystkie te młodzieńcze i palące potrzeby, które tak wielu z nas posiada - jak potrzeba całkowitej aprobaty, totalnego bezpieczeństwa, doskonałej miłości, potrzeby jak najbardziej na miejscu u siedemnastolatka, okazują się nie do przyjęcia, gdy jesteśmy po czterdziestce lub po pięćdziesiątce. Gdy nie potrafimy dojrzeć emocjonalnie i duchowo to ciągle czujemy zawód, bo dążymy do czegoś co nie może być zrealizowane i co tak naprawdę nie da nam prawdziwego szczęścia, tylko chwilowe emocje. W pewnym momencie rozwoju trzeba zaakceptować, że nasze potrzeby emocjonalne z dzieciństwa nie zostaną zaspokojone i zmienić sposób myślenia na bardziej dojrzały. Opuuszczając chęć bycia naj , bycia w centrum, bycia kochanym przez wszystkich zaczynamy robić przestrzeń dla innych ale również dla samych siebie.

W miarę rozwoju duchowego zaczynamy zdawać sobie sprawę z potrzeby drastycznej zmiany stosunku do instynktów. Musimy powściągnąć i inaczej ukierunkować nasze prężne pragnienie bezpieczeństwa emocjonalnego i materialnego, prestiżu i władzy.

Przekonałiśmy się, że zaspokojenie instynktów nie może być jedynym celem i sensem życia. Umieścić instynkt na pierwszym planie, to tak jak postawić wóz przed koniem - pociągnie on nas do tyłu w rozczarowanie. Jeśli jednak na pierwszym miejscu postawimy rozwój duchowy, to wtedy i tylko wtedy naprawdę mamy szansę wzrastać w zdrowej świadomości i dojrzałej miłości.

Modlitwa

Modłę się bym poddał me pragnienie bycia w centrum, bycia pępkiem świata. Modłę się bym poddał chęć bycia najważniejszym, najlepszym . Modłę się bym poddał chęć bycia uwielbianym, wznoszonym na piedestał. Zaczynam dostrzegać że nie na tym polega prawdziwe szczęście i bliskość emocjonalna.

Wzorce, schematy, przekonania, postawy.

Wypieranie odpowiedzialności za to na co mam wpływ.

Problemy z decyzywnością, z konkretnością.

Problemy z wytrwałością, zdrową dyscypliną.

Brak otwartości się na zaangażowanie się w bliskie relacje z ludźmi.

Lęk przed kobietami i toksyczny wstyd.

Brak zaangażowania się w życie, w to co robię.

Ucieczka przed rzeczywistością, przed czuciem i doświadczaniem jej.

Opór i bunt przeciwko dobremu rzeczą dla mnie. Robienie na przekór, na złość. Działania destrukcyjne.

Żal i poczucie krzywdy wobec życia, użalanie się nad sobą, schemat ofiary.

Lęk przed karą, wrogim wszechświatem. Projekcja relacji z tatą na relacje z siłą wyższą.

Brak akceptacji tego jak jest, ciągle oczekiwania i wymagania. Niezadowolenie i brak wdzięczności z tego jak jest.

Manipulowanie i kontrolowanie innych. Manipulowanie i kontrolowanie rzeczywistością.

Wymuszanie, domaganie się, żądania wobec życia.

Podejście że świat jest mi coś winien, że mi się należy.

Magiczne myślenie, ucieczka od działania. Od konkretnych czynów w rzeczywistości, czekanie na cud.

Trzymanie się swojej racji, opór przed wpuszczeniem innej świadomości.

Nienawiść wobec siebie, niszczyiciel, katowanie siebie, karanie siebie.

Branie odpowiedzialności za to co nie jest moją odpowiedzialnością i obwinianie siebie za to.

Jęczenie, marudzenie i nie robienie niczego z problemem.

Tworzenie fałszywego wyobrażenia o sobie.

Oszukiwanie siebie, brak uczciwości ze sobą, oszukiwanie i kłamanie innych.

Surowość i krytycyzm wobec siebie, okrutność. Brak współczucia, zrozumienia, wrażliwości, łagodności.

Znieczulica, obojętność, dysocjacja.

Wypaczanie faktów, nie widzenie tego co widzą inni, wiara we własne paranoje.

Projekcja swoich wad i emocji na innych, projekcja swojego potencjału na innych.

Brak akceptacji w innych tego, co nie akceptuje w sobie.

Poczucie winy za pozwalanie sobie na własne pragnienia, przyjemności.

Walka z własnymi popędami, pragnieniami, uznawanie siebie za kogoś nieczystego gdy je czuje.

Nie dbałość o siebie, wypieranie swoich potrzeb i zaprzeczanie im.

Nie przyjmowanie pomocy z zewnątrz, samowystarczalność.

Tworzenie separacji, osamotnienia, izolacji od innych.

Brak umiejętności przekucia energii pragnień w czyny, w działanie. Problemy z przekuciem woli w czyn.

Tłumienie żalu i złości, zajądanie smutków.

Udawanie kogoś silnego, zawsze dającego radę, nie pozwalanie sobie na odpoczynek, relaks, odprężenie.

Pogoń za bezpieczeństwem finansowym, nadmierne pragnienia.

Lęk przed brakiem zaspokojenia swoich potrzeb.

Nadmierne pragnienie docenienia, uznania, podziwu z zewnątrz.

Kojarzenie poczucia wartości z podziwem, szczęścia z obfitością finansową.

Narzucanie sobie wymagań i opieranie na tym relacji ze sobą, zamiast oprzeć ją na uczuciu względem siebie.

Mylenie litości ze współczuciem. Zamknięcie się na współczucie wobec siebie.
Wypieranie wsparcia od mężczyzn. Rywalizacja z mężczyznami.
Nie przyjmowanie wsparcia od kobiet. Lęk przed zranieniem.
Brak akceptacji straty i zmienności życia.
Chęć kontroli czegoś na co nie mam wpływu. Odwrócone pojęcia bezradności i bezsilności.

Magiczne myślenie

Myślenie magiczne to przekonanie, że twoje myśli, uczucia lub działania wpłyną na czyjeś zachowanie lub zmienią okoliczności czy sytuacje bez podejmowania konkretnych działań, bez zmiany postaw, decyzji i wyborów. Jest naturalnym etapem rozwoju w dzieciństwie, w którym jednak utyka sporo dorosłych osób.

Dzieci wierzą w magię. Magia jest wiarą, że pewne słowa, gesty lub zachowania mogą zmieniać rzeczywistość. Dysfunkcyjni rodzice często utwierdzają dzieci w magicznym myśleniu. Jeśli na przykład mówią dzieciom, że ich zachowanie jest bezpośrednio odpowiedzialne za czyjeś uczucia, uczą je tym samym magicznego myślenia. Dzieci wtedy przejmują odpowiedzialność za kogoś reakcje. Dochodzi do obwiniania siebie za każdą emocję, stan drugiej osoby i odbieranie świata jakby wszystko było zależne od danej osoby, jakby zachowania wszystkich innych osób były zależne od tej osoby. W ten sposób powstaje egocentryzm, branie wszystkiego do siebie, brak dystansu do informacji napływających z zewnątrz. Również w ten sposób powstają błędne założenia odnośnie karmy i filozofię oparte na tym, że dana jednostka jest Bogiem. Tak naprawdę osoba która w ten sposób myśli jest niedojrzałym dzieckiem, które nie wyszło ze swoich iluzji dziecięcych i traktuje całą rzeczywistość z perspektywy bycia w centrum wszystkiego. Stąd również bierze się nadmierne pragnienie bycia uznanym, docenianym, nadmierne pragnienie uwagi.

Oto niektóre powszechnie wygłaszane stwierdzenia: „Zabijacie swoją matkę”, „Spójrz, co zrobiłeś - zdenerwowałeś matkę”, „Rozgniewałeś ojca - jesteś teraz zadowolony?”. Inną formą utwardzania w magicznym myśleniu jest mówienie: „Wiem, o czym myślisz”. Weźmy osobę, która miała za sobą już pięć małżeństw i do głowy nie przyszło jej, że to coś w jej postawach jest nie tak. Taka osoba jest nastawiona, że jak znajdzie odpowiedniego partnera, to wszystko ułoży się dobrze. Odpowiedzialność jest przerzucana na zewnątrz za relacje. Zakładamy wtedy, że jakieś zdarzenie lub osoba mogą zmienić rzeczywistość bez żadnego wysiłku z naszej strony, bez zmiany naszego zachowania. Myślenie magiczne jest u dziecka rzeczą naturalną, lecz gdy jego potrzeba zależności nie zostaje zaspokojona, nigdy nie dorasta. Taka osoba nadal myśli w sposób magiczny, życzeniowy, roszczeniowy.

A oto inne przykłady magicznego myślenia:

- gdybym miał pieniądze, wszystko byłoby dobrze.

Wiara, że szczęście, radość się pojawi gdy coś się stanie.

- jeśli opuści mnie kochanek (kochanka), umrę, a w każdym razie nigdy się z tym nie pogodzę.

Idealizacja jednej osoby i brak akceptacji straty.

- jeżeli poczekam wystarczająco długo, problemy znikną.

Unikanie problemów, ucieczka przed rozwiązaniem ich i przed konfrontacją z nimi.

- wiara dziecka do ok 5 roku życia, że jak mocno czegoś pragnie to się to spełni, bez konkretnego działania.

Taka wiara jest widoczna w obsesji hazardu.

- rodzic która wierzy, że jego dziecko pewnego dnia przestanie mieć problemy (słaba nauka, używki) pomimo że nie robi niczego konkretnego w tym kierunku.

Ucieczka od problemów, od rozmowy o tym co się dzieje. Niechęć do zobaczenia prawdy jak jest.

- osoba, które narzeka na swoją pracę, nie robiąc niczego lub podejmując działania, które nie dają realnych efektów.

Robienie ciągle tego samego i oczekiwanie innych rezultatów w naszym życiu, niepoczytalność.

- osoba, która ma wiele pomysłów, nie podejmująca realizacji, lub podejmując działania bez konkretnych efektów.

Lęk przed działaniem, lęk przed porażką, lęk przed konsekwencjami.

Działania oparte o to samo, czyli według tych samych wzorców, brak nauki na błędach.

- osoba, która pragnie miłości ale poza fantazją, nie podejmuje działań, poza medytacjami, wizualizacjami, afirmacjami.

Czyli blokada przed realnym kontaktem z drugą osobą, przed bliskością z nią.

- osoba, która pragnie odbudowy związku, ale liczy że wszystko się ułoży samo, że przyjdzie dzień kiedy wszystko się jeszcze odmieni itp.

Czyli brak komunikacji, brak zainteresowania się problemem lub niechęć do rozwiązania go.

Małym dziewczynkom opowiada się pełne magicznych zdarzeń bajki. Kopciuszka uczy się czekać w kuchni na chłopca z właściwym pantofelkiem. Królowna Śnieżka otrzymuje przesłanie, że jeśli poczeka odpowiednio długo, zjawi się jej książę. Kogoś, kto kiedyś przedrze się do nich przez góry i lasy. Nie jest to specjalnie zachęcająca perspektywa. Także chłopcy uczą się z bajek zachowań magicznych. Wiele opowieści zawiera przesłanie o istnieniu jedynej właściwej kobiety, którą powinni znaleźć. W poszukiwaniu takiej kobiety mężczyzna musi odbyć daleką drogę, przebyć ciemne bory, pokonać straszne, ziejące ogniem smoki. Gdy ją wreszcie spotka, bez wątpienia będzie wiedział że to właśnie ona. Pewnie dlatego mężczyźni są tacy zdenerwowani przed ołtarzem.

Często los istoty płci męskiej zależy od takich tajemniczych przedmiotów, jak magiczne ziarnko grochu lub cudowne miecze. Niekiedy każe mu się pocałować żabę. Jeśli przełamie obrzydzenie i tak właśnie postąpi, żaba natychmiast przemienia się w księżniczkę. Kobiety mają swoją adaptację bajki o żabie. U kobiet magia polega na czekaniu na właściwego mężczyznę; mężczyznom natomiast pozostaje poszukiwanie właściwej kobiety. Baśnie działają w płaszczyźnie symboliki i mitu. Są sprzeczne z logiką i - podobnie jak sny - przemawiają przez wyobraźnię. Wiele baśni to symboliczne przedstawienie odnalezienia naszej męskiej lub żeńskiej tożsamości. Jeśli proces rozwoju przebiega prawidłowo, wyrastamy z dziecinnego, dosłownego rozumienia bajek i pojmujemy ich symbolikę. Jeżeli jednak nasze dziecko wewnętrzne zostanie skrzywdzone, to nadal będzie brało owe opowieści dosłownie. Będąc dorosłymi dziećmi, czekamy lub szukamy magicznego, doskonałego zakończenia bajki, w stylu: „A potem żyli długo i szczęśliwie”

Magicznego myślenie, często używamy aby poczuć większą kontrolę i radzić sobie z nieznanym, może wzmacniać poczucie pewności siebie i optymizmu.

Aby magiczne myślenie nie stało się jedną z największych blokad, warto na 1 miejscu skupić się na rozpoznaniu swoich wzorców, schematów i mechanizmów obronnych oraz lęków, które stoją na drodze do konkretnego działania w rzeczywistości i które zatrzymują nas w świecie fantazji, we własnej głowie.

Kolejny krok to podejmowanie działań, nawet najmniejszych, ale działań. To może być pójście na terapię/coaching, telefon do konkretnej osoby odkładany od miesięcy, zapisanie się na szkolenie, napisanie artykułu na bloga czy dopracowanie cv.

Same myśli, planowanie nie zmieniają rzeczywistości wokół nas. Nasza osobista rzeczywistość się zmienia poprzez nasze działanie w niej.

Magiczne myślenie to nierealne wyobrażenia o sobie, świecie, czy innych, które często może utrzymywać stagnację na lata. To wygodne odcięcie od rzeczywistości, które pozwala zostać w strefie komfortu, Warto jednak pamiętać, że tylko konsekwentnie podejmowana działania są prawdziwą drogą do uzdrowienia i spełnienia Twoich pragnień.

Główne zniekształcenia poznawcze związane z zaburzeniami lękowymi i depresją

Podważenie własnych przekonań

Gdy mamy określone, stałe, sztywne przekonania, wierzenia przysłaniają nam one prawdę, przysłaniają nam to co może do nas trafić, bo interpretujemy dane rzeczy poprzez te przekonania. Wtedy nie widzimy prawdy, tylko obraz jaki dyktują nam przekonania, które są często zniekształceniami poznawczymi. W ten sposób zamykamy się w odbiorze rzeczywistości tylko poprzez nasze własne przekonania. Aby dostrzec więcej trzeba otworzyć umysł na więcej, na to co nieznanne i dopuścić więcej świadomości do siebie i podważyć swój obecny sposób myślenia a w tym swoje przekonania. Zamykanie się w sztywnych przekonaniach jest tak naprawdę mechanizmem obronnym przed wpuszczeniem szerszej świadomości by się nie rozwijać i nie ewoluować. Zazwyczaj blokujemy się w danych iluzjach po to aby nie poczuć określonych emocji lub też by czuć określone emocje. Więzienie jakie sobie tworzymy we własnej głowie jest wtedy dla nas pewnego rodzaju izolacją od rzeczywistości. Wyjść poza dane schematy jest ciężko, jednak jest to możliwe.

Nie da się poddać i zmienić czegoś, co wypieramy i do czego się nie przyznajemy, nie da się poddać coś czego nie chcemy zobaczyć i do czego nie chcemy się przyznać przed sobą. Jeśli nie weźmiemy odpowiedzialności za własne przekonania , to nie zmienimy ich.

Tak samo nie da się zaspokoić pragnienia, potrzeby, przed którą się blokujemy, której udajemy że nie ma, którą wypieramy.



Zniekształcenia poznawcze powodują w nas wąski sposób myślenia, wąski stan skupienia i ograniczają rozwój naszej świadomości. Występuje wtedy sztywne myślenie i etykiety, nadmierna kontrola i trzymanie się jednych postaw, brak elastyczności, brak akceptacji odstępstw od reguł. Nie mamy wtedy dystansu do tego co myślimy i całkowicie utożsamiamy się z naszymi myślami, dlatego one wtedy targają nami. Zniekształcenia poznawcze, to zwracanie uwagi na to, czego się doświadcza i przypisywanie swoim doświadczeniom znaczenia w sposób niedokładny. Zniekształcenia poznawcze występują u wszystkich ludzi, o zaburzeniu jest mowa, jeśli jest ich nadmiar, zbyt długie trwanie lub występują pewne charakterystyczne rodzaje zniekształceń. Zniekształcenia poznawcze są po prostu sposobem, w jaki nasz umysł przekonuje nas do czegoś co widzi, a co nie jest prawdą. Czasami nasze mózgi „idą na skróty”, przez co efekty nie są całkowicie dokładne. Różne skróty powodują różnego rodzaju zniekształcenia w naszym myśleniu. Takie pójście na skróty blokuje dopuszczenie szerszej świadomości, wpuszczenie czegoś więcej do swej przestrzeni. Nikt z nas nie zachowuje się w pełni racjonalnie. Jednak gdy nie przystosowawcze style myślenia są obecne w naszym życiu w nadmiernym stopniu, mogą

prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Jako osoba żyjąca niegdyś w głębokim lęku i przechodząca depresje wiem, że te zniekształcenia mocno blokowały mnie na rozwój i doświadczanie życia.

Schematy poznawcze porównywane bywają do okularów przeciwsłonecznych, stanowią dla nas filtr przez jaki patrzymy na rzeczywistość. Im bardziej ten filtr jest oparty na błędnych wyobrażeniach na temat rzeczywistości, tym bardziej cierpimy w swoim życiu i tym bardziej odbieramy zniekształcony obraz rzeczywistości oceniając ją poprzez te filtry. Im mniej oceny i umieszczania obrazu w jakichkolwiek perspektywach tym bardziej widzimy całość rzeczywistości, co z kolei pozwala nam zachować spokojny i jasny umysł dając wtedy szanse patrzenia poprzez serce i czucie poprzez nie. Schematy poznawcze — bywają pożyteczne, ale zdarza się, że mocno zniekształcają odbiór rzeczywistości. Już sama liczba decyzji, które trzeba podjąć w ciągu dnia, wymusza pewne uproszczenia, które bazują na utartych, znanych schematach, osobistych przekonaniach, oczekiwaniach, założeniach, nawykach i wrażeniach. Schematyczne myślenie niejednokrotnie ułatwia życie, jednak gdy te osobiste przekonania, założenia i wrażenia mocno ograniczają widzenie rzeczywistości, zniekształcają ją, a co za tym idzie — uruchamiają nieracjonalny sposób myślenia i negatywne, nieuzasadnione emocje oparte na odbiorze rzeczywistości poprzez pryzmat przeszłości, a co za tym idzie powodują że tracimy kontakt z rzeczywistością, z tym co jest w tu i teraz przestając być obecnymi, myśląc że przeszłość znowu się powtarza. Tak jest gdy utożsamiamy się z emocjami i gdy ich nie rozumiemy, mamy wrażenie wtedy, że ciągle jesteśmy w przeszłości bo dane emocje zniekształcają nasz odbiór rzeczywistości. Sporadycznie, każdemu zdarza się ulec takim schematom. Jednak czasem dzieje się to zbyt często i niesie to za sobą wyjątkowo negatywne konsekwencje dla samopoczucia psychicznego, a nawet prowadzi do zaburzeń, najczęściej lęku i depresji. Zniekształcenia poznawcze są więc tego jedną z przyczyn, a także jednym ze skutków. Im bardziej spoglądamy na rzeczywistość poprzez ich pryzmat, tym bardziej czujemy się odrealnieni, tym bardziej nie ma nas w chwili obecnej. Zniekształcenia poznawcze biorą się z niepuszczonych emocji, nieprzepracowanego bólu emocjonalnego, zapisanych przekonań o życiu, z mechanizmów obronnych jakie stosujemy w podejściu do czucia życia. Trudność polega na tym, że pewne przemyślenia są uznawane za fakt ze względu na towarzyszące im uczucia. Emocje służą wówczas jako dowód słuszności twierdzeń, które — obiektywnie i racjonalnie — często mają naprawdę niewiele wspólnego z rzeczywistością. Na przykład ktoś może wierzyć w prawdziwość słów „jestem do niczego”, ponieważ psychicznie właśnie tak się czuje — beznadziejnie. Powstaje błędne koło: jeśli ktoś tak się czuje, to działa on w sposób potwierdzający to przekonanie, np. unika wykonywania zadań, które mogłyby dać mu poczucie satysfakcji i tym samym sprawić, że nie czułby się już tak beznadziejnie. Taka osoba szybko wychwytyje te rzeczy, które potwierdzają jej założenia, nie zwracając jednocześnie uwagi na to, co jest z nimi niezgodne. Co w konsekwencji prowadzi, do zamknięcia się w swoim umyśle i wąskim sposobie myślenia oraz wąskim odbiorze rzeczywistości. Inny przykład, jeśli ktoś ma w sobie nie puszczonego żal o coś z przeszłości, może go w chwili obecnej projektować na sytuację w tu i teraz i karmić się myślami podsycającymi mi żal, typu że życie jest niesprawiedliwe, ciężkie, krzywdzące, że ludzie ranią.

Często już samo uświadomienie sobie istnienia zniekształceń poznawczych jest kluczowe, aby je zmienić lub przynajmniej osłabić wiarę w prawdziwość negatywnych myśli i skrajnych przekonań. Trzeba zauważyć fakt, że blokujące przekonania oparte są właśnie na skrajnościach i brakuje w nich szerszej świadomości, szerszej perspektywy i połączenia skrajności. To z kolei jest jednym z kroków do zapanowania nad swoim umysłem i swoim samopoczuciem oraz daje przestrzeń na pojawienie się szerszej świadomości.

Mechanizm schematów myślowych

Model został opracowany przez psychologa Alberta Ellisa, opiera się o 3 elementy, elementy A B C.

A - oznacza zdarzenie, sytuację, które aktywuje Twoje myśli, dana sytuacja w rzeczywistości.

B - to, co dzieje się wewnątrz Twojego ciała i umysłu w odpowiedzi na zdarzenie A. Składa się z Twoich myśli, opinii, przekonań, reakcji emocjonalnych, wspomnień, osądów, interpretacji, analizy, aktualnej energii w jakiej jesteś.

C - to konsekwencje emocjonalne (stres, lęki, ciężki nastrój, myśli depresyjne, lub bardzo dobry nastrój, poczucie radości).

Większość uważa, że wydarzenie A powoduje C. W rzeczywistości to nasza reakcja/interpretacja B ma znacznie większy wpływ. Jeśli ciągle reagujemy przez określone przekonania, wspomnienia, nie puszczone emocje to odbieramy ciągle to samo, doświadczamy wtedy ciągle tego samego odbioru. Wpływ zdarzeń na nas jest uzależniony, określonymi postawami wobec tych zdarzeń. To nasza postawa i nastawienie decydują o odbiorze sytuacji oraz to w jaki schemat narracji później wchodzimy.

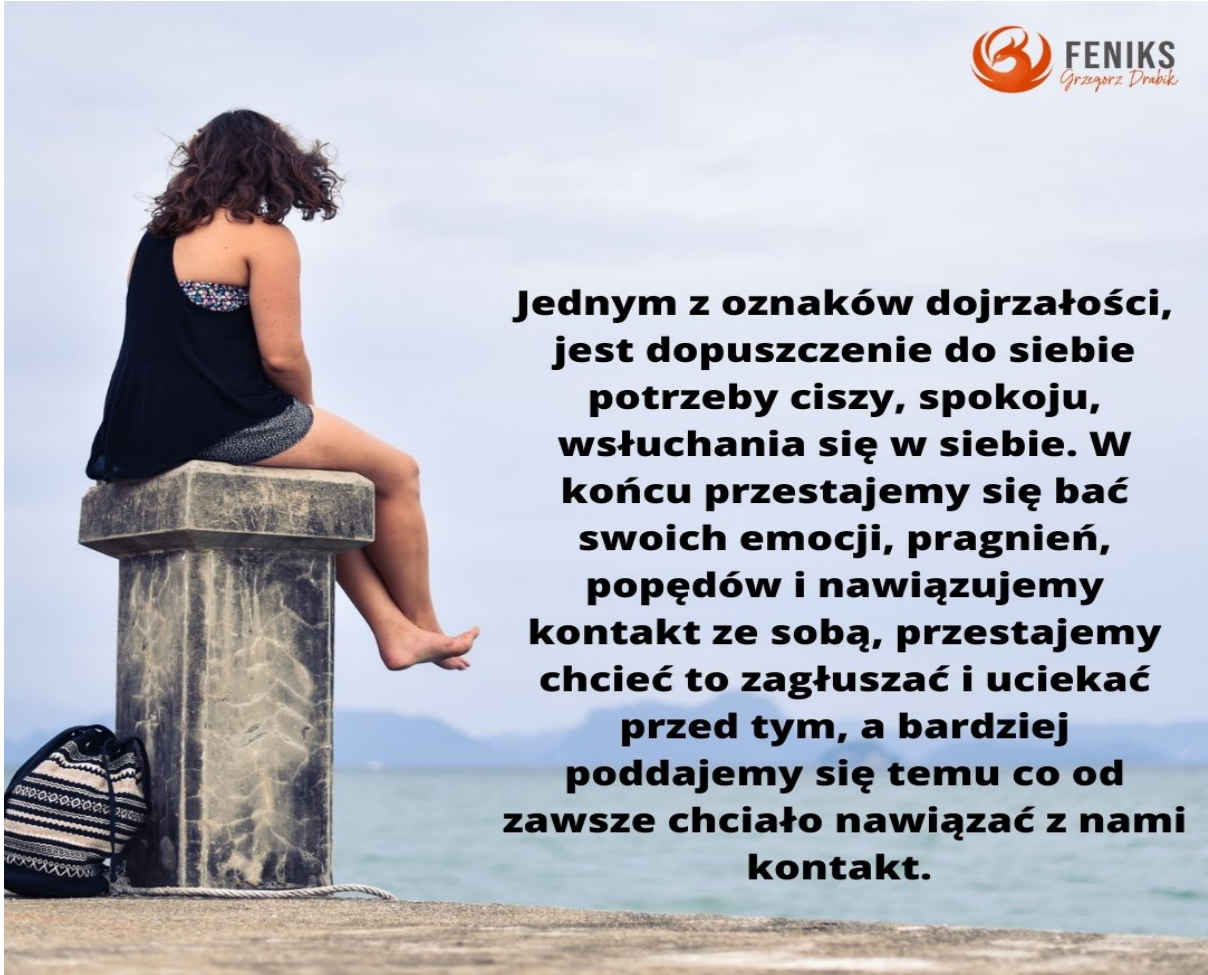
Obserwacja tego co dzieje się w nas pozwala nam wyjść ponad uwarunkowane reakcje, zapisane reakcję, poza dotychczasowy sposób odbioru rzeczywistości. Rozwija się wtedy nasza świadomość, nasze podejście i inaczej zaczynamy reagować na te same sytuację. Nasz odbiór staje się wtedy coraz bardziej klarowny, aż w końcu zaczynamy widzieć to jak jest naprawdę.

Gdy mocno utożsamiamy się z umysłem, to nie mamy dystansu do naszych opinii, czyli do czynnika B. To co sobie opowiadamy jest wtedy dla nas zawsze prawdą, dlatego tak ciężko poddać swoje przekonania. Im łąpiemy większy dystans tym bardziej możemy zobaczyć, że dane opowieści nie są prawdą. Z czasem nawet możemy przestać oceniać, tylko po prostu czuć i dać zaistnieć szerszej świadomości, wtedy B zastępujemy świadomością siły wyższej poprzez poddanie swoich opowieści.



Jeśli mamy ten sam odbiór cały czas, to mamy te same emocje, te same reakcje, te same zachowania, postawy i nawyki. Wchodzimy wtedy w pętle, w takie same schematy. W takiej sytuacji nie rozwijamy się, nie poszerzamy naszej świadomości i mamy cały czas taką samą rzeczywistość. Przykładem może tu być osoba uzależniona, która nie chce podjąć się pracy nad sobą, kręci się ona cały czas w kółko, w tym samym i nie rozwija się, a wręcz się cofa. Życie to ewolucja i wzrost, jeśli nie rozwijamy się, to zaczynamy się cofać, nawet wtedy gdy przestaliśmy czynnie grać, czy też pić.

Przykładowe zniekształcenia poznawcze



Jednym z oznaków dojrzałości, jest dopuszczenie do siebie potrzeby ciszy, spokoju, wsłuchania się w siebie. W końcu przestajemy się bać swoich emocji, pragnień, popędów i nawiązujemy kontakt ze sobą, przestajemy chcieć to zagłuszać i uciekać przed tym, a bardziej poddajemy się temu co od zawsze chciało nawiązać z nami kontakt.

1. Nadmierne uogólnianie, generalizowanie.

Przykładem jest na przykład ocenianie jednego całego dnia, tylko przez perspektywę jednego zdarzenia bez dostrzegania innych sytuacji w tym dniu. Takie podejście dotyczy się też sposobu patrzenia na siebie zazwyczaj przez perspektywę jednej wady, jednej cechy lub też ocenianie kogoś przez perspektywę jednej cechy, jednej wady. Do tego w ruch idzie potęgowanie tej jednej rzeczy, wyolbrzymianie jej i skupienie uwagi wyłącznie na niej. Nadmierne uogólnianie dotyczy wyciągania ogólnego wniosku na podstawie pojedynczych przesłanek. Zwykle dotyczy to negatywnych sytuacji, bo te są bardziej wyraziste, dlatego łatwiej zapamiętywane niż pozytywne, do których szybko można się przyzwyczaić i uznać za „stan normalny”. Nadmierne uogólnienia typu: „Nic już się nie zmieni”, „Jestem do niczego”, często przyczyniają się do lęku i depresji. Generalizowanie nie pozwala zobaczyć innych opcji, punktów widzenia, jest zamknięciem na spojrzenie na daną sytuację z innej perspektywy. Oznacza też brak dystansu do siebie i do świata, tak naprawdę jest sztywnym myśleniem i narzuceniem określonej metki, etykiety na daną sytuację, rzecz, z góry nie przyjmując innych możliwości. Dotyczy się też to racji i trzymania się kurczowo swoich własnych przekonań bez spojrzenia na sytuację pod innym kątem. Blokujemy wtedy szerszą świadomość, dopływ nowych informacji i robimy się sztywni w myśleniu.

2. Wszystko albo nic (czyli myślenie dychotomiczne, czarno-białe, albo – albo, spolaryzowane).

Polega na postrzeganiu wydarzeń w kategoriach „zero jedynekowych” a nie realnych odcieni szarości lub kontinuum. Może się przejawiać występowaniem stwierdzeń „zawsze”, „wszystko”, „każdy”, „nigdy”, w sytuacjach gdy nie są one zgodne z prawdą. Jest to spoglądanie poprzez konkretne skrajności, które nie odzwierciedlają tego jak jest naprawdę. Do tego tworzy konkretne założenia wszystko jest takie jak dane stwierdzenie odnośnie skrajności. Ten rodzaj zniekształcenia polega na dostrzeganiu lub podkreślaniu tylko

dwóch skrajnych możliwości, przy pomijaniu wielu innych, pośrednich rozwiązań, możliwości. Sprzyja mu perfekcjonizm: „Skoro nie zrobię czegoś idealnie, to lepiej w ogóle nie zaczynać”; „Skoro to, co zrobiłem, ma wady – to znaczy, że bez sensu się tego podjąłem”. Długie i często pojawiające się myśli tego typu wiążą się ze smutkiem, niechęcią do podejmowania zadań, rozczarowaniem swoją osobą – wszystkie te aspekty są bardzo bliskie depresji i wąskiemu myśleniu.

3. Katastrofizacja (nazywana też przepowiadaniem przyszłości)

Katastrofizacja polega na przypisywaniu określonym wydarzeniom lub sytuacjom bardzo poważnych, a nawet wpływających na resztę życia, negatywnych konsekwencji, podczas gdy – obiektywnie rzecz ujmując – wiążą się one raczej z określonym czasem, miejscem, obszarem. Nie dość, że takie podejście wywołuje lęk, to w przypadku, gdy okoliczności rzeczywiście okazują się niesprzyjające, osoba myśląca w ten sposób jeszcze bardziej pogrąża się w depresyjnym nastroju. Towarzyszą jej także o wiele bardziej bolesne odczucia, niż gdyby tego wydarzenia nie poprzedzało czarnowidztwo. Jest to konkretne wyolbrzymianie możliwego negatywnego scenariusza, które zazwyczaj odbywa się poprzez ocenę tego co może się wydarzyć przez perspektywę podobnej sytuacji z przeszłości. W ten sposób potęgujemy swoje największe lęki i siedzimy w własnej głowie tworząc coraz to większe odrealnienie. Na przykład, gdy coś nam kiedyś nie wyszło, to boimy się że znowu to się stanie. Ten lęk podtrzymuje nas przed działaniem, bo zakładamy że przeszłość się powtórzy i że znowu nam coś nie wyjdzie. Do tego gdy już się zdecydujemy na działanie zamiast podchodzić do niego z entuzjazmem, to projektujemy rezultat z przeszłości na możliwy rezultat w przyszłości. Aby wyjść poza te projekcje, trzeba sobie uświadomić absurdalność takich myśli i zrozumieć że to co było nie musi się powtórzyć. Do tego trzeba uświadomić sobie, to co najważniejsze, że poświęcając czas na zamartwianie się i na kreacje czarnych scenariuszy tracimy tak naprawdę to co jest w tu i teraz, czyli zatracamy swoje życie na rzecz czegoś co się jeszcze nie wydarzyło podtrzymując oddzielenie od chwili obecnej, od tego co jest teraz. Zadaj sobie pytanie czy chcesz tracić czas i energię na coś co jeszcze nie istnieje, czy też chcesz czuć i doświadczać życia w tu i teraz?

4. Etykietowanie.

Etykietowanie to przypisywanie sobie i innym pewnych predyspozycji, cech lub intencji, pomijając fakt istnienia innych uzasadnień. Zwykle te predyspozycje, cechy i intencje mają negatywny charakter, co wyraźnie widać u osób z depresją. Przypisując daną etykietę sobie lub komuś często określamy siebie lub innych tylko poprzez obraz tej etykiety, przysłania nam ona wtedy widzenie całości i jest główną perspektywą poprzez jaką patrzymy.

5. Personalizacja.

Personalizacja wiąże się z przyszacowaniem swojej roli w aktualnych zdarzeniach, przypisywaniem sobie za nie odpowiedzialności, gdy tak naprawdę nie mieliśmy wpływu na daną rzecz lub nasz wpływ był znikomy (ja jako główna przyczyna tego, co się wokół mnie dzieje, jest to pozostałość po ie uzdrowieniu narcystycznego podejścia dziecka, które twierdzi że wszystko jest zależne od niego, że jest winne wszystkiemu w koło). Personalizacja – z jednej strony – wpływa na pojawianie się niepokoju i lęku przed określoną sytuacją, z drugiej zaś (po jakimś negatywnym wydarzeniu) wiąże się z poczuciem winy, przytłaczającym smutkiem, depresją, gdyż osoba bierze na siebie odpowiedzialność za całą sytuację. Jest to branie na siebie całej odpowiedzialności i nie widzenie innych opcji, niedostrzeganie, że na dane rzeczy mają wpływ inne sytuacje, okoliczności niezależne od nas. Tak jak by branie całego cierpienia, winy na siebie i obwinianie się za to. Dzięki temu raz że stawiamy się w centrum poprzez egocentryzm, a dwa mamy powód do tego aby nienawidzić siebie i wykorzystujemy zdarzenie niezależne od nas do własnego cierpienia. Takie podejście mogliśmy przejąć od niedojrzałych emocjonalnie rodziców, którzy do utrzymywania swojego stanu ofiary, poczucia krzywdy, żalu i nienawiści wykorzystywali sytuację w koło siebie.

6. Nadużywanie imperatywów, powinności.

„Muszę schudnąć do wakacji!”, „Nie powinienem płakać w towarzystwie, trzeba być silnym, nie mogę pozwolić sobie na słabości!”. Osoba myśląca w kategoriach: muszę, powinienem, trzeba, tak ma być, żyje raczej

w świecie iluzji, niż rzeczywistości. Stawia sobie cały czas warunki, wymagania i oczekiwania wobec samego siebie. Niestety, w konfrontacji z rzeczywistością – iluzja najprawdopodobniej przegra, stąd tak częste u kogoś nadużywającego imperatywów poczucie bycia przegranym, nie dość dobrym, rozczarowanym i zawiedzionym sobą, gdyż ta osoba nie chce się przyznać, iż nie jest doskonała i że posiada słabości. Przez co ciągle sobie stawia nadmierne oczekiwania, pragnienia, a później biczuje się gdy nie spełnia swoich własnych oczekiwań. Umysł wtedy tak naprawdę sam siebie kara i bawi się sam ze sobą wykorzystując wyobraźnię do destrukcji siebie. A to dlatego, że interpretując swoje zachowanie w kontekście ideałów, często mocno wyśrubowanych, nie daje sobie przyzwolenia do bycia „po prostu” człowiekiem. W efekcie, takiej osobie trudniej jest nawet zmobilizować się do różnych działań – przymus, nacisk nie działa motywująco i pochodzi z braku akceptacji wady, słabości i braku. Pomyśl o ile byłoby Ci łatwiej gdybyś przyznał się przed sobą do i zaakceptował swoje wady, słabości oraz niedoskonałości. Granica w akceptacji siebie w całości, prawdy jak z nami jest jest tą granicą od której przestajemy wywierać na siebie przymus, od której przestajemy walczyć ze sobą i zaczynamy łagodnie, wyrozumiale i ze współczuciem podchodzić do samych siebie. Presja odbiera ochotę do działania, presja opiera się na nacisku i przymusie, na chęci kontroli poprzez umysł. Osoby w stanach depresyjnych, które narzucają sobie presję podejmowania określonych działań, zachowywania się w dany sposób, zakładania danych masek – jeszcze bardziej pogłębiają swój beznadziejny nastrój i powodują samoczynne rozczarowania samymi sobą, czyli sami sobie sprawiają cierpienie.

7. Filtr negatywny.

Widzenie świata wyłącznie poprzez filtr negatywny powiązane jest z życiem w ciągłym lęku, zagrożeniu przed czymś. Przez lata obserwacji na przykład u rodziców danych schematów myślowych możemy zacząć sami przez nie odbierać rzeczywistość i stosować u siebie negatywne podejście do wszystkiego, co w konsekwencji przetrada się w nastawienie do życia jako do ciężaru, czegoś niechcianego. Zniekształcenie poznawcze, zwane filtrem negatywnym, to koncentrowanie się na aspektach negatywnych, nawet jeśli istnieją też pozytywne. Osoba patrząca na siebie, innych, otoczenie przez pryzmat tego, co jest nie tak, nieudane, nieprzyjemne – nawet w obiektywnie pozytywnych rzeczach – potrafi doszukać się czegoś negatywnego. Tego rodzaju postrzeganie świata wywołuje myśli depresyjne, cierpienie, poczucie niezadowolenia i braku satysfakcji nawet z rzeczy potencjalnie dobrych i przyjemnych. Takie podejście jest też stosowane do rzeczy które najbardziej wypieramy ze swojej świadomości, czyli na przykład do seksualności, przyjemności, pieniędzy. Im bardziej coś wypieramy tym bardziej istnieniu tego zaprzeczamy i nadajemy temu demonicznego znaczenia.

8. Czytanie w myślach, domysły.

Wnioskowanie o myślach innych osób w oparciu o ich zachowanie lub komunikację niewerbalną, zakładając najgorszy scenariusz bez weryfikacji poprzez zapytanie osoby co faktycznie myśli. „Powiedział mi to, bo mnie nie lubi, chce mi dokuczyć, robi to specjalnie...”. Czytanie w myślach, czyli przyjmowanie za pewnik swoich wyobrażeń tego, co inni mają na myśli, często generuje lęk, smutek i nieprzyjemne emocje, które mogłyby w ogóle się nie pojawić, gdyby skonfrontować te wyobrażenia z rzeczywistym zdaniem tych osób. Czytanie w myślach wykorzystujemy po to aby podtrzymać poczucie izolacji, oddzielenia, separacji i by móc się usprawiedliwić. Nie dostrzegamy faktu, że nasze wyobrażenia są tylko naszymi wyobrażeniami a nie prawdą. To kolejny schemat który stosujemy wobec siebie po to aby usprawiedliwić odczuwanie dawnych interpretacji zdarzeń, dawnych zranień. W gruncie rzeczy, nikt nie czyta w myślach innych ludzi. Człowiekowi może się tylko wydawać, co inni myślą w danej chwili i jakie mają motywy. Nadmierne czytanie w myślach innych bierze się z dzieciństwa, gdy dziecko musiało odgadywać emocje, myśli swoich rodziców. Poprzez domysły dochodzi do wielu nieporozumień, niejasności i konfliktów. Do tego często swoje własne lęki projektujemy na kogoś intencją używając mechanizmu projekcji, co jeszcze bardziej nas oddziela od innych.

9. Gdybanie.

Gdybanie oznacza uporczywe myślenie w kategoriach: co będzie, jeśli, a co jeżeli?. To wzmaga obawy przed tym, co ma nastąpić, prowadzi do niepokoju i lęku, często hamuje podejmowanie działań. Gdybanie odbywa się też wobec przeszłości, gdy usiłujemy walczyć z tym co się stało i gdy nie ma w nas zgody na to co się stało. Zaczynamy tworzyć poczucie winy i żalu o coś czego nie zrobiliśmy lub o coś co mogliśmy zrobić inaczej. Tworzymy sobie scenariusz w głowie że mogliśmy postąpić inaczej, gdzie tak naprawdę zawsze postępujemy na tyle na ile mamy świadomość w obecnej chwili. Nawet jeśli ktoś, pomimo obaw dotyczących przyszłości,

podejście się jakiegoś wyzwania, to gdybanie może osłabiać efektywność, a w najgorszym razie wywołać jakąś nieprzyjemną sytuację, tylko z powodu wmawiania sobie, że tak się może zdarzyć, bo faktycznie zaczniemy tak robić. To tak zwane samospełniające się proroctwo. Jest rezultatem nieumiejętności pogodzenia się z tym jak jest poprzez akceptację faktów w rzeczywistości. Próby zmiany czegoś czego nie da się zmienić. Niby proste a jednak. Wyjść z tych pętli myślowych, można poprzez zrozumienie, że to co się wydarzyło było jedyną opcją jaka mogła się wydarzyć. Jak by miało się wydarzyć coś innego, to by się wydarzyło co innego, ten fakt jest tak prosty, że nie potrafimy go dopuścić do nas i ciągle sobie wmawiamy że mogło się wydarzyć co innego. Gdybanie pozwala natomiast nie dojrzeć prawdy jak jest i oddziela od przeżycia emocji związanych na przykład ze stratą. Czyli tak naprawdę oddziela od poczucia prawdziwego bólu emocjonalnego a pcha w schemat cierpienia oparty na poczuciu winy i pretensji do siebie, że nie zrobiło się inaczej. Pcha do Obwiniania siebie i samokarania, blokując przeżywanie smutku z powodu tego co się stało. Pozwolenie sobie na akceptację i na zgodę tego co się stało powoduje że przeżywamy i uzdrawiamy wszystkie emocje związane z daną sytuacją, a w konsekwencji uwalniamy się od skrzywionej interpretacji tej sytuacji.

10. Uzasadnianie emocjonalne, utożsamianie się z emocjami.

Czuję się głupia, więc pewnie taka właśnie jestem” „Czuję że coś złego się może zdarzyć, więc pewnie tak będzie” „Jeżeli czuję napięcie, oznacza to, że ta sytuacja jest stresująca i może stać się coś złego”; „Ona na pewno mnie nie lubi, widzę to w jej oczach”; „Coś mi podpowiada, że czeka mnie dzisiaj coś złego, więc lepiej zostanę w domu”. Uzasadnianie emocjonalne, to inaczej wnioskowanie na podstawie emocji – przekonanie, że coś jest prawdziwe w oparciu wyłącznie o emocje. A przecież to, że czujesz się ośmieszony, to nie znaczy, że się ośmieszyles; a to, że czujesz się odrzucony, nie oznacza, że ktoś cię odrzucił. Umysł ma skłonność do podsuwania myśli i wspomnień zgodnych z odczuwanym przez nas nastrojem – ktoś przygnębiony łatwiej przypomni sobie własne niepowodzenia, niż sukcesy, a kiedy ktoś czuje lęk – wypatruje zagrożenia. Jednak nie znaczy że to zagrożenie istnieje. Utożsamianie się z emocjami, chwilowym ładunkiem powoduje że stajemy się tymi emocjami. Ważne jednak, by pamiętać, że emocje to nie to samo co fakty. Określanie siebie poprzez chwilowe emocje prowadzi do tego że zaczynamy wierzyć, że jesteśmy określoną emocją. Natomiast emocja to chwilowa energia, która się pojawia i znika zostawiając nam konkretną wskazówkę, konkretną informację na temat naszego spojrzenia na rzeczywistość i interpretacji tej rzeczywistości.

11. Porównywanie, może też być idealizacją innych.

Zauważanie wyłącznie dobrych i pozytywnych aspektów u innych i porównywanie siebie tak, że zawsze wypadamy na ich tle w negatywnym świetle. Zazwyczaj porównujemy swoje wady z kogoś zaletami od razu powodując niezadowolenie u nas samych. Czy porównuję się tak, aby wypaść niekorzystnie? Czy można spojrzeć na całą sytuację w bardziej zrównoważony sposób?

12. Założenia, wyobrażenia.

Każdy od czasu do czasu, w mniejszym lub większym stopniu, wpada w pułapki błędnego myślenia. Niebezpieczeństwo polega na tym, że mogą one narażać na zupełnie nieuzasadnione, negatywne emocje. Znaczne namnożenie i duża częstotliwość ich występowania odróżniają osobę z zaburzeniami (takimi jak lęk i depresja) od tej, która nie ma takich trudności. Nawet jeśli ktoś się czuje nie dobrze, to jeśli w miarę możliwości będzie starał się unikać błędnych zapatrywań – pozytywnie wpłynie to na jego zdrowie psychiczne, poczucie radości z życia, komfortu. Tak jak z każdym schematem, wzorcem myślenia, wzorcem postępowania, reakcją emocjonalną tak samo z zniekształceniami poznawczymi, trzeba je najpierw rozpoznać u siebie, przyznać się do nich i wtedy można z nich wyjść poprzez zaprzestanie zasilania ich swoją energią wprowadzając szerszą świadomość w to co nieświadome. Założenia, wyobrażenia o czymś odbiegają często od rzeczywistości i tego jakie to coś jest. Trzeba zauważyć różnicę między iluzją jakie coś wydaje nam się że jest, a tym jakie to coś faktycznie jest. Nasze założenia, oczekiwania więcej nam mówią o nas samych niż o rzeczy w rzeczywistości. Założenia są tylko projekcją jaka chcemy nałożyć na sytuację. A zakładamy takie założenia w jakiej energii jesteśmy.

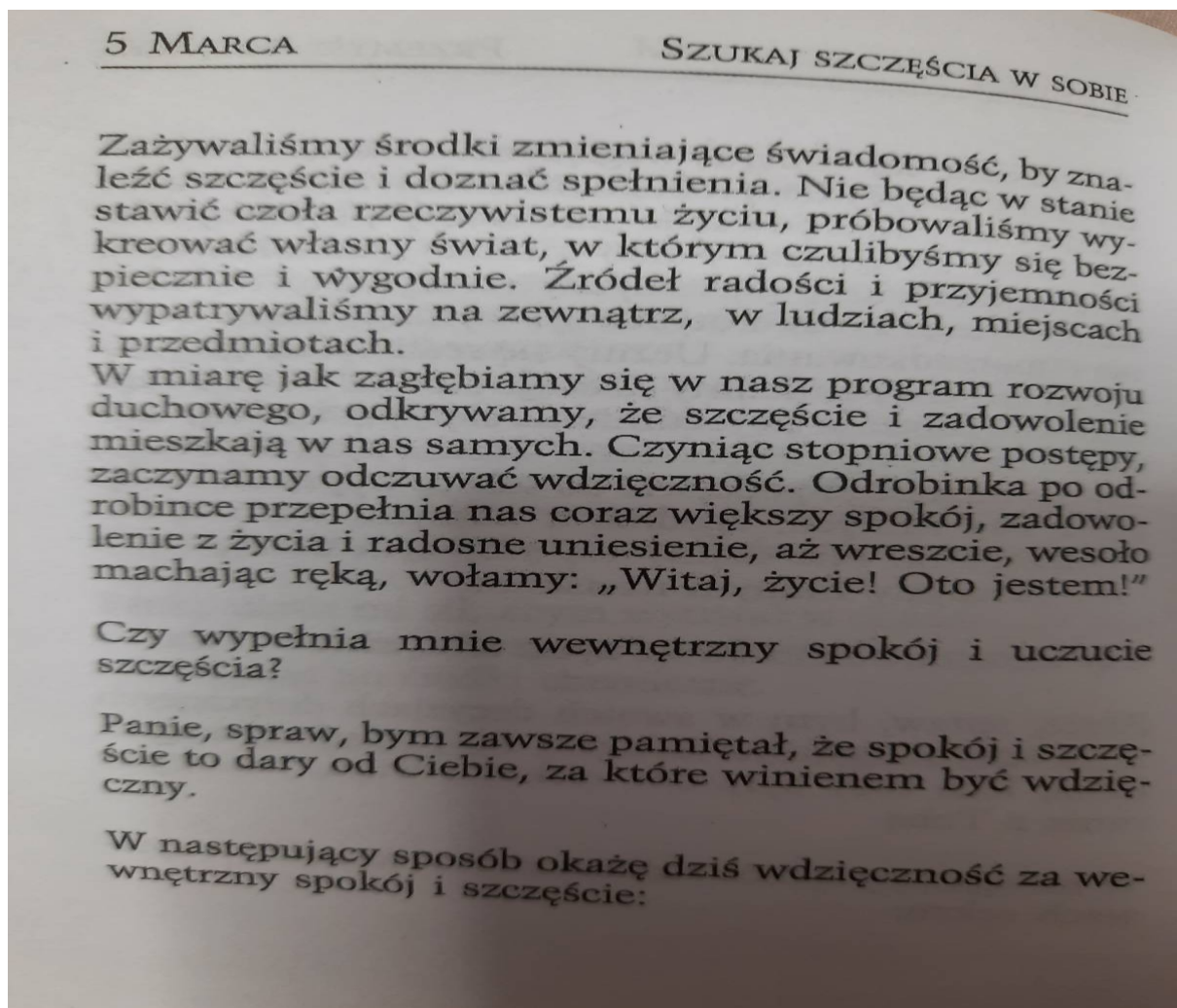
Aby widzieć, coś takim jakim jest trzeba spojrzeć na to bez rzutowania swojego wyobrażenia o tym, aby dostrzec jakie jest trzeba to przyjąć takim jakim jest w całości.

13. Myślenie, że dana chwila nie jest tą która ma być, chęć bycia gdzie indziej, myślenie o byciu gdzie indziej.

No właśnie. Zawsze się wydaje, że gdzie indziej jest lepiej. A to, jak nam gdzie jest nie zależy od tego miejsca, tylko od nas, od naszej percepcji. Chcąc poprawić swoje życie, zawsze trzeba zacząć od siebie, od swojego wnętrza. Integrując to co w naszym wnętrzu, zmienia się nasze postrzeganie, percepcja, odbiór, myślenie. I jeśli będzie Ci ze sobą dobrze, to wszędzie będzie Ci dobrze. Oczywiście, że nie wszędzie jednakowo, ale zdecydowanie lepiej niż wcześniej. Chęć bycia gdzie indziej niż jesteśmy w danej chwili wynika z braku zgody na chwilę obecną i tego co w niej jest. Będąc myślami gdzie indziej oddzielamy się od czucia ciała, od czucia chwili obecnej. Pragnąc aby chwila obecna była inna niż jest sami myślami tworzymy opór i rozdzielenie, które w konsekwencji powoduje cierpienie i poczucie braku czegoś.

14. Rozpamiętywanie

To co nas oddziela od czucia chwili obecnej, to myślenie o tym co było przed chwilą i rozpamiętywanie jednej myśli w nieskończoność. Dochodzi do tego jeszcze tworzenie żalu i poczucia winy swoimi myślami. Rozpamiętywanie nie pozwala życiu płynąć i przechodzić od jednej sytuacji do drugiej, poprzez rozmyślanie, osądzanie, analizowanie tworzymy opór przed tym co nadchodzi i przed tym co jest w danej chwili.



Kilka fałszywych przekonań, przeświadczeń jakie miałem

„Kiedyś byli ludzie, którzy całe życie spędzali w Jaskini Iluzji. Minęło parę pokoleń i ludzie ci zaczęli wierzyć, że ich własne cienie, rzucane na ściany, są rzeczywistością. Jedynie mity

i opowieści religijne mówiły o innej, świetlanej możliwości. Przytłoczeni grą cieni, ludzie przywykli do swojej ciemnej rzeczywistości i zostali przez nią zniewoleni.

W całej historii zdarzały się wyjątki pośród więźniów jaskini. Byli to ci, którzy zmęczeni się grą cieni, którzy zaczęli wątpić w jej prawdziwość, których nie zadowalały cienie, bez względu na to, jak wysoko podskakiwały. Stawali się oni poszukiwaczami światła. Nieliczni szczęśliwcy znajdowali przewodnika, który przygotował ich i zabierał poza wszystkie iluzje, do światła. Wszyscy ludzie świata, Dan uwięzieni są w jaskini własnych umysłów. Jedynie ci nieliczni wojownicy, którzy widzą światło, którzy potrafią wyrwać się na wolność, porzucając wszystko inne, mogą śmiać się wieczności w nos.”

Dan Millman – Droga miłującego pokój wojownika

Wszystkie pragnienia oparte na niezaspokojonych potrzebach z dzieciństwa tworzą iluzje przez jakie patrzymy na rzeczywistość, im bardziej dana potrzeba nie była zaspokojona w dzieciństwie tym większą iluzję ona tworzy i tym większe cierpienie w danym obszarze naszego życia. Cierpienie tworzymy sobie sami poprzez patrzenie na rzeczywistość przez perspektywę zniekształconych przekonań. Gdy te iluzje mijają się z tym jak jest powstaje cierpienie, wierzymy w swoje iluzje tak mocno i nie chcemy ich puścić pomimo tego, że czasem mocno cierpimy. Natomiast gdy otwieramy się na to jak jest naprawdę na początku pojawia się ból trzymany latami, ale również wolność, jasność spojrzenia, a z czasem spokój i pogoda ducha.

Pragnienie całkowitej aprobaty, totalnego bezpieczeństwa, doskonałej miłości, podziwu, prestiżu to pragnienia jak najbardziej na miejscu u dziecka, ale nie u osoby dojrzałej emocjonalnie. Życie dorosłe oparte na tych pragnieniach może prowadzić tylko do cierpienia, depresji, załamania itp. W miarę rozwoju duchowego zaczynamy zdawać sobie sprawę z potrzeby drastycznej zmiany stosunku do instynktów. Musimy powściągnąć i inaczej ukierunkować nasze przemożne pragnienie bezpieczeństwa emocjonalnego, materialnego, prestiżu i władzy. Pragnienia te opierają się na zniekształconych instynktach ludzkich, a im bardziej w dzieciństwie były zaburzenia związane z danymi instynktami tym bardziej w życiu dorosłym jest pogoń za iluzjami, które mają dać szczęście, radość, a które tego nie dają, tylko pogłębiają pustkę emocjonalną.

Kilka podstawowych błędnych założeń:

- Nieznane jest złe, lęk przed nieznanym.
- Magiczne myślenie.
- Że wszyscy będą mnie kochać.
- Że jestem Bogiem.
- Że inni będą tacy jak ja chce aby byli.
- Iluzja rozdzielenia, separacji.
-
- Że emocje są złe i że nie można ich czuć, bo coś się przyciągnie złego do swego życia.
- Wstydlive myśli są złe, niedobre i trzeba z nimi walczyć.
- Skoro coś czuje i o czymś myślę, to to się stanie, to to zrobię. Czyn a myślenie o nim to wielka różnica.
- Że ktoś, coś z zewnątrz zaspokoi nasze narcystyczne potrzeby małego dziecka, czekanie na cud.
- Radość jest poza chwilą obecną, gdzieś w przyszłości.
- Iluzja, że trafimy na jedną jedyną duszę, która nas będzie najbardziej rozumieć.
- Że musisz być jakiś, by zasłużyć na własną miłość, stawianie sobie na wzór określonych cech charakteru.
- Aby czuć miłość muszę być jakiś konkretny, idealny, bez skazy, perfekcyjny.
- Że uzewnętrznianie, mówienie o tym co w środku jest złe.
- Inni są winni tego co jest we mnie. Że inni są odpowiedzialni za nasze emocje, reakcje, za nasz stan wewnętrzny.
- Iluzja oczekiwań. Iluzja wymagań.
- Iluzja, że świat będzie nam dawał to co, my dajemy.
- Iluzja ratunku przez kogoś.
- Iluzja, że świat jest wrogi.
- Iluzje blokujące przed czuciem emocji.

- Iluzje blokujące przed zaspokajaniem swoich potrzeb.
- Iluzja zbawiciela, ratownika, wybawcy.

Iluzja 1

Wszystko co się dzieje w moim życiu jest moją winą, na wszystko mam wpływ, wszystko mogę kontrolować , wszystko zależy ode mnie. Widzenie siebie w centrum wszystkiego bez dostrzegania siły wyższej i wpływu innych ludzi, w pewnym sensie egocentryzm. Tu się zawiera również nie odróżnianie na co mam wpływ od tego na co nie mam mam wpływu, czyli zakres naszej odpowiedzialności.

Jednym z uczuć , stanów jakich nie chcemy czuć jako ludzie jest poczucie bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu, nie potrafimy dosyć często zaakceptować faktu, iż nie wszystko jest zależne od nas. Siłujemy się i mocujemy z rzeczami na które nie mamy wpływu sprawiając sobie cierpienie. Zadaniem dla nas jest:

Pogodzenie się z bezsilnością wobec spraw na jakie nie mamy wpływu, czyli zaakceptowanie faktu, iż nie na wszystko mamy wpływ i zaufanie oraz puszczenie całkowitej kontroli. Wtedy możliwa jest wolność, spokój i pogoda ducha.

Sytuację się po prostu zdarzają, nie wszystko zależy od Ciebie . Nie jesteś wszystkiemu winny czy też za wszystko odpowiedzialny, czy też Twój stan wibracji . Branie winy na siebie za wszystko , to podstawa fałszywego poczucia winy i brania cierpień świata na siebie. Odnoszenie wszystkiego do siebie i myślenie że na przykład ktoś w złości jest dlatego, że my jesteśmy w złości, to nadodpowiedzialność i pozostałość po dzieciństwie , gdy myśleliśmy, że stany emocjonalne naszych rodziców zależą tylko od nas i że my jesteśmy odpowiedzialni za ich stany. Strata , zranienia to część doświadczenia ludzkiego. Fałszem jest twierdzić, że jeśli masz określone wibracje nie będziesz spotykał ludzi , którzy wybuchną złością lub będą w lęku . Oraz fałszem jest że i Ty nigdy nie wybuchniesz złością czy nie wejdiesz w sytuację gdzie poczujesz lęk, złość czy wstyd. Natomiast to jak na to zareagujesz i czy poczujesz drugą osobę poprzez siebie rozumiejąc jej zachowanie to już poziom Twojej świadomości . Tak samo jak szybko sobie poradzisz z danymi emocjami , trudnościami , sytuacjami zależy od Twojego poziomu znajomości siebie .

Życie nie zawsze jest lustrem , nie zawsze jest odbiciem Ciebie, jak to mylnie jest przedstawiane w zasadzie lustra . Bardziej chodzi o Twoje nastawienie do i odbiór tego co się dzieje, a nie o to co się dzieje . To Ty tworzysz swój odbiór i nastawienie. Jesteś odpowiedzialny za swoją reakcję, swoje emocje i czyny . A nie za to w jakiej energii jest druga osoba (chyba że zrobisz konkretny czyn). To, że spotykasz osoby w określonej wibracji nie oznacza, że jesteś wadliwy czy że w Tobie jest problem na daną chwilę . Wyjdź z roli brania odpowiedzialności za emocje innych i oddziel, to co się dzieje w Tobie poprzez wewnętrzną uczciwość , a to co się dzieje w innych , wtedy też wyjdiesz ze schematu współzależnienia, nadwrażliwości.

Stawianie siebie w roli centrum wszystkiego, to po prostu rdzeń narcystycznego ego. Wszelkie cierpienia związane z tymi schematami wynikają z tego, że Twoje ego chce postawić się w roli wszechświata.

Twoja wibracja determinuje Twoje czyny, działanie, reakcję i to jak podejdziesz do sytuacji , ale nie determinuje wszystkich sytuacji w Twoim życiu. \Trzeba umieć odróżnić co jest naszą odpowiedzialność, to na co mamy wpływ, a co nie jest i na co nie mamy wpływu. Gdy mamy na coś wpływ i tworzymy coś poprzez swoje działanie, to rezultat jest po prostu konsekwencją działania. Twoja wibracja określa jak odbierzesz daną sytuację, a tą samą sytuację odbiorą różnie osoby w różnych wibracjach, jednak to że ją odbiorą inaczej nie znaczy, że sama sytuacja jest inna, ona jest taka sama, tylko nasze spojrzenie, punkt widzenia, czy też kontekst w jaki ją wkładamy jest inna. Branie wszystkiego osobiście wynika z braku oddzielenia na co mamy wpływ, a na co nie, z braku dystansu do siebie i do otaczającego nas świata oraz z brania osobiście sytuacji poprzez nasze rany emocjonalne. To co skrzywdzi nas poprzez czyjeś zachowanie, gdy jesteśmy w energii dumy, ktoś inny w energii akceptacji, miłości odbierze zupełnie inaczej bo ma dystans do siebie. Puść nadodpowiedzialność, a poczujesz wolność, której pragnie Twoja dusza, a przed którą stawiasz opór.

Przeważnie, gdy bierzemy na siebie odpowiedzialność za cudze emocje i reakcje lub przerzucamy odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania na zewnątrz – np. obwiniamy innych za to, jak się z czymś czujemy, to wchodzimy w schemat cierpienia.

Tabela 1. Odpowiedzialność

Uczucie odpowiedzialności	
Za innych. Przejmowanie za kogoś odpowiedzialności	Wobec innych Twoja odpowiedzialność wobec innych
<p>Ja:</p> <p>-ratuję(podświadome poczucie winy)</p> <p>- chronię</p> <p>- wybawiam</p> <p>- kontroluję</p> <p>- przejmuję ich uczucia</p> <p>- nie słucham</p>	<p>Ja :</p> <p>- okazuję empatię</p> <p>- dodaje odwagi</p> <p>- dzielę się</p> <p>- konfrontuje</p> <p>- zrównuje się</p> <p>- jestem wrażliwy</p> <p>- słucham</p>
<p>Czuje się wtedy :</p> <p>-zmęczony</p> <p>-niespokojny</p> <p>-przerażony</p> <p>- narażony</p> <p>- uzależniony(brak wolności i swobody)</p>	<p>Czuje się:</p> <p>- odprężony</p> <p>- świadomy</p> <p>- wolny</p> <p>- wartościowy</p>
<p>Zajmuje się :</p> <p>-szukaniem rozwiązań , odpowiedzi za innych</p> <p>- okolicznościami</p> <p>- żeby mieć rację</p> <p>- tym jak wypadam</p>	<p>Zajmuje się:</p> <p>-relacją z drugą osobą</p> <p>- drugą osobą</p> <p>- uczuciami</p> <p>- częścią wspólną związku i sobą</p>

Zależy mi wtedy(ukryte motywy) na:	Zależy mi wtedy na:
-podziwie	- współpracy
- aprobacie	- szczęściu i radości
- uwadze	- prawdzie
-akceptacji	- uczciwej i szczerej relacji
- kontroli innych	-
- ustawianiu innych	
- racji	
Jestem wtedy :	Jestem wtedy:
-manipulatorem	- troskliwy
- kontrolującym	- wspierający
- pyszny	- dbający
- dumny i przemądrzały	- kochający
- narzucającym	- otwarty
- surowym	- ufny
- wymagającym	- pokorny
- oczekującym(ktoś ma postępować tak jak sobie życzę)	- zdystansowany

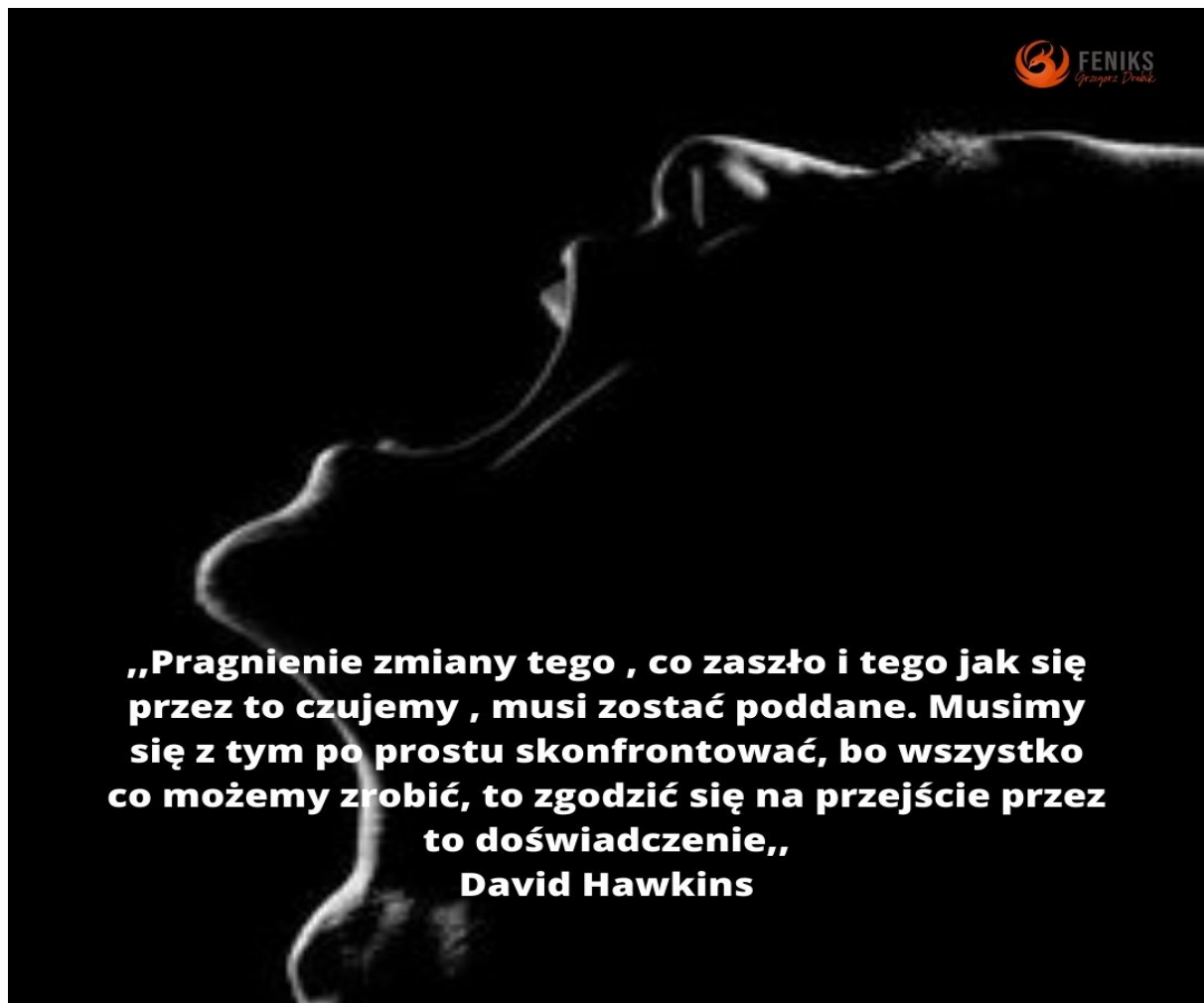
Źródło: Opracowania własne

Iluzja 2

Zamiana poprzez różne techniki czucia tego co się czuje w danej chwili.

Kanapki emocjonalne, nakładanie jednej emocji na drugą i ukrywanie prawdziwych odczuć. Większość mego życia byłem odcięty od własnych emocji, od mego wnętrza. Było moje wnętrze i moja głowa w której się dysocjowałem od czucia. Zaprzestanie udawania, że to co czuje jest czymś innym niż czuje, pozwala mi na akceptację i ulgę stanu w jakim jestem w danej chwili. Zjednoczenie myśli z emocjami i przyznaj się przed sobą , do tego co czuje powoduje że dany stan mija, bo nie stawiam mu oporu. Gdy czuje, że dane emocje dalej trwają znaczy to, że stawiam im opór lub się nimi karmie. Spokój się pojawia , gdy jesteśmy uczciwi względem siebie . Ostatnio doszedłem do wniosku , że dużo technik , które sobie wcześniej wpajałem , typowe hasła , jak na przykład zmień to co czujesz , poczuj się tak jak chciałbyś się czuć są po prostu wymuszaniem poprzez umysł swojego stanu emocjonalnego i ucieczką od tego co czujemy w danej chwili, co jednocześnie prowadzi do tłumienia prawdziwych emocji , które czujemy w danej chwili. Takie podejście jest jednocześnie ucieczką od chwili obecnej, od tego co w niej jest. Taka zabawa to po prostu dalsze wypieranie tego co jest w danej chwili i tworzenie oporu wobec tego co jest, czyli tworzenie sobie samemu cierpienia . Zaprzeczanie temu co czujemy w danej chwili jest jak walka samemu ze sobą, zamiast obserwować, rozumieć, akceptować, poczuć i wyciągnąć wnioski z zaistniałych emocji często próbujemy je zmienić na przymus, co powoduje dalszy brak zrozumienia i emocjonalny chaos. Opór przed tym co jest , powoduje że to dalej trwa lub że powróci ze zdwojoną mocą, tak samo udawanie, że czegoś nie ma.

Naszym zadaniem jest poddać próby zmiany, poddać pragnienie zmiany tego co czujemy w danej chwili i pozwolić sobie odczuć to przed czym uciekamy, pozwolić sobie na pełne doświadczanie tego co jest i poddać pragnienie poczucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Transformacja emocji , uczuć z jednych w drugie, jest możliwa tylko gdy pocujemy swoje prawdziwe emocje, gdy sobie na nie pozwolimy i gdy damy sobie wtedy wsparcie, wyrozumiałość i łagodność. To co powoduje, że dany stan dalej trwa, że stawiamy opór i cierpimy w konsekwencji to właśnie pragnienie poczucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Stawiając opór czemuś , utrzymujesz to w swoim polu. Nie ma w nas wtedy zgody na to co faktycznie jest w naszej przestrzeni.



Iluzja 3

Wypieranie, ignorowanie myśli i walka z nimi.

Z myślami jest tak jak z emocjami, ucieczka przed nimi lub walka z nimi powoduje jeszcze większe cierpienie, dlatego bo to czemu stawiamy opór utrzymuje się w naszym polu i narasta tego energia. Walka z myślami powoduje że kołowrotek myśli narasta. Każda myśl jaka się pojawia w naszej przestrzeni jest twórcza i kreatywna, każda nam o czymś mówi i pokazuje nam kierunek. Każda myśl jest dla nas cenną informacją o tym

co jest w nas na daną chwilę, o tym jakie mamy przekonania, o tym jakie mamy odczucia do siebie samych. Na początku nie musimy rozumieć wszystkich myśli i tego skąd się one biorą oraz rozumieć każdy swój schemat myślowy, z czasem zrozumienie samo przychodzi i poszerzenie świadomości, czyli rozszerzenie ograniczających nas myśli. To co jest ważne aby sobie na początku wykształcić to dystans do myśli, po to aby badać ich prawdziwość, po to aby dać im płynąć i przemijać, a nie walczyć i siłować się z nimi. Wtedy nabierzemy zupełnie innego podejścia do samych myśli i przestaniemy z nimi walczyć. To co trzeba odróżnić, to również fakt, że same myśli, a konkretne działanie to dwie różne rzeczy. Ponieważ dosyć często wstydzimy się swoich myśli, trzeba zrozumieć, że to tylko myśli, nie trzeba się ich wstydzić, bo od myśli do działania daleka jest droga. Stosunek do myśli zmienia się im bardziej znamy siebie i wiemy skąd pochodzą dane myśli, czyli z jakich przekonań, popędów, instynktów i wierzeń na swój temat. Znając swoje główne przekonania możemy wprowadzić w nie szerszą świadomość.

„Oświecenie można zdefiniować jako brak oporu wobec tego, co jest, całkowitą intymność z tym, co się dzieje, bez chęci odrzucania tego lub zastąpienia,,

Rupert Spira

Iluzja 4

Złudzenie, że moglibyśmy osiągnąć zadowolenie i radość, gdybyśmy tylko potrafili odpowiednio pokierować swoim otoczeniem.

Chęć kontroli otoczenia wiąże się z próbą dopasowania go do naszych oczekiwań i wymagań oraz tego jak myślimy jak powinno być. Głównie opiera się na naszej samowoli, na naszym egoizmie i próbuje ułożenia otoczenia pod siebie. Układamy sobie w głowie wizje i mamy dosyć często przekonanie, że jak pójdzie wszystko po naszej myśli, to będziemy radośni. Kojarzymy radość z okolicznościami, zamiast kojarzyć ją z relacją jaką mamy ze sobą i naszym podejściem do życia. Uzależniamy wtedy nasz stan wewnętrzny od warunków jakie są w otoczeniu i od swoich wizji jak powinno być, jak sytuacje powinny się ułożyć. Próby trzymania się konkretnych wizji są tak naprawdę podszyte lękiem, że nie będzie po naszymu i kontrolą. Gdy coś nie idzie po naszej wizji reagujemy na to różnymi emocjami, przez co dajemy się sterować okolicznościami. Szczęście jest powiązane z okolicznościami zewnętrznymi, natomiast radość i wdzięczność jest związana z naszym stanem wewnętrznym i naszym nastawieniem, podejściem do życia, naszym podejściem do samych siebie. Radość wypływa gdy akceptujemy siebie i tworzymy bliską relację ze sobą, jest wynikiem jakości naszej relacji ze sobą, jest wynikiem szczerzej miłości własnej. Wdzięczność natomiast jest rezultatem nastawienia do tego co mamy, jest rezultatem uznawania i doceniania tego co mamy, tego co jest w naszym życiu. Odkryciem było dla mnie wpuszczenie świadomości, że aby czuć radość świat zewnętrzny nie musi się układać pod demnie. To pomogło mi puścić kontrolę otoczenia i warunków w nich. Dostrzeżenie, że radość i wdzięczność wynika z relacji jaką mam ze sobą i z mojego nastawienia, podejścia uwolniła mnie od pędu za czymś na zewnątrz oraz pomogła odpuścić by rzeczy układały się pod moje wizje.

Powtarzaj sobie modlitwę:

Poddaje przekonanie, że jeśli świat będzie układał się tak jak chce, według mojego widzi mi się to będę radosny. Dostrzegam, że radość wynika z wewnętrznej relacji jaką mam ze sobą i z akceptacji siebie takim jakim jestem. Aby być radosnym i wdzięcznym nie wszystko musi iść po mojej myśli, dlatego puszczam kontrolę otoczenia i nie uzależniam od niego swojego stanu wewnętrznego. Daje przestrzeń by Wszechświat zajął się okolicznościami.

Iluzja 5

Złudzenie bycia kimś wyjątkowym, niepowtarzalnym, mania wielkości, nadmierna ważność swojej osoby.

Jedną ze skrajności w jaką wchodziłem była mania wielkości, stawianie się wyżej od innych, patrzenia na innych z góry. Podczas zdrowienia dostrzegłem, że jest to nie tylko schemat oparty na poczuciu wstydu przed byciem zwyczajnym, normalnym, takim jak wszyscy ale również mechanizm służący do tworzenia izolacji od innych, do tworzenia sztucznej separacji, oddzielenia od innych i od energii życia. Sam tworzyłem tą barierę, po to aby nie poczuć bliskości emocjonalnej z drugim człowiekiem. Każdy z nas jest darem życia, jego

przejawem, a skoro każdy nim jest to ten fakt nie jest czymś wyjątkowym na tle całości, a bardziej jest czymś normalnym, zwyczajnym, czymś co nas powinno łączyć, a nie dzielić poprzez sztuczne mniemanie o sobie. Pułapka w jaką wchodzi ego przy zdrowieniu to stawianie siebie za kogoś wyjątkowego bo rozwija się duchowo. Powstaje wtedy tak zwane ego duchowe.

Jako osoba uzależniona wypierałem swoją wrażliwość, wypierałem radość z bycia sobą i radość z relacji ze sobą. Gdy nawiązałem większą bliskość ze sobą poczułem coś czego wcześniej nie czułem, rodzaj więzi której wcześniej nie czułem. Więc dla mnie było to odkrycie, coś wyjątkowe, coś niepowtarzalne, coś czego jeszcze nigdy nie przeżyłem. Na początku radość z odkrycia, że można być szczęśliwym, że można żyć inaczej niż żyłem było tak mocne, że potraktowałem to jako coś wyjątkowego jak bym niby tylko ja się rozwijał i tylko ja to czułem. W pewnym okresie czasu nawet odbierałem swój poziom rozwoju jako wyznacznik rozwoju świata i innych. Większa ilość mityngów i otwarcie się na rzeczywistość pokazały mi, że nie jestem takim guru za jakiego się uważam, kontakt z ludźmi i wyjście ze swojej głowy pozwoliły mi obniżyć ważność. Fałszywe wyobrażenie o sobie zawsze dzieli, a nie łączy i separuje od innych. Moja iluzja wyjątkowości padła, gdy dostrzegłem, że nie jestem w tym sam, że dużo ludzi których znam i spotykam mają połączenie ze swoim źródłem i jako się nie chwala z tego powodu, czy też się nie wywyższają. Wtedy zrozumiałem, że połączenie ze źródłem jest czymś naturalnym, czymś normalnym, czymś z czym się rodzimy, że jest to nasz naturalny stan istnienia, natomiast separacja, oddzielenie to nienaturalny stan istnienia.

Iluzja 6

Mylne przekonanie, że poczucie winy jest tylko i wyłącznie czymś złym.

Określanie czegoś jako wyłącznie dobrego lub wyłącznie złego to dzielenie na skrajności i opieranie się na dualizmie. Jest to typowe myślenie dla osób w depresji, coś jest czarne, albo białe. Problem w takim myśleniu jest taki że nie dostrzega się wtedy szerszej świadomości i tego co pomiędzy, co nie pozwala dostrzec prawdy, która zawsze jest gdzieś po środku. Mamy tendencje do zamykania się na czucie tego co uznamy za złe, nieodpowiednie, nie na miejscu. Jednym z takich uczuć jest poczucie winy, można się na nie zamknąć poprzez nadmiar czucia go w dzieciństwie albo poprzez odcięcie się od czucia samego siebie. Odcinamy się wtedy od własnego sumienia, a gdy się od niego odcinamy tracimy kontakt z tym co może nam pomóc przy podejmowaniu odpowiednich decyzji, przy postawieniu się w miejscu drugiej osoby, przy korekcji własnych działań, gdy zaistniały konkretne konsekwencje. Zamknięcie się całkowicie na czucie winy prowadzi do mylnego przekonania, że my zawsze postępujemy właściwie, odpowiednio, a w konsekwencji do przeświadczenia o własnej idealności. Wypieramy często tą emocję bo nie chcemy dostrzec konsekwencji naszych działań odnośnie innych osób, czyli tego że dosyć często sprawiamy komuś przykrość lub też krzywdzimy kogoś. Bez dostrzeżenia własnych błędów nie ma mowy o wzbudzeniu skruchy, pokory, czy też współczucia, wrażliwości dla drugiej osoby, a tym bardziej nie ma miejsca na zmianę swoich zachowań. Osoba odcięta od winy idzie przez życie w przeświadczeniu własnej nieomyślności, kieruje się samowolą co nie pozwala na rozwój i ewolucję, czyli zamyka się w jednym poziomie świadomości, który często oparty jest egoizmie, samolubstwie, stawianiu tylko na swoim i nie patrzeniu na konsekwencje swoich działań.

Druga skrajność, czyli całkowite zalewanie się poczuciem winy powoduje tworzenie nienawiści, wstrętu do siebie i żalu. Taka osoba ciągle karci siebie, ma mocnego krytyka wewnętrznego i obwinia się za całe zło tego świata. Wykorzystuje obraz jaki ma o rzeczywistości do budowania własnego cierpienia. Gdzieś w głębi siebie obwinia siebie za coś z przeszłości, za jakąś tragedię, czy też stratę i katuje siebie poprzez nadmierne toksyczne poczucie winy.

Iluzja 7

Wyobrażenie, że już nigdy podczas swojego rozwoju nie będziemy czuć lęku, gdy raz sobie z nim poradziliśmy, że nie czujemy danych emocji ponownie

To mylne wyobrażenie powoduje, że tworzy się w nas mega lęk przed lękiem co jeszcze zwiększa nasze zamrożenie. Lęk jest emocja która wskazuje nam drogę do rzeczy które trzeba zrobić aby mogła zaistnieć odwaga. W rzeczywistości rzeczy których się boimy są tymi rzeczami, które powinniśmy zrobić, bo wtedy uwalniamy dany lęk. Problem jest gdy zamykamy się na własne emocje i czucie swojego ciała we własnej głowie. Nie chcemy dostrzec tego co się w nim dzieje, tego co się dzieje w nas i odcinamy się od naszego wnętrza tworząc pustkę emocjonalną i separację od źródła. Wtedy nawet nie chcemy przyznać się do tego co czujemy, bo jesteśmy zamknięci w świecie iluzji w naszej głowie i nie mamy kontaktu ze sobą. Ja osobiście

jak byłem na terapii nie potrafiłem na początku nawet nazwać tego co się we mnie dzieje, tego co jest we mnie na daną chwilę, byłem tak mocno odcięty od swego wnętrza, że zatraciłem całkowicie z nim kontakt i nie potrafiłem wyrazić tego co było we mnie. Wracając do iluzji im szybciej pozwolimy sobie na wszystkie emocje jakie się pojawiają w naszym polu, zaczniemy o nich mówić, nazywać je, tym szybciej nawiążemy kontakt z tym co się dzieje w nas i będziemy mogli iść w odpowiednim kierunku. Lęk jest jak radar, który wskazuje nam obszar naszego życia gdzie trzeba podzielać, rzecz w tym aby najpierw pozwolić sobie na jego czucie, by dać mu przestrzeń, tak samo jak każdej innej emocji.

Na początku zdrowienia tak mocno boimy się własnych tak zwanych negatywnych emocji, że nie dajemy im przestrzeni lub wchodzimy w iluzję, że raz się one pojawią i więcej ich nie będzie. Takie założenia wynikają oczywiście z lęku przed kontaktem z tym co trudne w nas.

Iluzja 8

Odcinanie się od swoich potrzeb, udawanie że ich nie ma, wypieranie ich.

Wypieranie potrzeb lub zaprzeczanie im prowadzi do tworzenia iluzji które podtrzymujemy we własnej głowie by nie zaspokoić danych potrzeb emocjonalnych, podtrzymywanie iluzji prowadzi do cierpienia i braku spełnienia. Cierpienie spowodowane jest wiarą w iluzję i karmienie się nią oraz ucieczką w substytuty danych potrzeb. Iluzje i substytuty naszych potrzeb dają chwilową ulgę, chwilowe spełnienie jednak na dłuższą metę powodują odrealnienie, odcięcie się od rzeczywistości, od czucia jej i życia w niej. Powodują pogłębiającą się izolację od rzeczywistości. Wypieranie swoich potrzeb prowadzi do ucieczki przed swoim życiem, przed zajęciem się sobą, co w konsekwencji może prowadzić do zajmowania się naprawianiem życia innych, próba kontroli kogoś życia, rozmyślaniu o kogoś życiu, gdy we własnym chaos i brak konkretnych działań w rzeczywistości. To co zauważyłem to fakt, że większość rzeczy w jakie uciekamy to rzeczy na które nie mamy wpływu. Nie chcemy nawiązać kontaktu ze sobą i uciekamy w świat iluzji. Pogłębiaamy w ten sposób oddzielenie od samych siebie, od czucia siebie i pogłębiaamy wewnętrzną pustkę emocjonalną.

Wypieranie potrzeby osiągnięć, jest mechanizm obronny przed działaniem, rozwojem i ewolucją. To jak jest na daną chwilę jest odpowiednie i trzeba się cieszyć z tego, być wdzięcznym za to co mamy. Naszą naturą jest jednak rozwój, ewolucja, więc czymś normalnym jest chęć działania ku lepszej przyszłości. Gdy wypieramy tą potrzebę i zaprzeczamy jej zamykamy się na pewnym poziomie świadomości i w swojej strefie komfortu. Powodujemy wtedy, że energia stoi w miejscu, powodujemy zastój i brak ewolucji. Zazwyczaj to co nas ogranicza to nasze lęki na daną chwilę w danych obszarach naszego życia i mechanizmy obronne stworzone przez te lęki. Aby je przejść trzeba sobie je najpierw uświadomić, zaakceptować i wtedy można działać w kierunku tego co chcemy w danych obszarach naszego życia

Spełnieni, zadowoleni, radośni jesteśmy wtedy gdy słuchamy się Źródła w sobie, żyjemy w zgodzie ze sobą, czujemy siebie, gdy jesteśmy otwarci na kontakt ze swoim wnętrzem. Celem samoświadomości jest zauważanie swoich myśli i emocji, uczenie się siebie, dostrzeganie prawdy o sobie i ewentualnie transformacja starego w nowe, a nie ignorancja i odwracanie wzroku, bo to dalej wypieranie.

Miej odwagę do bycia prawdziwym sobą, do bycia autentycznym, a poczujesz wewnętrzną jedność, spokój umysłu i pogodę ducha o jakiej byś wcześniej nie pomyślał. Rób to co jest zgodne z Tobą. Mów swoja prawdę i to co jest w Tobie na daną chwilę, a poczujesz ulgę jakiej wcześniej nie zaznałeś.

Dostrzeż fakt, że gdy jesteś w zgodzie ze sobą, zyskuje całe Twoje otoczenie, bo jesteś w energii swojej prawdy, w jedności, co się przenosi automatycznie na ludzi w koło Ciebie.

Gdy działamy w zgodzie ze sobą, z tym co czujemy, gdy zaspokajamy swoje potrzeby nie tworzymy żalu i złości, pretensji, niezadowolenia, zawodu wobec siebie. Gdy nie zaspokajamy tworzymy żal, złość, oczekiwania, które później przerzucamy na innych, na świat, na ludzi, na sytuację. Człowiek w równowadze, szczęśliwy, radosny, spełniony jest w stanie zarazić tą energią innych i rozbudzić moc w innych.

Zauważ, że gdy masz oczekiwania nadmierne wobec siebie i ich nie spełniasz, przerzucasz je na innych, domagamy się od innych wtedy tego czego domagamy się od siebie samych. Chcemy wtedy by inni robili to co my mamy robić, rozwiązaniem jest robienie tego co przerzucamy na innych i czego oczekujemy od innych. Nasza relacja ze sobą określa wszystkie inne relacje jakie mamy z innymi, to jak czujemy siebie określa jak głęboko możemy poczuć innych. Tak samo możemy pójść w drugą stronę, to jak traktujemy innych, jak podchodzimy do innych, jaką relację mamy z nimi może nam uświadomić jaką relację mamy ze sobą. To jak osądzamy innych, mówi nam w jaki sposób będziemy lub osądzamy samych siebie.

Iluzja 9

Świat zewnętrzny, rzeczywistość jako całość odzwierciedla Twoje wnętrze.

Trzeba najpierw zdefiniować co oznacza dla nas świat zewnętrzny, czy jest to nasz osobista rzeczywistość, czy spojrzenie na całą rzeczywistość, na całą ludzkość, czy też interakcje w jakie wchodzimy z innymi.

To co mamy w swojej osobistej rzeczywistości jest rezultatem naszych działań, decyzji i wyborów. A one się biorą z naszej wewnętrznej energii, czyli poziomowi świadomości.

To jaki jest cały świat i inni ludzie natomiast nie jest naszą odpowiedzialnością, czy też naszą winą. To jaki jest cały świat jest odzwierciedleniem zbiorowego poziomu świadomości ludzkiego. Swoją wkład w tworzenie świata możemy wnieść poprzez swoje działania, więc w jakimś stopniu mamy wpływ, ale nie jesteśmy odpowiedzialni za decyzje, wybory i działania innych osób. Nie jesteśmy też odpowiedzialni za ich reakcje emocjonalne, stany emocjonalne w jakich są, za ich ból i cierpienie, o ile nie zrobiliśmy jakiegoś konkretnego czynu by ich skrzywdzić.

Obraz jaki do nas trafia odnośnie całej rzeczywistością, jest zależny od naszej percepcji i przekonań o świecie, Ja preferuje widzieć całość, bez ignorowania faktów. Jednak to że widzisz schematy manipulacji, kontroli, schematy psychologiczne nie znaczy, że sam masz aktywny dany schemat, to tylko znaczy, że to widzisz, bo zauważyłeś to wcześniej u siebie. Jednak Twój stosunek do tego co widzisz może Ci pokazać czy akceptujesz daną rzecz w sobie czy też nie.

To że jesteś szczęśliwy nie znaczy, że nie będziesz spotykać osób, które nie są szczęśliwe. Każdy z nas ma w sobie swój własny świat i jest odpowiedzialny za swój własny świat i za to co w nim robi oraz co daje innym, co wnosi do całości jako ludzkość. To co dajemy innym to nasza karma (bo tworzymy taką energię w danym momencie i żyjemy nią, w ten sposób nasze czyny oddziałują na nas), to co dają inni to ich własna karma, zachowania innych nie mają na nas wpływu o ile im na to nie pozwolimy. Reakcje innych, czyny innych nie są odbiciem Ciebie, myślenie że tak jest to narcyzm i wchodzenie w rolę Wszechświata. To oznaki współzależnienia i brania wszystkiego do siebie. Nie wszystko jest zależne od Ciebie, a Ty nie jesteś pępkiem wszechświata. Jest to pozostałość po ranie narcystycznej, gdy dziecko szukało odbicia w dzieciństwie w rodzicach by odnaleźć samego siebie. Jeśli nie dojrzało i nie ukształtowało siebie, to cały czas szuka na zewnątrz swojego odbicia i bierze osobiście wszystko do siebie, zamiast skierować się do swojego wnętrza i odnaleźć tam siebie.

Trzeba odróżnić odpowiedzialność za tworzenie swojej osobistej rzeczywistości, swojej własnej energii od odpowiedzialności za osobiste rzeczywistości innych osób. Te rzeczywistości, przestrzenie współgrają ze sobą jednak nie zawsze od nas zależy coś w świecie innej osoby. Przykładem są tu osoby, które wchodzą w współzależnienie z partnerem. Zazwyczaj osoba pragnąca miłości wchodzi w związek z osobą uciekającą od bliskości. Więc jest to odzwierciedlenie schematów wyniesionych z domu, a nie odzwierciedlenie naszego wnętrza. Branie odpowiedzialności za zachowania innych jest wyrazem współzależnienia.

Jednak Twoja osobista rzeczywistość, Twój poziom energii, twoje nastawienie, to co robisz i jak robisz jest Twoje, wystarczy że skupisz się na sobie, na swoim rozwoju a Twoja osobista rzeczywistość zacznie się zmieniać i inaczej zaczniesz patrzeć się na życie. Pojawi się większe czucie i zrozumienie otaczającej Cię rzeczywistości. Do tego branie odpowiedzialności za rzeczy niezależne od nas buduje w nas współzależność i poczucie winy w postaci współcierpienia i obwiniania siebie za coś na co nie mamy do końca wpływu. Nasz własny umysł wykorzystuje to do cierpienia i samobiczowania siebie bo stawia się w roli Boga, odbierając wszystko osobiście. Wiara w przekonania typu Jestem Bogiem powodują zarazem pychę, dają złudne poczucie siły, wszechmocy, ale jednocześnie doprowadzają do drugiej skrajności, czyli cierpienia, bo skoro uważamy się za Bogów to odbieramy wszystko za bardzo osobiście i chcemy wszystko kontrolować.

Nie bierz całego świata na swoje ramiona. Nie jesteś za niego odpowiedzialny. Twoja odpowiedzialność to odnaleźć Siebie i być Sobą. Nikt nie może świata zbawić. Zostaw to wszystko Bogu. Dobrze jest mieć w sobie nastawienie, że nic w tym świecie nie należy do Ciebie. Wszystko jest nim i tylko Nim. Gdy to poczujesz wszystkie cierpienia i smutki odejdą, a przestrzeń która pozostanie, to Twoje prawdziwe Ja - i Wszechświat też tym jest.

Iluzja 10

Wzmacniasz to , gdzie kierujesz swoją uwagę, odwracanie się od negatywności.

Za przykład weźmy emocje, odwrócenie od nich uwagi powoduje, że ich nie rozumiemy i dusimy je dalej w sobie. Po za tym odwracanie się od emocji to brak kontaktu z własnym ciałem i tworzenie stłumień albo dysocjacji. Jak można mieć kontakt z własnym ciałem , nie mając kontaktu z emocjami, przecież to niemożliwe !. Ignorowanie emocji to zamykanie się tylko w świecie swoich myśli, czyli w swojej głowie. Czyli odcięcie się od swojej inteligencji ciała. A ignorowanie myśli , to tworzenie lęku przed danymi myślami, czyli tworzenie sobie dodatkowego cienia i wyparcia w podświadomość. Jest wręcz odwrotnie danie emocji, odczuciu uwagi powoduje, że dostrzegamy to co się za nią kryje i powoduje że się jej energia uwalnia tworząc przestrzeń na zaistnienie nowej energii. Przykładowo w energię odwagi wchodzimy poprzez kontakt z lękiem i uświadomienie go sobie, wtedy transformujemy go w odwagę. W energię wybaczenia, łaski wchodzimy poprzez kontakt ze swoimi urazami, swoim żalem i transformacje ich we współczucie. W energię spokoju wchodzimy poprzez kontakt z tym co nam ten spokój zakłóca. Odcinanie się od danych emocji, od danych myśli to jak odcinanie się od nas samych. Rezultatem tego jest nakładanie sobie poprzez siłę woli iluzji , która w końcu i tak opada, a my w konsekwencji czujemy się jeszcze gorzej. Stąd właśnie są duże skoki wibracyjne, bo zamiast dać pozwolenie aby proces sam szedł, zaczynamy narzucać coś sobie tracąc ogromną ilość energii, co kończy się dużym spadkiem. Oprócz tego nie dajemy wpuścić szerszej świadomości, szerszego zrozumienia, nie uczymy się radzić sobie w normalny sposób z naszymi emocjami. Co z kolei powoduje, że znowu powracamy do poprzedniego stanu bez żadnej ewolucji, bez wyciągnięcia wniosków, a co najgorsze pogłębiamy pustkę emocjonalną , bo tak naprawdę odcinamy się od czucia siebie i poczucia bliskości ze sobą. To co jeszcze może się zdarzyć , to pogłębianie ucieczki w regulacje własnych emocji w dane uzależnienia, a więc tak naprawdę jeszcze bardziej stajemy się zniewoleni.

Jeśli chcemy stworzyć nowe ja, musimy najpierw uświadomić sobie stare ja. Ponieważ mamy zdolności meta poznawcze – czyli umiejętność obserwowania własnych myśli i samych siebie - możemy decydować, dokonywać wyboru kim chcemy lub nie chcemy już być. Ta zdolność do autorefleksji pozwala nam przyjrzeć się sobie, stanąć w prawdzie jak jest a następnie zaplanować modyfikację naszych zachowań, tak abyśmy mogli osiągnąć bardziej pożądane rezultaty. Jednak by to było możliwe najpierw trzeba spojrzeć prawdzie w oczy jak jest , wtedy dopiero może odbyć się szczerą i prawdziwą zmianą.

Aby coś zmienić musimy chcieć to zmienić, czyli przyznać się do tego jak jest, spojrzeć na prawdę taką jaką jest. Celem bycia samoświadomym jest danie przestrzeni emocjom i myślą oraz transformacja ich w pozytywne, a nie ignorowanie ich i spychanie do podświadomości , co powoduje jeszcze większe zaburzenia i odkładanie się emocji w ciele.

Ani patrzenie tylko przez filtr negatywny, ani patrzenie przez filtr pozytywny nie pomaga, trzeba widzieć zawsze całość, wtedy widzimy pełnię sytuacji, wtedy możemy otworzyć się na prawdę , która zawsze jest po środku.

Uciekanie przed negatywnością powoduje tworzenie przed nią lęku, tak samo uciekanie przed określonymi emocjami powoduje tworzenie lęku przed tymi emocjami, przed naszymi reakcjami i działaniami, a w konsekwencji lęku przed samym sobą. Główną przyczyną zaburzeń psychicznych jest brak umiejętności radzenia sobie z tak zwanymi negatywnymi emocjami , wszelkie psychozy, nerwice, uzależnienia , depresja wynikają z nieradzenia sobie z emocjami i z odjęcia się od ciała. Więc tworzenie opozycji że coś jest dobre , a coś złe i unikanie emocji prowadzi do pogłębiania się zaburzeń. Samo pozytywne myślenie nie wystarcza, bo to dalej jest tylko umysł, aby połączyć się z ciałem trzeba poczuć swoje emocje i to co w ciele jest. Inaczej określone stany emocjonalne będą powracać z natężoną siłą. Sfera mentalna bierze się ze sfery emocjonalnej, ze sfery uczuć, naszym zadaniem jest połączyć się z odczuwaniem, a nie zamykanie się w głowie i odcinanie się od czucia.

Na początku zdrowienia , czy wychodzenia z zaburzeń takie podejście jest dobre , aby zbudować swoją energię, jednak jeśli chcemy wejść na poziom serca i współczucia, uciekanie przed tym co widzimy w innych , a nie akceptujemy w sobie nam nie pomoże, bo to jest dalej ucieczka i odcinanie się od części siebie , które widzimy w innych i których się boimy. Mówienie o swoich emocjach, odczuciach o tym co w nas to co innego niż użalanie się nad sobą, rozmowa oparta na szczerości i bliskości emocjonalnej daje wyzwolenie. To co doprowadza do cierpienia to właśnie brak mówienia o swoich emocjach. Ze wszystkich mechanizmów , które ograniczają przepływ świadomości i wzrost, mechanizm zaprzeczenia i wyparcia jest tym największym . Jeśli masz w sobie przepracowany dany schemat , to osoba z którą jesteś a w której widzisz określony schemat nie ściągnie Cię w dół jeśli jej na to nie pozwolisz , wręcz przeciwnie światło w Tobie i spokój w Tobie podniesie tą osobę na poziom wyższy. Jeśli natomiast reagujesz agresją, niechęcią , wstrętem , lękiem, ucieczką , walką , wyższością , dumą wobec danego schematu to znaczy, że sam nie do końca masz ten schemat przerobiony w sobie.

DYSOCJACJA a obserwacja

Dysocjacja jest pułapką dla tych, którzy usiłują pozbyć się przywiązań, choć ciągle pozostają w uśpieniu. Nieprzywiązywanie się nie oznacza zapominania o sytuacji i pogrzebania swych uczuć. Nieprzywiązywanie się – to przeżycie sytuacji, czyli całkowita jej świadomość, lecz ze spokojem umysłu. Dysocjacja natomiast jest wycofywaniem się z doświadczenia w celu poradzenia sobie z nim. Polega na odcięciu się od swoich myśli i uczuć przez udawanie, że one nie istnieją, udajemy wtedy że my sami nie istniejemy, odcinamy się od siebie. Samoobserwacja jest pełnym zaangażowaniem się w swe doświadczenie, bez emocjonalnego przywiązania się do niego i pozwolenie aby życie przepływało przez nas. Jeżeli usiłujemy nie być przywiązani do doświadczenia przez wycofywanie uwagi, w ogóle nie jesteśmy obecni w tym doświadczeniu. Ludzie często myślą samoświadomością i nieprzywiązywanie się z analizowaniem i tłumieniem uczuć. Kryje się za tym chwalebna, skądinąd, intencja uzyskania większej świadomości. Jednak efekt zwykle bywa przeciwny. Skąd wiemy, czy mamy do czynienia z nie przywiązaniem czy z dysocjacją? Gdy nie jesteśmy przywiązani, kwestia ta nawet się nie pojawia. Jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni ze swej sytuacji. Jednocześnie uczestniczymy w doświadczeniu, jak również jesteśmy jego świadkiem. Dysocjacja natomiast polega na tłumieniu uczuć, a więc zwykle towarzyszy jej napięcie, brak energii, zmęczenie lub jakiś rodzaj depresji, odcięcie się od czucia, od doświadczenia. Dysocjacja objawia się jako pewna forma obojętności; nieprzywiązanie natomiast wiąże się z radosnym udziałem w doświadczeniu chwili obecnej i powiązane jest z poczuciem wolności, płynności, zmienności życia.

Iluzja 11

Aby siebie zaakceptować, pokochać musisz być inny niż jesteś, musisz być jakiś.

"Szukałam kogoś, kto by mnie zainspirował, zmotywował, wsparł, kogoś kto by mnie kochał, docenił, sprawił, że będę szczęśliwa i uświadomiłam sobie, że szukam siebie. "

- autor poszukiwany

Pragnienie bycia na innym etapie niż się jest, czy pragnienie bycia kimś innym niż się jest to główna przyczyna niezadowolenia z siebie. Zamiast się poddać temu co jest i cieszyć się tym, to koncentrujemy się na tym czego nie mamy. Czyli nasze własne wyobrażenia o tym jak powinno być lub jacy powinniśmy być sprawiają nam cierpienie. Prawdziwa akceptacja zaczyna się od spojrzenia na to jacy jesteśmy w danym momencie i przyjęcia siebie takimi jakimi jesteśmy w całości. To zupełnie inne podejście niż dawanie sobie warunku bycia jakimś konkretnym czy też stawiania sobie oczekiwań i wymagań. Warunek już określa przymus bycia jakimś, brak warunku powoduje, że harmonia i równowaga sama się tworzy. Nie musimy być jacyś, wystarczy że będziemy sobą.

Iluzja 12

Nieoczekiwane sytuacje to kara za Twoje przeszłe błędy.

Nieoczekiwane sytuacje, to po prostu rozbieżność tego jak jest od naszych własnych wyobrażeń jak coś powinno wyglądać, czyli od naszej woli, a raczej samowoli, która zawsze chce aby było po naszymu i według naszych wyobrażeń. Nie oczekiwane sytuację nie są karą, są po prostu sytuacją która jest inna niż myśleliśmy że będzie. Często nie rozumiemy, że jeśli osądzamy kogoś według własnych uwarunkowań, według swoich filtrów, to później zachowania innych odbieramy również poprzez te filtry, te same które innych oceniamy. Dlatego wydaje nam się, że karma wraca, jednak rzecz jest w tym, że my sami ją sobie tworzymy, jesteśmy przyczyną i skutkiem jednocześnie. Mamy tendencje do samokarania siebie i szukamy wszędzie przyczyny i skutku, jeśli nie znajdujemy jej w świecie zewnętrznym potrafimy sami siebie karać za coś i wchodzić w poczucie winy, czy też przeświadczenie, że ktoś nas kara za coś. Nie rozumiemy, że działając w pewny sposób, sami tworzymy dla siebie ramy poprzez jakie będziemy odbierać później to jak traktują nas inni. To za co mamy do siebie pretensje odbierzemy później jako obraz w zachowaniu, intencji innych, gdzie tak naprawdę prawda jest zupełnie inna.

Dosłownie wszystko co doświadczamy jest po to aby rozwinąć naszą świadomość, a nie po to aby nas ukarać, czy też krzywdzić. Obraz kary lub krzywdy w większości przypadków wynika z naszego podejścia do życia jako ofiary i odbierania świata jako wrogięgo. Nasz ból wynika po prostu z opierania się w pełni doświadczeniu w jakie wchodzimy i braku akceptacji zmienności jako głównej zasady życia. Na przykład czekając na cud z nieba, sami siebie nastawiamy do pozycji iż coś się wydarzy bez naszego konkretnego działania, tworzymy wtedy nadmierne oczekiwania i żyjemy w fantazji, zamiast po prostu doświadczyć życia i działać w nim. Trzeba

zrozumieć , że to nie wszechświat nas przed czymś blokuje lub to nie on czegoś nie wpuszcza do naszej przestrzeni, tylko my sami to robimy poprzez swoje nastawienie i podejście do życia. Tak samo to nie wszechświat jest wrogi i on nas nie karze, tylko nasze podejście jest zabarwione przez poczucie krzywdy i nie uzdrowioną ofiarę w nas.

Krzywdzące sytuacje jakie mamy w życiu zależą w dużej mierze od naszego nastawienia do nich . Im jesteś bardziej w energii ofiary , czy też w energii walki o przetrwanie, tym bardziej odbieramy sytuacje jako raniące nas samych, gdzie tak naprawdę dosyć często ranione jest nasze uwarunkowanie bo patrzymy przez pryzmat 5 ran emocjonalnych lub też nie mamy własnych granic osobistych.

Iluzja 13

Jeśli będę siebie kochał to pokocha mnie cały wszechświat. Jeśli nie kocha mnie cały świat to jest ze mną coś nie tak.

Przez podobne przekonania zaczynamy nie kochać samych siebie. W dzieciństwie jeśli nie dostaliśmy miłości od rodziców zaczynamy myśleć, że jest z nami coś nie tak, że jesteśmy nie godni i że nie zasługujemy na miłość. Rodzice są dla nas jak Bogowie i zaczynamy w ten sposób odbierać również świat w koło, bo skoro rodzice nas nie kochają , to stwierdzamy że inni również nas nie pokochają, że to z nami jest coś nie tak, co oczywiście jest fałszem. To czy ktoś nam będzie potrafił okazać miłość zależy tylko i wyłącznie od tej osoby i tego co ma w sobie, a nie od nas. To czy będzie w stanie nam dać miłość zależy od jej relacji z samym sobą i od tego czy sama jest otwarta na miłość. Oczywiście ważne jest też czy potrafimy dostrzec oznaki miłości kogoś do nas. Jednak, gdy jesteśmy otwarci , a druga strona nie potrafi dać miłości wina nie leży po naszej stronie. Tak samo jak nie jesteśmy winni tego czy ktoś przyjmie naszą pomoc naszą miłość. Wracając do iluzji, jeśli sami pokochamy siebie i stworzymy ze sobą relację opartą na bezwarunkowości to będziemy potrafili dać tę miłość innym, co nie znaczy że każdy będzie odzwajemniał ją. Fajnie jest jak ktoś nas również obdarowuje swoją miłością, jednak nie zawsze tak będzie i trzeba się z tym pogodzić. Najważniejsze jest to w jakiej my sami energii jesteśmy i co my dajemy innym. W swoim życiu będziemy spotykać zarówno ludzi otwartych jak i zamkniętych na bliskość, ba my sami czasem będziemy na nią otwarci a czasem zamknięci.

To że ktoś nie potrafi obdarować Cię miłością nie znaczy że coś z Tobą jest nie tak, tak samo jak było z rodzicami, jeśli oni nie potrafili to nie Twoja wina, to tylko znaczy że ta osoba ma w sobie tyle bólu z którym sobie nie radzi, że nie potrafi tego zrobić.

Iluzja 14

Rozumienie , zamiast doświadczenia, siedzenie w teoriach, zamiast działania.

Prawdziwe zrozumienie i prawdziwa wiedza zawsze przychodzi podczas działania i konkretnych czynów w rzeczywistości. Więc co innego jest wyobrażanie sobie konkretnych emocji , konkretnych zdarzeń , a co innego doświadczenie tych zdarzeń. O co mi tu chodzi , o to że za myślą i uczuciem musi iść działanie. Jest dużo osób , które zamykają się w swojej własnej głowie, sam tak robiłem i dają sobie iluzje wiedzy , bez potwierdzania tego w rzeczywistości. To takie iluzje mocy, moc się zawsze buduje poprzez realizację tego co chcemy w rzeczywistości, a nie poprzez rozmyślanie o niej. Moc się nabywa podczas konkretnego działania w kontakcie ze sobą i poprzez uczestniczenie w zdarzeniach w rzeczywistości , a nie poprzez ucieczkę przed nimi.

Iluzja 15

Twoje emocje , tworzą sytuacje i wydarzenia w Twoim życiu.

Twoje emocje są reakcją na sytuacje, a nie powodują stworzenie jej. Twoje emocje mówią Ci o Twoim podejściu i nastawieniu do danej sytuacji, do życia, do innych, mówią o tym w jakiej energii jesteś. Jednak czyn w danej sytuacji wynika z decyzji i wyboru aby się zachować w określony sposób. Sama sytuacja w sobie jest neutralna i jej obraz jaki do Ciebie trafia zależy od tego jakiego znaczenia jej nadasz poprzez energię w jakiej jesteś. Im więcej w Tobie nieświadomych nawykowych, uwarunkowanych działań tym widzisz mniejszą zależność, że to Ty tworzysz odbiór sytuacji. Im bardziej znasz swoje reakcje emocjonalne i czujesz w jakiej energii jesteś, tym bardziej widzisz jak nadajesz różne znaczenia do tych samych sytuacji powtarzających się w Twoim życiu.

Iluzja 16

Wszechświat wspiera tylko tych , którzy wspierają siebie.

Wszechświat wspiera wszystkich po równo i daje okazję każdemu do wzrostu, do obfitości i miłości. Rzecz jest w tym, że ludzie którzy wspierają samych siebie czują połączenie z energią życia, bo wspierają energie życia , czyli samych siebie. Wszechświat jest taki sam dla każdego , tylko od nas zależy czy dostrzegamy to wsparcie i czy jesteśmy otwarci na nie. Gdy jesteśmy przeciwko sobie, świat wydaje nam się wrogi, gdy krzywdzimy siebie świat wydaje nam się krzywdzący, natomiast gdy wspieramy siebie czujemy wsparcie od świata, gdy akceptujemy siebie czujemy jakby Wszechświat nas akceptował. Tak naprawdę projektujemy swoją wewnętrzną relację na świat zewnętrzny.

Iluzja 17

Wszechświat otwiera swe drogi, tylko dla tego , który wie dokąd idzie.

Ten który wie dokąd idzie, co chce od życia, jest obecny dostrzega po prostu szanse i możliwości. Wszechświat otwiera swe drzwi dla każdego, rzecz się ma w tym, że ten co czuje połączenie ze sobą dostrzega te drzwi i w nie wchodzi, bo nawiguje z poziomu intuicji, a nie zagubienia i chaosu. Jednak drzwi są zawsze otwarte i dostępne dla każdego, pytanie tylko czy potrafimy patrzeć i je dostrzegać, a później czy mamy odwagę aby w nie wejść. Gdy jest w nas pełno zagubienia, chaosu, lęku nie dostrzegamy drogi, jednak to nie znaczy że ona nie istnieje, ona jest tylko czeka abyśmy ją dostrzegli.

Iluzja 18

Wszechświat musi mi coś dać, mi się należy.

Żądania i wymagania, coraz większe oczekiwania, a później żale jeśli czegoś nie ma są wprost proporcjonalne do tego jak wielką pustkę emocjonalną mamy w sobie i im mniej potrafimy dawać z poziomu serca. Skupienie się tylko na swoim powoduje egoizm, a domaganie się czegoś tworzy agresywną energię wobec innych. Żądania od wszechświata czegoś są do momentu, aż nie puścimy chętnie bycia kochanym pochodzące z dzieciństwa i jego brak, czyli do momentu, aż nie poczujemy swoją własną miłość, własne wsparcie, własny szacunek , akceptację, docenienie i uznanie . Gdy tego nie ma, gdy sami sobie tego nie dajemy to żądamy, by dostać to z zewnątrz. Nasza energia jest wtedy oparta na ciągłych oczekiwaniach wobec świata zewnętrznego. Gdy zaczniemy dawać sobie i innym miłość, wtedy żądanie się zmienia w gotowość na danie, ale również naturalne przyjmowanie . Postawą z ja chce , ja się domagam się zmienia na ja dam i przyjmuję oraz ja czuje , że można mnie kochać. Przystajemy wtedy walczyć, zabiegać o nasze poczucie wartości, o naszą godność, a po prostu zaczynamy ją czuć. Dostrzegamy, że nie musimy walczyć, rywalizować, porównywać się z innymi, bo po prostu czujemy się równi wobec innych.

Iluzja 19

Jeśli myślisz o błogosławieństwach przyciągasz błogosławieństwa. A jeśli myślisz o problemach przyciągasz problemy. Zawsze pielęgnuj dobre myśli i zawsze bądź pozytywny i optymistyczny. Dostajemy to o czym myślimy, więc zawsze myśl pozytywnie , a życie będzie pozytywne.

Błogosławieństwo , a problem to , to samo. To ta sama sytuacja , tylko różnie ujęta poprzez nadanie jej przez nas znaczenia i kontekstu. To my nadajemy znaczenie i kontekst temu co do nas przychodzi poprzez energię w jakiej jesteśmy w danym momencie i filtr poprzez jaki przyjmujemy coś z zewnątrz. To jest nasza odpowiedzialność, za nas samych, której zazwyczaj nie chcemy przyjąć. To my poprzez swoją percepcję nadajemy obraz tego co widzimy. Gdy nie ma w nas wiary w siebie , daną sytuację traktujemy jako problem, jako ciężar, gdy jest w nas wiara w siebie daną sytuację traktujemy jako wyzwanie i okazję do wzrostu. To nie jest kwestia przyciągania, a tego w jakiej energii jesteśmy , gdy dana sytuacja się pojawia w naszej przestrzeni. Bo wtedy rzutujemy ją na sytuację która się pojawia. Odpowiedzialność dotyczy naszego podejścia, tego co dzieje się w nas, naszej energii i nastawienia do życia, a nie przyciągania danych sytuacji do niego. Gdy wchodzimy w wiarę w to, że sytuacje zależą tylko od nas i pomijamy inne czynniki wchodzimy w rolę Wszechświata. Od nas zależy obraz , nastawienie do sytuacji , a nie sama sytuacja.

„To nie wydarzenia z naszego życia nas kształtują, ale nasze przekonanie o tym, co owe wydarzenia znaczą..”

Tony Robbins

Na zmianę perspektywy do problemu dobra jest afirmacja

Dziękuję i Będę dziękował Wszechświatowi za wszystko - nawet za niepotrzebne z pozoru komplikacje i wyzwania losu. Dostrzeże , że w tych sytuacjach jest rozwój i ewolucja dla mnie. Dostrzegam , że wszechświat chce dla mnie dobrze, że wszechświat mnie kocha i wspiera, dlatego odpuszczam zamartwianie się o rezultat i rozmyślanie o wyniku końcowym poddając to jak będzie woli wszechświata. Ja ufam , że wszystko się ułoży tak jak ma być. Przestaje wyzwania i problemy traktować jako karę i jako formę krzywdzenia mnie. Przystane je traktować jako pretekst do tworzenia żalów i uraz wobec energii życia i wobec innych, dostrzegam że te sytuacje są dla mojego dobra.

Dostrzeże w każdej sytuacji możliwość do rozwoju, do wzrostu , do wyjścia z cierpienia i do doświadczania życia i piękna w nim. Dostrzegam, że w tych sytuacjach jest często to o co prosiłem, że poradzenie sobie z nimi spowoduje pojawienie się tego o co prosiłem. Zdobędę się na wdzięczność i pokorę; oprę na nich moją relację z Siłą Wyższą. Zadowolę się tym, co od Niej otrzymam. Będę otwarty na wszystko, co Wszechświat odkryje przede mną.

Puszczam schemat dąsania się i obrażania przed podejmowaniem kroków koniecznych do tego, bym dalej zmierzał naprzód, i opierał się przed działaniami, które mogłyby przynieść mi upragnioną radość. Dostrzegam iż opieram się przed nimi dlatego, że są one związane z jakimś bolesnym obszarem mojego życia. Obszarem, w którym potrzebuję działania, nadziei i spełnienia. Dostrzegam, że obszary w których nie działałam, to obszary moich największych blokad , lęków i nieuświadomionego bólu. Dostrzegam, że nie realizuje się w nich dlatego , bo boję się znowu poczuć ten ból , który kiedyś czułem , dlatego nie robię nic w danych obszarach mego życia. Dostrzegam , że tam gdzie apatia i obojętność tam również lęki z którymi nie chce się spotkać. Mając tą świadomość otwieram się na te obszary mego życia na które dotychczas byłem zamknięty.

Modlę się o odwagę do działania w obszarach mego życia przed którymi się blokuje, modlę się o odwagę do puszczenia lęku i transformacji go w odwagę. Dostrzegam , że to co się kiedyś wydarzyło i to czego się boję nie musi się powtórzyć . Dlatego decyduje się działać w zaufaniu i wierze , że wszystko będzie tak jak ma być.

Modlę się, abym umiał być wdzięczny za to, co otrzymałem, aby uczył się być wdzięczny za dar jakim jest samo życie.

Modlę się, żeby moja wdzięczność umocniła we mnie pokorę.

Iluzja 20

Iluzja, że nie będziemy już czuć tak zwanych trudnych emocji.

Dojrzałe podejście do emocji .

Problemem nie jest to że dane emocje się pojawiają, większy problem mamy w radzeniu sobie z nimi i ogólnie w pozwoleniu aby one zaistniały. Jak w każdym człowieku pojawiają się różne emocje, tylko od nas zależy jak sobie z nimi poradzimy , czy damy im przestrzeń i czy transformujemy w te pozytywne. Transformacja nie polega na odcięciu się od danej emocji i tłumieniu jej oraz sztucznym narzuceniu czegoś, tylko na wejściu w daną emocję , zobaczeniu co wskazuje i transformacji energii w pozytywną poprzez dokonanie wyboru czy chcemy się zachowywać po staremu i reagować po staremu czy też wybieramy nowe, nowy sposób reagowania i czy przyjmujemy nową perspektywę. Wtedy tak naprawdę następuje prawdziwa zmiana, uwolnienie starego, poddanie starego i pojawia się możliwość na zaistnienie nowego.

Tak samo jest z zniekształconymi instynktami, gdy się pojawia skrzywiony obraz i z wadami charakteru, naszym zadaniem jest spojrzeć prawdzie jak jest, świadomość jej i transformacja w nowe zachowanie poprzez nowy sposób zachowywania się, poprzez budowę nowych postaw.

Zamknięcie na poczucie winy , wstyd , lęk, złość jest dlatego, że nie radzimy sobie z nimi , że ich jest za dużo, czyli z lęku przed załaniem się nimi . Może też być z nauki radzenia sobie z danymi emocjami w określony sposób.

Gdy jesteśmy ciągle w dzieciństwie krytykowani rośnie wstyd do miary toksycznego wstydu. Gdy jest nam wpajana ciągle wina rośnie wina do rozmiarów toksycznej winy opartej na nienawiści do siebie, pogardzie. Po pewnym czasie nie dajemy sobie już z nią rady i zamykamy się na nią . Tak samo złości możemy zacząć się bać, bo jest nam wpajane, że nie można jej czuć, przez co zamykamy się na jej czucie i wypieramy ją . Problemem więc nie jest sama emocja, to że ona może zaistnieć, a zamykanie się na nią i sposób radzenia sobie z nią.

Tak samo jest z lękiem, poprzez czucie ciągłego lęku i zagrożenia w dzieciństwie zamykamy się na niego odcinając się i tworząc mechanizmy obronne.

W pracy z emocjami nie chodzi o zamknięcie się na emocje tylko o umiejętne przeżywanie ich. Wszystkie emocje są nam potrzebne. Trzeba nauczyć się radzić ze wstydem i wściekłością wynikająca z niego. Z żalem i akceptacją straty. Ze swoją złością, ze swoimi reakcjami, a co najważniejsze przestać się jej bać. Trzeba odróżnić za co jesteśmy odpowiedzialni i na co nie mamy wpływu by nie wchodzić w nadmierne poczucie winy. Przeżywanie zdrowego wstydu i poczucia winy nie jest łatwe, gdy mamy ich nadmiar w sobie, jednak z czasem potrafimy odróżnić który wstyd i winę tworzymy sztucznie, a które są częścią życia.

Iluzja 21

To jak traktują Cię inni to Twoja karma

Prawdą jest, że to jak traktują Cię inni to ich karma, bo energia w jakiej się znajdują oddziałuje najbardziej na nich. Ludzie którzy nie kochają siebie i są zamknięci na bliskość nie będą potrafili dać Ci bliskości, natomiast Ci co są otwarci okażą Ci ją. Dlatego w życiu różnie będziesz traktowany i to nie Twoja karma, tylko po prostu życie.

Żal i poczucie winy wobec siebie, gdy inni nic nie zrobili złego, a my coś zrobiliśmy co uznaliśmy za złe, jest dlatego bo mamy po prostu wyrzuty sumienia.

Jeśli sami czujemy się winni czegoś, jeśli sami kogoś skrzywdziliśmy, zaczynamy odbierać zachowania innych poprzez perspektywę swej winy, zaczynamy myśleć, że inni mają do nas pretensje o to za co sami wobec siebie mamy. Męczą nas po prostu wyrzuty sumienia. Tworzymy wtedy coś czego nie ma. Nasze wyrzuty sumienia męczą nas i kogoś zachowanie odbieramy poprzez winę jaką mamy do nas samych. Tak samo jest z żalem, gdy mamy żal do siebie o coś czego nie zrobiliśmy, zaczynamy myśleć, że inni mają do nas żal, pretensje o coś. Projektujemy swoją winę i żal na zewnątrz, gdzie tak naprawdę kogoś intencje są zupełnie inne.

Wzorzec winy jest mocno zakorzeniony w nas z powodu czucia się winnym za emocje naszych rodziców w dzieciństwie, za obwinianie się za ich ból i cierpienie. To jacy są inni ludzie jest ich odpowiedzialnością, a nie nasza. To że spotykasz kogoś w żalu, czy złości nie znaczy że to Twoja karma. To tylko znaczy, że ten ktoś ma żal i złość w sobie i że jest w takiej energii. Nie jesteśmy odpowiedzialni za kogoś stany emocjonalne w danym momencie, chyba że zrobimy coś konkretnego, co mogłoby skrzywdzić tą osobę. Przekonanie, że sposób traktowania nas przez innych, jest naszą karą, karmą bierze z współzależnienia od rodziców w dzieciństwie. Nie jesteśmy pępkami świata by wszystko zależało od nas, a z tym właśnie mają problemy osoby nadwrażliwe, biorą one wszystko do siebie osobiście. I tutaj właśnie osoba w schemacie ofiary spotyka się z osobami o osobowości narcystycznej, obydwójce uważają się za pępek świata, obydwójce są po prostu egoistami. Dziecko które czuło się winne i brało odpowiedzialność za emocje rodziców, łapie później przekonanie, że jest winne emocji i stanów innych ludzi.

Co rodzi też w pewien sposób egocentryzm. To jak traktują Cię inni, to ich Karma. To jak reagujesz i jak traktujesz innych to Twoja karma.

Nie zawsze ktoś będzie traktował Cię dobrze i to, że tak Cię traktuje nie znaczy, że z Tobą jest coś nie tak. Ja mam w pracy setki ludzi i każdy w zależności w jakiej energii, w jakich emocjach, w jakim nastroju jest traktuje mnie na swój sposób, bo swojemu w zależności w jakim nastroju jest. Druga strona jest też taka, że granice tego jak nas traktują inni, sami wyznaczamy poprzez pozwalanie im na to jak nas traktują. Im mniej mamy własnego szacunku, godności własnej tym bardziej będziemy się dawać traktować gorzej przez innych, czy też dawać się wykorzystywać. Świat nie jest miejscem gdzie wszystko jest cudowne, idealne, tak jak ma to założone małe dziecko, które myśli że świat odzwierciedla jego idealną miłość. Trzeba pójść tą iluzję doskonałości, to pragnienie odzwierciedlenia naszych racji i poglądów, które nie zostały potwierdzone w dzieciństwie. Trzeba wyjść w końcu z żałoby po utraconym dzieciństwie i puścić żal, który tak naprawdę w konsekwencji jest wymysłem umysłu, że miało być inaczej niż było naprawdę, że nie było tak jak byśmy chcieli aby było. To właśnie ten żal powoduje, że nie godzimy się na to jak jest w tu i teraz i nie potrafimy się połączyć z chwilą obecną. Puszczanie żalu pozwala na oczyścić serce i spojrzeć na rzeczywistość bez wzorców z przeszłości.

Przychodzimy na świat myśląc, że inni odbiją naszą niewinność, naszą miłość.

Gdy dziecko zderza się z rzeczywistością powstają zranienia, tym bardziej jeśli nie przeżyje odpowiednio emocji oraz jeśli nikt mu nie wytłumaczy, że to co to spotyka nie jest jego wina oraz nie jest odpowiedzialne za zachowania innych. Na przykład gdy dorastamy wśród emocjonalnie niedojrzałych rodziców, którzy za swoje

stany emocjonalne zaczynają nas obwiniać, czy też tworzyć toksyczny wstyd i poczucie wadliwości w nas to nie jest nasza karma, tylko schemat rodziców, który przenoszą na nas, a który wzięli od swoich rodziców. Tak się po prostu dzieje i trzeba wyjść z iluzji dziecka, które chciało idealnego dzieciństwa oraz zaakceptować fakt jak było naprawdę. Gdy dziecko się wychowuje wśród niedojrzałych rodziców, zaczyna odczuwać, że to z nim coś jest nie tak i bierze odpowiedzialność za stany emocjonalne rodziców, gdzie za ich emocje są odpowiedzialni wyłącznie oni. Takie przekonanie się bierze z czucia się winnym cierpienia i bólu rodziców i wpajania przez nich nam winy oraz zrzucania przez nich odpowiedzialności za swoje stany emocjonalne na nas.

Ćwiczenia do inwentury

Integracja emocji

*Uczucia należy przeżyć, a nie
zmienić za pomocą myśli*

Niezwykle ważne jest zrozumienie, że uczucia trzeba przeżyć, nie zaś przemyśleć. Wszelkie „racjonalne” czy „kognitywne” metody, za pomocą których dąży się do zmiany, uniknięcia czy „przeprogramowania” uczucia poprzez zmianę myślenia lub „kotwiczenie” psychiczne, moim zdaniem, są naiwne i niebezpieczne – powodują one wyłącznie tłumienie uczuć. Jeśli stosujesz jedną z nich i wydaje ci się, że przynosi ona jakieś rezultaty, sam siebie oszukujesz. Odcinasz się od swojej duszy, uniemożliwiając prawdziwe uzdrowienie wewnętrzne, a w końcu i tak będziesz musiał stanąć twarzą w twarz ze swą karmą i zająć się ciągle tłumioną podświadomością.

Integracja emocji

Integracja to przeciwieństwo tłumienia, inaczej zaprzestanie stawiania oporu uczuciu i energii jaką ze sobą niesie, czyli odpuścić pragnienia by czuć się inaczej niż czujemy się w danej chwili. Integracja to pozwalanie, poddanie się aby emocja zaistniała, czyli całkowite puszczenie oporu i kontroli danej emocji poprzez odpuścić chęci czucia się inaczej i oszukiwania siebie danymi schematami myślowymi. Puszczenie kontroli ma również związek z odpuścić sięgania po środki zmieniające nastrój, od których możemy się uzależnić. Główną przyczyną uzależnienia od środków zmieniających nastrój jest chęć regulacji emocji w tych środkach i w konsekwencji stała ucieczka przed emocjami w te środki. Puszczenie kontroli zachodzi poprzez kontakt z ciałem i wyjście poza mechanizmy obronne umysłu stworzone, aby nie czuć energii emocji. Żeby puścić opór i kontrolę (podać się, w domyśle wyższej świadomości), trzeba mieć zaufanie, że cokolwiek się stanie, będzie dobrze, trzeba czuć się bezpiecznie samemu ze sobą lub jeśli robimy to w jakimś towarzystwie, to czuć bezpiecznie się w tym towarzystwie. Czucie się bezpiecznie ze sobą, pozwala nam przestać się bać samej emocji w sobie i energii z nią związanej. Mamy tendencje do tego aby tworzyć tak zwany mega lęk przed samą emocją, przed jej odczuwaniem lub uczucie wstydu czy też złości że czujemy określoną emocje. Lęk przed czuciem energii emocji jest wtedy zbyt duży, większy niż wola aby zaistniała energia emocji, nasza wola poddania się całkowicie jeszcze wtedy jest niewystarczająca, aby dać zaistnieć temu co stłumiliśmy w sobie i przed czym uciekamy. Co powoduje, że tkwimy w cierpieniu i nie pozwalamy zaistnieć szerszej świadomości.

Cierpienie powstaje z oporu przed zaistnieniem szerszego zrozumienia, które bierze się z pozwolenia na czucia. Więc nie mając zgody na czucie, nie ma też zgody na poszerzenie się świadomości, czego skutkiem jest opór.

Pragnienie czucia się inaczej i nieumiejętność radzenia sobie z tak zwanymi negatywnymi emocjami powoduje, że nie puuszczamy pragnienia kontroli i chcemy czuć się inaczej niż energia którą niesie emocja, dlatego blokujemy prawdziwą energię emocji. Aby puścić początkowy lęk trzeba go sobie uświadomić, trzeba uświadomić sobie jak bardzo boimy się samego doświadczenia emocji, wtedy możemy zdecydować się na pozwolenie aby energia głównej emocji zaistniała. Ważne jest aby nie zmuszać siebie i nie stosować wobec siebie presji, aby wszystko działało się naturalnie. Na początku ciało może być napięte, co pokazuje nam chęć kontroli naszego umysłu, ważne aby się odprężyć, pozwolić sobie na relaks i skupić się na wprowadzeniu oddechu w nasze, ciało. Co pozwoli nam na wprowadzenie świadomości w zamrożone emocje w ciele. Wczuwając się w energię emocji i pozwalając jej trwać dajemy zaistnieć całej jej energii taką jaką mamy stłumioną. Ufając i oddając kontrolę sile wyższej w naszym ciele pozwalamy na zaistnienie integracji, na całkowite poddanie się i doznanie naturalnej ulgi, która zawsze może zaistnieć, ponieważ ciało ma w sobie inteligencję do regulacji emocji i powrotu do równowagi oraz harmonii. Nasze zadanie polega tylko na poddaniu się tej inteligencji, bez osądów, bez analizowania, bez oceniania tego co się dzieje. Wtedy pozwalamy naszej wewnętrznej inteligencji na działanie i zrobienie swojego. Rzecz się ma też do tego, że mamy często wyrobione nawyki szukania ulgi w substytutach(alkohol, narkotyki, słodczyce itp), które stają się naszym nałogowym sposobem regulacji emocji. Chęć ucieczki w te substytuty też trzeba zaobserwować, a z czasem je opuścić, bo jeśli coś jest dla nas nałogiem, to ciężko jest opuścić dany sposób regulacji emocji. Jednak po obserwacji można dojrzeć dlaczego uciekamy w dany substytut i co on nam zastępuje, tym bardziej jeśli jest destruktywnym naszym nawykiem.

Integracja może być naszą intencją, tak jak to jest w procesie Hopomoto, gdy poddajemy jakiś schemat w nas, który w sobie zauważamy i prosimy siłę wyższą o interwencje. W pewnym sensie to oddanie z pokorą siebie pod proces transformacji sile wyższej, prośba o zaistnienie energii wyższej niż my sami w nas. Ważne aby to było naturalne i prawdziwe. by intencja była szczerą i pochodziła z serca. Wtedy możemy opuścić i zaufać oddając się procesowi, co zawsze daje rezultat.

Poprzez intencje określamy jaką emocje chcemy uwolnić, co chcemy zintegrować w sobie. Może to też być dany schemat, nawyk, wzorzec, przekonanie. Na początku uwalniania można zająć się głównymi blokującymi przekonaniemami związanymi z emocjami, czyli że czucie emocji jest złe, że nie powinno się ich czuć itp. Ja zawsze jak dostrzegam coś co mnie blokuje, proszę o integrację i wyrażam chęć rezygnacji z danych korzyści jakie czerpie moje ego. Szczerą prośbą i intencją ma niesamowitą moc w sobie. Opuśczenie korzyści pozwala opuścić i uwolnić się od istniejących zależności.

Na przykład określamy, że naszą intencją jest uwolnienie nagromadzonego żalu w naszym polu energetycznym i puszczenie tego żalu. Intencja ustanawia kontekst i energetyzuje działanie. Tylko nie można wchodzić w iluzje że cudownie i nagle coś zniknie, bez naszego udziału i czucia. Jeśli mamy nagromadzony w sobie żal, to pojawi się doświadczenie, zrozumienie, emocja którą trzeba przeżyć, a nie uciekać przed nią. Mamy dosyć często tendencję do proszenia o pomoc, a później gdy się pojawia możliwość puszczenia mamy pretensje, że tak sobie tego nie wyobrażaliśmy, bo nasz wzrok była inna. Wtedy mogą włączyć się schematy małego dziecka, które się obraża i złości bo coś nie jest takie jak ono chciało aby było. Mamy tendencję do unikania dyskomfortu, gdzie tak naprawdę to wejście w ten dyskomfort nas uwalnia i powoduje wzrost dojrzałości emocjonalnej.

Poprzez nawykowe sposoby regulacji emocji i swoje uwarunkowania mamy zapisane w sobie tendencje do uciekania, walczenia, omijania, chcenia pozbycia się czegoś jak najszybciej, itd. Lata stosowania takich sposobów powodują, że te automatyczne nawyki wydają się dla nas normalne. Jednak skoro cierpisz, brakuje Ci radości w życiu musisz się w końcu przyznać przed sobą, że to co do tej pory stosowałeś nie działa i że skoro cierpisz to sam do tego doprowadzasz swoim oporem przed czuciem. To jest właśnie opadnięcie iluzji i otwarcie się naprawdę, o czym mówi wielu duchowych nauczycieli. Wtedy zaczynasz sobie uświadamiać swoje automatyczne sposoby regulacji emocji, tłumienia ich, wypierania, ucieczki przed nimi i wprowadzasz w nie świadomość, co pozwala na zaprzestanie ich stosowania i dokonania innych wyborów. Nowe podejście dla Twojego umysłu może być szokiem, bo jest przyzwyczajony do czegoś innego, jest przyzwyczajony do kontroli i do bycia w trybie przetrwania, jednak z czasem opory znikają i zachodzi naturalny proces.

Zamiast tłumienia bądź wyrażania ich, po prostu się je akceptuje, obserwuje, a one uwalniają się. W uwalnianiu chodzi o zupełnie nowe, niezrozumiałe zazwyczaj dla umysłu, podejście do problemów, stłumionych i niechcianych emocji, dolegliwości fizycznych, itd. To dla naszych uwarunkowań zazwyczaj jest nie do przyjęcia, dlatego się przed tym bronimy bo mamy zapisane w sobie inne sposoby radzenia z emocjami, które przez lata wypracowaliśmy w sobie. Można by powiedzieć świadomość i obserwacja pozwala dostrzec uwarunkowania, opór, napięcia i wprowadzić w nie szerszą świadomość, przez co rozświetlamy to co nie

nieświadome w nas tworząc w ten sposób coraz więcej świadomości i zmniejszając swoją nieświadomość, czyli podświadomość.

Naszym zadaniem jest poddać próby zmiany, poddać pragnienie zmiany tego co czujemy w danej chwili i pozwolić sobie odczuć to przed czym uciekamy, pozwolić sobie na pełne doświadczenie tego co jest i poddać pragnienie poczucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Transformacja emocji, uczuć z jednych w drugie, jest możliwa tylko gdy czujemy swoje prawdziwe emocje, gdy sobie na nie pozwolimy i gdy damy sobie wtedy wsparcie, wyrozumiałość i łagodność. To co powoduje, że dany stan dalej trwa, że stawiamy opór i cierpimy w konsekwencji to właśnie pragnienie poczucia czegoś innego niż czujemy w danej chwili. Stawiając opór czemuś, utrzymujesz to w swoim polu. Nie ma w nas wtedy zgody na to co faktycznie jest w naszej przestrzeni i nie jesteśmy uczciwi ze sobą, nie jesteśmy w swojej prawdzie.

Rozpoznanie na poziomie mentalnym możliwej przyczyny to jedno, to intelektualne zrozumienie. Intelektualne zrozumienie a poczucie emocji, to co innego, po za tym zrozumienie może się opierać na mechanizmie obronnym i nie być całkowite, prawdziwe. Rezultaty przynosi transformacja, czyli poruszenie zablokowanych emocji w ciele i ich poczucie. Ciało daje sygnał w postaci bólu o blokadzie, koncentracja na blokadzie pozwala poruszyć energię emocji. Ty przyjmujesz i przeżywasz emocje uświadamiając ją sobie, otwierając się na czucie jej (w ten sposób dezaktywujesz blokadę, opór przed czuciem emocji), ciało doznaje ulgi z powodu uwolnienia napięcia i wchodzi w drgawki, wibracje. Przy uświadomieniu sobie blokady i puszczeniu oporu mogą pojawić się wspomnienia odnośnie sytuacji kiedy emocja została zablokowana i kiedy powstało napięcie, zamrożenie. W ten sposób poszerza się Twoja świadomość i to co było wyparte staje się świadome. Twoja nieświadomość się zmniejsza a poszerza się czucie i zrozumienie. Co spowoduje uświadomienie sobie zamrożenia, które jest odczuwane też w chwili obecnej, a który początek nastąpił w przeszłości i określonej sytuacji. Jednocześnie uświadomisz sobie jakie emocje blokujesz w tu i teraz, jaką projekcję przeszłości narzucasz na chwilę obecną. Poddanie się tym emocjom, pozwolenie im na to aby były, danie im przestrzeni, wpuszczenie w komórki ciała oddechu, podnosi wibracje i dezaktywuje stary program, poprzez wprowadzenie nowej świadomości. Zazwyczaj wprowadzamy ją przy użyciu oddechu. Blokady w naszym ciele puszczają i pozwalają przepływać energii w prawidłowy sposób. W ten sposób wzorce energetyczne wracają do równowagi, świadomość się poszerza, ciało się uzdrowia i wraca do normalnej formy. Nie musisz narzucać nowych wzorców, swoich wizji, nie musisz wymuszać wiary w coś. Poddanie się procesowi i zaufanie do niego powoduje, że naturalne wzorce, zgodne z energią źródła same zaczynają się pojawiać. To co trzeba zrobić to w pełni zaufać inteligencji ciała i temu że chce ona powrócić do naturalnej równowagi, gdyż tak naprawdę zawsze dąży do tego. Natura sama w sobie zawsze dąży do równowagi, harmonii i wyrównania. Wtedy może być widoczna zmiana postawy ciała, bo zmienia się jego energetyka poprzez poszerzenie świadomości. Rezultatem nowej świadomości stają się zdrowe wzorce energetyczne i w konsekwencji zdrowe ciało i nowy sposób myślenia.

Zaufanie procesowi i wyższej inteligencji to również poddanie pragnienia by czuć się inaczej niż czujemy się w danej chwili oraz wiara, że proces za pomocą szerszej świadomości zostanie samoczynnie ukierunkowany, czyli w zaufanie znajduje się również poddanie chęci dopasowania się do naszych wizji (samowoli) tego jak ma być i odpuszczenie narzucania sobie konkretnych wierzeń. Gdy damy przestrzeń, świadomość sama się pojawia, sama zaistnieje. To jest właśnie zwolnienie miejsca swojej woli, by mogła zaistnieć szersza świadomość, czyli wola Wszechświata i samoczynna transformacja.

Zaufanie procesowi integracji emocji związane jest też z chęcią regulacji emocji w środkach zmieniających nastroj. Jeśli uciekamy w jakieś środki regulujące nastrój, tak naprawdę nie poddajemy się procesowi w zaufaniu, nie poddajemy się energii większej od nas, bo uciekamy w coś poza nami. Może to być kawa, papierosy, alkohol, narkotyki, seks, hazard itp. W programie duchowym opartym na 12 krokach, w kroku pierwszym chodzi właśnie o akceptację bezsilności wobec jakichkolwiek środków regulujących nastrój i zaprzestanie ich używania.

Ćwiczenia budujące. Współczucie podczas pracy ze sobą.

„Kiedy masz to współczucie dla siebie; I miłość tak wielką dla siebie, to możesz ponownie otworzyć oczy, otworzyć swoją duszę, otworzyć swoje serce i zaangażować się w pełni w swoje życie i nie będziesz się bać, że ktoś skradnie ci coś lub Ciebie zrani, bo zrozumiesz że pełne czucie wiąże się z bólem i ryzykiem bycia zranionym, więc zaakceptujesz to ryzyko pozwalając sobie na czucie i głębsze doświadczenia. Gdy masz współczucie dla siebie, nikt i nic nie może cię skrzywdzić, bo znasz i akceptujesz swoje wady, więc nie bronisz iluzji doskonałości wyobrażenia o sobie tylko przyznajesz się do tego jak jest poprzez wewnętrzną uczciwość. Kiedy kochasz siebie, wtedy możesz otworzyć swoją duszę, I cokolwiek przyjdzie będzie wyrazem miłości w Twoim życiu”.

Adamus Saint-Germain

Podczas odkrywania siebie najlepiej podchodzić do siebie z współczuciem, łagodnością, wrażliwością. Na początku może to być trudne, jednak im więcej razy okażemy sobie zrozumienie, troskę, akceptację, współczucie tym bardziej to wchodzi nam w nawyk przez co zapisuje się nowe podejście do samego siebie. Wtedy tak naprawdę zaczynamy kochać siebie bezwarunkowo, takimi jacy jesteśmy naprawdę. To co nas blokuje przed łagodnym i współczującym podejściem do siebie to poziom emocji jakie mamy wyparte w sobie i głos wewnętrzny rodzica, który odpala się w określonych momentach. Zazwyczaj te momenty to sytuacje gdy popełniamy błędy, próbujemy nowych rzeczy, ponosimy porażkę, ale również chwile po zaistnieniu emocji w nas i to co sobie mówimy odnośnie danej emocji, co dosyć często prowadzi do ich tłumienia lub walki z nimi. Poziom emocji i stanów wypartych takich jak; lęk, wstyd, żal, smutek, złość, osamotnienie, upokorzenie, bezradność, rozpacz.

Głos rodzica: wywołującego poczucie winy, rodzica karzącego, rodzica złościącego się, rodzica wymagającego.

Czym jest i co składa się na współczucie?

Współczucie polega na uznaniu własnego cierpienia, bólu emocjonalnego i uprzejmej odpowiedzi na nie. Współczucie to pozwolenie sobie na bycie nieidealnym i na własne słabości i wady. Współczucie przejawiamy poprzez wyrozumiałość dla swoich niedoskonałości i dla innych. Jest to traktowanie siebie z takim samym ciepłem, troską i dobrocią, które wyrażasz do kogoś, kogo kochasz, gdyby doświadczał podobnego bólu, cierpienia do Ciebie. Współczucie oznacza odwagę bycia z trudnymi i ciemnymi częściami siebie samego: z cierpieniem, bólem emocjonalnym, agresją czy smutkiem. Oznacza także pełnię odpowiedzialności za własne życie oraz angażowanie się w działania na rzecz transformacji oporu w czucie.

Wrażliwość to natomiast pozwolenie sobie na czucie bólu emocjonalnego poprzez zaprzestanie stawiania oporu w postaci cierpienia. Cierpienie jest blokadą na czucie i oporem przed czuciem. Wrażliwość to natomiast pozwolenie sobie na pełne czucie z poziomu serca, nawet wtedy gdy boli, a tym bardziej wtedy. Pozwalamy sobie czuć i puszczamy doświadczenie.

Cierpienie wynika z katowania siebie, obwiniania siebie, produkcji złości, nienawiści, żalu czy też poczucia winy wobec siebie i ze stawiania oporu przed poczuciem prawdy jak jest. Są to stany które blokują przed odczuciem prawdziwego bólu emocjonalnego związanego z daną sytuacją, takiego bólu jak na przykład bycie odrzuconym, nie akceptowanym, nie docenionym, nie zauważonym, nie zrozumianym, nie lubianym, niekochanym itp.

Współczucie obejmuje trzy podstawowe elementy:

- Uwaga na wewnętrzne doświadczenia - umiejętność zatrzymania się i zajrzenia w głąb siebie, poczucie siebie, swojego wnętrza. Przeciwnością uważności jest zatracanie się w swoich myślach i emocjach oraz utożsamianie się z nimi.
- Dobroć i życzliwość wobec siebie - umiejętność wybaczenia sobie błędów, słabości i wad. Jest przeciwieństwem samokrytyki. W ten sposób zmienia się również nasze podejście do innych osób.
- Świadomość wspólnego człowieczeństwa - uświadomienie sobie, że nie tylko my cierpimy, ale że takie doświadczenia są udziałem wszystkich ludzi na całym świecie i że to czyni nas równymi sobie. Poczucie wspólnego człowieczeństwa stoi w kontraście do izolacji, poczucia osamotnienia czy nawet własnej wyjątkowości, ponieważ zaczynamy rozumieć iż wszyscy czujemy to samo.

Dlaczego potrzebujemy współczucia?

Potrzebujemy współczucia z powodu natury życia, ponieważ życie samo w sobie jest trudne. Nawet jeśli się urodziliśmy w relatywnie uprzywilejowanej rodzinie i mamy wokół siebie bliskie nam osoby to i tak wszyscy wielokrotnie doświadczymy ogromnego bólu w naszym życiu. Wszyscy zachorujemy, zestarzejemy się i umrzemy. Wszyscy stracimy ludzi, których kochamy. Wszyscy czasami robimy wszystko, co w naszej mocy, dążąc do celów, których tak bardzo pragniemy, a mimo to doświadczamy porażki i rozczarowania. Większość z nas doświadczy złamanego serca, nawet kilka razy w życiu. Nie jest możliwe czucie życia bez otwartości na ból, gdy zamykamy się na ból emocjonalny, zamykamy się na całościowe czucie życia.

Ludzkie życie nieodrodnice wiąże się bólem emocjonalnym. To cena życia. Życie jest trudne dla wszystkich. Wszyscy czasem czujemy ból emocjonalny lub się na niego opieramy, a nasze uczucia są uniwersalne - częścią tego, co łączy nas jako istoty ludzkie. Wielu z nas może zamiast tego doświadczać tych zmagania i emocji jako poczucia, że coś jest z nami nie tak. Przez co zamiast sięgać po pomoc, możemy odizolować się od innych, czując się gorsi, wadliwi, inni. Zamiast wspierać, zachęcać i uspokajać siebie, możemy odnieść się do naszych wewnętrznych zmagania z krytyką, atakiem, agresją, poczuciem winy i wstydem. Jeśli dojdą do tego trudne i bolesne doświadczenia oraz wspomnienia z dzieciństwa i okresu dorastania to może być naprawdę trudno

stworzyć dobrą relację ze sobą samym. Bez współczucia pogłębiamy się w wewnętrznym chaosie, wstydzie i winie oraz autodestrukcji. Bez łagodności dla siebie i miłości własnej zaczynamy znęcać się nad sobą i tracimy szacunek do siebie i do daru jakim jest życie. Oto powód, dlaczego współczucie jest takie ważne.

Korzyści z praktykowania współczucia:

- Prawdziwe współczucie wiąże się z psychiczną odpornością, dzięki której łatwiej znosimy sytuacje trudne emocjonalnie oraz stajemy się bardziej odporni na stres.
- Współczucie jest najlepszym antidotum na wstyd, smutek i bolesne emocje oraz na wyparcie pewnych aspektów części naszej psychiki, których uważamy że nie zostaną zaakceptowane przez innych.
- Wyższy poziom współczucia wobec siebie wiąże się z niższym poziomem lęku i depresji. Natomiast wzrasta bezwarunkowa miłość do samego siebie, łagodność, delikatność i wrażliwość.
- Współczucie pozwala nam przejść poprzez lęk, ponieważ przestajemy się bać bólu emocjonalnego i pozwalamy sobie na niego, lęk znika bo on broni dotarcia do skrzywdzonych części nas samych,
- Współczucie wobec siebie wpływa na większe zadowolenie z życia, poczucie więzi z ludźmi, przejawianie własnej inicjatywy oraz pozytywny stan emocjonalny. Poprzez otwarcie pola serca łączymy się na poziomie energii z innymi osobami.
- Zdrowa zdolność do samo ukojenia jest najważniejszym aspektem adaptacyjnej regulacji emocji.

Badania pokazują, że akceptujący i uprawomocniający stosunek do siebie prowadzi do zdrowszego życia emocjonalnego i dojrzałości emocjonalnej. W miłości, wyrozumiałości, łagodności rozwijamy swoje człowieczeństwo, natomiast w lęku kurczymy się i zamykamy swoje serce.

Nauka regulacji emocji poprzez trening współczującego umysłu

Rozwijanie współczucia wobec siebie może być podstawowym procesem w regulacji emocji, szczególnie jeśli zmagamy się z poczuciem wstydu i silną samokrytyką. Jednym z celów treningu współczującego umysłu jest nauczenie się używania systemu samo ukojenia przez doświadczenie współczucia. Jest to dokładnie to samo, co robią dla swoich dzieci troskliwi i kochający rodzice we wczesnym dzieciństwie. Na szczęście nasz mózg jest plastyczny, i nawet jeśli nie masz takich pozytywnych doświadczeń z dzieciństwa, to poprzez regularną praktykę treningu współczucia możesz pomóc swojemu mózgowi się przekształcić poprzez rozwijanie nowych połączeń nerwowych i wzmacnianie ośrodka w mózgu odpowiedzialnego za poczucie bezpieczeństwa.

Trening współczującego umysłu może spowodować zmianę sposobu regulacji emocji opartego na agresywnych i niespokojnych reakcjach płynących z systemu ukierunkowanego na zagrożenie w oparty na reakcjach kojących, pochodzących z systemu afiliacyjnego systemu zorientowanego na współczucie. Można to osiągnąć za pomocą wyobraźni. Podobnie jak wyobrażenie sobie obrazów o charakterze erotycznym może wywołać w nas pobudzenie seksualne, wyobrażenie sobie obrazów związanych ze współczuciem może wywołać współczucie.

Przeszkody w praktykowaniu współczucia:

- Kiedy ktoś doświadczył przemocy, traumy lub zaniedbania może utożsamiać doświadczenie współczującej akceptacji z poczuciem wstydu lub zagrożenia lub innymi trudnymi uczuciami.
- Jakikolwiek opór względem praktyki współczucia jest przejawem różnych naszych części, które mogą i mają prawo czuć dyskomfort lub skrępowane. Są to zupełnie normalne reakcje, kiedy robimy coś nowego i odmiennego niż dotychczas.
- Mylenie współczucia z litością, uzalaniem się nad sobą i pobłażaniem sobie, co nie ma jednak nic wspólnego ze współczuciem.
- Przekonanie, że krytyka jest niezbędna, by zmotywować się do większych osiągnięć. Badania pokazały jednak, że osoby przejawiające współczucie wobec siebie są zmotywowane do większych osiągnięć, jednak nie wynika to z chęci poprawy wizerunku, a pragnienia by wykorzystać swój potencjał i działać dla własnego dobra i innych ludzi.
- Brak osobistego doświadczenia życzliwych i troskliwych relacji z innymi, które mogłyby zostać uzewnętrznione.
- Przekonania takie jak "Nie jestem godzien" lub "Nie zasługuję na życzliwość".
- Przytłaczające emocje, takie jak lęk, smutek, poczucie winy lub wstyd.
- Uprzedzenie, a więc postrzeganie współczucia wobec siebie jako coś "niechlujnego" lub jako oznakę słabości, coś zniewieściałego (szczególnie u mężczyzn)
- Przymus domagania się kary, odwetu, chęci zemsty, nasza zwierzęca część,
- Przekonanie że coś stracimy (mur obronny) gdy wybierzemy współczucie zamiast siły zwierzęcej. przeważnie boimy się że zostaniemy uznani za słabych,

Trzy systemy regulacji emocji:

Nasze emocje są pogrupowane w trzy systemy regulacji emocji:

- System zorientowany na zagrożenie – obejmuje emocje takie jak strach, gniew i niepokój, które pomagają nam identyfikować i reagować na rzeczy, które mogą nam zagrażać. System ten szybko reaguje na zagrożenia oraz motywuje do walki, ucieczki lub poddania się. Z ewolucyjnego punktu widzenia system ten pomaga nam przetrwać, zwiększając nasze szanse na przeżycie, dzięki zasadzie „lepiej dmuchać na zimne”. Kosztem tej strategii jest wysoka czujność, nawet w przypadku braku jakiegokolwiek zewnętrznego zagrożenia, co w konsekwencji prowadzi do braku poczucia bezpieczeństwa. Z tego powodu ważne jest znalezienie równowagi oraz wzmacnianie systemu bezpieczeństwa.
- System zorientowany na motywację i zasoby – związany ze sferą ludzkich zachowań nastawionych na realizację ważnych celów życiowych, dążeniu do osiągnięć i konsumpcję. Wiąże się z takimi uczuciami jak podniecenie, pożądanie i ambicja. System ten informuje nas o możliwościach realizacji celów, pomaga skupić się i utrzymać naszą uwagę na ich realizacji, a także wiąże się z doświadczeniem przyjemności, gdy cele są osiągnięte. Gdy system ten jest zbyt aktywny może być to szkodliwe np. gdy ślepo dążymy do celów lub zaniedbujemy inne sfery życia. Ponadto system ten wiąże się z ryzykiem uzależnienia, kiedy szukamy natychmiastowej gratyfikacji i/lub przyjemności.
- System zorientowany na bezpieczeństwo i więź – powiązany z doświadczeniem akceptacji, życzliwości i przynależności. Takie interakcje uspokajają nas i pozwalają poczuć się bezpiecznie i spokojnie. System ten jest napędzany życzliwymi kontaktami z innymi. Ponadto system ten pomaga zrównoważyć pozostałe dwa systemy, pomagając nam zbliżyć się do życia w otwarty i uważny sposób. Rozwijanie tego systemu pomaga nam stawiać czoła źródłom zagrożenia w naszym życiu i umyśle.

Zastanów się przez chwilę w jakim stopniu każdy z tych systemów jest obecny w Twoim życiu.

Możesz określić stosunek pomiędzy nimi w procentach, gdzie łączna wartość to 100%

- System zorientowany na zagrożenie -%
- System zorientowany na motywację i zasoby -%
- System zorientowany na bezpieczeństwo i więź -%

Jakie wnioski się pojawiają u Ciebie po tym ćwiczeniu? Co chciałabyś zmienić w tej kwestii.

6 kroków prowadzących do współczucia wobec siebie

Wiele osób nie ma zbyt dużego doświadczenia we współczuciu wobec siebie. Zazwyczaj jesteśmy zamknięci na naszą wrażliwość poprzez lęk przed bólem emocjonalnym. Do tego dochodzi sposób traktowania nas przez naszych rodziców i to właśnie ten sposób, ta relacja jaką z nimi stworzyliśmy z czasem staje się naszą relacją wewnętrzną i tym jak sami siebie traktujemy. Narracja w naszej głowie może się przerodzić w takie głosy jak krytyczny rodzic, rodzic wywołujący poczucie winy, rodzic karzący, surowy rodzic. Być może podobnie jest z Twoim podejściem do samego siebie. Jeśli tak to nic nie szkodzi. Tak jak każdej innej umiejętności, współczucia wobec siebie można się nauczyć, a w zasadzie dotrzeć do niego, rozbudzić je w sobie poprzez otwarcie się na czucie.

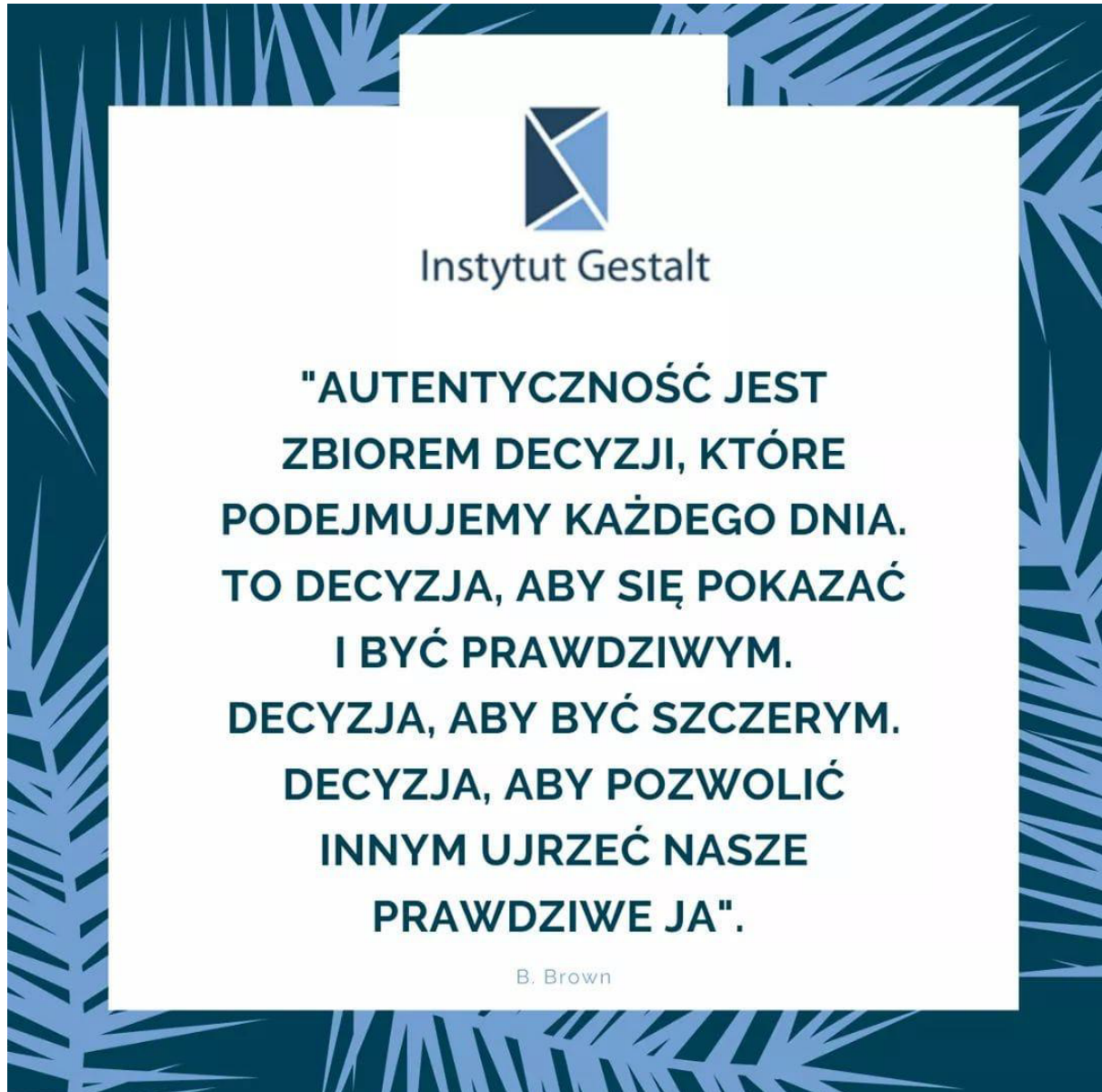
6 kroków oraz ćwiczenia, abyś małymi krokami mógł rozwijać tę ważną umiejętność, jaką jest współczucie wobec siebie. Możesz zacząć od dowolnego z sześciu kroków lub któregośkolwiek ćwiczenia, najlepiej, od tego który uznasz za najłatwiejszy. Następnie jak utrwalisz sobie dany krok czy umiejętność możesz przejść do kolejnych.

Krok 1: Uznanie bólu, zauważenie go z intencją troski i życzliwości

Centralnym elementem we wszystkich formach praktyki uważności jest "kontaktowanie się z chwilą obecną". Chodzi o zauważanie bez osądu tego, co jest obecne w danym momencie. Ten proces odgrywa zasadniczą rolę we współczuciu. Świadomie i celowo zauważamy oraz uznajemy nasz własny ból. Zauważamy z otwartością i ciekawością bolesne myśli, uczucia, emocje, pragnienia i wspomnienia, które są w nas obecne w danej chwili. To bardzo różni się od naszej automatycznej reakcji odwracania się od naszego bólu najszybciej jak to możliwe - próbując go stłumić, unikać, zaprzeczyć lub odwracać uwagę od niego. Tak więc w tym kroku wyrażamy to, co zauważamy bez osądu. Na przykład możemy powiedzieć: "Dostrzegam bolesne uczucie odrzucenia" lub "Dostrzegam myśli o byciu przegrany" lub „Zauważyłem smutek i niepokój”. Gdy jesteśmy uzależnieni od środków regulacji emocji, ważne jest sobie uświadomić swój własny ból i dać mu przestrzeń bez ucieczki w próbie poprawienia sobie nastroju tymi środkami.

Nawet jeśli na ten moment współczująca postawa wobec własnego bólu nie przychodzi Ci naturalnie to postaraj się na razie tylko połączyć z intencją nauki bycia dla siebie bardziej życzliwym. Z doświadczenia wiem, że

umysł blokuje rozbudzenie czucia i mechanizmy obronne działają w najlepsze. Jednak z czasem im więcej razy będziesz w ten sposób traktować siebie , tym bardziej zaczniesz się otwierać , aż w końcu zaczniesz czuć energię swojego serca i to delikatne łaskotanie w sercu. Naturalnie z czasem zrobisz się bardziej opanowany , spokojny, naturalny i bardziej pewny siebie. Do tego otworzysz się na swoją wrażliwość i empatię w stosunku do innych, przez zrozumienie, poczucie siebie będziesz mógł poczuć, zrozumieć innych, co z kolei obudzi w Tobie współczucie dla innych.



Ćwiczenie 1:

Zauważanie bieżącego doświadczenia - uczuć, myśli, bólu i/lub trudności. Pomyśl o sytuacji w swoim życiu, która jest trudna, która powoduje stres. Przywołaj tę sytuację na myśl i sprawdź, czy czujesz stres i/lub dyskomfort emocjonalny w swoim ciele. Teraz wypowiedz na głos czego doświadczasz:

1. Zauważam/dostrzegam (to jest właśnie uważność obecnej chwili). Inne sformułowania:

- Zauważam... dostrzegam...
- To jest bolesne/trudne dla mnie.
- To jest stresujące.
- Pojawia się myśl, że...
- Czuję (presję, napięcie, smutek, ból, złość itd.)
- Doświadczam w moim ciele... (napięte ramiona, skurczony brzuch, gulę w gardle itd.)
- inne...

2. Intencja bycia uprzejmym dla siebie

Przykładowe intencje:

- Chcę wyrazić współczucie wobec siebie, którego potrzebuję.
- Chcę nauczyć się akceptować siebie takim, jakim jestem
- Chcę wybaczyć sobie samemu
- Chcę być bardziej dobry/życzliwy dla siebie.
- Chcę być bardziej wyrozumiały i cierpliwy wobec siebie.
- Pragnę bardziej łagodnie traktować siebie.

Połącz się ze swoją intencją i zobacz jak odczuwasz to w ciele? Poproś swoje ciało, aby pokazało Ci jak będzie się czuło, kiedy okażesz mu życzliwość i troskę. Czy coś się zmieniło?

3. Co potrzebuję teraz usłyszeć, aby poczuć troskę?

Tym co ułatwia okazanie sobie troski to przypisanie bolesnych i trudnych uczuć dziecięcej części siebie (w istocie tak jest naprawdę, gdyż rany emocjonalne z dzieciństwa napędzają bolesne uczucia w chwili obecnej). Czy jest jakieś sformułowanie, które przemawia do tej części Ciebie, która doświadcza teraz bólu, kiedy przypomniłeś sobie trudną sytuację? Przykłady:

- Jestem z Tobą...
- Nie opuszczę Cię...
- Widzę Twój ból i chcę Cię wesprzeć...
- Rozumiem co czujesz, dostrzegam Twój ból,
- Akceptuję Cię.
- Rozgość się...
- Inne:

Zobacz jak ta część czuje się, kiedy słyszy Twoje słowa Czy coś się zmieniło?

Krok 2: Obserwacja samokrytycznych myśli

Każdy z nas przekonał się wielokrotnie z jaką łatwością przychodzi naszemu umysłowi (a dokładnie krytycznej części naszego umysłu) ocenianie i krytykowanie nas za wszelkie wady i potknięcia. Choć często nasi wewnętrzni krytycy mają pozytywne intencje względem nas to jednak "motywują" nas w niewłaściwy sposób. Skutek jest zwykle taki, że brak nam motywacji do działania i chęci zmiany z powodu poczucia winy, wstydu i bezsilności.

Kolejnym elementem praktyki uważności jest nauka dystansu do własnych myśli i przekonań, aby móc obserwować je z pewnej odległości. Wówczas możemy zobaczyć je tym czym są naprawdę - aktywnością naszego umysłu, łańcuchem słów i obrazów. Nie mamy do końca kontroli nad myślami, które pojawiają się w naszym umyśle, możemy jednak nauczyć się dystansować od surowych osądów i opowieści naszego umysłu o byciu niewystarczająco dobrym. Możemy zauważyć, nazwać i oderwać się od tych przekonań. Możemy nauczyć się postrzegać je jako słowa i obrazy, bez angażowania się w debaty czy są prawdziwe, czy fałszywe. Możemy pozwolić im przyjść, zostać i odejść we właściwym dla nich czasie, bez chwytania się ich lub odpychania.

Ćwiczenie 1: Zmiana postawy swojego wewnętrznego krytyka

1. Pierwszym krokiem w kierunku zmiany sposobu traktowania siebie jest zauważenie, kiedy Twój krytyk jest aktywny. Może się zdarzyć, że Twój samokrytyczny głos jest dla Ciebie tak powszechny, że nawet nie zauważysz, kiedy jest obecny. To powszechne zjawisko. Kiedy źle się z czymś czujesz, zastanów się nad tym, co właśnie usłyszałaś w swojej głowie.

Jakich słów używa Twój krytyk?

Czy istnieją kluczowe zwroty, które ciągle się powtarzają?

Jaki jest ton jego głosu - szorstki, zimny, gniewny?

Czy ten głos przypomina Ci kogoś, kto był w przeszłości w stosunku do Ciebie krytyczny?

Kiedy Twój wewnętrzny krytyk jest szczególnie aktywny?

Jakie to są sytuacje i momenty, kiedy jest On najbardziej aktywny ?

2. Pomyśl o tym, w jaki sposób Twój wewnętrzny krytyk chce Cię zmotywować. Czy jest jakaś osobista cecha (np. waga, lenistwo, impulsywność) lub zachowanie, za które Cię krytykuje? Jeśli tak, najpierw spróbuj skontaktować się z bólem emocjonalnym, który powoduje Twój krytyk, dając uwagę i współczucie tej części Ciebie, która doświadcza tego osądu i krytyki. Jakie uczucia wywołuje wewnętrzny krytyk? Następnie zastanów się, co próbuje on osiągnąć przez osądzanie Ciebie? Do czego próbuje Cię zachęcić? A może przed czymś próbuje Cię chronić? Zapytaj go jak jest jego rola w Twoim życiu?

3. Następnie staraj się złagodzić głos krytyka. Zrób to jednak to w duchu łagodności i stanowczości, a nie ataku. Powiedz coś w rodzaju "Wiem, że martwisz się o mnie i chcesz, żebym zachowywał się lepiej, ale powodujesz mi niepotrzebny ból". Jeśli naprawdę chce Cię zmotywować to powiedz mu, że dobroć jest potężniejsza niż zastraszanie. Powiedz mu też o negatywnych konsekwencjach jakie wywołuje swoją krytyką. Krytyk zazwyczaj mówi do nas w ten sposób jak mówili do nas nasi rodzice, jednak w takich momentach my potrzebujemy wsparcia, zrozumienia, wytłumaczenia i empatii, a nie krytyki, karcenia i oceny. Dlatego tak ważne jest dać sobie w tych momentach to czego nie mieliśmy w dzieciństwie gdy cierpieliśmy. Dziecko w nas domaga się prawdy emocjonalnej, która je leczy.

4. Zaproponuj swojemu krytykowi bardziej wspierający sposób motywowania Ciebie do wprowadzenia zmian, jeśli zajdzie taka potrzeba. Jakim językiem mądry i wspierający przyjaciel, rodzic lub mentor delikatnie wskazałby, jak Twoje zachowanie jest bezproduktywne, a jednocześnie zachęcił Cię do zrobienia czegoś innego? Jakie jest najbardziej przychylne przesłanie, które jest to zgodne z Twoją intencją bycia dobrym i życzliwym dla siebie? Na przykład, mógłby powiedzieć coś w rodzaju "Wiem, że zjadłeś tę paczkę ciastek, ponieważ czujesz się naprawdę smutny i myślałeś, że to Ci poprawi humor. Ale teraz czujesz się jeszcze gorzej i nie czujesz się dobrze w swoim ciele. Chcę, żebyś był szczęśliwy, więc dłaczego idź na długi spacer, żebyś poczuł się lepiej". Podczas tej pomocniczej rozmowy możesz spróbować delikatnie głaskać rękę lub delikatnie trzymać twarz w rękach. Fizyczne gesty ciepła mogą wpływać bezpośrednio na system zorientowany na bezpieczeństwo i więź, uwalniając oksytocynę, która pomoże Ci zmienić swoją biochemię. Ważne jest, aby zacząć działać uprzejmie nawet jeśli nie przychodzi Ci to naturalnie. Wkrótce uczucie prawdziwego ciepła i troski również się pojawi.

Krok 3: Działanie z życzliwością

Wartości są naszymi najgłębszymi pragnieniami jak chcemy się zachowywać oraz jak chcemy traktować siebie, innych oraz świat wokół nas. Wartością, która stanowi podstawę współczucia jest życzliwość. Możemy myśleć o życzliwości jak o kleju, który łączy wszystkie inne elementy współczucia. Na przykład, kiedy świadomie uznamy nasz ból, to jest akt życzliwości. Kiedy odłączymy surowy samokrytycyzm, to też jest akt życzliwości. Na szczęście jest wiele sposobów, jak możemy działać życzliwie w stosunku do siebie samych. Możemy użyć życzliwego dialogu wewnętrznego, jak przypominanie sobie, że jesteśmy tylko ludźmi, którzy są omylni, że każdy popełnia błędy i nikt nie jest doskonały. Możemy rozmawiać ze sobą w łagodny i wyrozumiały sposób, tak jak rozmawialiśmy z ukochaną osobą, która przechodzi przez podobne doświadczenia. Możemy użyć też wizualizacji lub wiele innych praktyk, w których możemy wykorzystać własną życzliwość. Możemy użyć życzliwego własnego dotyku, takiego jak delikatnie położenie ręki na naszym sercu lub w miejscu naszych bolesnych uczuć oraz wysłać do nich ciepło i troskę poprzez naszą dłoń. Możemy też spędzać wartościowy czas z ludźmi, którzy traktują nas dobrze.

Pamiętaj, że jeśli opiekujesz się innymi np. dziećmi to w pierwszej kolejności warto naładować własne baterie, aby mieć wystarczająco energii dla innych. Daj sobie pozwolenie na zaspokojenie własnych potrzeb, zdając sobie sprawę, że nie tylko poprawi to jakość Twojego życia, ale także zwiększy Twoją zdolność do bycia lepszym dla tych, którzy na Tobie polegają. Możesz na przykład posłuchać relaksującej muzyki, wziąć udział w zajęciach jogi, spędzić wieczór z przyjacielem lub skorzystać z masażu. Oczywiście, czasami nasz czas jest ograniczony i nie jesteśmy w stanie zadbać o siebie tak bardzo, jak byśmy sobie tego życzyli. Dlatego ważne jest, aby okazywać sobie współczucie, kiedy tylko czujesz się zestresowany lub przytłoczony, np. Z powodu osoby lub dziecka, którym się opiekujesz. Możesz powiedzieć do siebie kojące słowa wsparcia, na przykład: "Wiem, że to jest trudne dla Ciebie i to naturalne, że czujesz się tak zestresowany. Jestem tu dla Ciebie". Możesz spróbować także użyć kojącego dotyku lub przerwy na współczucie. Pozwoli Ci to zachować otwarte serce, jednocześnie zatroszczyć się o siebie i innych. Wypisz teraz wszystkie sposoby, które chcesz wykorzystać, aby praktykować bycie dobrym dla siebie. Zacznij wprowadzać te sposoby do swojego życia.

Krok 4: Akceptacja

Akceptacja oznacza, że "otwieramy się" i "robimy miejsce" dla naszych myśli, uczuć, wspomnień, impulsów i doznań. Pozwalamy im przepływać przez nasze ciało, bez próby ich zwalczania, uciekania od ich lub kontrolowania ich. Zbyt często, gdy pojawia się ból w naszym życiu, staramy się przed tym uciec poprzez działania, które pogarszają nasze życie w dłuższej perspektywie. Na przykład możemy sięgać po alkohol, śmieciowe jedzenie, narkotyki, papierosy, bezmyślne zakupy, spędzanie czasu przed ekranem, lub inne destrukcyjne zachowania. Nie są to życzliwe sposoby traktowania siebie. Kiedy praktykujemy przyjmowanie naszych bolesnych myśli, uczuć, wspomnień i odczuć jest to akt dobroci sam w sobie. Akceptacja emocji pozwala je transformować i dać przepłynąć energii emocji poprzez nasze pole energetyczne.

Krok 5: Uprawomocnienie

Zbyt często, gdy jesteśmy w ogromnym bólu, unieważniamy nasze własne emocjonalne doświadczenie. Możemy mieć przekonania oparte na rodzinie dysfunkcyjnej takiego typu jak , to co czuje nie jest ważne, to co się ze mną dzieje nie jest ważne, nie mogę okazywać moich emocji itp. Nie uznajemy naszego bólu jako ważnego doświadczenia – jako normalną i naturalną część człowieczeństwa. Nasz umysł mówi nam, że nie powinniśmy czuć się w ten sposób lub, że powinniśmy być w stanie poradzić sobie z tym lepiej lub, że nie powinniśmy mieć tych myśli i uczuć. Często nasz umysł unieważnia nasze doświadczenie - mówi nam, że nadmiernie reagujemy, albo jesteśmy słabi lub nie mamy prawa narzekać, ponieważ „inni mają gorzej”. Nasz umysł może nam nawet powiedzieć, że mamy być silni, przestać być płaczącym dzieckiem lub "być prawdziwym mężczyzną". Takie zachowania często prowadzą do udawania, do bycia silnym na przymus, do nie okazywania słabości, co kończy się załamaniem po czasie.

Nie przyjmowanie faktów, zaprzeczanie im pozwala się z nimi nie mierzyć i żyć w dalszym chaosie i zagubieniu. To tak jak z krzywdą , nie chcemy jej zaakceptować , co powoduje że dalej żyjemy smutkiem , żalem lub uraza oraz złością. Tak jak z bólem i cierpieniem. Nieprzyznanie się powoduje że dalej w nim tkwimy i nie radzimy sobie. Oczywiście, taka krytyczna postawa unieważniająca jest przeciwieństwem życzliwości. Pierwszym aspektem uprawomocnienia naszego doświadczenia jest odłączenie od tych surowych osądów, nierealistycznych oczekiwań i krzywdzących porównań z innymi. Drugim aspektem jest aktywne uprawomocnienie swojego doświadczenia poprzez życzliwy dialog wewnętrzny. Możemy sobie przypomnieć, że jest to normalne i naturalne, że ludzie mają bolesne myśli i uczucia, **gdy życie jest trudne, gdy popełniamy błędy, kiedy zostaniemy odrzuceni lub kiedy doświadczymy jakiegokolwiek straty realnej czy też zmyślonej**. Najczęściej doświadczaną stratą jest rozłam między rzeczywistością, której chcemy, a rzeczywistością, którą mamy (tzw. "luka w rzeczywistości"). Główna przyczyna cierpienia to właśnie różnica między tym jak jest , a tym jak wyobrażamy sobie że jest lub jak będzie. Im więcej iluzji padnie w naszym życiu , tym większy kontakt nawiązujemy z rzeczywistością.

Krok 6: Połączenie z innymi istotami

Często, gdy doświadczamy bólu, nasz umysł generuje myśli typu "Tylko ja przez to przechodzę", "Nikt inny nie wie jak to jest", "Nikogo to nie obchodzi", "Wszyscy inni są szczęśliwi", "Wszyscy mają ode mnie lepiej", "Dlaczego ja?" i tak dalej. Takie myśli są powszechne i całkowicie naturalne. Większość z nas doświadcza takich myśli od czasu do czasu. Jednak problemem nie są takie myśli. Problem polega na fuzji z nimi. Jeśli je "kupimy", wtedy czujemy się odłączeni od innych i zaczynamy się izolować od innych. Żyjemy we własnym świecie i nie czujemy się częścią ludzkości. Wtedy nasze zmagania są jeszcze trudniejsze, ponieważ cierpimy samotnie. Z drugiej strony, jeśli rozwiniemy poczucie więzi i wspólnoty z innymi, to łatwiej nam będzie poradzić sobie z naszym bólem.

Pierwszym działaniem jest odłączenie się od myśli takich jak te powyżej (krok 2). Drugim sposobem jest spędzanie czasu z ludźmi, którzy dbają o Ciebie i traktują Cię uprzejmie. Trzecim sposobem jest aktywne myślenie o tym, że Twój ból jest wspólną cechą wszystkich ludzi. Twój ból mówi ci, że masz serce, że troszczysz się głęboko, że niektóre rzeczy naprawdę są dla Ciebie ważne. Ból jest tym, co każdy żywy, troskliwy człowiek czuje, kiedy tylko spotyka "lukę w rzeczywistości". Tak więc Twój ból nie jest oznaką słabości lub wadliwości ani chorobą psychiczną. To znak, że żyjesz, jako opiekuńcza istota ludzka. To coś, co masz wspólnego z każdym żyjącym i troskliwym człowiekiem na tej planecie.

Ćwiczenie 2

Dziennik Współczucia - rozpoznawanie współczucia poprzez pisanie

Pisanie dziennika jest skutecznym sposobem wyrażania emocji i przyczynia się do poprawy samopoczucia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Wieczorem, gdy masz większy spokój przypomnij sobie wydarzenia z bieżącego dnia. W swoim dzienniku zapisz wszystko, co uznajesz za trudne doświadczenie, które sprawiło Ci ból. Ćwiczenie to składa się z kilku etapów.

Część pierwsza: Jakie niedoskonałości sprawiają, że czujesz się niepełnowartościowy? Każdy ma w sobie coś, czego nie lubi. Coś, z czym czujesz się niepewnie lub co nie jest "wystarczająco dobre". Poczucie niepowodzenia i nieadekwatności są częścią doświadczenia ludzkiego życia.

Spróbuj napisać o problemie, który sprawia, że czujesz się nieadekwatny lub zły (wygląd, praca lub związek). Jakie emocje wzbudzają się w tobie, kiedy myślisz o tym aspekcie siebie? Może czujesz się smutny, zawstydzony, przestraszony, zestresowany? Staraj się odczuwać emocje dokładnie takimi, a następnie napisz o nich. Kiedy piszesz, staraj się być akceptujący i nie osądzać swojego doświadczenia, nie lekceważąc go ani nie czyniąc nadmiernie dramatycznym.

Część druga: Napisz do siebie list z perspektywy współczującego towarzysza

Twój towarzysz jest życzliwy i akceptujący. Rozpoznaje on granice ludzkiej natury, dlatego jest wyrozumiały w stosunku do Ciebie. W swojej wielkiej mądrości rozumie on Twoją historię życia i wszystkie rzeczy, które wydarzyły się w Twoim życiu, aby stworzyć cię takim, jakim jesteś w tej chwili. Twoja szczególna niedoskonałość wiąże się z tak wieloma rzeczami: genami, historią rodziny, sytuacją życiową - rzeczami, na które nie miałeś wpływu. Wyobraź sobie, że widzi on wszystkie Twoje mocne strony i wszystkie Twoje słabości, w tym ten aspekt Ciebie, o którym wcześniej napisałeś. Napisz list do siebie z perspektywy Twojego towarzysza - skupiając się na postrzeganej niedoskonałości, za którą masz tendencję krytykować siebie. Co Twój towarzysz powiedziałby Ci o Twojej "wadzie" z perspektywy nieograniczonej mądrości i współczucia? Jak mógłby on wyrazić głębokie współczucie wobec Ciebie, z powodu bólu, jaki czujesz, gdy oceniasz siebie tak ostro? Co by powiedział Twój towarzysz, żeby przypomnieć Tobie, że jesteś tylko człowiekiem, który podobnie jak wszyscy ludzie ma zarówno mocne, jak i słabe strony? Gdyby Twój towarzysz miał zasugerować Tobie jakies zmiany, to jak one by brzmiały z perspektywy bezwarunkowego zrozumienia i współczucia? Pisząc do siebie z jego perspektywy poczuć pełną akceptację, życzliwość, troskę oraz pragnienie zdrowia i szczęścia.

Część trzecia: Poczuj współczucie, ponieważ uspokaja i koi.

Po napisaniu listu odłóż go na chwilę. Następnie wróć i ponownie przeczytaj, doświadczając w swoim ciele tych słów. Poczuj współczucie, gdy wlewa się do Ciebie niczym kojący i chłodny wiatr w gorący dzień. Miłość, połączenie i akceptacja są Twoim prawem pierwotnym. Wystarczy tylko spojrzeć w głąb siebie.

Jeśli prowadzisz dziennik regularnie, Twoja praktyka współczucia stanie się jeszcze silniejsza i łatwiej przełoży się na codzienne życie.

Ćwiczenie 3

Codziennie zauważenie, czy jesteś współczujący dla siebie

Poniżej zamieszczam listę zdań, które pomogą Ci śledzić na bieżąco codzienne współczucie wobec siebie. Lista ta jest również przydatna jako sposób na przypomnienie sobie, abyś był bardziej współczujący na co dzień i oraz świadomy swojego wewnętrznego krytyka. Proszę Cię, abyś poświęcił kilka chwil przed pójściem spać każdego wieczoru w tym tygodniu, aby napisać, jak bardzo doświadczyłeś każdego z tych stwierdzeń w skali od 1 (wcale) do 5 (bardzo często). Celem tego ćwiczenia jest prześledzenie różnych sposobów, w jaki mogłeś być miły lub krytyczny wobec siebie każdego dnia. Jednym z elementów rozwoju większego współczucia jest dostrzeżenie sposobów, w jaki na co dzień jesteś krytyczny wobec siebie oraz możliwości bycia bardziej życzliwym, łagodnym lub przyjaznym wobec siebie. Ta checklista może Ci w tym pomóc.

1. Kiedy dziś sprawy potoczyły się nie po mojej myśli, widziałem te trudności jako część życia, którego wszyscy doświadczają (postawa współczucia)
2. Starałem się być dobry dla siebie, kiedy czułem emocjonalny ból (postawa współczucia)
3. Kiedy dziś czułem się przygnębiony lub zdenerwowany, przypomniałem sobie, że na świecie jest wielu innych ludzi, którzy czują się tak jak ja (postawa współczucia)
4. Kiedy dziś było mi ciężko, byłem surowy w stosunku do siebie (postawa krytyczna)
5. Byłem nietolerancyjny i niecierpliwy wobec tych aspektów mojej osobowości, które mi się nie podobają (postawa krytyczna)
6. Byłem dziś troskliwy i czuły wobec siebie (postawa współczucia)
7. Widziałem swoje wady jako część ludzkiej natury (postawa współczucia)
8. Kiedy cierpiałem dzisiaj, byłem trochę zimny wobec siebie (postawa krytyczna)
9. Kiedy czułem dzisiaj bolesne rzeczy, starałem się podchodzić do moich uczuć z ciekawością i otwartością (postawa współczucia)
10. Osądzałem swoje wady i niedoskonałości (postawa krytyczna)

Ćwiczenie na silne reakcje emocjonalne w nas . Rozbrojenie swoich reakcji emocjonalnych

Nadszedł czas, aby rozbroić swoje emocjonalne reakcje i jeszcze dokładniej im się przyjrzeć. Jest to niezbędny krok, aby efektywnie sobie z nimi radzić. Pokażę Ci też jak na każdym etapie powstawania i doświadczania uczuć możesz je lepiej regulować. Naprawdę to ćwiczenie, jeśli się uczciwie w nie zaangażujesz, przyniesie pozytywne rezultaty. Aby go dobrze wykonać warto poobserwować siebie przez najbliższy czas. Poniższe pytania odpowiedzą Ci na czym skupić uwagę.

1. Jakie emocje i uczucia są problematyczne i/lub niezrozumiałe dla mnie? (np. lęk, złość, smutek, poczucie winy, wstyd) Co jest dla mnie trudnego w doświadczeniu tej emocji?

Pomyśl o tym, jakich uczuć zwykle unikasz, boisz się lub wymykają Ci się spod kontroli. Spróbuj też określić, czy masz do czynienia z emocją pierwotną czy reaktywną?

Wskazówka:

Często pomocne jest, aby korzystać z metafory „powierzchni i głębi” w kontakcie z pewnymi uczuciami i emocjami. Ma to zwłaszcza znaczenie w wypadku złości i odrętwienia. Złość jest zazwyczaj (ale nie zawsze) emocją reaktywną – reakcją na bardziej bolesną pierwotną emocje, jak wstyd, poczucie krzywdy, strach itd. Z kolei odrętwienie zazwyczaj oznacza dysocjacyjną reakcję na jakąś bolesną emocję pierwotną. Kiedy z ciekawością i otwartością pozwolimy sobie doświadczyć danego uczucia, pytając się czy jest coś „głębiej” lub „pod nimi” to po chwili reaktywne uczucie przekształca się w pierwotną emocje, szczególnie kiedy jesteśmy sami i nikt nie napędza naszych reaktywnych reakcji. Rozróżnienie emocji ma o tyle znaczenie, że aby przetworzyć uczucia we właściwy sposób to łatwiej to zrobić, kiedy mamy kontakt z emocją pierwotną. Wówczas docieramy do źródła bólu emocjonalnego i przestajemy przykrywać go innymi emocjami, kontakt z bólem daje nam prawdziwą ulgę i uwolnienie emocji z ciała.

2. W jaki sposób doświadczamy uczuć w ciele? Jak długo trwają?

Zlokalizuj miejsce w ciele odpowiadające danemu uczuciu. Możesz doświadczać go w kilku miejscach. Zobacz jaki rodzaj doznania Ci towarzyszy np. skurcz w brzuchu, gula w gardle, napięcie w barkach czy ciężar w klatce piersiowej. Zobacz też czy dane uczucie i doznanie zmienia swoją intensywność wraz z upływem czasu.

Wskazówka:

Już samo skupienie uwagi na doznaniu w ciele pomaga akceptować uczucia, bo tak naprawdę to co jest najtrudniejsze w doświadczaniu uczuć to są nieprzyjemne doznania w ciele. Kiedy już zlokalizujesz doznanie fizyczne i określisz jaki to rodzaj możesz pójść krok dalej i zastanowić się jaki to doznanie fizyczne ma rozmiar, zarys i temperaturę. Poczuj, czy jest „na powierzchni” czy „głębiej w środku”; czy porusza się czy jest nieruchome; czy w jakikolwiek sposób zmienia swoją intensywność lub lokalizację; czy jest ciepłe czy zimne oraz czy możesz wyczuć jakieś wibracje lub pulsowanie. Ponadto zrobienie miejsca na dane uczucie i doznanie w ciele oraz otoczenie go strumieniem oddechu i skupieniu życzliwej uwagi na nim np. poprzez położenie jednej ręki na tym doznaniu, a drugiej na sercu często jest bardzo pomocne i kojące.

3. Kiedy zacznę czuć się w ten sposób? Co wyzwala moje uczucia?

Najczęściej pojawienie się uczucia jest poprzedzone jakimś bodźcem, pomimo, że niekiedy nie jest on dostępny dla naszej świadomości. Może tak się zdarzyć w przypadku, kiedy jakiś neutralny bodziec na poziomie podświadomym kojarzy się z czymś bolesnym z naszej przeszłości lub nie mamy świadomości swoich potrzeb. Jednak w większości przypadków, kiedy zaczniemy się sobie uważnie przyglądać możemy odnaleźć konkretne bodźce, które wywołują nasze uczucia. Nasze emocje mogą być wyzwalane zarówno przez bodźce zewnętrzne, takie jak sytuacje i ludzie (ich słowa i zachowania), jak również przez bodźce wewnętrzne tj. myśli, przekonania oraz wspomnienia. Często może to być połączenie bodźca zewnętrznego z wewnętrznym. Na przykład przyjaciel odwołał Wasze spotkanie w ostatniej chwili (bodziec zewnętrzny), po czym pojawia się myśl, że mu na Tobie nie zależy (bodziec wewnętrzny) oraz wspomnienie (bodziec wewnętrzny), że 2 lata temu inny przyjaciel urwał wspólną znajomość. To wszystko poprzedza pojawienie się doświadczanej przez Ciebie reakcji emocjonalnej np. strachu przed utratą przyjaźni oraz poczuciem zranienia i/lub samotności.

Im dłużej siebie obserwujemy tym więcej dowiadujemy się o sobie i o tym co jest w nas. Możemy zauważyć wtedy, że za większością naszych gwałtownych reakcji jest nieświadomy ból z przeszłości, lęk przed utratą czegoś i poczucie się zagrożonym.

Wskazówka:

Kiedy wiesz co wywołuje Twoją reakcję to możesz wówczas w pewnym zakresie świadomie ją kształtować. Na przykład możesz myśleć o tym, że przyjacielowi na Tobie nie zależy poddać świadomej refleksji, po czym może

się okazać, że to dopiero druga taka sytuacja, a Twój przyjaciel przeważnie chętnie się z Tobą spotyka. Ponadto w bliskich relacjach, kiedy wiesz jakie zachowanie drugiej osoby sprawia Ci przykrość możesz zamiast się na nią wściekać lub obrażać powiedzieć jej o tym. Innym ludziom łatwiej będzie Ci okazać zrozumienie i troskę, kiedy zamiast ataku lub innej obronnej reakcji wyrazisz siebie i swoje uczucia. Wyrażanie uczuć jest także bardzo ważnym elementem ich regulacji. Wówczas nie się nie gromadzi się pod przysłowiowy dywan.

4. W jaki sposób wiążą się one z przeszłością? Jakie rany emocjonalne je napędzają?

Wiele przesadzonych i niewspółmiernych do sytuacji reakcji emocjonalnych pochodzi z przeszłych wspomnień i doświadczeń. Wrażliwe, zranione części naszej psychiki, wpływają na nasz sposób zachowywania się w tu i teraz. Gdy nawiązujemy z nimi kontakt możemy rozpoznać z jakimi uczuciami mamy do czynienia i z czego one wynikają.

Tak więc, kiedy poczujesz lęk przed porzuceniem w obecnej relacji może okazać się, że pochodzi on ze zranionej części Twojej psychiki i jest związany z sytuacją z dzieciństwa. Oznacza to że projektujesz wtedy zranienie z przeszłości na chwilę obecną. Większość myślenia związanego z paranoją jest powiązane właśnie z oceny tego co jest przez pryzmat z przeszłości i nie dzieje się tak naprawdę w tu i teraz. Gdy oczyszczamy umysł, uzdrawiamy ciało z bólu z przeszłości dostrzegamy coraz bardziej co jest realne , a co jest tylko wymysłem naszego zaburzonego spojrzenia na rzeczywistość.

Wskazówka:

Kiedy wiesz, że dana emocja jest zasilana raną emocjonalną z przeszłości to możesz uspokoić część siebie, która się martwi, np. tłumacząc jej, że Twój obecny partner jest znacznie bardziej kochający i troskliwy oraz że mu na Tobie naprawdę zależy w przeciwieństwie do poprzedniego partnera lub rodzica, który spowodował tę ranę i Twój brak zaufania. Konfrontacja naszych obaw z faktami jak jest , daje nam klarowność w spojrzeniu i pozwala nam wyjść poza zniekształcony odbiór rzeczywistości. Możemy dostrzec wtedy to jak jest oraz dostrzec opowiadania jakie sobie wymyśliłyśmy o tym co jest. Ponadto, kiedy będziesz świadomy tych przeszłych bolesnych uczuć z przeszłości możesz wykonać medytację ukojenia bólu tej cierpiącej części Ciebie i dać szansę uzdrowić się jej.

5. Co robię, myślę lub czuję po pojawieniu się tej emocji? Jakie strategie radzenia sobie z nimi stosuję? (np. ucieczka w seriale/gry komputerowe/fantazję, obwinianie siebie i/lub innych, nadmierne rozmyślanie, zamartwianie się, objadanie się, picie alkoholu)

Wskazówka:

Kiedy już sobie uświadomisz w jaki sposób uciekasz od emocji, kolejnym krokiem będzie, aby następnym razem zanim znów sięgniesz po strategię radzenia sobie przez chwilę dopuścić do siebie uczucia, których unikasz. Wówczas możesz wykonać ćwiczenie dotyczące uczuć, kiedy masz do nich dostęp oraz wykonać którąś z medytacji, aby sobie pomóc w tym trudnym emocjonalnym doświadczeniu. Będzie to pierwszy krok, aby powoli mierzyć się ze swoimi trudnymi uczuciami i radzić sobie z nimi w bardziej zdrowy i konstruktywny sposób.

6. Kiedy po raz pierwszy nauczyłem się radzić sobie w ten sposób?

Spróbuj przypomnieć sobie jak długo polegasz na tych strategiach radzenia sobie z trudnymi i bolesnymi uczuciami. Kiedy pojawiły się po raz pierwszy? Czy ktoś z Twoich bliskich radził sobie w podobny sposób? Czy kiedyś te strategie pełniły adaptacyjną rolę?

Wskazówka:

Odpowiedzi na te pytania mogą uświadomić Tobie kilka ważnych kwestii. Po pierwsze, kiedy uświadomisz sobie, że skoro Twoje mechanizmy ochronne są już przez tak długi czas to potrzeba cierpliwości i wytrwałości, aby zmienić wydeptane ścieżki neuronalne, dzięki czemu będziesz mieć bardziej realne oczekiwania wobec siebie i procesu zmiany tych zachowań. Po drugie, kiedy uświadomisz sobie, że kiedyś te strategie się sprawdzały i/lub że nie miałaś innego wyboru to będziesz dla siebie mniej surowy, a bardziej wyrozumiały. Wówczas motywacja do zmiany będzie wynikać nie z pogardy i nienawiści wobec siebie, a szczerzej chęci pomocy sobie i wspieraniu się w mądry i wspierający sposób. Ponadto nasze części ochronne często potrzebują docenienia wysiłków wobec ich intencji ochrony nas, aby mogły porzucić swoje destrukcyjne zachowania i zaangażować się w proces ich przekształcenia. To wszystko możemy zrobić w atmosferze szacunku, troski i współczucia.

7. Jakie efekty i konsekwencje są tych działań i reakcji?

Czasami pomocne jest uświadomienie sobie konsekwencji swoich działań, w tym właśnie strategii radzenia sobie ze swoimi emocjami. Zapraszam Cię do szczerzego przyjrzenia się konsekwencjom, zarówno pozytywnym

jak i negatywnym, działania Twoich części ochronnych w różnych obszarach Twojego życia, na poziomie intrapsychicznym i interpersonalnym.

a. Pozytywne – jakie korzyści daje mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. poczucie ulgi i/lub bezpieczeństwa, wyciszenie natrętnych myśli)

b. Negatywne - jakie szkody wyrządza mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. konflikty z ludźmi, brak stawiania czoła i rozwiązywania problemów, obniżenie samooceny, nasilenie lęku, groźby współmałżonka, że mnie zostawi)

c. Krótkoterminowo – jakie konsekwencje, zarówno pozytywne i negatywne, występują tuż po zaangażowaniu się w strategię obronną (np. większa śmiałość, poczucie ulgi, wstyd itp.

d. Długofalowo – jakie konsekwencje, pozytywne i negatywne, występują tuż po pojawieniu się strategii obronnej (np. możliwość utraty pracy, nadwaga, poczucie winy i wstyd, brak bliskich relacji itp.). Jaki to będzie miało wpływa na mnie, moich bliskich i moje/nasze życie za 2/5/10 lat, jeśli nic się nie zmieni?

Wskazówka:

Wiele podejść koncentruje się głównie na negatywnych konsekwencjach strategii ochronnych. Niestety może to generować dodatkowe emocje, np. poczucie winy i wstydu. Wówczas możemy jeszcze bardziej zapętlić się w przytłaczających uczuciach i destrukcyjnych zachowaniach. Z tego powodu próba zrozumienia ich pozytywnej roli i funkcji jest niezbędna, aby je przekształcić. Wówczas możemy pomóc im zmienić swoje działania, aby były bardziej wspierające w obecnej sytuacji.

8. Czy szukam wsparcia i staram się wyrażać swoje emocje? Co mogłoby sprawić, że poczułbym/poczułabym się lepiej?

Wskazówka:

Mądrym sposobem regulacji uczuć jest szukanie sposobów, aby sobie pomóc. Jeżeli jest coś, co może przyczynić się do Twojego dobrego samopoczucia to warto to zrobić, o ile to zachowanie będzie miało pozytywne konsekwencje także w dłuższej perspektywie czasu. Kontakt z przyjacielem, wyjście na spacer, kąpiel lub medytacja mogą być bardzo pomocne.

9. Co uświadomiłeś sobie w związku z tymi ćwiczeniami?

Nadszedł czas na wnioski. Teraz, kiedy jesteś na świeżo z tym, co sobie uświadomiłeś podczas wykonywania powyższych ćwiczeń spisz swoje przemyślenia i wnioski.

10. Co chciałbym/chciałabym zrobić w najbliższym czasie, żeby sobie pomóc? Co będzie pierwszym krokiem/krokami? Co lub kto może mi w tym pomóc?

Jak powyższe przemyślenia i wnioski z ćwiczeń możesz wykorzystać, aby móc wzrastać? Co doradziłbyś/doradziłabyś osobie, na której bardzo Ci zależy, gdyby była na twoim miejscu? Na czym powinna byłaby skupić swoją uwagę w pierwszej kolejności? Od czego powinna zacząć?

Wskazówka:

Warto spisać sobie plan w formie konkretnych kroków, które należy wykonać. Codzienne życie tak bardzo nas pochłania, że często zapominamy o sobie. Niestety ma to swoje negatywne konsekwencje. Proponuję, abyś każdego dnia zaplanował/-a czas tylko dla siebie. To nie musi być długi czas, na początek warto zacząć od 15-20 min dziennie. Ważniejsza jest systematyczność i realne podejście, aby przedwcześnie się nie zniechęcić. Praca nad sobą to ciągły proces, który nigdy się nie kończy. Może być jednak bardzo satysfakcjonujący, czego szczerze Ci życzę!

Urazy i złość, żal , poczucie krzywdy

Do kogo ?

Rodziców

Za co ?

Brak docenienia, wysłuchania.

Rodzaj bólu

Ból bycia nie docenionym, nie wysłuchanym. Niezaspokojona potrzeba uznania, bycia widzianym.

Czego dotyka we mnie ? Co było zagrożone ? Czy to moje ? Co ucierpiało

Ambicja, poczucie wartości, poczucie bezpieczeństwa, miłość własna

Własne błędy, wady, podobne zachowania , ból jaki sprawiałem innym

Sam się taki stałem z czasem i nie doceniałem innych oraz nie chciałem ich słuchać, otwierać się na innych. A do tego miałem silne pragnienie bycia docenionym, wysłuchanym, zauważonym. Byłem skupiony na tym by najpierw dostać coś od kogoś, a nie dawać coś innym. Koncentrowałem się tylko na tym co ja chcę, a nie co chcą inni. Nadawałem nadmierną wagę swoim własnym potrzebom.

Rozwiązanie

Puścić urazę do rodziców i dostrzec, że przeszłości już nie zmienię. Poddać pragnienie by ta potrzeba z dzieciństwa była zaspokojona. Doceniać siebie i uznawać swoją wartość. Cieszyć się sobą, tym jaki jestem, cieszyć się swoimi mocnymi stronami, nagradzać siebie za sukcesy, dziękować sobie. Zaczynać słuchać się samego siebie. Słuchać innych, doceniać ich , uznawać ich wartość, cieszyć się wzrostem innych, cieszyć się szczęściem innych. Cieszyć się tym jacy są inni.

Lęki, paranoje

Nazwa

Lęk przed agresywnymi ludźmi

Dlaczego go mam ? Dlaczego go czuje ? Z czego on wynika ? Czy nie zawiodło mnie poleganie na sobie ?

Bo mój tato był agresywny i się go bałem. Bałem się ludzi będących w złości

Z czasem sam się stałem agresywny i zacząłem się bać sam siebie .

Blokada na własną złość.

Destrukcyjne zachowania wynikające z tego lęku

Godzenie się na to co chcą osoby agresywne, uległość i podporządkowanie się tym osobom.

Oddawanie inicjatywy.

Nie robienie tego co chciałbym zrobić.

Chowanie się i nie bycie stanowczym,

Popadanie w manipulację i kontrolę przez innych.

Przekonania i motywacje , zniekształcone myśli , fałszywe założenia.

Jestem bezbronny wobec agresywnych osób.

Rozwiązania, konkretne działania, postawy , czyny , sytuacje

Dostrzeganie, że agresywni ludzie tak naprawdę się czegoś boją i nie chcą się do tego przyznać, a agresja to mechanizm obronny.

Stawianie swoich granic, wyrażanie swojego zdania , swoich poglądów. Byciem stanowczym i konkretnym przy kontaktach z agresywnymi osobami.

Zachowania seksualne

Przykład

Kto ?

dana osoba

Czy byłem samolubny ?

Tak

Czy byłem nieuczciwy ?

Tak

Czy nie liczyłem się z innymi ?

Tak

Czy kogoś skrzywdziłem ?

Tak

Czy wywołałem zazdrość ?

Tak

Czy wywołałem podejrzenia ?

Tak

Czy wywołałem gorycz, żal ?

Tak

Gdzie popełniłem błąd ?

Byłem obsesyjnie zapatrzony , patrzyłem się tylko przez pryzmat moich niezaspokojonych pragnień zwierzęcych. Byłem skupiony na zdobyciu, na tym by mieć za wszelką cenę. Byłem zachłanny , domagający się . Przechodziło to w bycie żalosnym.

Jak powinienem się wówczas zachować ?

Dać prawo tej osobie decydować o sobie .

Opuścić moją obsesję i szanować wybory tej osoby.

Wstyd, wyrzuty sumienia, poczucie winy

Serdeczność, miłość , życzliwość, pozytywne cechy

Sytuacja 1

Czuje się dobrze w związku z

Dlaczego ?

Cecha charakteru

Motywacje , przekonania

Sytuacja 2

Czuje się dobrze w związku z

Dlaczego ?

Cecha charakteru

Motywacje , przekonania

Główne iluzje, błędne wyobrażenia o rzeczywistości, zniekształcone spojrzenie na nią, czyli błędne przekonania.

Poddawanie zniekształceń poznawczych.

Ćwiczenie zaczerpnięte ze strony:

<https://www.pokonajlek.pl/zniekształcenia-poznawcze/>

Ucząc się prawidłowo identyfikować ten rodzaj myślenia, ucząc się rozpoznawać swoje błędne przekonania, można reagować na negatywne myślenie i obalać je. Obalamy dane schematy myślowe poprzez wprowadzenie do nich szerszej świadomości i poczucie emocji na jakie się blokujemy poprzez te myślenie. Obalanie i polemizowanie z negatywnym myśleniem powoduje, że będzie ono zmniejszać się z czasem i będzie zastępowane bardziej racjonalnym zdrowym sposobem myślenia. W pewien sposób uwolnimy dane zapisy z podświadomości i negatywną energię jaką zgromadziliśmy w swym polu. Podstawowe przekonania to podstawowy poziom percepcji przez jaką odbieramy rzeczywistość, czyli filtr przez jaki wpuszczamy informacje na temat czegoś w rzeczywistości. Myśli automatyczne są specyficzne dla sytuacji, w której są generowane. Każdy błąd poznawczy wynika z określonych założeń. Jeśli nasze automatyczne myśli są stronnicze, to są napędzane przez nasze bardziej podstawowe przekonania i założenia, które oparte są na wąskim polu skupienia.

Po pierwsze należy zrozumieć, że wszyscy doświadczają zniekształceń poznawczych. Aby nie tworzyć nie potrzebne wstępu, wstydu i poczucia winy wobec siebie za to że je posiadamy, trzeba zrozumieć i poczuć że nie jesteśmy w tym sami. Następnie należy rozpoznać, jakie myśli pojawiają się w Twoim umyśle, aby móc je potem „zrównoważyć”. Jedną z możliwości jest zapisywanie myśli w dzienniczku (warto zapisać samą myśl, a także opisać sytuację, w której się pojawiła). Dzienniczek będzie tym wiarygodniejszy, im szybciej myśl będzie zapisywana po jej pojawieniu. Do tego jest właśnie samoobserwacja samego siebie, swoich myśli, reakcji, emocji i postaw. W ten sposób tak naprawdę poznajemy samych siebie i to co jest w nas. Kolejnym krokiem jest zrozumienie zniekształceń poznawczych. Zapoznanie się z rodzajami zniekształceń poznawczych i odnalezienie w nich siebie, może już samo w sobie przynieść ulgę.

Następnie warto zastanowić się w jakich sytuacjach pojawia się nie przystosowawcze myślenie i przemyśleć jaka reakcja byłaby w danej sytuacji odpowiednia — wymyślić alternatywne myśli, które lepiej opisują daną sytuację i które bardziej odpowiadają danej sytuacji. Aby to zrobić trzeba poddać fakt, że możemy nie mieć racji i wyjść poza swoje racje i poglądy. Jest to najtrudniejszy moment, bo ego myśli że zawsze ma racje i nie chce przyznać się do tego że może jej nie mieć. Możemy wtedy czuć wstyd, zażenowanie, poczucie bycia głupim, ale są to tylko chwilowe stany, jak raz poddamy swe przekonania pod prawdziwość, to z czasem będzie nam to przychodzić łatwiej i będziemy potrafili przyznać się do błędów w naszym sposobie myślenia, a to jest pierwszym krokiem do realnej zmiany. Jak raz poddamy mury naszych ograniczających przekonań, to świadomość zacznie znajdować miejsce przez które będzie mogła napływać w naszą przestrzeń.

Metoda Dzienniczka

Najważniejsze jest uchwycenie negatywnych automatycznych myśli i odkrycie w nich odpowiednich zniekształceń poznawczych — wtedy będziesz mógł nad nimi pracować. Przydatna na tym etapie będzie wyżej wymieniona metoda dzienniczka. Po uchwyceniu negatywnej myśli i odkryciu w niej zniekształceń poznawczych, masz okazję zrestrukturyzować tę myśl w bardziej racjonalny sposób. Gdy emocje już opadną, zastanów się nad tym, jak obiektywnie wyglądała sytuacja. Pamiętaj jednak, że nie próbujesz „rozweselić się” lub powiedzieć rzeczy, w które tak naprawdę nie wierzysz. Zamiast tego staraj się zidentyfikować prawdę w sytuacji, nad którą się zastanawiasz. Jeśli to, co napiszesz, nie jest przekonujące, nie pomoże. Zastanów się, w jaki sposób twoja myśl była nielogiczna — zastąp zniekształcone elementy prawdziwymi i racjonalnymi informacjami. Przykład: Myśl automatyczna: Jeśli mój partner zachowuje się niemiło wobec mnie, to znaczy, że mnie nie kocha.

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: Mój partner mocno się zdenerwował i dlatego tak się zachował. To, że był niemiły nie oznacza od razu, że mnie nie kocha. Każdy ma prawo czuć złość i głupio się zachowywać i to nic szczególnego nie oznacza i nie zawsze jest to nasza wina. Za emocje jakie ma w sobie dana osoba w głównej mierze odpowiedzialna jest osoba, która je przeżywa.

Myśli obronne, pokazujące szerszą świadomość, szerszą perspektywę. Chodzi o szybkie „odpowiedzi” na pojawiające się negatywne myśli. Przykład: Myśl automatyczna: „Zawsze się spóźniam” albo „Nigdy nie robię niczego dobrze”

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: „Nie zawsze się spóźniam, bo choć dzisiaj się spóźniłem, wczoraj byłem w pracy na czas” albo „To nieprawda, że nigdy niczego nie robię dobrze, przecież w zeszłym miesiącu otrzymałem premię za świetne wyniki”

Technika “fakt czy opinia”

Technika ta polega na „złapaniu” negatywnej myśli i ocenie, czy jest ona faktem, czyli obiektywnym opisem rzeczywistości, czy jedynie opinią. Jeśli jest opinią (a zwykle nią jest), to należy się zastanowić jakie są fakty i na nich skupić swoją uwagę. Przykład: Myśl automatyczna: „Czułem się na tym spotkaniu z klientami bardzo nieprzyjemnie. Ludzie, z którymi się spotykałem są okropni.”

Zniekształcenie poznawcze: emocjonalne rozumowanie

Myśl alternatywna: „To, że tak się czułem nie jest winą tych osób. Po prostu byłem zaniepokojony spotkaniem z klientami i trochę się denerwowałem — stąd moje złe samopoczucie i stres”

Moje emocje są we mnie, to jak się czuje jest w większości moją odpowiedzialnością, a nie winą otoczenia. Przestań zrzucać odpowiedzialność za swe emocje na świat w koło.

Wzorce destrukcyjne w jakie wchodzę. Postawy destrukcyjne w jakie wchodzę.

Postawa 1

Co ona mi daje, jaki zysk ?

Jak ta postawa na mnie wpływa ?

Jak ta postawa wpływa na innych ?

Czy ta postawa wspiera energię życia , czy też działania destrukcyjnie i ją niszczy ?

Czy ta postawa doprowadza do tego czego tak naprawdę chce ?

Dlaczego nie chce puścić tej postawy ?

Jakie emocje się kryją za tą postawą ? Jaki ból się za nią kryje ?

Co mogę zrobić by ją zmienić ?

Jaka byłaby bardziej konstruktywna postawa wobec życia ?

Wyjście z iluzji , wizji , wyobrażeń i przejście do działania w rzeczywistości

Tekst zaczerpnięty ze strony

https://neurointuicja.pl/dlaczego-tak-duzo-mowisz-a-malo-robisz/?fbclid=IwAR3lwdkZrcxKy4T8--64PB_Rlnq9N0-ouypI58ARqb1TCeqc1w3VjRmRZUK

Czy zdarza Ci się mówić ludziom w otoczeniu o swoich planach? Opisujesz co osiągniesz, jak to zrobisz, czujesz się świetnie, zmotywowany, podziwiany, dumny, a potem nic nie robisz? Towarzyszy temu zawód i poczucie spadku samooceny, a kiedy inni pytają „jak Ci idzie?”, pogłębia się niechęć do siebie i wstyd?

Te silnie zakorzenione mechanizmy, o których Ci opowiem dzisiaj bardzo skutecznie sabotują nas przed realizacją celów, pomysłów, marzeń, pragnień. Jesteśmy przekonani, że potrafimy coś zrobić, stać nas na to, tylko dlaczego jeszcze tego nie robimy skoro mamy taki potencjał?

Oto kilka poukładanych przemyśleń i rad, które pozwolą rzucić inne światło na twój problem i dokonać znaczących zmian w Twoim myśleniu i zachowaniu

ZA DUŻO WIZJI, O WIELE ZA DUŻO

Mówienie o tym, co zrobimy daje nam mnóstwo radości, zapału, szczęścia i motywacji. Wydziela się hormon dopamina, który jest między innymi odpowiedzialny za motywację. Czujemy się dobrze w momencie wizji. Rozpływamy się w szczęśliwości osiągniętego celu w głowie. Kapiemy się w niej stając się w niezauważalny sposób coraz bardziej zależnymi od samego wykonywania czynności wizualizacji, ale już nie od podejmowania

działania, od inicjowania ruchu. Nie wizualizujemy drogi, bo to już budzi wątpliwości, zagubienie czy niewiarę. Nie dostrzegamy, jak stajemy się zależni od dopaminy. A dopamina potrafi uzależniać i to bardzo silnie, jest łatwa, bezwysiłkowa. Kiedy przychodzi nam realnie zacząć realizować plany, to następuje silne obniżenie poziomu dopaminy, ze względu na stres związany z obawami, których częstym podłożem są nasze przekonania o sobie i świecie, a także reakcje świata na nasze działania.

Zaczynamy dostrzegać coś poza idealistycznymi wizjami. Zaczynamy konfrontować nasze wizje z rzeczywistością. To boli, a więc zniechęca. Pojawia się spadek nastroju i brak chęci do zrobienia nawet najmniejszego kroku w kierunku celu.

DLACZEGO TAK DUŻO WIZJI?

Uciekamy od rzeczywistości i od realnego obrazu swojego JA. Zagubionego, niepewnego, bez pomysłu albo załęcznionego ogromem drogi i pracy do wykonania, niewygody jaka nas czeka. Chętniej przebywa się ze swoim JA idealnym, mądrym, silnym, podziwianym, niepokonanym, czerpiąc korzyści emocjonalne z wizji, choć krótkoterminowo to jednak łechtamy układ nagrody wystarczająco mocno, by stało się to ważniejsze od realnych doświadczeń.

LENISTWO TO UKRYTY LĘK

Blokady wynikające z potrzeby chęci szybkiej gratyfikacji małym kosztem emocji i wysiłku mogą prowadzić jedynie do tego, czego obawiamy się w życiu najbardziej – porażki. Obok porażki obawiamy się jeszcze odrzucenia. Oba lęki stanowią nieodłączną część życia i realizowania celów. Na pewno ktoś nas odrzuci i na pewno poniesiemy porażkę, i to nie raz w drodze do celu. Prędzej czy później to spotka każdego z nas, ale jak na to będziemy reagowali, zapewni nam dalszą chęć do działania albo rezygnację.

Nie jesteś leniwy. Ty się boisz. Trzeba się do tego przyznać. Boimy się, że nasze wysiłki pójdą na marne. Im ta wiara jest mocniejsza, tym większy zrodzi się bezsens na myśl o podejmowaniu działania. Dlatego tak zachęcające jest kapanie się w wizjach, w których kontrolę nad wszystkim mamy tylko my, a nie inni ludzie lub los.

Im łatwiej jest nam czerpać radość z wizji, tym trudniej jest ruszyć, z lęku przed tym, że nie będzie tak pięknie i łatwo jak w wymyślonym przez nasz umysł świecie. Tam wszystko jest po to, aby czerpać przyjemność. W rzeczywistości jest różnie. Bywa bardzo trudno. Bywamy sfrustrowani, bezradni i zagubieni.

Nie chcemy doświadczać bólu, więc będziemy od niego uciekali, a uciekając od niego robimy podążamy za przyjemnościami. Tworzy się biegun pragnienia zaznawania jedynie przyjemności. Nasza tolerancja na ból spada i stajemy się nadwrażliwi, załęcznieni i jednocześnie zgorzkniali. To tolerancja na wysiłek, ból emocji oraz zachowania innych są podstawą do wytrwałości na drodze do realizowania celów. Nie wspominając już o głodzie rozwoju i pracy nad swoją osobowością.

TO JAK TO POWINNO DZIAŁAĆ?

Naturalnie dopiero osiągnięcie jakichś etapów realizacji oraz samego celu ma nam wytworzyć znów dopaminę zachęcając do kolejnych osiągnięć. Wtedy też wydzielą się inne hormony, które sprawiają, że odczuwamy pełnię życia – np. serotonina (sens życia) kiedy ktoś jest z nas dumny, nasz wysiłek jest doceniany, czy oksytocyna, gdy w drodze do celów zawiązujemy bliższe relacje z innymi.

Rzeczywistość to wyzwania, nieprzewidziane okoliczności, straty, wzloty i znów upadki. To nam mówi, że emocje mogą być różne. One będą różne, a my mamy umieć sobie z tym radzić, mieć na to w sobie miejsce, umieć to wyregulować, posiadać niezbędne umiejętności do regulacji własnej. Dlatego od lat niezmiennie w tym celu polecam opanować Metodę Okejowania©, ponieważ to proste narzędzie, które doskonale uwalnia nawet od największych lęków.

Człowiek, czuje się niesiony motywacją wyobrażając sobie cel, a potem działając nadal chce czuć napęd i kiedy doświadcza rzeczywistości to ona okazuje się inna niż ta w głowie. Zaczyna być porównywana i oczywiście przegrywa z tą wizją szczęśliwości z naszej wyobraźni. Nic nie ma szans z obrazami wyobraźni – tam wszystko jest przejaskrawione do granic możliwości i warto mieć tego świadomość. Tam droga jest idealna, gładka i bezstresowa. Robisz i masz. To linia prosta od startu do mety. Życie tak najczęściej nie działa.

Pojawia się rezygnacja, bo nie jest tak jak miałem w głowie. Inaczej mówiąc człowiek doświadcza innych emocji niż zakłada, że doświadczy. Myślenie o osiągnięciu staje się bardziej uszczęśliwiający niż samo osiągnięcie.

Bardziej intrygujące i bardziej bezpieczne. W wyobraźni bowiem mogę wszystko! Wygram każdą potyczkę! Osiągnę co zechcę i nawet się przy tym nie zmęcę.

ZYSKUJEMY, A POTEM TRACIMY

Życie to nieustanny cykl zysków i strat. Trzeba mieć na to zgodę i umieć z tym żyć. Zyskujemy motywację, a potem ją tracimy i znów zyskujemy. Tak samo z przyjemnością, komfortem i wygodą.

Z czego wynika opór na te cykle? Oto kilka kwestii, które warto wziąć pod uwagę.

– Deficyty powstałe jeszcze w okresie wczesnego dzieciństwa kiedy nie zapewniono nam odpowiedniego wsparcia, czułości i bezpieczeństwa, co przełożyło się na to, że nie potrafimy regulować się emocjonalnie, nie wiemy co to spokój. Dążymy do wycofania albo dominacji. Szukamy silnego trwałego wiecznego szczęścia, które jest niemożliwe do osiągnięcia. Tak między innymi powstają uzależnienia od różnych rzeczy, np. wizji.

– Perfekcjonizm, który jest biegunowym spojrzeniem na zadania. Albo idealnie, albo wcale. Jeśli coś zrobimy to najczęściej nie jesteśmy z tego zadowoleni, bo zawsze może być lepiej. To chorobliwa fiksacja na niedoścignionym wzorcu, którego początki mogą sięgać niemożliwych do spełnienia oczekiwań rodziców.

– Niska samoocena, która wciąż zmusza by udowodniać innym swoją wartość lub z góry stawać na pozycji gorszego. Wynika ona z naszych kompleksów.

– Traumatyczne przeżycia i kryzysy, które nie zostały rozwiązane i nadal silnie wpływają na ocenę siebie i rzeczywistości, przeszłości.

i wiele innych...

Nie chcemy tracić, bo to boli. Chcemy jedynie zyskiwać, bo to przyjemne. Tak działają małe dzieci. Czas już przestać być dzieckiem, uzdrowić swoje rany, pogodzić się z tym, że nasze deficyty nigdy nie zostaną wypełnione (wtedy właśnie przestają mieć władzę nad nami) oraz podjąć wysiłek zmiany swojej osobowości oraz nawyków. Zmiany siebie i swojego życia, bo nie da się zmieniać jednego w oderwaniu od drugiego.

Nie zmienisz swojego życia, jeśli nie zmienisz siebie. Nie dokonasz zmian w sobie, jeśli nie wystawisz siebie i tego jaki jesteś na doświadczenia życiowe. Trzeba jednak też pamiętać, że to nasze emocje kształtują nasze życie bardziej, niż życie nasze emocje. Zatem praca nad emocjami to klucz!

ROZWIĄZANIA KROK PO KROKU

1. Przyznaj się do tego, że zależy ci bardziej na wyobrażaniu sobie sukcesów niż na przeżywaniu trudów drogi do ich osiągnięcia – wypisz sobie dlaczego? Co boisz się utracić? Czego boisz się doświadczyć w tej prawdziwej rzeczywistości?

2. Uświadom sobie, że z takim podejściem nic nie osiągniesz i nie przeżyjesz życia tak jak byś chciał. Zawsze będzie tak jak jest... Czy tego naprawdę chcesz?

3. Podejmuj każdego dnia decyzję, by zacząć uczyć się życia realnie, bo właśnie tego Ci brakuje – przyjmuj życie ze wszystkim co ono przyniesie i ucz się zaradności!

4. Miej świadomość, że to będzie wymagało od ciebie zmiany w sobie, sposobie myślenia, pracy nad emocjami, nad całą osobowością. Bo fakt, iż nie ruszasz z miejsca jest silnie połączony z tym, że nie chcesz się zmieniać jako człowiek. Nie chcesz się rozwijać, dojrzewać i porzucać przekonań o sobie i świecie, z którymi się silnie utożsamiasz, a które ci szkodzą.

5. Miej świadomość tego, że emocje mogą być różne i mimo tego stać Cię na to by oswoić się z nimi, przyjąć je, zrobić im miejsce w sobie, posługiwać się nimi, bo przecież każda emocja chce Cię do czegoś zmotywować, ale też chronić. Zapewne będziesz potrzebował pomocy żeby zrozumieć bardziej swoje emocje siebie. Nie wstydź się prosić o pomoc. Co wolisz? Samemu bez efektów czy z kimś i z efektami?

6. Rób małe kroki i na nich skup się najmocniej. Wizja to tylko azymut, nie cel sam w sobie! Musisz skupić się na stworzeniu listy kroków jakie Ciebie czekają, etapów do przejścia. Skup się na pierwszym i osiągnij go z bez nadmiernych oczekiwań. Mamy patrzeć co się dzieje i reagować na to bieżąco.

7. Bądź obecny, czujny i uważny, by znów nie dać się wplątać w życie wyobraźnią. Zobacz jakich zmian to wymaga w swojej postawie, myśleniu i nawykach.

8. Miej prawdziwą opinię na temat rzeczywistości tylko na podstawie realnych doświadczeń! Sięgaj po prawdziwe doświadczenia. Tylko to umożliwi dalszy rozwój.

9. Wizje jakimi się nasycaś mówią o emocjach jakich wtedy doświadczasz, a te emocje, mówią czego pragniesz. Z kolei pragnienia mówią ci o potrzebach. Dlatego nie przywiązuj aż takiej uwagi do tego co jest w wizji, ale bardziej co da mi spełnienie tej wizji! To bardziej dojrzały wgląd i zdrowsza motywacja. Być świadomym swoich potrzeb i wiedzieć dlatego robi się to co się robi.

10. Buduj w sobie przekonanie, że świat rzeczywisty jest bardziej zdrowy, potrzebny i korzystny niż ten wyobrażony, ponieważ to właśnie w świecie rzeczywistym doznajemy tego co prawdziwe, a wszystko w głowie to iluzja, kłamstwa pragnącego uciec od dorosłości dziecka.

11. Pracuj nieustannie nad swoimi przekonaniem na swój temat, ludzi i świata, życia oraz nad emocjami, ponieważ to absolutny klucz do zmiany swojej osobowości. Wszystko co myślisz wynika z przekonań oraz ilości i natężenia emocji. Zaprowadzając porządek w emocjach zmieniasz wszystko!

W taki sposób można stać się realnie żyjącą osobą. Trzeba się przestać bać utracić swoje wydumane Ego, wyobrazeniowe światy i otworzyć się dojrzałość, dorosłość i prawdziwe życie.

KILKA NIEOCZYWISTYCH REFLEKSJI NA KONIEC

Osoby, które wciąż trwają w swoich wyobrażeniach chcą jak najdłużej przeciągnąć etap bycia dzieckiem, ponieważ to właśnie dzieci żyją mocno w swojej wyobraźni przeżywając przeróżne przygody fantazje – jeszcze mocniej kiedy dziecko ma trudną sytuację emocjonalną w domu od najmłodszych okresów życia. W takiej sytuacji chce uciec od rzeczywistości, ale nadal pozostać szczęśliwe. Zatem będzie starało się podnieść poczucie własnej wartości wyobrażeniami na temat siebie i swoich dokonań – wtedy tworzy światy, w których dostaje uwagę i jest doceniane, kochane. Warto szukać powodów swoich obecnych zachowań w przeszłości i potem umiejętnie zdefiniować i przepracować swoje konflikty wewnętrzne.

Jako dorośli ludzie czasem emocjonalnie nadal pragniemy stosować strategie używane przez dzieci, ponieważ to jest sposób na przetrwanie. Warto jednak stawić czoła swoim problemom, od których staramy się uciec na przykład w ciągle wizje osiągnąć.

Dojrzewamy emocjonalnie stając się dla siebie i innych obecnym w prawdziwym życiu, które ma o wiele więcej do zaoferowania niż przypuszczamy.