

Krok ósmy

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Zadośćuczynienie, akceptacja własnej winy poprzez przyjęcie konsekwencji swoich czynów, otwarcie się na sumienie, skrucha wobec wyrządzonych krzywd.

Wszecchwicie proszę Cię o pomoc przy odblokowaniu się na własne sumienie. Wszecchwicie proszę o przewodnictwo i o poddanie mego oporu przed czuciem i zaistnieniem szerszej świadomości.

„Najpierw spoglądamy w przeszłość i staramy się ujawnić przed sobą popełnione błędy, następnie podejmujemy energiczną próbę naprawy wyrządzonych krzywd, a na koniec, oczyściwszy rumowisko przeszłości, zastanawiamy się jak, w oparciu o nowo zdobytą wiedzę na swój temat, rozwijać możliwie najlepsze stosunki z wszystkimi ludźmi, których znamy.,

12 na 12

Zadania do kroku 8

1. Sporządzić listę osób które skrzywdziliśmy.

Listę osób zaczynamy od osób które znalazły się w korku 4.

Pisząc listę skupiamy się na tym co sami uczyniliśmy innym.

Tabela

Osoba którą skrzywdziłem	Rodzaj relacji	Wyrządzona krzywda	Wada , która doprowadziła do krzywdy, postawa, zachowanie moje	Szczerze, czy jestem gotów przebaczyć tej osobie ?

2. **Modlitwa o gotowość do zadośćuczynienia popełnionych krzywd, modlitwa o dostrzeżenie ich i zaprzestanie wypierania ich.**
3. **Jeśli są osoby które nas skrzywdziły, modlitwa o to aby im wybaczyć i odpuścić urazy jakie do nich mamy.**

Rozliczenie się z własnym sumieniem, skruca i przeprosiny dają spokój umysłu i wolność od wyrzutów sumienia. Wina mężczy tylko wtedy gdy nie chcemy jej przyjąć, gdy wyparliśmy ją i gdy nie chcemy przyznać się do błędu, przeprosić i wprowadzić korekty w zachowanie własne. To do czego nie chcemy się przyznać, utrzymuje się w naszym życiu. Brak przyznawania się do błędu oparty jest na fałszywym wyobrażeniu o sobie za którym kryje się tak naprawdę wstyd i świadczy o braku pokory, dystansu do siebie. Brak otwartości na dostrzeżenie własnego działania, które doprowadziło do krzywdy drugiego człowieka, jest dlatego, że mamy zamknięte sumienie i nie czujemy empatii.

Rozliczenie się z przeszłością daje ulgę wewnętrzną i powoduje, że czujemy się dobrze sami ze sobą. Puszczamy wtedy żal do siebie, co jednocześnie powoduje, że nie przerzucamy go na świat.

W rozliczeniu się z samym sobą nie chodzi o katowanie siebie, znęcanie się nad sobą i wzbudzanie nienawiści, wstrętu do siebie, bo wtedy zwracamy się przeciwko sobie, co powoduje krzywdzenie samego siebie. Bardziej chodzi o dostrzeżenie prawdy, czyli konsekwencji naszych działań i krzywd jakie zrobiliśmy przez własne działania. Krok ósmy i dziewiąty nie jest po to by użalać się nad sobą i by potwierdzać to jak bardzo jesteśmy źli, jest po to by otworzyć się na głos sumienia i na empatię wobec innych. W konsekwencji ma nas odblokować na głos sumienia, byśmy podejmowali w przyszłości działania nie raniące innych i byśmy wyciągneli wnioski z błędów jakie popełniliśmy, by ich nie powtarzać. Więc krok ósmy i dziewiąty nie jest przeciwko nam (choć może się nam tak wydawać, bardziej jest przeciw mechanizmom obronnym), jest natomiast dla nas szansą i okazją aby lepiej współdziałać (czyli nie raniąc innych) w otaczającym nas świecie z innymi ludźmi. Wtedy odechciewa nam się robić krzywdę innym, bo dostrzegamy co oni mogą czuć i zadajemy sobie pytanie czy sami byśmy chcieli być tak traktowani. Jednak by móc dostrzec, trzeba otworzyć się na czucie samego siebie i innych, co często jest problemem. Przy dostrzeżeniu własnych niedojrzałych aspektów osobowości, by je zaakceptować trzeba wzbudzić współczucie i wyrozumiałość dla tych części nas jak również dla części jakie widzimy u innych. Uzdrawienie bez wzbudzenia współczucia, wyrozumiałości dla samego siebie nie jest możliwe. Jeśli nie wzbudzimy współczucia, to będziemy walczyć z niedojrzałymi aspektami osobowości u innych osób, może się to przejawiać w przejściu w rolę diakona.

Sporządzając listę, dobrze jest się kierować wskazówkami jakie mamy w dwunastu krokach i dwunastu tradycjach, czyli:

- dokładnie i uczciwie przyglądamy się naszym poczynaniom z przeszłości i badamy motywy jakimi się wtedy kierowaliśmy, co tak naprawdę chcieliśmy uzyskać, jakie były nasze prawdziwe intencje?
- odrzucamy pomysł, że nikogo nie skrzywdziliśmy lub że skrzywdziliśmy tylko nas samych, na początku, gdy mamy zamknięte sumienie i jesteśmy w mocnym wyparciu będziemy mieli takie przekonania, jednak po czasie zaczną do nas docierać coraz więcej, bo zaczniemy odblokowywać sumienie i poczucie empatii wobec innych,
- skupiamy się na własnym zachowaniu, na tym co my zrobiliśmy, na naszych działaniach i postawach, czyli na tym za co my jesteśmy odpowiedzialni, odpowiedzialność jest związana z całością naszych czynów i ich konsekwencji, im więcej będziemy przyjmować odpowiedzialności w naszym życiu, tym więcej będziemy dostrzegać,
- przestać przerzucać winę na innych, rodziców, system, diabła i inne tak zwane nieczyste siły, zamiast zwałać winę na innych, trzeba dostrzec jak nasze działania, czyny, postawy i wady doprowadziły do krzywdy innych, świadomość że my coś zrobiliśmy na początku uderza mocno, jednak z czasem znika nadmiar wstydu i poczucia winy,

Pojęcie krzywdy, czym ona jest.

„(...) Pojęcie „krzywda” możemy praktycznie określić jako takie zderzenie instynktów, którego rezultat kaleczy ludzi fizycznie, psychicznie, emocjonalnie lub duchowo.,,

12 na 12

Przykładami krzywd są wszystkie konsekwencje jakie wpłynęły na drugiego człowieka poprzez nasze postawy, działania, wady charakteru, czyli wszystko to co uczyniliśmy drugiemu człowiekowi naszym zachowaniem. Nasze zachowania, postawy jakie przyczyniły się do krzywd to na przykład: częsta utrata panowania nad sobą (wybuchy, impulsywność), nieakceptowanie granic innych, nie szanowanie innych, próby wymuszenia na innych konkretnych postaw, okłamywanie, oszukiwanie, ukrywanie prawdy, nie uznawanie kogoś emocji, potrzeb, nie uznawanie kogoś krzywd, zaspokajanie własnych zachcianek kosztem innych, nieodpowiedzialność, chłód uczuciowy, brak wrażliwości i wyrozumiałości, opryskliwość, krytykanctwo, próby dominacji i kontroli, arogancja, niecierpliwość itp.

Nasze wady jako źródło bólu i cierpienia dla innych.

Osoba szczęśliwa nie krzywdzi innych, a przynajmniej nie robi tego świadomie.

Po to jest nam potrzebny krok czwarty, aby dojrzeć nasze wady charakteru i poznać je. Gdy mamy świadomość ich i tego jacy jesteśmy, możemy dojrzeć jak to jacy jesteśmy wpływa na innych, na nasze otoczenie. Zaczynamy dostrzegać jaką energię wkładamy do życia innych oraz jaką wkładaliśmy kiedyś. Im bardziej jesteśmy świadomi siebie, tym bardziej widzimy jak wpływamy na innych swoim zachowaniem. Krok ósmy i dziewiąty ma nam pomóc w ukróceniu tych zachowań, które szkodzą innym.

Krok Ósmy ma nam stworzyć podwaliny do pogodzenia się z ludźmi, z ludźmi których skrzywdziliśmy naszym nalogiem, naszym postępowaniem, naszym kalekim życiem, ale również rozpocząć proces zaprzestania używania danych postaw, które negatywnie wpływały na innych.

Pierwszych siedem Kroków można nazwać „osobistymi”, gdyż w znacznej mierze zajmują się one świadomością nas samych i naszymi osobistymi, często intymnymi przeżyciami. Wiele osób zatrzymuje się na jakiś czas w tym miejscu; pochłonięci sami sobą, skupieni na sobie, świadomi samych siebie. Powrót do zdrowia może się wtedy opóźnić. Pierwsze kroki dają nam ogromną dawkę wiedzy o nas samych, o naszym podejściu do życia, o naszych wzorcach i schematach, o naszym podejściu do siły wyższej. Następne kroki otwierają nas bardziej na życie i na relacje z innymi.

Spojrzenie wstecz, jest potrzebne.

Wiele teorii zakłada zapomnienie o przeszłości i nie wracanie do niej. Podchodząc w ten sposób do sprawy wypieramy cały bagaż naszych doświadczeń i uciekamy od tłumionych emocji. Nie da się odciąć od przeszłości i zapomnieć o niej. Aby pójść do przodu i nie popełniać tych samych błędów trzeba wyciągnąć wnioski z naszych przeszłych działań i w tym nam pomaga krok ósmy i dziewiąty. W rozwoju nie da się przeskoczyć od razu do bycia obecnym w tu i teraz bez uporządkowania przeszłości. Nasz postęp w rozwoju jest zależny od tego na ile rozliczyliśmy się z naszą przeszłością.

Spojrzenie wstecz nas przeraża, konfrontacja z emocjami nas przeraża, jednak nie ma innego wyjścia jak uporanie się z bolesną przeszłością. Rozliczenie z przeszłością powoduje że zmniejsza się w nas poczucie wstydu i winy oraz że zaczynamy inaczej o sobie myśleć. Rozliczenie z przeszłością powoduje, że zmienia się nasza wewnętrzna relacja. Krok ósmy i dziewiąty to nie tylko okazja do proszenia o wybaczenie innych, ale również szansa by wybaczyć sobie samemu to jakim się było kiedyś i to co się robiło kiedyś. Oczywiście wybaczenie i zmniejszenie danych emocji wobec nas samych wiąże się z wyciągnięciem wniosków i postępowaniem inaczej niż kiedyś. Jeśli nie ma zmiany zachowania, to znowu tworzymy wobec siebie wstyd, wstręt, poczucie winy i wyrzuty sumienia powtarzając te same zachowania.

WIELKIE PORZĄDKI

...a na koniec, oczyścimy rumowisko przeszłości, zastanawiamy się, jak w oparciu o zdobytą wiedzę, rozwijać możliwie najlepsze stosunki z wszystkimi ludźmi, których znamy.

12 Kroków i 12 Tradycji, str. 78

Gdy przymierzyłem się do kroku Ósmego, wszystko, co było potrzebne do ukończenia z powodzeniem pracy nad poprzednimi Siedmioma Krokami, zlało się w jedną całość: odwaga, uczciwość, szczerłość, gotowość i sumienność.

Z początku nie znajdowałem w sobie siły potrzebnej do wykonania tego zadania, i dlatego w Kroku tym napisane jest: "...staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim".

Aby zacząć, musiałem zdobyć się na odwagę; na uczciwość, która pozwoliłaby mi ujrzeć i uznać własne błędy; na szczerą chęć zrobienia "wielkich porządków" na tym polu; na sumienności przy sporządzaniu listy; na gotowości podjęcia ryzyka, która była warunkiem pokory.

Z pomocą mojej Siły Wyższej rozwinąłem w sobie te cechy; ukończyłem pracę nad tym Krokiem i podążyłem dalej naprzód, w poszukiwaniu wzrostu duchowego.

Kroki Ósmy i Dziewiąty są bardzo ważne, gdyż trzeźwość nie „pojawia się” tak po prostu kiedy przestajemy pić, grać, brać. Samo przestanie to abstynencja, aby trzeźwieć trzeba wykonać konkretną pracę nad sobą. Życie z pogodą ducha też się tak po prostu nie pojawia bez naszego działania. Spokój umysłu i pogoda ducha to rezultaty konkretnego działania na programie i realizacja go.

Krok ósmy jest krokiem obrachunkowym, a krok dziewiąty jest krokiem działania.

Jeśli pielęgnujemy w sobie winę, złość i urazy, to nasza trzeźwość spoczywa na bardzo chwiejnych podstawach. Te uczucia połączone z lękiem wywołują postawę obronną i emocjonalną niepewność, będące często wynikiem pychy. Specjalnym lekarstwem na pychę jest akt pokory.

Pokora to zdolność do rozpoznania i przyznania się do naszych ograniczeń. Jest ona również dla wielu z nas początkiem pogody ducha i spokoju umysłu.

Przebudzenie duchowe, którego większość z nas oczekuje, jest często określane przez tych, którzy czują, że go doświadczyli, jako poczucie całości, spokoju umysłu, zadowolenia, satysfakcji, jedności z energią życia, szacunku dla samego siebie i akceptacji samego siebie. Możemy nigdy nie osiągnąć tego „przebudzenia duchowego”, jeśli zadowolimy się wybieraniem z Programu tylko tych Kroków, które do nas „przemawiają”, a będziemy unikać tych, które na pierwszy rzut oka zdają się wymagać od nas odwagi, której nie odczuwamy.

Gotowość do zadośćuczynienia, by prosić o wybaczenie, sami najpierw musimy wybaczyć. Poddanie zasady oko za oko, ząb za ząb.

„Gotowość zadośćuczynienia 25 sierpnia

Ósmy Krok mówi o zmianie, która następuje w naszym sercu, o kończącej zmianie.

Takie nastawienie pomaga zapoczątkować łańcuch naprawiania szkód i uzdrawiania relacji ze sobą i innymi ludźmi. Oznacza, że jesteśmy gotowi rozstać się ze swoją zatwardziałością, zgorzknieniem – jedną z największych przeszkód w dawaniu i przyjmowaniu miłości.

Pracując nad Ósmym Krokiem sporządzamy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, a następnie przyjmujemy uzdrawiającą postawę w stosunku do nich. Jest to postawa miłości. Pracując nad tym Krokiem, nie ganiamy w kółko i nie wykrzykujemy „przepraszam”! Zanim rozpoczniemy proces zadośćuczynienia lub zaczniemy zastanawiać się nad właściwymi jego formami, pozwalamy sobie na zmianę nastawienia. Tam właśnie zaczyna się uzdrawianie – w nas samych.

Zadośćuczynienie może zmienić energię i dynamikę danej relacji. Może zapoczątkować proces przemiany, zanim otworzymy usta i powiemy „przepraszam”.

Zadośćuczynienie otwiera drogę do miłości. Otwiera drogę do energii, jaką niesie ze sobą miłość i zdrowienie. Pozwala nam uwolnić negatywne uczucia i energię, jednocześnie otwierając furtkę do pozytywnych. Pozytywna energia przenika cały wszechświat, a zaczyna się w nas samych.

Jak często po tym, gdy ktoś nas zranił, oczekiwaliśmy, że uzna on nasz ból i powie „przepraszam”? Jak często chcieliśmy, aby ta osoba dostrzegła nas, wysłuchała i skierowała w naszą stronę wiązkę miłości? Jak często pragnęliśmy, aby zmieniła zdanie; jak często wystarczyłaby choćby najmniejsza próba porozumienia w związku pełnym niezalutowanych problemów, nieudomówień i pretensji? Często.

Inni też tego pragną. To żadna tajemnica. Zdrowienie zaczyna się od nas. Nasza gotowość zadośćuczynienia może, ale nie musi pomóc drugiej osobie. Może ona nie mieć ochoty na to, aby uzdrowić waszą relację.

Lecz my zdrowiejemy. Stajemy się otwarci na miłość.

Dzisiaj zacznę zmieniać swoje nastawienia, jeżeli zauważę w sobie bezwzględność, defensywność, poczucie winy lub urazę, stanę się gotowy, aby uwolnić się od tych uczuć i zastąpić je uzdrawiającą energią miłości.,

Język Wyzwolenia - Melody Beattie

Czasami zadośćuczynienie wydaje się niesłuszne czy niewłaściwe, kiedy czuje się, że to co zrobiłeś było usprawiedliwione tym, co ktoś zrobił tobie. Wielu z nas myśli w te szczególnie na początku zdrowienia, kiedy jesteśmy urażeni i pełno jest w nas żalu, uraz, nienawiści. Wtedy zazwyczaj swój własny ból emocjonalny przrzucamy na innych i w pewnym sensie uważamy to za słuszne. Często też w takich wzorcach się po prostu wychowaliśmy(walcz, przetrwaj , oddaj itp) i nie znamy innych, jednak podczas zdrowienia poznajemy inne wzorce, inne możliwości, inne sposoby zachowywania się. Właśnie o te nowe sposoby zachowywania się chodzi, aby wprowadzić we własne życie. Wybaczenie drugiej osobie wiąże się z odpuszczeniem chęci zemsty, z odpuszczeniem chęci odwetu i dosyć często z pogodzeniem się, że druga osoba może nas nie przeprosić. To czy jesteśmy w stanie to zaakceptować wpływa na nasz proces wybaczenia innym. A proces wybaczenia wpływa na to czy jesteśmy w stanie przeprosić innych.

Uraza wobec drugiej osoby przywiązuje nas do niej emocjonalnie i psychicznie. Przywiązujemy się do tej osoby, do której czujemy nienawiść. Najbardziej skutecznym sposobem przezwyciężenia urazy jest wybaczenie, sobie i innym. Wybaczenie innym zaczyna się wtedy, gdy uświadamiamy sobie nasz udział w problemach występujących w naszych stosunkach. Spojrzenie na samych siebie pomaga nam stać się gotowymi do uwolnienia się od złości i od potępienia innych. Jest takie zdanie, nad którym dobrze byłoby się zastanowić. "Odpuść nam nasze winy, jak i my odpuszczamy naszym winowajcom." Wybaczenie jest ulicą dwukierunkową i kiedy stajemy się gotowi zadośćuczynić innym, to czynimy to najpierw przez stanie się gotowymi do wybaczenia im. Uwalnia nas to od przymusu dawnej negatywnej postawy i daje nam swobodę pozostawiania z zadowoleniem w związkach z innymi. Bez postawy obronnej, bez fałszu czy podejrliwości.

Kiedy stajemy się bardziej tolerancyjni i wybaczący, mniej surowi i osądzający, to zaczynamy uświadamiać sobie, że "Bóg robi dla nas to, czego my nie mogliśmy zrobić dla siebie" - to znaczy, zaczynamy doświadczać prawdziwych zmian w naszych poglądach, podejściu i wierze i stajemy się gotowi uczestniczyć aktywnie w procesie pojednania. I gotowi jesteśmy przystąpić do Kroku Dziewiątego.

Ranienie poprzez nie wiedzę i nie odróżnianie dobra od zła.

Życie w nieświadomości konsekwencji swoich czynów opiera się na zamkniętym sumieniu i braku empatii. Osoba nieświadoma nie odróżnia dobra od zła, nie dostrzega tego co jej czyni robią innym. Ludzie nie rodzą się psychopatami, socjopatami, narcyzami, ludzie tacy się stają poprzez odcięcie się od czucia. W wyniku życiowych doświadczeń, zazwyczaj w wyniku doznanych krzywd zwykłe osoby stają egoistami pozbawionymi empatii. Poprzez zamknięcie się na czucie własnej krzywdy z przeszłości i wyparcie jej zamykają się na krzywdy innych.

„Najpierw zalecz ranę, z której krwawisz,
bo możesz poplamić ludzi, którzy wcale
Ci jej nie zadali.”

Joanna Chmura



Krok ósmy i dziewiąty jest też kopalnią wiedzy o nas samych.

„Chociaż zasadniczym celem jest zadośćuczynienie innym, równie ważne jest to, by z analizy stosunków z innymi ludźmi, wydobyć możliwie każdy skrawek informacji o sobie, o naszych podstawowych problemach. (...) Spokojna, przemyślana refleksja nad stosunkami z ludźmi pogłębi nasz wgląd w siebie.,,

12 na 12

Pomimo, że krok ósmy i dziewiąty dotyczy głównie relacji z innymi, daje nam on spojrzenie na to jak my zachowujemy się wobec innych, czyli tego jakie postawy i wzorce prezentujemy w relacjach z innymi. Dzięki świadomości tych wzorców możemy z pomocą siły wyższej je zmienić.

Akceptacja swojej winy i wzięcie odpowiedzialności za swoje czyny oraz ich konsekwencje otwiera nas jeszcze bardziej na rzeczywistość, na innych ludzi, na kontakt z siłą wyższą. Jesteśmy wtedy po prostu prawdziwi i szczerzy.

Blokady przed krokiem ósmym.

Chęć odwetu, zemsty nie umiejętność odpuszczania i brak miłosierdzia.

Zamknięcie się na własne sumienie, brak empatii.

Wyparcie, ucieczka od tego co sami zrobiliśmy i koncentracja na kogoś wadach, koncentracja na naszych urazach wobec kogoś i wchodzenie w rolę ofiary oraz poczucie krzywdy .

Przekonanie, że nie skrzywdziliśmy nikogo oprócz siebie , że tylko siebie. Znowu stawianie siebie w centrum.

Chęć życia uraza, brak akceptacji że ktoś nas nie przeprosi, domaganie się tego.

Niechęć do posprzątania swojego podwórka.

Przeświadczenie, że przeszłość trzeba zostawić w spokoju, że nie można ruszać ran .

Bez Kroku 8 i 9 nie da się otworzyć na własne sumienie, czyli nie będzie działał też krok 10.

Zdrowe podejście do winy. Zrozumienie osób które skrzywdziłem.

Wina, przyznanie się do niej jest nam potrzebna do odczucia co drugi człowiek mógł czuć, jak również do poprawienia swojego zachowania. Zdrowym podejściem na pewno nie jest tworzenie nienawiści, żalu do samego siebie, chociaż takie emocje mogą się na początku pojawić, ważne by nie karmić się nimi, bo tak naprawdę wtedy zamiast się zmieniać i być bardziej pożytecznym dla innych popadamy w otchłań biczowania samego siebie, co w konsekwencji kończy się oczywiście przetruceniem nienawiści na świat zewnętrzny, a więc nikomu to nie służy a może doprowadzić do ponownego krzywdzenia innych.

Krok Ósmy 24 sierpnia

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Krok Ósmy Al-Anonu

Przesłanką Ósmego Kroku nie jest wymierzenie kary; jego celem jest uwolnienie nas od poczucia winy, niepokoju i niezgody. Zaczynamy od sporządzenia listy osób, które kiedykolwiek zraniliśmy, walcząc o swoje przetrwanie. Często mamy tendencję do odczuwania nadmiernego poczucia winy za wszystko(co wiąże się z nadmierną odpowiedzialnością i wejściem w rolę męczennika). Czasem mamy poczucie winy za bycie sobą i słuchanie się siebie. W kroku ósmym i dziewiątym chodzi o poczucie winy związane z realnymi krzywdami jakie zrobiliśmy innym.

Spisanie wszystkiego czarno na białym uświadomi nam, czy przypadkiem nie obwiniamy się bez powodu. Pracując nad tym Krokiem, musimy pamiętać, aby być otwartym na Boskie przewodnictwo. Przelewając na papier to, co w nas siedzi, otwieramy się na możliwość uzdrowienia.

Po sporządzeniu tej listy staramy się wzbudzić w sobie gotowość do zadośćuczynienia wszystkim osobom, jakie się na niej znajdują, ponieważ niesie to uzdrowienie. Zadośćuczynienie nie oznacza katowania się i prób nadgonienia, czy też nie oznacza działań ponad miarę. Oznacza przeknięcie dumy i odrzucenie mechanizmów obronnych przy jednoczesnym zadbaniu o siebie najlepiej, jak potrafimy. Stajemy się gotowi do podniesienia naszego poczucia własnej wartości poprzez podejmowanie odpowiedzialności za własne zachowania. Stajemy się gotowi do odtworzenia naszych relacji ze sobą, innymi ludźmi oraz Siłą Wyższą.

Dzisiaj otworzę się na uczciwe zrozumienie ludzi, których zraniłem. Boże, pomóż mi uwolnić się od mechanizmów obronnych i pychy. Pomóż mi stać się gotowym do zadośćuczynienia tym, których skrzywdziłem, abym mógł poprawić relacje z samym sobą i innymi ludźmi.

Język Wyzwolenia - Melody Beattie

Mój tekst o winie

Wina

Jest funkcją normalnego superego czy też sumienia, oraz mechanizmem kontroli mającym zbalansować zwierzęce instynkty i impulsy „id”, które składa się z bardzo prymitywnych stłumionych popędów, włącznie z popędem śmierci. Nadmiar poczucia winy woła o poprawę, nadmiar świadczy o przejmowaniu odpowiedzialności za czyny, myśli, emocje innych, co wiąże się często z nadwrażliwością lub o nie rozliczeniu się z własnym sumieniem za przeszłość i wyparciu tego co się zrobiło. Zupełny brak winy jest o wiele poważniejszy i na ogół bywa wynikiem wrodzonej patologii, która prowadzi do różnych form przestępczości i psychopatologii, tak jak ma to miejsce w przypadku seryjnych zabójców, psychopatów czy też w polityce, objawiając się jako szkodliwy mesjanistyczny narcyzm. Osoba pozbawiona całkowicie poczucia winy, to socjopata, osoba zamknięta na czucie i nie przyznająca się do swoich błędów. Natomiast osoba nadwrażliwa prezentuje drugą skrajność przejmując odpowiedzialność, winę za coś co nie jest jej udziałem wykorzystując to co przejmując do własnego cierpienia i biczowania samego siebie, więc jest to pewnego rodzaju masochizm, męczeństwo.

U zwyczajnych ludzi istnieją normalne mechanizmy poczucia winy, które funkcjonują jako środki zapobiegające egoizmowi, okrucieństwu czy drapieżnym impulsom. **Przydatne aspekty winy obejmują skruchę, powściągliwość oraz korygujący samokrytycyzm**, z których wszystkie są składowymi odpowiedzialnej moralności i etyki. Owe przejawy sumienia równoważą ekstremalny egotyzm, jaki prezentują przestępcze czy psychopatyczne osobowości.

Temat winy zawsze się pojawia, gdy uznajemy coś za krzywdzące nas, gdy jesteśmy ranieni lub gdy raniemy innych. Normalną reakcją jest chęć wymierzenia kary, odwetu, chęć zemsty i inne reakcje instynktowne. Ego domaga się odwetu i ukarania kogoś, tym bardziej jak mamy mocno wpojony system kar i nagród. Gdy sami byliśmy mocno karani, takie zachowanie wchodzi nam w krew i później sami stosujemy takie podejście do innych. Jednak mamy wybór jak chcemy postąpić, czy według schematu oko za oko, czy otworzyć się na wrażliwość i współczucie wychodząc poza uwarunkowania ego. Odpuszczenie odwetu i zawiści, czyli opanowanie instynktów ego daje przestrzeń na pojawienie się wrażliwości, współczucia, wolności oraz pozwala wyjść poza system kar i nagród.

Nie chodzi o to aby popadać w skrajności i nie uznawać krzywdy jeśli się ona dzieje, bo to świadczy o naszym braku granic i braku pozwolenia sobie na złość, z czym zazwyczaj ofiara ma problem, bo w momencie krzywdy zamroziła swoją złość i agresję, przez co później nie pozwala sobie na nią lub nie potrafi nią zarządzać dając się ciągle krzywdzić lub myśli że jest ciągle krzywdzona. Bardziej chodzi o odróżnienie tego czy krzywda dzieje się nam naprawdę, czy może czasem to co się dzieje jest odbierane przez nasze rany emocjonalne i jest projekcją nieprzeżytej krzywdy z przeszłości i czy krzywda dotyczy tak naprawdę nas. To tak jak z lękiem i strachem, lęk jest przed czymś wyobrażonym, a strach przed czymś realnym. Trzeba umieć oddzielić co jest realne, od tego co nie jest, do tego jest nam właśnie potrzebny rozum i logika, jednak aby to zrobić trzeba najpierw poznać siebie i swoje reakcje emocjonalne, swoje zranienia i skrywany wraz z nim ból emocjonalny.

Zależność emocjonalna

Oznacza, że jesteś psychicznie nadmiernie zależny od innych ludzi, czyli trzymasz się ich kurczowo i uważasz, że bez nich nie przetrwasz (nawet gdy obiektywnie jest to nieprawda). Osoby będące w takich relacjach zazwyczaj zachowują się w sposób uległy. Rzadko podejmują decyzje, pozostawiają decyzje i wybory partnerowi. Szukają osób silnych psychicznie, którym oddają kierowanie nad swoim życiem, często niestety oddają to osobą narcystycznym, agresywnym. Na ogół myślą, mają przekonane że nie mogłyby funkcjonować samodzielnie, dlatego też akceptują różne (często drastyczne, destruktywne) dla nich rzeczy, nie chcąc narażać relacji na szwank godząc się na brak szacunku wobec siebie. Emocjonalna zależność prowadzi do ograniczenia swojej wolności i związana jest z lękiem przed byciem samodzielnym, czyli z wzięciem odpowiedzialności za swoje życie. Wiąże się z brakiem samodzielnie podejmowanych decyzji i dokonywanych wyborów. Osoba wchodząca w zależność tak naprawdę boi się kierować swoim życiem, dlatego oddaje to kierowanie innym. Prześladowca zazwyczaj potrzebuje kogoś kto mu będzie wskazywał drogę, zazwyczaj naprawiacza. Naprawiacz kogoś kogo będzie ratował. A ofiara kogoś do opieki sobą, w tym że prześladowca i naprawiacz to też rolę ofiary.

Toksyczne poczucie winy

Toksyczne, nadmierne poczucie winy występuje, gdy obwiniamy siebie za sytuacje, emocje, wydarzenia za które nie jesteśmy odpowiedzialni, które nie są związane z nami, na które często nie mamy wpływu a nasz sposób myślenia i przyjęte wzorce podświadome mówią nam inaczej. Wchodzimy wtedy w dręczenie się ciągle tymi samymi sytuacjami i karaniem się za nie. Toksyczne poczucie winy przeważnie jest mylone ze zdrową empatią i z wyrzutami sumienia.

Poczucie winy destrukcyjne podszyte jest nienawiścią do samego siebie i wiarą w bycie wyłącznie kimś bardzo złym, schemat ten sprawia że wyolbrzymiamy krzywdę i stosujemy wobec siebie samobiczowanie, często pomimo tego, że ktoś nam już wybaczył. My dalej potrafimy mieć do siebie żal i karać siebie za coś czego już dawno nie ma, bo brakuje w nas miłosierdzia i wyrozumiałości dla nas samych. Poprzez brak miłosierdzia i wyrozumiałości dla siebie, stajemy się tacy sami dla innych, co sprawia że żywimy często długo urazę do innych, zamiast wybaczyć i odpuścić. Wybaczenie sobie przychodzi tak naprawdę wtedy, gdy znajdujemy miłosierdzie dla siebie i odpuszczamy sobie schematy karania siebie i blokowania siebie, gdy w całości puszcza żal do siebie i zaczynamy żyć chwilą obecną. Często jesteśmy przeświadczeni, że to Wszechświat ma nam wybaczyć, gdzie tak naprawdę wszystko zależy od nas i od tego czy sami puścimy nienawiść wobec siebie oraz czy odpuścimy karanie, znęcanie się nad sobą samym. Za poczuciem winy kryje się lęk przed wolnością, przez co wchodzimy w zależności emocjonalne z innymi, czy też z różnymi substancjami. Boimy się że sobie nie poradzimy sami i nie pozwalamy sobie poczuć bezsilności, bezradności, żalu czy smutku. Uzależniamy się od sytuacji zewnętrznych aby poczuć złudne poczucie bezpieczeństwa, aby uciec przed samym sobą, przed samotnością, przed bólem emocjonalnym. Użytki różnego rodzaju świetnie regulują emocje i uspokajają umysł jednak czynią destrukcję w naszym życiu dając złudne poczucie ulgi uzależniając jednocześnie ciało. Formą karania siebie może być nie pozwalanie sobie na zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych, wchodzenie w toksyczne związki, wybieranie mniej przez uczucie niezastępowania (czy też czucia się nie godnym), tworzenie żalu do siebie o swoje działania, złośczenie się na siebie przez cały czas, masochizm, męczeństwo (wieczne pokutowanie). Nadmierne poczucie winy powoduje, że ciągle mamy do siebie żal i podważamy każdą podjętą przez nas decyzję, wykorzystując ją do wzbudzania żalu, niepewności i niezadowolenia z tego co zrobiliśmy. Rozpamiętujemy wtedy każdą przeszłą decyzję, analizujemy ją i biczujemy się za nią, co nie pozwala nam żyć w chwili obecnej i doświadczać jej. Takie rozpamiętywanie ciągle swoich decyzji i podważanie ich zabiera ogromną ilość energii i powoduje, że nie cieszymy się chwilą obecną, tym co w niej jest.

Demon toksycznego poczucia winy

„Słuchając Alice, czułam, że ta dziewczyna nie jest w stanie nigdy wygrać, bez względu na to co robi. Jeśli rano szła na siłownię, by odbyć swój trening, miała poczucie winy, że nie zaczęła wcześniej pracy. Ale jeśli szła rano prosto do pracy, to czuła się winna, że nie ćwiczyła. Poczucie winy budziło się w niej, gdy zjadła coś niezdrowego, gdy starała się znaleźć dla siebie czas po ciężkim dniu pracy i gdy nie było jej przy dzieciach.

Alice nie była winna żadnej strasznej zbrodni popełnionej w przeszłości. Jej poczucie winy było znacznie bardziej subtelne. Czuła się winna z powodu wszystkie, co spotykało ją w ciągu dnia i owo poczucie winy sprawiło, że nie była w stanie się niczym cieszyć ani z niczego czerpać przyjemności. W rezultacie w ogóle nie odczuwała zadowolenia ani jakiegokolwiek przyjemności.

W konsekwencji prowadziło to do tego, że próbowała dogodzić sobie za pomocą jedzenia i snu, co z kolei sprawiło, że czuła się potwornie wręcz winna!

Poczucie winy to negatywna domena drugiej czakry. Mówi ono: „Nie powinienem się tak czuć, powinienem być zły lub przestraszony.” Mówi też: „Nie powinienem tego chcieć, nie powinienem tego potrzebować” oraz „Nie powinienem mieć takich pragnień ani fantazji seksualnych” albo „Nie jestem wystarczająco dobry, wystarczająco czysty, wystarczająco sprawiedliwy czy wystarczająco hojny.” Poczucie winy może zrujnować każdą aktywność, pozbawiając nas radości z tego, co robimy. Oczywiście, że zdarzają się sytuacje, w których faktycznie powinniśmy czuć się winni. To całkowicie normalne, że mamy poczucie winy, gdy skrzywdzimy samych siebie lub kogoś innego, gdy zachowujemy się bezmyślnie lub okrutnie albo robimy coś wbrew zdrowemu rozsądkowi. Ten rodzaj poczucia winy pozwala nam oceniać swoje zachowanie i dokonywać stosownych zmian. Ale rodzaj tego nieskrępowanego poczucia winy, jakie dostrzegłam u Alice, zatrzymuje przepływ energii, który stanowi o płynności drugiej czakry. Odbiera nam bowiem uczucia i blokuje radość.,,

Czakry. Siedem kluczy do energetycznego uzdrowienia ciała i duszy

Autor: Anodea Judith

Takie rozpamiętywanie ciągle naszych działań prowadzi w końcu do wykończenia i odpuszczenia działań, bo jesteśmy wykończeni, a do tego blokuje płynność życia i wpędza nas w ciągłą kontrolę swojego zachowania

oraz osądzania go. To nie jest samoświadomość, uważność i obserwacja, to jest ciągła analiza i skupianie się nadmierne na sobie, to jest nadmierne skupianie się nad tym czy jesteśmy odpowiednio dobrzy, czy jesteśmy wystarczający. Takie podejście hamuje nas i nie pozwala nam poczuć jedności z energią życia. Do tego takie podejście powoduje, że wchodzimy w rolę Boga wobec siebie i skupiamy się ciągle na sobie.

W zależności jak mocno Nas zawstydzano lub wzbudzano poczucie winy wobec Nas w dzieciństwie za to jacy jesteśmy, to wprost proporcjonalnie zamieniamy zdrowe reakcje, odruchy w coś z czym czujemy się źle i nie odpowiednio. Im bardziej sobie będziesz pozwalać na bycie sobą, tym to odczucie że robisz coś źle, gdy robisz tak naprawdę w zgodzie ze sobą(z tą częścią Ciebie którą wyparłeś) będzie znikać, a ty poczujesz wolność robienia tego co naprawdę chcesz robić i jak naprawdę chcesz robić. Zrzucisz maski i pozwolisz sobie być sobą. Na obrazku są wymienione rzeczy , które mogą w tobie wzbudzać poczucie winy i to że czujesz się w jakiś sposób źły, bo takie odczucia wzbudzali w Tobie rodzice kiedy byłeś prawdziwym sobą, a Ty poprzez lęk przed utratą ich miłości zacząłeś odrzucać swoją prawdziwą jaźń i tworzyć kogoś , kto spełni ich oczekiwania, kogoś kto jest nastawiony na spełnianie oczekiwań świata zewnętrznego. Dostrzeżenie tych schematów i tego na co się blokujesz bo wierzysz(trzeba poddać wiarę w te przekonania), że to coś złego oraz wyjście z tych schematów pozwoli Ci zbudować lepszą więź ze sobą i zaprzestaniesz odrzucać siebie w oparciu o lęk przed byciem odrzuconym przez innych. To, że ktoś kiedyś odrzucał Cię bo nie byłeś taki jak ta osoba, by chciała żebyś był nie znaczy, że Ty dalej masz odrzucać samego siebie. Za każdym razem gdy robisz te rzeczy masz prawo do nich i nie musisz czuć się źle z powodu ich robienia oraz bać się że ktoś Cię odrzuci przez to. Daj sobie prawo do bycia sobą, prawo do istnienia i nie przepraszaaj za to że istniejesz. To da Ci moc i energię , którą blokujesz gdy robisz coś wbrew sobie lub gdy karasz siebie, wzbudzasz wstyd wobec siebie za to że jesteś sobą. Głosy wewnętrzne oparte na toksycznym poczuciu wstydu i poczuciu winy pochodzą właśnie od uwierzenia w głosy rodziców, że jesteś nie taki jak masz być . Podanie wiary w te głosy i tych emocji pozwoli Ci dotrzeć do prawdziwego siebie. Gdy zobaczysz , że Ty nie jesteś głosami swoich rodziców pojawi się wybór, czy dalej podtrzymujesz grę przeciwko sobie, a co za tym idzie te głosy , czy też budujesz relacje ze sobą opartą na autentycznym JA i dajesz zaistnieć swojemu wewnętrznemu prawdziwemu głosowi, który ciągle się dobija do Twojej świadomości, a który został zepchnięty w głąb Ciebie, bo był nieakceptowany i nie kochany taki jaki był.

Zdrowe Wyrzuty sumienia

Są normalną reakcją, gdy zrobiliśmy coś źle, gdy skrzywdziliśmy kogoś, gdy mamy świadomość tego i przyznaliśmy się do tego. Wtedy wyrażamy skruchę i naprawiamy swój błąd. Wyrzuty sumienia po czasie znikają i wybaczymy sobie daną sytuację. Opuścimy sobie i idziemy dalej w swoim życiu. Wyciągnięcie wniosków z tego co zrobiliśmy pozwala nam dokonywać w przyszłości lepszych decyzji i dokonywać lepszych wyborów w taki sposób aby nikogo nie krzywdzić oraz by mieć czyste sumienie.

Natomiast nadmierne poczucie winy męczy Cię i prowadzi do samokarania i ciągłego biczowania się obsesyjnymi myślami o danej sytuacji. Działa i buduje krytyka, który obwinia w nieskończoność za daną sytuację. Jest to ciągle tworzenie urazy wobec siebie, żalu i toksycznej relacji wobec siebie. Często w parze idzie z poczuciem krzywdy i z toksycznym wstydem.

Toksyczne poczucie winy jest zazwyczaj oparte na wierze, że jesteś winny niepowodzeń swoich rodziców, że jesteś winny bycia niekochanym przez niedojrzałych emocjonalnie rodziców, przez co zaczynasz wzbudzać wstręt do siebie i nienawiść wobec siebie oraz przeświadczenie, że jesteś nieodpowiedni taki jaki jesteś. Nikt Ci nie wytłumaczył w dzieciństwie , że to nie Twoja wina i odpowiedzialność.



**Nie musisz
przepraszać za:**

**Za rezygnacje z tego co jest sprzeczne z Twoimi
wartościami**

Odmienne poglądy

Asertywne wyrażanie swojej opinii

Nie spełnienie oczekiwań innych

Podążanie własną drogą

Odczuwanie i wyrażanie emocji



Zdrowe wykorzystanie wyrzutów sumienia

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 pobłażającym sobie, pogrążającym się w winie i paradoksalnie, egoistycznym oprawcą samego siebie.

Ulgę 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 trzymywania 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 ulatnia się, bo nie jest już potrzebne.

Odcięcie się od własnego sumienia

Odcięcie się od własnego sumienia wynika z nieradzenia sobie z ogromną ilością poczucia winy jakie jest przenoszone na nas w dzieciństwie lub też nie poradzenia sobie z daną sytuacją w dzieciństwie za którą się obwiniamy i przez którą uznaliśmy siebie za złe osoby (a tak naprawdę jako dzieci nie mieliśmy na tą sytuację wpływu lub po prostu nie wiedzieliśmy co robimy). Odciać się od czucia wyrzutów sumienia i nie odróżniać dobra od zła możemy też poprzez doznanie krzywdy w dzieciństwie i nie przepracowanie jej. Wtedy odcinając się od własnej krzywdy, odcinamy się od dostrzegania, czy robimy tą krzywdę innym, przestajemy odróżniać co jest dobre a co nie, tym bardziej jeśli zaczynamy wierzyć, że skrzywdzenie nas było czymś dobrym, normalnym.

Tak samo odcięcie się od wstydu powoduje tworzenie nadmiernej jego ilości w naszym polu, aż w końcu wstyd zamienia się w toksyczny wstyd. Jesteśmy tak często obwiniani i zawstydzani, upokarzani, że w końcu blokujemy się na czucie tych emocji i wypieramy je do podświadomości, w ciało. Im więcej wypieramy tym mocniejsze mechanizmy obronne budujemy wokół siebie. Często wtedy wchodzimy w postawę osoby, która na każdą krytykę, uwagę, słowo innych w jego stronę reaguje jakby była atakowana przez innych. Emocją obronną wtedy jest oczywiście złość. Brakuje nam wtedy dystansu do siebie, umiejętności samoobserwacji. Jesteśmy za bardzo poważni i nie potrafimy się rozluźnić i zrelaksować. Występuje wtedy nadmierna czujność i chęć kontroli każdego czynnika w koło, każdej napływającej informacji do naszej przestrzeni, przez co nasz system nerwowy w końcu siada, bo nie potrafimy się odprężyć żyjąc w ciągłym poczuciu zagrożenia. Skrywamy w sobie tajemnice, emocje, a na zewnątrz prezentujemy maskę pewności siebie. Tworzy się pewnego rodzaju bańka, balon, który w końcu pęka, bo nie jesteśmy w stanie znieść takiego napięcia i nasz organizm zaczyna chorować. Duszone i wypierane emocje muszą się gdzieś ulokować, a skoro nie mogą wyjść na zewnątrz poprzez płacz, wypowiedzenie ich zaczynają niszczyć nasze ciało. W pewnym sensie niszczy nas nasza własna energia w postaci emocji. Emocje skierowane przeciwko sobie zaczynają tworzyć określone zaburzenia emocjonalne, psychiczne, fizyczne, w tym nerwice, depresje.

Odcinamy się wtedy od dolnej części naszego ciała, w tym od narządów płciowych, przez co tworzymy jeszcze większe obsesje, czy materialne, czy seksualne. Nie mamy kontaktu z materią i zamykamy się w swojej własnej głowie, w pewnym sensie odcinamy się od rzeczywistości i świata w koło, na rzecz zamknięcia się w iluzjach własnej głowy. Stąd też mechanizmy obronne w relacjach, bo tworzymy barierę w tym co ludzkie, materialne. Przestajemy czuć jedność z energią wszechświata, bo odcinamy się na kontakt z nią, nie przyjmując nic z zewnątrz i zazwyczaj nie dając nic na zewnątrz. Gdy jesteśmy odcięci od tego co ludzkie nie potrafimy rozróżnić co rani innych, czy robimy dobrze, nie potrafimy odróżnić dobrych uczynków od złych. Zostaje zaburzone spojrzenie na to co jest dobre, a co nie jest. Wstyd jest emocją, która ma nam powiedzieć, że przekroczyliśmy granice ludzkie w relacjach, jednak gdy jesteśmy zamknięci na czucie go, nie potrafimy dojrzeć gdzie są granice tego co możemy zrobić, a tego co nie możemy. Stąd tendencję do skrajności i popadania w całkowity brak poczucia wstydu lub też tendencja do zalewania się nim. Tak samo jest z poczuciem winy, albo mamy tendencję do wypierania swojej odpowiedzialności i konsekwencji swych działań albo tendencję do przejmowania odpowiedzialności za wszystko. Nie potrafimy wejść w równowagę, bo przeważnie jesteśmy odcięci od tych emocji, wtedy występuje jedna skrajność całkowity brak czucia lub też nagromadzenie emocji prowadzi do wybuchu ich, przez co następuje druga skrajność i zalanie się nimi.

Odcięcie się od sumienia prowadzi do przejęcia władzy nad naszym życiem instynktom zwierzęcym. Nasze własne popędy zwierzęce zaczynają destrukcyjnie działać w naszym życiu, bo nie potrafimy nimi zarządzać, ukierunkować ich energii, nie rozumiemy własnej energii seksualnej, kreatywnej, własnych emocji, własnego chaosu. Na przykład im więcej mamy nagromadzonego wstydu odnośnie naszej seksualności, tym bardziej mamy tendencję do popadania w obsesje seksualne i pędzenia za tym co wypieramy w sobie, a szukamy i idealizujemy u innych. Tak samo jest z finansami im więcej wypartego wstydu, tym bardziej pędzimy by mieć wszystko co materialne lub też całkowicie zamykamy się na potrzeby materialne wypierając je z naszej przestrzeni. To co reguluje nasze sumienie, to skrucha i pokora, gdy nasze sumienie działa sprawnie nie raniemy i nie krzywdzimy innych, czujemy granice i szanujemy ludzkie życie. Gdy sumienie nie działa prawidłowo naruszamy granice innych i tracimy szacunek do siebie oraz do innych.

Rozliczenie się z własnym sumieniem

Lęk przed karą 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 poczuciem winy, które nas męczy i które oddziałuje z podświadomości. 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. Dopiero stając w prawdzie możemy oczyścić nasze sumienie i uwolnić się od poczucia winy. Wtedy wychodzi cały żal jaki mieliśmy do samego siebie o dane sprawy. Krzywda jaką wyrządziliśmy komuś może być zredukowana poprzez zadośćuczynienie i szczerą rozmowę z kimś kogo skrzywdziliśmy. Wtedy oczyszczamy nasze wnętrza i jest nam bliżej do odpuśczenia sobie tego za co mieliśmy do siebie żal.

Gdy zmniejsza się nadmiar wypartych emocji, 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. Dostrzegając, że nie wszystko działało przez nas, zaczynamy wychodzić z egocentryzmu i odbierania wszystkiego do siebie. Zazwyczaj w tym momencie zaczynamy odpuścić sobie pokutę i próby naprawienia przeszłości akceptując ją taką jaką była.

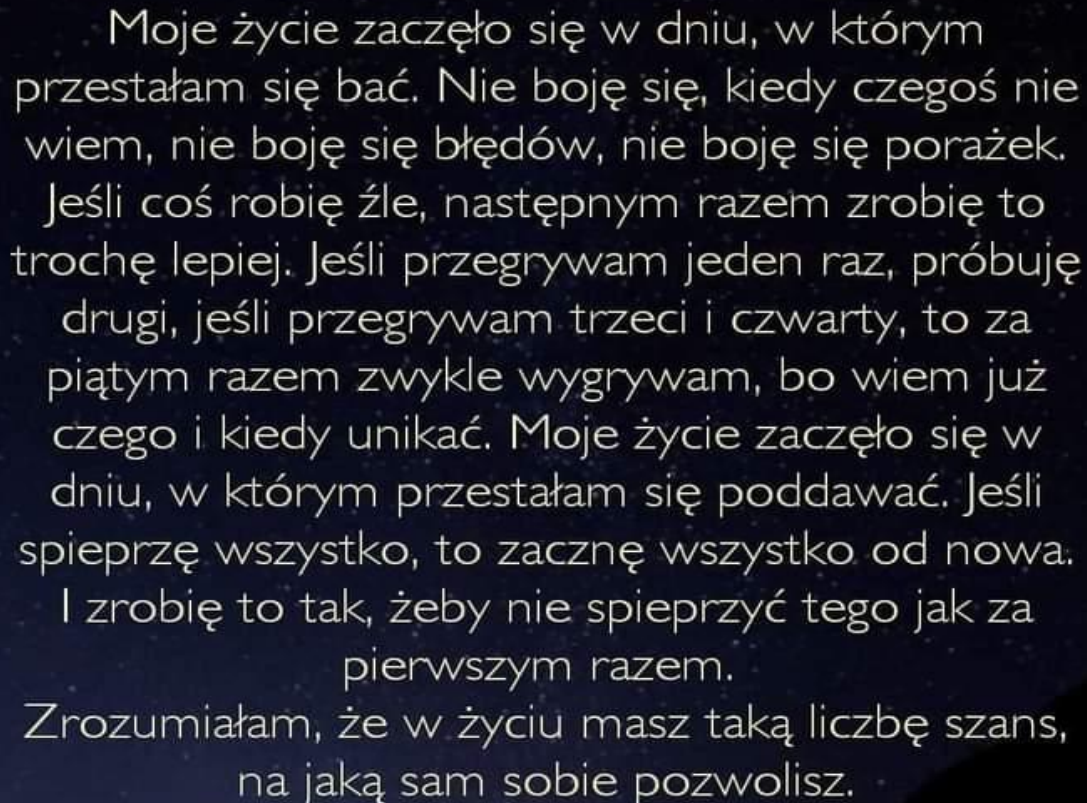
Schematy myślowe oparte na toksycznym, nadmiernym poczuciu winy:

- karanie siebie za najmniejsze błędy, za emocje, za myśli, wstydzenie 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 cierpień 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 i agresji wobec samego siebie,
- czucie się winnym za bycie szczęśliwszym niż inni,
- czucie winy gdy zaspokajamy swoje potrzeby lub pragnienia, a inni tego nie robią.

„ 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 ciągle minionych działań i biczowaniem się za nie, 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 i egoizmu. „

David R. Hawkins -Przekraczanie poziomów świadomości



Moje życie zaczęło się w dniu, w którym przestałam się bać. Nie boję się, kiedy czegoś nie wiem, nie boję się błędów, nie boję się porażek. Jeśli coś robię źle, następnym razem zrobię to trochę lepiej. Jeśli przegrywam jeden raz, próbuję drugi, jeśli przegrywam trzeci i czwarty, to za piątym razem zwykle wygrywam, bo wiem już czego i kiedy unikać. Moje życie zaczęło się w dniu, w którym przestałam się poddawać. Jeśli spieprzę wszystko, to zacznę wszystko od nowa. I zrobię to tak, żeby nie spieprzyć tego jak za pierwszym razem. Zrozumiałam, że w życiu masz taką liczbę szans, na jaką sam sobie pozwolisz.

Matryca Życia - Ewa

- Charlotte Nieszyn-Jasinska

Nagromadzone podświadome poczucie winy

Nagromadzone poczucie winy zamienia się w toksyczne poczucie winy, które wpływa na naszą wewnętrzną relację ze sobą. U normalnych osób zbaczanie z drogi prawdy i uczciwości powoduje nagromadzenie poczucia winy, które zostaje stłumione przez wzgląd na swoją nieprzyjemną, bolesną naturę. Z tego powodu z czasem zostają zebrane pokaźne zapasy winy, co umyka naszej uwadze i świadomości, o ile nie odkryjemy tego podczas podejmowanego okresowo, odważnego samobadania i rachunku sumienia. Jest to bardzo częsty stan, który przyczynia się do występowania w społeczeństwie niezgody i sporów. Zwykle znajdujemy racjonalne wymówki dla moralno etycznych wpadek, ale podświadomość nie da się ogłupić ani zwieść i posiada wrodzoną wiedzę o tym, że własna jaźń lub inni ją okłamują. Aby dostrzegać sygnały spychania poczucia winy, trzeba obserwować siebie, swoje ciało i słuchać się jego komunikatów. Intuicja daje nam znać, gdy robimy coś niezgodnego z własnym sumieniem, trzeba otworzyć się tylko na słuchanie się tego głosu w nas i działać w zgodzie z nim. Codziennie stosowany krok dziesiąty pozwala nam oczyścić nasze sumienie i żyć w zgodzie z Wszechświatem.

Skąd się bierze podświadome poczucie winy? :

- przekonanie , że jesteśmy winni całego cierpienia tego świata, często widoczne w modlitwach, czy też wpojone przekonanie że musi nieść swój krzyż cierpienia, gdzie cierpienie to tak naprawdę opór przed czuciem,
- przekonanie , że wszechświat jest sędzią , że nas karze, straszenie piekłem, lęk przed karą,
- przejmowanie emocji w dzieciństwie od naszych rodziców(nadwrażliwość) , czucie się winnym zachowania rodziców, obwinianie siebie, uczucie wadliwości, poczucie odpowiedzialności za niedojrzałego emocjonalnie rodzica, przez co nie radzimy sobie z emocjami, zaczynamy się obwiniać za coś co nie jest naszą winą, winimy siebie za brak miłości naszych rodziców wobec nas i karzemy siebie za to,
- szantaż emocjonalny rodzica , który nie potrafił stworzyć zdrowej relacji opartej na poczuciu bezpieczeństwa, tworzenie zależności emocjonalnych, gierki emocjonalnych, obrażania się, stawianie wymagań i oczekiwań, bycie określonym, zachowywanie się w określony sposób aby zasłużyć na uwagę, akceptację, miłość rodzica,
- negatywne programowanie społeczne, zakazy nakazy, lęk przed karą, lęk przed oceną, porównywanie się,
- bariera rodowa, uważanie że pójście swoją ścieżką to zdrada rodu, gdy w naszym rodzie sytuacją normalną było cierpienie, depresja, mamy wpojone poczucie że nie możemy cieszyć się życiem, które wynika z lojalności wobec przekonań rodu, blokowanie się na radość z życia, blokada, że nie możemy być bardziej szczęśliwi niż rodzice, odbieranie tego jako zdrada wobec lojalności klanu, obwinianie się za zdradę,
- przejęcie poprzez obserwacje nawyków myślowych(krytyk wewnętrzny) i sposobu radzenia sobie z emocjami od rodziców, schematy myślowe w których tworzy się ciągle wyrzuty sumienia wobec siebie i samokaranie, samoobwinianie oraz osądzanie siebie,
- brak zrozumienia , że to co się stało jest faktem z którym trzeba się pogodzić, który trzeba zaakceptować i który już minął, a którego nie da się zmienić, walka z przeszłością, próby zmiany przeszłości, brak akceptacji tego co było, brak akceptacji straty,
- z mylnie rozumianego poświęcenia Jezusa, który to umarł za swoją wiarę, swoją własną, a nie za wiarę i grzechy innych ludzi,
- z braku wybaczenia sobie i pokutowaniu, karaniu siebie za przeszłość lub za konkretny czyn którego nie potrafimy sobie odpuścić i wybaczyć, wchodzenie przez to w masochizm i przeświadczenie że zasługujemy na bycie potępionym,
- z nagromadzonego żalu do siebie i nie puszczaniu go,
- z obwiniania siebie za dzieciństwo jakie się miało i z chęci naprawienia go , czyli braku pogodzenia się z tym jak było, z tęsknoty za tym jak miało być ,a nie było, czyli brak akceptacji i zgody na to jak było,

Główne źródło podświadomego poczucia winy i mylenia go z empatią, to nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności za innych(czyli zależność nadmierna) przy braku zagładnięcia w swoje wnętrze.

Branie odpowiedzialności za emocje, czyny, decyzje innych, pomimo tego że nie mieliśmy wpływu na nie, bierze się z zachowań , gdy jako dziecko przejmowaliśmy emocje swoich niedojrzałych emocjonalnie rodziców i przeważnie blokowaliśmy samych siebie na odczuwane wtedy własne emocje, tworząc wewnętrzny konflikt w sobie. Do tego poprzez brak rozmowy i jasnych relacji próbowaliśmy odgadnąć emocje rodzica i stawialiśmy sobie wymagania i oczekiwania, aby zasłużyć na miłość rodzica. Jednocześnie pragnąc miłości bezwarunkowej od rodzica nie rozumieliśmy dlaczego rodzic obwinia nas za swoje niepowodzenia i za to co się z nim dzieje. Z jednej strony był sprzeciw, a z drugiej strony lęk przed utratą miłości rodzica. Dziecko nie rozumiejąc zachowania rodzica i jego bólu zaczyna przejmować odpowiedzialność za stany emocjonalne rodzica, a z czasem zaczyna się za nie obwiniać i krytykować. Zaczyna czuć, że jest z nim coś nie tak skoro zostaje odrzucane i czuje się niekochane. Z jednej strony cierpi w środku, a z drugiej nie chce pokazać tego rodzicowi , bo boi się całkowitej utraty relacji z rodzicem. Z jednej strony napiera lęk przed utratą aprobaty, uwagi rodzica, a z drugiej złość bo dziecko tłumi swoje prawdziwe emocje i nie jest sobą, jest mu odbierana jego wolność(to jest schemat w który później dosyć często wchodzimy w dorosłym życiu odrzucając siebie na rzecz aprobaty czy podziwu oraz oczekiwań innych, a wypierając swoje prawdziwe emocje i uczucia). Wtedy zaczynamy spychać prawdziwe emocje do podświadomości i tworzymy części osobowości. Zaczynamy wtedy grać i zakładać maski, które nie są nami i sprzeciwiamy się prawdziwym nas, tracąc swoją naturalność, autonomię i oddalamy się od naszego źródła. Alter ego może powstać też w innych traumatycznych sytuacjach gdy nie

Krok ósmy

zostaliśmy przyjęci przez otoczenie takimi jacy byliśmy, przez co zaczynamy nienawidzić samych siebie i oddalamy się od swojego wnętrza zakładając różne maski. Jednak jeśli chodzi o zależność emocjonalną, to główne źródło jest w relacji z rodzicami, przez co później sami wchodzimy w podobne relacje ze swoimi partnerami projektując na nich swoje wzorce .

Dziecko , które zaczyna grać samo ze sobą wyrzekając się swoich emocji i nie przyznając się do nich. Zaczyna je wpychać głęboko w podświadomość i nie daje im szansy zaistnieć. Z jednej strony tworzy się relacja oparta na emocjonalnym szantażu, a z drugiej dalej jest wewnętrzny brak zgody na dalsze takie traktowanie przez co rodzi się złość. Wtedy zazwyczaj pojawia się bunt w formie złości wobec rodziców i całego świata. Do tego tworzy się głęboki krytyk wewnętrzny i samo karanie siebie oraz obwinianie. Osoba taka odbiera później wszystko bardzo osobiście i emocjonalnie tak jakby wszystko było kierowane do tej osoby. Nie rozumie, że tak naprawdę bierze winę za coś za co nie należy brać winy i za co nie jest odpowiedzialna .

Uczucie odpowiedzialności

Za innych:

Wobec innych:

Ja:

Ja :

-ratuję(podświadome poczucie winy)

- okazuję empatię

- chronię

- dodaje odwagi

- wybawiam

- dzielę się

- kontroluję

- konfrontuje

- przejmuje ich uczucia

- zrównuje się

- nie słucham

- jestem wrażliwy

- słucham

Czuje się wtedy :

Czuje się:

-zmęczony

- odprężony

-niespokojny

- świadomy

-przerażony

- wolny

- narażony

- wartościowy

- uzależniony(brak wolności i swobody)

Krok ósmy

<p style="text-align: center;">Zajmuje się :</p> <ul style="list-style-type: none"> -szukaniem rozwiązań , odpowiedzi za innych <li style="margin-left: 20px;">- okolicznościami <li style="margin-left: 20px;">- żeby mieć rację <li style="margin-left: 20px;">- tym jak wypadam 	<p style="text-align: center;">Zajmuję się:</p> <ul style="list-style-type: none"> -relacją z drugą osobą <li style="margin-left: 20px;">- drugą osobą <li style="margin-left: 20px;">- uczuciami <li style="margin-left: 20px;">- częścią wspólną związku i sobą
<p style="text-align: center;">Zależy mi wtedy(ukryte motywy) na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-left: 20px;">-podziwie <li style="margin-left: 20px;">- aprobacie <li style="margin-left: 20px;">- uwadze <li style="margin-left: 20px;">-akceptacji <li style="margin-left: 20px;">- kontroli innych <li style="margin-left: 20px;">- ustawianiu innych <li style="margin-left: 20px;">- racji 	<p style="text-align: center;">Zależy mi wtedy na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-left: 20px;">- współpracy <li style="margin-left: 20px;">- szczęściu i radości <li style="margin-left: 20px;">- prawdzie <li style="margin-left: 20px;">- uczciwej i szczerzej relacji <li style="margin-left: 20px;">-
<p style="text-align: center;">Jestem wtedy :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-left: 20px;">-manipulatorem <li style="margin-left: 20px;">- kontrolującym <li style="margin-left: 20px;">- pyszny <li style="margin-left: 20px;">- dumny i przemądrzały <li style="margin-left: 20px;">- narzucającym <li style="margin-left: 20px;">- surowym <li style="margin-left: 20px;">- wymagającym <li style="margin-left: 20px;">- oczekującym(ktoś ma postępować tak jak sobie życzę) 	<p style="text-align: center;">Jestem wtedy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-left: 20px;">- troskliwy <li style="margin-left: 20px;">- wspierający <li style="margin-left: 20px;">- dbający <li style="margin-left: 20px;">- kochający <li style="margin-left: 20px;">- otwarty <li style="margin-left: 20px;">- ufny <li style="margin-left: 20px;">- pokorny <li style="margin-left: 20px;">- zdystansowany

To poczucie winy sprawia, że wydaje nam się, że inni zaczynają nas krytykować i deprecjonować. Poprzez lęk przed oceną zaczynamy odbierać uwagi innych jako krytykę naszej całej osoby. Bierzemy osobiście do siebie zdanie innych i czujemy się atakowani. Odbiór umniejszania naszej wartości przez innych ludzi, jest odpowiedzią na to, że sami się nisko cenimy. Co innego odbierze w komunikacie danej osoby, osoba z niskim poczuciem wartości, a co innego z wysokim poczuciem wartości oraz inaczej zareagują. Osoba z niskim poczuciem wartości poczuje się dotknięta bo zależy jej na opinii innych osób i określa siebie poprzez innych, natomiast z wysokim poczuciem wartości będzie potrafiła się zdystansować do oceny, krytyki i spojrzeć jak jest naprawdę. Do tego będzie umiała oddzielić i rozróżnić kogoś negatywne próby manipulacji, od tego czy ten ktoś mówi prawdę, po prostu poprzez szczerłość i uczciwość wobec siebie. Jeśli myślimy o sobie, że jesteśmy nie ważni i nic nie warcni, odbieramy adekwatną reakcję innych, którzy ciągle pokazywać nam będą, że jesteśmy mali i nic niewarci. Trzeba zauważyć, że większość takich odczuć jest tylko projekcją naszych własnych ran na zachowania innych oraz przypisywania im intencji związanych z naszymi lękami, obawami. Przykładowo ktoś chce dla nas dobrze i chce nas wspierać, a my poprzez mechanizm obronny odbieramy to

jako atak na naszą osobę i dopatrujemy się wrogich intencji u innych. Jest to samoczynne tworzenie wrogów w koło siebie i w większości przypadków nie jest zgodne z rzeczywistością.

Jeśli uważamy, że zasługujemy jedynie na okruchy chleba, to tyle właśnie otrzymamy, bo tyle zdecydujemy się wziąć ze świata i tyle wpuścimy do naszej przestrzeni. Jeśli chcemy przestać być zależni od opinii innych osób na nasz temat, trzeba uwolnić się od toksycznego poczucia winy i od wszystkich uczuć z nim związanych. Do tego trzeba odciąć zależność naszego wizerunku i ważności tego wizerunku w oczach innych od naszego poczucia wartości.

Dlaczego jest ważna zmiana patrzenia i zrozumienie schematów opartych na poczuciu winy, zależności emocjonalnej ?

- brak lub nadmiar poczucia winy blokuje przepływ Twojej energii w górę ciała, zabiera ogromną ilość energii, nadmiar sprawia że tracisz wolność emocjonalną i wchodzisz w zależność, a brak powoduje zamknięcie się na czucie i nadmierną kontrolę oraz dominację,
- poczucie winy powoduje że przebywa się ciągle w przeszłości umysłem, przez co nie ma możliwości bycia tu i teraz,
- poczucie winy blokuje Twoje działania, czujesz się źle gdy robisz coś dobrego dla siebie, sabotujesz siebie, myślisz że nie zasługujesz na coś, blokujesz się i karasz,
- gdy masz mylne przekonanie że coś jest tylko złe, a nie że samo podejście do tego może być po prostu złe, zaczynasz winić siebie gdy to robisz, w tym obszarze mieści się seks, rozkosz, przyjemności, pieniądze,
- bo bronisz swojego cierpienia, stawiasz opór energii życia i nie dajesz przepływać życiu, masz wtedy tendencje do tworzenia zastoju energii, żalu, nienawiści i wstrętu do samego siebie, masochizm,
- tworzy zależność oparta na silnych emocjach, uzależniasz się od negatywnych emocji, uciekasz przed swoją wolnością jako jednostka,
- czujesz się winny zachowań innych osób, rozmyślasz o tym ciągle a później karasz się za to, odbierasz wszystko osobiście, co w konsekwencji rodzi egocentryzm,
- nie panujesz nad swoimi emocjami, wchodzisz z automatu w emocje które nie są Twoje,
- mylisz empatię z poczuciem winy, nadwrażliwością, zależnością,
- nie dajesz sobie prawa do radości z życia, blokujesz się na przyjemności i na cielesne doznania,
- często pomagasz aby zyskać uwagę i aprobatę a nie z czystego serca, przez co nie zaspokajasz swoich potrzeb, chcesz być cały czas dla innych a zapominasz o sobie, boisz się zaglądnąć do swojego wnętrza, uciekasz przed sobą w imię poświęcenia się dla innych, chcesz innych uratować, przez co robisz się nachalny, ludzie nie potrzebują ratunku, tylko Twojej akceptacji i obecności,
- nie pozwalasz sobie na swoją seksualność albo się jej wstydzisz, nie pozwalasz sobie poczuć swojego magnetyzmu,
- bo brakuje Ci konsekwencji, pewności, wiary w siebie i decyzyjności,
- bo możesz stworzyć ścieżkę pokuty, ścieżkę cierpienia i biczowania siebie poprzez to jaki byłeś, w ten sposób próbujesz zasłużyć na miłość od Wszechświata i próbujesz wynagrodzić to jaki byłeś, zadośćuczynienie jest ważne, jednak gdy przechodzi w ciągle odrzucanie siebie na rzecz innych staje się ścieżką męki i wtedy tak naprawdę działasz przeciwko sobie tworząc ciągle żal do samego siebie, bo robisz coś czego tak naprawdę nie chcesz robić, nie da się nadrobić tego co było,

Zrozum to :

Jeśli coś się wydarzyło w przeszłości i my podjęliśmy decyzje w oparciu o stan wiedzy posiadający w momencie jej podejmowania, czyli mając określony poziom świadomości siebie i świata to decyzja jaką podjęliśmy była jedyną jaką mogliśmy podjąć bo wydawała się najlepsza z możliwych. Na tamten moment i tamten czas nie mogliśmy podjąć innej decyzji i wyboru bo uważaliśmy, że dana decyzja jest najlepsza na ten czas dla nas. Trzeba zrozumieć, że nie było innej opcji, a iluzja jaką daje nam umysł że była tworzy tylko żal do siebie i nie pozwala pójść dalej wyciągając wnioski, zatrzymywanie się w przeszłości i ciągle jej żalowanie nie wpłynie na jej zmianę i na jej naprawienie. Nie da się zmienić przeszłości i trzeba to zaakceptować i pogodzić się z tym. Moment mocy jest teraz, w tej chwili. Ważne jest to co robisz teraz i czy wprowadzasz korekty w swoim podejściu i nastawieniu wynikające z zauważonych błędów w przeszłości. Twoje

własne doświadczenie i doświadczenie innych, jest kopalnią mądrości dla Ciebie, tą mądrość możesz wybrać w chwili obecnej i wprowadzić ją w życie.



Jest też kwestia nieświadomości jaką każdy ma na daną chwilę. Czyli nasze decyzje oparte są na tym czego jesteśmy świadomi w danym momencie i na tym czego nie jesteśmy świadomi. Więc mamy prawo do pomyłki i popełniania błędów i to jest ludzkie. Nie ma ludzi w pełni świadomych wszystkiego. Danie sobie tego prawa pozwala odpuścić wobec siebie przymus bycia perfekcyjnym, doskonałym i przymus podejmowania tylko słusznych decyzji.

Ojczy, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią.

Jezus wiedział, że tylko ludzie nieświadomi krzywdzą innych i to się odnosi również do każdego z nas, gdy żyliśmy w nieświadomości swoich własnych czynów.

Cokolwiek się działo w przeszłości teraz budujesz swoje nowe życie, kształtujesz swój charakter i swoje podejście do życia. Masz możliwości, by stworzyć swoje życie poprzez odpowiednie(zgodne z wolą wszechświata) decyzje i wybory. To co dajesz teraz to jednocześnie Twoja karma i energia. Najważniejsze jest by budować nowe w tu i teraz, a nie karać się za to co było.

Poczucie winy, karma

Gdy Twój umysł, sumienie szuka kary dla Ciebie wynikającej z poczucia winy zaczniesz odbierać zachowania innych jako coś co do Ciebie wraca. Zaczniesz odbierać rzeczywistość przez pryzmat kary, jak Ci się należy

według Twojego sumienia. To nie Wszechświat Cię karze, a Twoje własne sumienie pokazuje Ci że zrobiłeś coś co uważasz za złe. Wypierasz wtedy swoje błędy i uczucie winy, zamiast się z nim spotkać i rozliczyć się ze sobą i odpuścić sobie poprzez wyrozumiałość. Im bardziej wypierasz uczucie winy, tym bardziej myślisz że inni Cię karzą i są przeciwko Tobie, w tym myślisz że Wszechświat Cię karze. Brakuje wtedy w Tobie współczucia i zrozumienia dla własnych niedoskonałości. Gdzie tak naprawdę to tylko Twoja interpretacja poprzez percepcję jaką samemu nadałeś. To nie karma, tylko Twoja własna interpretacja im szybciej to zobaczysz, tym szybciej zrozumiesz że nikt Cię nie kara i że sam sobie to robisz poprzez swój odbiór danych zdarzeń przez pryzmat wypartego poczucia winy. Zrozumienie tego faktu da ci wolność oraz pozwoli dostrzec fakt, że Twoją karmą jest Twoja własna energia w jakiej jesteś w danym momencie, bo energia w jakiej jesteś w danej chwili wpływa najbardziej na Ciebie, na Twoje ciało, na Twoje decyzje i wybory. Zawsze liczy się to co dajesz w danej chwili, bo to jest określane poprzez Twoją obecną energię w jakiej jesteś i najbardziej wpływa na Ciebie w tej chwili. Zawsze liczy się tylko ta chwila, gdy to zrozumiesz zaczniesz odpuszczając sobie żal i poczucie winy wobec siebie oraz będziesz się łapał, gdy znowu zaczniesz wypierać te emocje i zaczniesz uciekać od własnego sumienia. Szczerze ze sobą i wgląd w siebie pozwoli Ci zauważyć za co się winisz i za co tworzysz żal do siebie, a ten wgląd da Ci możliwość rozliczenia się z sumieniem oraz wprowadzeniem takich działań by nie tworzyć żalu do siebie. Gdy wypieramy swoje wzorce związane z krzywdzeniem innych, może dojść jeszcze do projekcji tych wzorców na innych, czyli zarzucenia innym, że robią to co sam robisz, nie chcesz dostrzec wtedy swoich własnych zachowań.

Masochizm , męczeństwo.

Poświęcanie się w imię czegoś uważane za szlachetne podejście jest często podszyte głębokim nieświadomym poczuciem winy lub próba udowodnienia sobie czegoś, czy też pokuty lub próbą zasłużenia na coś. Jeśli sami nie jesteśmy szczęśliwi, nie czujemy radości z Tego co robimy to nie ma w tym szlachetności, a jest cierpiętnictwo, czyli skrajność i blokada występującą na drugiej czakrze. Gdy nie pozwalamy sobie na przyjemności własne i nie czujemy się wolni emocjonalnie znaczy to że wchodzimy w masochizm, więc nie ma tu mowy o działaniu z poziomu serca, tylko z chęci uzyskania jakiś konkretnych zysków, cierpienie wtedy sprawia nam dziwną przyjemność podchodząca właśnie pod masochizm. Dźwigamy wtedy krzyż, ciężar który sami sobie nakładamy, a skoro jest ciężar to nie ma wolności, skoro jest przymus to nie ma swobody i lekkości. Męczennik jest milczącym cierpiętnikiem. Posiada wszystkie uczucia Biedactwa, ale zachowuje je dla siebie. Gdy pytają go, jak się ma, odpowiada, że wszystko jest w porządku, a w środku tak naprawdę cierpi. Chce, oczywiście, by inni wiedzieli o jego cierpieniu, i oczekuje, by czytali w jego myślach i uczuciach lub "wyciągali" od niego, co się dzieje w jego wnętrzu. Każdy, kto tego nie czyni (a takich jest większość), jest następnym niewrażliwym prymitywem w kolekcji milczących cierpień Męczennika. Męczennik ma problemy z mówieniem o swoich prawdziwych emocjach, myślach, potrzebach, o tym co w nim jest na daną chwilę, przez co dusi to w sobie i tłumi emocje w ciele. Jednocześnie to mu nie pozwala zobaczyć prawdy o sobie i przez to utrzymuje konflikt w sobie, bo nie jest uczciwy ze sobą, uważa że ze wszystkim musi zmierzyć się sam i że nie może się podzielić z innymi tym co jest w nim, dlatego zamyka się na prawdziwą bliskość z drugą osobą. Męczennik zazwyczaj ma posępną minę i sztuczny uśmiech, pod pozornym spokojem kryje się tak naprawdę obojętność i odcięcie od czucia, dlatego też nie ma w nim prawdziwej radości z siebie i z życia. Męczennik nie ma kontaktu z własnym ciałem i z własnymi potrzebami, dlatego też nie robi w życiu tego co naprawdę chce robić, przejawy swoich marzeń, swojego prawdziwego ja uważa za coś złego i nie odpowiedniego, dlatego ukrywa to głęboko pod maską bycia zawsze miłym.

Zmiana podejścia do siebie z karania siebie, presji wobec siebie do wyrozumiałości i współczucia dla siebie.

Toksyczny wstyd i toksyczne poczucie winy mogą przejść w formę nienawiści do samego siebie oraz walki ze sobą. Przejawami tego jest destrukcyjne podejście do samego siebie w momencie, gdy nie spełniamy swojego wyidealizowanego obrazu, czyli gdy popełniamy błędy i pokazują się nasze słabości. Jeśli byliśmy wychowani w systemie kar i nagród, to za każde potknięcie się będziemy chcieli siebie karać, będziemy podchodzić do siebie przy pomocy siły, presji, napięcia. W takich sytuacjach może się ujawnić skrywana nienawiść, złość, żal do rodzica który nas karał w dzieciństwie. Momentem przełomowym jest wprowadzenie współczucia, wyrozumiałości, łagodności dla samego siebie w momentach, gdy do głosu dochodzi sędzia w nas domagający się ukarania nas i wzbudzający wstręt do nas samych. Akceptacja samego siebie w całości ma decydujące znaczenie w miłości własnej, bo pozwala przyjąć siebie takimi jakimi jesteśmy, przez co dajemy sobie zgodę na bycie sobą.

Nadmierny żal do siebie i do świata

To co blokuje nasze serce najbardziej na odczuwanie wdzięczności to ogrom żalu jaki mamy do rodziców, Boga, byłych partnerów i do nas samych. Żal po utraconym dzieciństwie i brak odpuszczenia oraz pogodzenia się z tym, że dzieciństwo minęło powoduje ogrom żalu, wściekłości, że nie było tak jak byśmy chcieli aby było. Tak samo żal tworzony wobec innych, że nie są tacy jak nasza iluzja jacy powinni być. Jest jeszcze to jak traktujemy samych siebie i czy jesteśmy zadowoleni z siebie, czy też ciągle się karcimy i uważamy że powinniśmy być inni niż jesteśmy. Ta wewnętrzna relacja decyduje o tym jak traktujemy innych.

Tworzenie żalu, że ktoś nie jest taki jak nasze widzimisię powoduje wściekłość w nas. Trzeba poddać schemat koncentrowania się na kimś i przestać określać jak ktoś ma być według naszego idealnego wyobrażenia. To jaki ktoś jest to jego wybór i decyzja.

Trzeba zauważyć i poddać schematy myślowe oparte na żalu, im więcej puścimy emocji żalu jaką dusimy w sobie tym łatwiej nam będzie poddać schematy związane z urazą, a nasze serce oczyści się z żalu i poczujemy się wolni oraz damy tą wolność innym.

„Powoli uczyć się, jak żyć bez żalu

Powoli uczyć się, jak odpuścić przeszłość, zamiast odtwarzać wszystkie chwile, w których chciałabym cofnąć się w czasie i zmienić je lub te, które chciałabym cofnąć, aby dokonać innego wyboru.

Powoli uczyć się, że nic nie zmieni tego, co już się wydarzyło, nic nie zmieni przeszłości, więc nie ma sensu nawet o tym myśleć, nie ma sensu bić się z powodu rzeczy, które powiedziałam i zrobiłam, a których nie mogę cofnąć.

Powoli uczyć się, że nawet to czego żaluję, nauczyło mnie czegoś cennego, każda pomyłka była lekcją, każda zła decyzja nauczyła mnie czegoś o sobie lub o innych i każdy zły wybór był dokładnie tym, co było potrzebne, aby dowiedzieć się jak dokonywać właściwych wyborów.

Powoli uczyć się, że z żalem przychodzą cenne lekcje, takie jak przebaczenie i zrozumienie.

Nauczyłam się nie oceniać kogoś, gdy nie byłam na jego miejscu, i co nie mniej ważne, nauczyło mnie to, jak iść naprzód, jak zacząć od nowa, jak zostawić wszystkie te mroczne i negatywne myśli i emocje za sobą i iść naprzód.

Powoli dowiaduję się, że może żal nie jest wcale taki zły.

Powoli dowiaduję się, że żal zmusił mnie do pracy nad swoimi wadami i sobą, aby stać się lepszym człowiekiem. Poczucie winy, rozczarowanie, uraza były jak przyprawy do dopracowania idealnego przepisu.

To jest to, czego potrzebowałam, aby zacząć patrzeć w głąb siebie i dowiedzieć się, skąd pochodzą te uczucia i co je w pierwszej kolejności wyzwoliło.

Powoli dowiaduję się, że mój żal wprowadził mnie w części mnie, o których istnieniu nie wiedziałem.

Nauczył mnie, jak być miłszą, jak być silniejszą, jak być bardziej wyrozumiałą i nauczył mnie, że mam moc, aby zmienić lub zatrzymać to, co mi nie służy, zamiast obwiniać świat, zamiast mówić, że jest za późno zmienić, zamiast próbować żyć ze wszystkimi częściami mnie, z których nie jestem tak dumna.

Powoli dowiaduję się, że żal jest w taki czy inny sposób jest odpowiedzią na jeden z moich problemów. Jeśli zagłębię się w niego, znajdę źródło problemu i sposób jego rozwiązania.

Powoli dowiaduję się, że życie bez żalu nie oznacza życia lekkomyślnego ani zaproszenia do podejmowania bardziej nierozważnych decyzji lub nieobliczalnych wyborów, ale jest zaproszeniem do oderwania się od następstw tego wszystkiego, oderwania się od tego, kim byłaś, kiedy podejmowałaś tę decyzję ; czy to była chwila złości, chwila samolubstwa, chwila zemsty, chwila, w której twoja słabość przesłaniała twoją mądrość.

To zaproszenie do sprawdzenia, co można zrobić, aby to naprawić, a jeśli nic nie można zrobić, jest to zaproszenie do wybaczenia i pójścia dalej.

Powoli uczyć się, że jeśli możesz zaakceptować swój żal i przysięgać, że nigdy więcej nie pozwolisz sobie na dojdęcie do tego punktu, to naprawdę uczysz się, jak się uwolnić, powoli uczysz się, jak żyć ze swoim żalem, nie pozwalając mu na umniejszanie sobie.

Powoli dowiaduję się, że to nie żal mnie definiuje, ale to, jak sobie z nimi radzę pokazuje, kim naprawdę jestem.,,

Rania Naim

