

Rany emocjonalne

Grzegorz Drabik

Plik PDF



Urodziłeś się by
być prawdziwym,
a nie perfekcyjnym.



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



Toksyczny wstyd

„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 spętanemu wstydem brakuje. Człowiek owładnięty 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 - chwając za wygląd, wyniki, dokonania, sukcesy i deprecjonując 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 myślą, 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 nieomyślności 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 energię 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 energią 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 ułomny, 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 zawałnął tobą toksyczny wstyd, czujesz się bezwartościowy, przegrany, czujesz że nie stanąłeś na wysokości zadania jako człowiek. Toksyczny wstyd powoduje rozszczepienie 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, rozszczepienia 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 wstydu zanim zacznie mówić. Człowiek opanowany 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, wstępu 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, fantazję.

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 opanowani, ale obie te skrajności są destabilizujące. Obie postawy są dysfunkcyjne i zaburzą 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, energię 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 energię 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 powstała 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 któreś 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

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 wstydzić zanim jeszcze potrafi mówić. Dlatego bardzo trudno jest określić, czym jest wstyd. Jest on jedną z tych zdrowych, ludzkich mocy, które w pewnych okolicznościach przegradzają 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 niezróżnicowane. 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 Wstyd 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.
- Wyeksponowanie 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 odrzucają, odrzucili czy też porzucają.
- 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/łeś.
- Unikanie osób, które cię krytykowały.
- Wycofanie się; zasłanianie twarzy.
- Odwracanie, spuszczenie wzroku.
- Spuszczenie głowy, klęczenie przed drugą osobą.
- Przepraszenie, wielokrotne mówienie, że jest ci przykro.
- Niepewna mowa; ciche mówienie, wstyd przed wyrażaniem 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 odrzucą 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 odrzucą 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 przepraszaaj 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 przepraszaaj jej, nie kajaaj 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,
- wybac sobie, uświadom sobie powody swojego zachowania
- odpuść

Zasady rodzinne oparte na wstydzie

W każdym systemie rodzinnym istnieje kilka kategorii zasad. Są więc zasady dotyczące uroczystości rodzinnych i życia towarzyskiego; wzajemnych pieszczot 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.

Ilekcję 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 kroczących 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.

Nikt tych zasad nie wypisuje na kartce i nie wieszka na drzwiach lodówki. Niemniej jednak zasady te obowiązują i rządzą stosunkami interpersonalnymi w rodzinach sterowanych wstydem. To one powodują, że cykl wstydu powtarza się w kolejnych pokoleniach.

Zasady wychowawcze stosowane w większości rodzin zachodnich same w sobie generują ogromne pokłady wstydu. Jeśli do tego dochodzi jeszcze alkoholizm, kazirodztwo, przemoc fizyczna, rodzina staje się głęboko dysfunkcyjna. Alice Miller zebrała te zasady pod ogólnym hasłem toksycznej pedagogiki. Zasady te stanowią, że:

1. Władzę nad nieletnim dzieckiem mają dorośli.
2. To oni ustalają, na podobieństwo bogów, co jest dobre, a co złe.

3. Za gniew rodziców odpowiada dziecko.
4. Rodziców zawsze należy kryć.
5. Uczucia dziecka wynikające z afirmacji życia stanowią zagrożenie dla autokratycznego dorosłego.
6. Wolę dziecka należy "złamać" jak najszybciej.
7. To wszystko musi się odbyć w bardzo młodym wieku, by dziecko "nie zauważyło" i nie mogło w związku z tym zdemaskować dorosłego.

For Your Own Good

Przekonanie o władzy absolutnej rodziców pochodzi z czasów monarchów i królów. Są to przekonania starsze od demokracji i Einsteina. U ich podstaw tkwi założenie, że światem rządzą odwieczne prawa. Świat działa według zasady deus ex machina, jak za Newtona i Kartezjusza. Taki światopogląd już wielokrotnie został podważony. Przyjęcie toksycznej pedagogiki uzasadnia stosowanie wysoce agresywnych metod tłumienia dziecięcej żywiołowości: bicia, kłamstwa, obłudy, manipulacji, taktyki straszenia, cofania miłości, izolacji, przymusu graniczącego z torturowaniem. Każda z tych metod rodzi toksyczny wstyd.

Porzucenie emocjonalne i brak zaspokojenia potrzeb narcystycznych

Dziecko potrzebuje lustra i oddźwięku. Rolę tę pełnią rodzice. Pełnić rolę lustra, to znaczy być obecnym dla dziecka i odzwierciedlać w dowolnym momencie jego prawdziwe Ja. Każdy z nas przez trzy pierwsze lata życia potrzebował by nas podziwiano i traktowano poważnie. Każdy z nas potrzebował by nas akceptowano takimi, jakimi byliśmy naprawdę. Alice Miller nazywa ten proces odzwierciedlenia "dostarczaniem dziecku podstawowych zasobów narcystycznych".

Warunkiem dostarczenia tych zasobów jest trafne odzwierciedlenie Ja dziecka przez rodziców posiadających dobrze wyodrębnione granice. Gdy warunek ten jest spełniony, rozwój dziecka przebiega zgodnie z następującą dynamiką:

1. Agresywne popędy dziecka nie zagrażają rodzicom, więc mogą ulec neutralizacji.
2. Rodzice nie czują się zagrożeni dążeniem dziecka do autonomii.
3. Rodzice nie zabraniają dziecku przeżywania i wyrażania zwyczajnych uczuć zazdrości, wściekłości, seksualności, buntu, ponieważ sami się ich nie wyparli.
4. Dziecko nie musi się przypochlebiać rodzicom, więc jego potrzeby mogą się rozwijać w dogodnym dla niego tempie.
5. Dziecko może polegać na rodzicach i korzystać z ich pomocy, ponieważ nie są z nim w symbiozie.
6. Dzięki temu, że rodzice są niezależni i mają dobrze wykształcone granice, dziecko może oddzielić siebie od podmiotowej reprezentacji.
7. Ponieważ dziecku wolno wyrażać uczucia ambiwalentne, może się nauczyć postrzegać siebie i matkę (ojca) jako kogoś, kto "jest i dobry i zły". Nie dzieli całości na części „dobre” i „złe”.
8. Pojawiają się zaczątki prawdziwej podmiotowej miłości, ponieważ rodzice, kochając dziecko, traktują je jak odrębny podmiot.

Drama of the Gifted Child

A co się dzieje wtedy, gdy rodzice są pełni wstydu i własnych niezaspokojonych potrzeb? Co się dzieje, gdy nie są w stanie zapewnić lustrzanego odbicia dla narcystycznych potrzeb dziecka? Tym bardziej, że z faktu, iż rodzice kroczą drogą wstydu wynika wyraźnie, że nikt im nie dostarczył ich własnych, niezbędnych narcystycznych zasobów. Tacy rodzice są dorosłymi dziećmi, wciąż poszukującymi rodzica bądź obiektu dostępnego na każde wezwanie. Dla takich rodziców najodpowiedniejszymi obiektami narcystycznej gratyfikacji są własne dzieci. Sięgnijmy raz jeszcze do cytatu z książki Alice Miller:

"Noworodek jest całkowicie zależny od rodziców, a ponieważ bez ich troskliwej opieki nie ma szans na przeżycie, robi co tylko może, by ich nie stracić. Już od pierwszego dnia życia wykorzystuje do tego celu wszystkie środki, będące w jego dyspozycji - jak drobna roślina, która by przetrwać, zwraca się w kierunku słońca".

Drama Of the Gifted Child

Dzieci przesiąkniętej wstydem matki zapewniają jej to wszystko, czego nie zapewniła jej własna matka. Dziecko jest zawsze do jej dyspozycji. Dziecko nie może uciec, tak jak uciekła matka. Potrzeby matki znajdują

w dziecku oddźwięk; dziecko jest całkowicie skupione na matce, nigdy jej nie opuści; matka może nim dowolnie sterować; dziecko darzy matkę bezgranicznym podziwem i chłonną uwagą. Dziecko niezwykle trafnie spostrzega u rodziców tego typu potrzeby, jakby bezwiednie je wyczuwając. Przyjmując na siebie rolę osoby, która dostarcza przepelnionym wstydem rodzicom narcystycznej gratyfikacji, dziecko zapewnia sobie ich miłość i zamiast czuć się porzucone, czuje się potrzebne. **Prawa natury ulegają w tym procesie odwróceniu. Zwykle rodzice zaspokajają potrzeby dziecka, a tymczasem to dziecko troszczy się o zaspokojenie potrzeb rodziców.** W tym przejmowaniu przez dziecko roli opiekuna tkwi dziwny paradoks, albowiem dziecko, które wielkim wysiłkiem usiłuje zaskarbić sobie miłość rodziców i uniknąć porzucenia, jest faktycznie dzieckiem porzuconym przez rodziców. Gdy dziecko istnieje tylko po to, by zaspokajać potrzeby rodziców, nie ma nikogo, kto by odzwierciedlał jego własne uczucia i popędy i je pielęgnował. Każde dziecko wychowywane w takim otoczeniu jest dzieckiem śmiertelnie rannym, albowiem nie zostały zaspokojone jego narcystyczne potrzeby. A to się zdarza nawet w najlepszych rodzinach. Dlatego później dosyć często pragniemy aby partner zaspokoił nasze własne potrzeby i pragnienia, aby dał nam to czego nasi rodzice nie dali i jest w nas wewnętrzna tęsknota, która zaburza nasze spojrzenie. Co w konsekwencji rodzi złość i rozczarowanie jeśli partner nie spełnia naszych oczekiwań i potrzeb.

Jak pisze Alice Miller:

"Bardzo wielu ludzi cierpiących na zaburzenia narcystyczne miało wrażliwych i troskliwych rodziców, od których otrzymali wiele zachęty; a mimo to przeżywają głęboką depresję. Rozpoczynają [psychoanalizę] z przekonaniem, towarzyszącym im od dziecka, że dzieciństwo mieli szczęśliwe i chroniono ich przed krzywdą".
 Drama Of the Gifted Child

Najczęściej te pozbawione narcystycznych zasobów istoty, to ludzie wielce utalentowani i uzdolnieni, o wybitnych osiągnięciach, odnoszący sukcesy w życiu, ludzie, których talenty i dokonania chwalono i podziwiano. Żaden postronny obserwator nie ma wątpliwości, że im się w życiu powiodło, że są silni i stateczni, pełni wiary w siebie. Nic bardziej błędnego. To prawda, że ludzie, pozbawieni niezbędnych zasobów narcystycznych we wszystkim co robią odnoszą sukcesy, a ich talenty i uzdolnienia budzą podziw, ale nic dobrego dla nich z tego nie wynika.

"Za tym wszystkim" - pisze Alice Miller - "czyha depresja, poczucie pustki i autoalienacji, przekonanie, że życie nie ma sensu."

Niech no tylko zabraknie narkotycznej wielkości, niech tylko zblaknie ich gwiazda i noga im się powinie, a zaczyna ich nękać głębokie poczucie wstydu i winy.

Jeśli, gdy byliśmy dziećmi, kochano nas za to czegośmy dokonali, co nam się udało osiągnąć, a nie za to, kim byliśmy i że po prostu byliśmy. Porzucono nasze prawdziwe, autentyczne Ja. Wtedy również my wobec siebie będziemy stosować warunkową miłość.

Aby odpuścić warunkowanie siebie trzeba nawiązać łączność z moimi prawdziwymi uczuciami - złością, zazdrością, smutkiem, żalem wobec swoich rodziców i puścić te emocje. Brak kontaktu z własnymi uczuciami spowodowany jest porzuceniem. Nie było nikogo, kto odzwierciedliłby nasze uczucia i tym samym je potwierdził. Dziecko tylko wtedy wie co czuje, gdy ma przy sobie kogoś, kto uczucia te w pełni akceptuje, nazywa, odwzajemnia, daje im przestrzeń do bycia. Inaczej dziecko zaczyna czuć zagubienie, bo nie ma potwierdzenia czy to co czuję jest słuszne i prawidłowe. Zaczyna się wtedy gubić w tym co czuje lub też zamykać się na to.

Kolejną negatywną konsekwencją porzucenia emocjonalnego jest utrata poczucia własnego Ja. Dziecko, które wykorzystywane było do zaspokajania cudzych potrzeb narcystycznych, uczy się ujawniać tylko to, czego od niego oczekują inni i w końcu przestaje odróżniać siebie od swoich działań czy dokonań. Zamienia się w "ludzkiego robota", pozbawionego świadomości swego autentycznego Ja. Jak pisze Winnicott, jego prawdziwe Ja "nie komunikuje się ze sobą samym". Wtedy jest stan, w którym "już nie jestem w sobie". Rodzi on poczucie pustki, bezdomności, bezskuteczności.

Ale najbardziej może destrukcyjną konsekwencją emocjonalnego porzucenia dziecka jest coś, co Robert Firestone nazywa iluzoryczną więzią, Alice Miller zaś - trwałością więzi. Dziecko, które pozbawiono ważnego doświadczenia, jakim jest łączność z własnymi emocjami, uzależnia się od rodziców, najpierw świadomie, a później nieświadomie (identyfikując się z nimi wewnątrznie). Jak pisze Alice Miller:

"Nie może polegać na własnych uczuciach, nie doświadcza prób i błędów, nie ma pojęcia, czego naprawdę chce, i jest w najwyższym stopniu od siebie wyalienowany."

Drama Of the Gifted Child

Taka osoba nie potrafi odseparować się od rodziców. Łączy ją z rodzicami iluzoryczna więź. W swojej fantazji (iluzji) ma łączność z rodzicami i jest głęboko przekonana, że związek z nimi oparty jest na miłości. W rzeczywistości jest to stan fuzji i wplątania. Nie jest to prawdziwy związek, lecz rodzaj usidlenia. Ta iluzoryczna więź przeniesiona zostanie później na inne bliskie związki.

Człowiek tkwiący w iluzorycznej więzi z rodzicami stale szuka potwierdzenia u partnera, u własnych dzieci, w grupach, do których należy. Zależny jest zwłaszcza od swoich dzieci. Człowiek tkwiący w iluzorycznej więzi nigdy nie znajduje z nikim prawdziwego porozumienia, jego związki z innymi nigdy nie są szczerze. Nie posiada bowiem autentycznego Ja, z którym ktoś inny mógłby się związać. Stale w nim pobrzmiwa uwewnętrzniony głos rodziców, którzy akceptowali go tylko wtedy, gdy postępował tak, jak oni sobie tego życzyli. Jego prawdziwe Ja, tak jak kiedyś on sam w dzieciństwie, próbuje się od tych głosów uwolnić. "Samotność domu rodzinnego" ustępuje miejsca "wewnętrznej izolacji".

Wszystko to razem wzięte produkuje nierzadko megalomana. Megalomana wszyscy podziwiają, megaloman bez podziwu żyć nie może. Gdy zawiedzie go talent, zawala mu się świat. Musi być doskonały, bo inaczej dopadnie go depresja. Lęk przed depresją jest często siłą napędową tych z nas, którzy obdarowani zostali największym talentem. Wielu wybitnie utalentowanych ludzi cierpi na poważną depresję. Inaczej być nie może, ponieważ u podstaw depresji tkwi zagubione, porzucone wewnętrzne dziecko.

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).

Czyli nie trzeba mieć określonych cech, wyidealizowanych by siebie pokochać, by dać sobie miłość, nie trzeba spełniać określonych warunków, by obdarzyć siebie samego miłością. Uczucie miłości jest pomimo wszystko, bezwarunkowe wobec siebie i nie jest oparte na iluzjach umysłu o sobie, tylko na autentycznym, prawdziwym poczuciu samego siebie i łączności ze sobą. Tak samo jest miłością wobec innych, nie chodzi o to aby ktoś spełniał nasze wygórowane, idealistyczne wymagania, tylko o to aby było połączenie i łączność między ludźmi, czyli prawdziwa bliskość fizyczna, emocjonalna i duchowa oparta na uczciwości i szczeroci, na byciu autentycznym, prawdziwym.

Zjawisko porzucenia emocjonalnego ciągnie się z pokolenia na pokolenie. Z dziecka pozbawionych zasobów narcystycznych rodziców wyrasta takiż dorosły, który czerpie swe zasoby narcystyczne z własnych dzieci, tak jak czerpali z niego rodzice. Z takiego dziecka wyrasta dorosłe dziecko i kółko się zamyka.

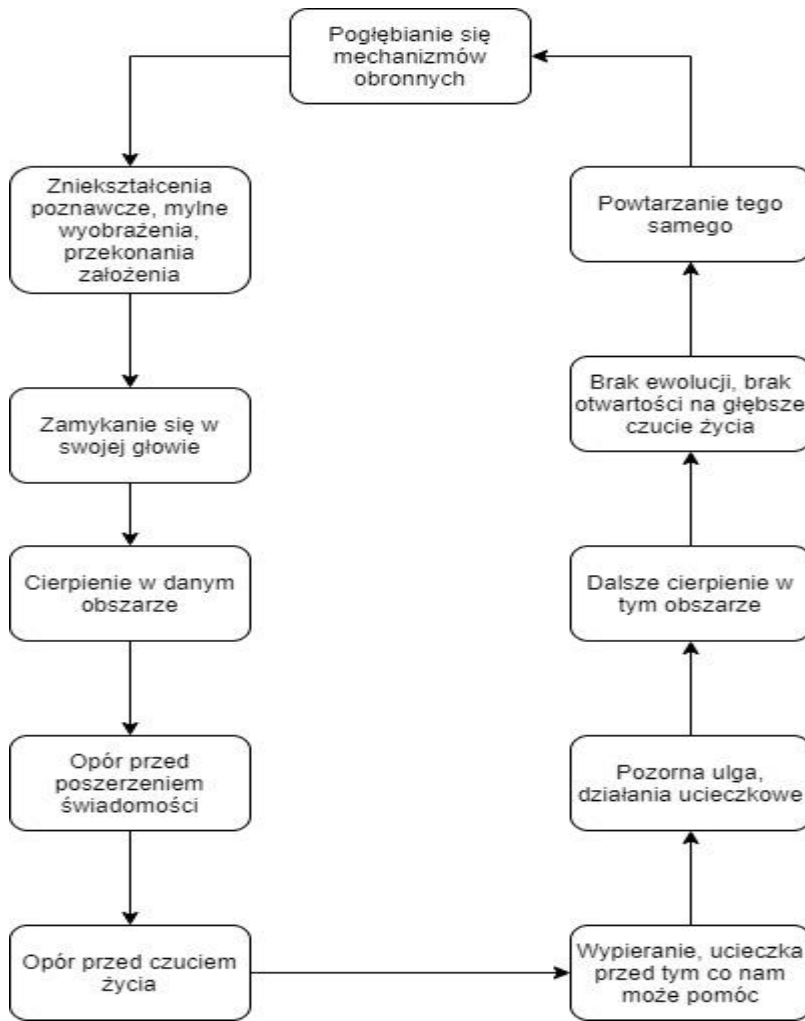
Ludzie porzuceni emocjonalnie w dzieciństwie zawsze opisują swe młode w sposób wyzbyty wszelkich emocji. Jak pisze Alice Miller:

"Przytaczając swoje najwcześniejsze wspomnienia, nie darzą tego dawnego dziecka żadnym współczuciem. Bardzo często mówią o nim pogardliwie i ironicznie, a nawet szyderczo i cynicznie. Ogólnie w tym co mówią brakuje jakiegokolwiek prawdziwego, emocjonalnego zrozumienia i autentycznego uznania dla dziecięcych kolei losu i poza potrzebą osiągnięć nie dostrzegają żadnych innych, prawdziwych potrzeb. Tak dalece się utożsamiali z dramatem swych najmłodszych lat, że bez trudu trwają w iluzji szczęśliwego dzieciństwa."

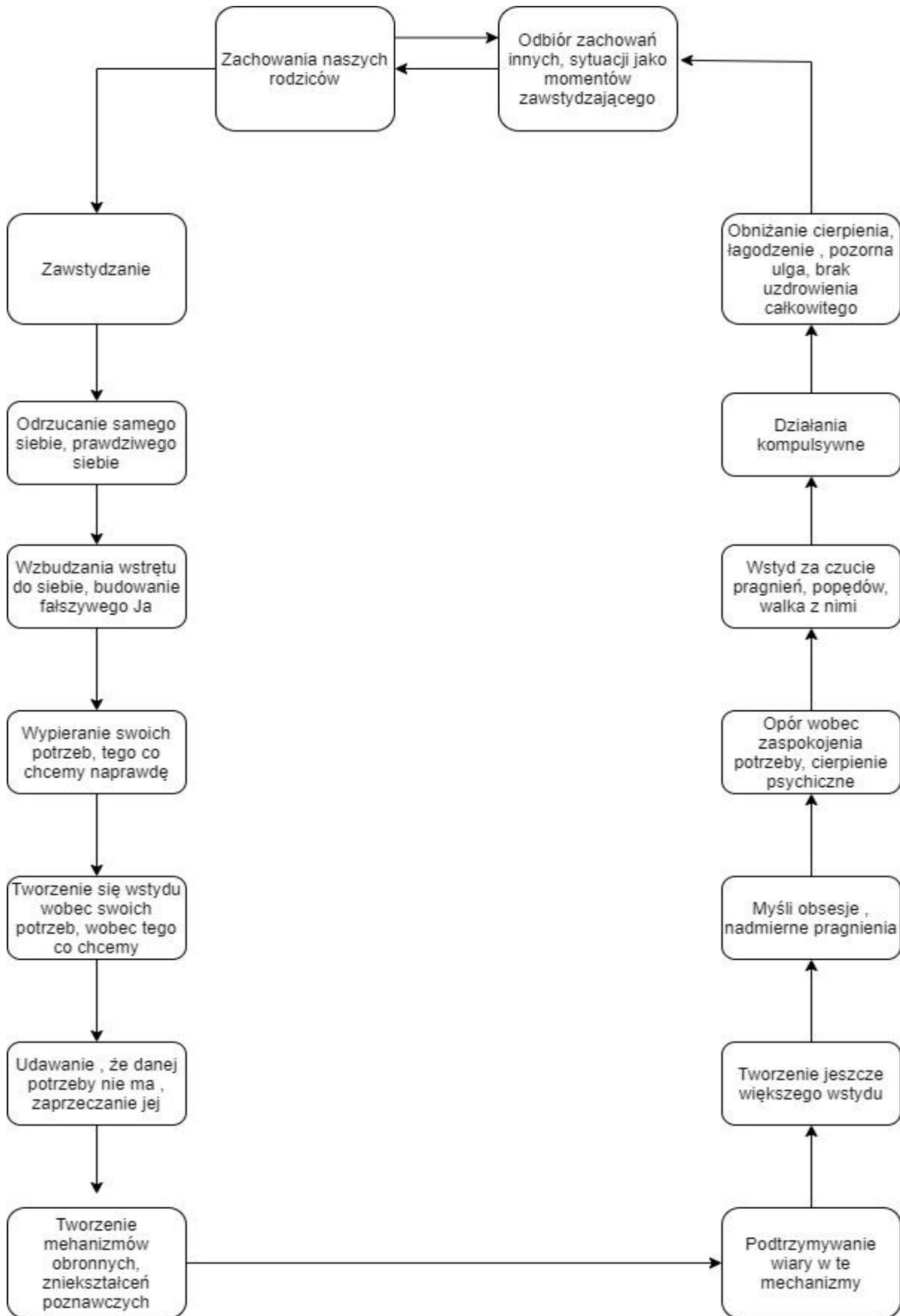
Drama Of the Gifted Child

Kompulsja i cierpienie

Schemat cierpienia w danym obszarze życia



Schemat tworzenia się toksycznego wstydu



Istotnym aspektem różnicującym jest fakt, że obsesje o charakterze maniakalnym nie są przyjemne dla pacjenta i nie stanowią fantazji ani życzeń. Zachowania kompulsywne powodują zmniejszenie lęku, a nie przyjemność. Są one po to aby uciec od siebie, aby obniżyć napięcie, a nie po to aby sobie coś dać przyjemnego. Cierpienie wynika z obsesji i frustracji mającej związek z bezsensownością kompulsji lub ich czasochłonnością, a nie jedynie z obawy przed konsekwencjami, a pragnienie zaprzestania tej aktywności nie bierze się jedynie z negatywnych następstw, jak to bywa w parafiliach. Bardziej jest to środek do obniżenia napięcia, jednak to napięcie wynika z możliwych konsekwencji.

Uczucia w parafiliach i kompulsywnych zachowaniach są często pozytywne i mogą działać jako czynniki wyzwalające dane zachowania, jednak trzeba zaangażować się w działania odzwierciedlające obsesyjne myśli. Dlatego między innymi w rozwoju duchowym mówi się, że gdy odpuścimy pragnienia, oczekiwania, nadmiar presji nasze marzenia się zrealizują. Jednak to, że one się realizują jest po prostu wynikiem przejścia do działania w rzeczywistości i realnego realizowania danych rzeczy, wtedy przestajemy żyć tylko w naszej własnej głowie, a zaczynamy doświadczać życia w całości. Co powoduje obniżenia pogoni za czymś, odnalezienia szczęścia w chwili obecnej i radość z chwili obecnej. Wtedy skupiamy się na tym co jest i dostrzegamy z czasem, że powoli realizują się nasze marzenia, z tym że pogoń za rezultatem nie przysłania nam chwili obecnej i radości w tej chwili. Dosłownie zajmując się chwilą obecną, działaniem przenosimy marzenia, fantazje do rzeczywistości. Ważne jest aby dostrzec to, że to się dzieje i że powoli realizujemy siebie, zamiast gonić za kolejnymi wizjami, fantazjami. Brak dostrzegania, że to się dzieje, powoduje że nie doceniamy i nie uznajemy samych siebie. Często nie widzimy tego bo za bardzo pochłonięci jesteśmy myśleniem o czymś czego nie ma, zamiast zająć się tym co jest i skupić się na tu i teraz. Gdy masz ciężkie dni zadaj sobie pytanie, czy aby na pewno nie idziesz do przodu, czy aby na pewno nie masz czego docenić? Skup się bardziej na tym co jest i na uznaniu tego, a pojawi się radość z tego.

To co się dzieje, gdy przechodzimy do działania, to rozróżnienie co jest pragnieniem opartym na naszych brakach, a co jest czystym naszym marzeniem. Często realizując określoną wizję, zaczynamy zmieniać kierunek i okazuje się że tak naprawdę co innego daje nam radość i spełnienie, to wychodzi wtedy gdy zaczynamy coraz bardziej poznawać samych siebie. Może też tak wyjść, że realizacja czegoś, da nam środki, możliwości do realizacji naszych prawdziwych marzeń.

Gorzej jest jeśli żyjemy tylko w świecie fantazji, wyobrażeń, założeń i nie dokonujemy realnych zmian, bo mamy tak silne blokady i tak duży opór przed działaniem w rzeczywistości. Wtedy zamykamy się w swoim własnym świecie i stoimy cały czas w jednym miejscu, a emocje z którymi sobie nie radzimy buzują w nas.

Zachowania kompulsywne

Czym są zaburzenia obsesyjno-kompulsywne?

Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (obsessive-compulsive disorder- OCD), dawniej znane jako nerwica natręctw, cechuje występowanie nawracających myśli i czynności. Osobie chorującej na to zaburzenie trudno jest powstrzymać się od tych czynności, gdyż każda próba kończy się wzrostem lęku/napięcia. To lęk jest główną przyczyną tych zaburzeń. Zachowania kompulsywne mają na celu redukcję napięcia. Dotyczą około 2-3% populacji (także dzieci i młodzieży).

Objawy **Obsesyjno-kompulsywne zaburzenia** głównie charakteryzują się występowaniem obsesyjnych myśli oraz natrętnych aktywności (kompulsji). Obsesyjne myśli są niechciane i niemiłe dla osoby jej doświadczającej, powodują poczucie lęku i niepokoju. Kompulsje to powtarzające się zachowanie, które pacjent odczuwa jako silną potrzebę by chwilowo rozładować napięcie wywołane przez obsesyjne myśli. Na przykład, ktoś z obsesyjnym lękiem przed byciem obrabowanym w domu, przed wyjściem z niego sprawdzi kilka lub kilkanaście razy, czy wszystkie drzwi i okna są zamknięte. Najczęściej myśli te dotyczą brudu, obsesji symetrii oraz wątpliwości, czy na pewno coś się stało lub zostało wykonane. Jednakże, osoba z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi może doświadczać zarówno natrętnych myśli oraz kompulsji, jak i tylko jednego z tych problemów. Najczęściej występujące objawy to:

- obsesyjne, nawracające myśli,
- potrzeba wykonania określonej aktywności w celu rozładowania poczucia lęku, napięcia,
- kompulsje znacząco wpływają na codzienne aktywności, np. opóźniając wyjście z domu,
- dezorganizacja życia rodzinnego z powodu kompulsj

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 zalaniem 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 senne, wewnętrzne głosy, flashbacki). Poziom wypartych 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 grasicca 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 poziomowi 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 nazwałam „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 prerażenie, 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.

Doświadczyłam 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 prerażona, zalękniona 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 doświadczyłam 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 doświadczanie 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 byłem nastolatkiem. Niby nie miałem w sobie wstydu, jednak tak naprawdę odcinałem się od niego i udawałem, że go nie ma. Całkowite wyparcie wstydu spowodowało 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. Przez 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 wewnętrznego 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 zblizą 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 przeciwniej. 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 ciągle bicowanie 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 nieświadomy 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 niezaspokojenia 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.

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 wchodzą 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 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 rozumianym)

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 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 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, 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 najbliżej 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.

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, jakieś 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 osiąganiem 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, pogłębiamy 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 stawiamy się tym przed czym stawiamy opór, mówiąc dosłownie stawiamy 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 wstydy się tego, jakim jest człowiekiem. Wstydy się własnych, najbardziej podstawowych i niezależnych od niego potrzeb i ograniczeń. Wstydy i czuje winny się tego, że potrzebuje się czuć kochany, ważny, szanowany, doceniany, zauważany. Wstydy się i czuje winny tego, że potrzebuje bliskości fizycznej, emocjonalnej i seksualnej. Wstydy 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 wzmocnienia 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 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 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 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 przerzucić 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,
- 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 .



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 puszczona 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,

Każda z niżej opisanych ran tworzy konkretną postawę naszego ciała. Świadomość-energia-ciało. To jaką mamy świadomość wpływa na naszą energetykę a to z kolei wpływa na budowę naszego ciała. Gdy puszczaemy emocje związane z danymi ranami nasze ciało powraca do normalnej budowy, bo energia w nim przepływa w naturalny sposób. O związku ran z ciałem świetnie pisze Lowen, Lise Bourbeau, Barbara Brennan w swoich książkach.

Rana odrzucenia

Jeśli masz tę ranę to dlatego, że kiedy byłeś dzieckiem Twoi rodzice Cię odpychali, ignorowali lub nie byli dostępni emocjonalnie, kiedy chciałeś z nimi nawiązać kontakt i więź. Przez co czułeś się ciągle odrzucany przez nich.

Z tego powodu możesz sam zacząć odrzucać innych lub doprowadzać do odrzucenia Ciebie. Z tego powodu możesz nie próbować i nie angażować się w związki, bo nie wierzysz że możesz zostać pokochany przez innych.

Mogłeś być również emocjonalnie lub fizycznie porzucony jako dziecko, przez co wykształciłeś „lękowe przywiązanie”. Być może byłeś nawet przez jakiś czas kochany i pielęgnowany, a kiedy zacząłeś polegać na rodzicu to w pewnym momencie on wycofał się emocjonalnie lub fizycznie. Ponieważ byłeś otwarty i bezbronny w wyniku tego, szczególnie bolesne było dla Ciebie zerwanie połączenia. Rana odrzucenia jest związana z poczuciem odrzucenia przez rodzica lub przez najbliższe środowisko. Możliwe że spotkała Cię jakaś traumatyczna sytuacja z którą sobie nie poradziłeś emocjonalnie, a z którą Twoi rodzice nie potrafili sobie poradzić lub nie dostrzegli jej w ogóle, przez co poczułeś się odrzucony przez nich i nie zrozumiany. W takich momentach zazwyczaj zamykamy się na bycie sobą tworząc maski i zaczynamy sami siebie odrzucać idąc w stworzone maski.

Przez taką sytuację możesz czuć się nie akceptowanym takim jakim jesteś i zamykać się na prawdziwego siebie, na autentycznego siebie zakładając maski.

Możliwe też, że urodziło się rodzeństwo i uwaga Twojej matki zwróciła się na nie, tak że czułeś się odepchnięty. Niewykluczone, że twój rodzic przestał być kochający i opiekuńczy z powodu jakiejś zmiany w jego życiu, o której nawet nie wiedziałeś. Inną możliwością jest to, że Twój rodzic był niekonsekwentny w opiece nad Tobą. Czasami troszczył się o Ciebie, a innym razem był nieobecny lub wrogo nastawiony. Ranę odrzucenia mogli wywołać nie tylko rodzice, ale też rówieśnicy, nauczyciele lub inne osoby. Być może w okresie dorastania Twoi rówieśnicy wybrali inne dzieci, z którymi chcieli się bawić i przyjaźnić. To sprawiło, że czułeś się nielubiany i gorszy, że było coś z tobą nie tak skoro inni ludzie nie chcieli się z Tobą integrować. Może to być wykluczenie w szkole przez środowisko, odrzucenie ze względu na Twój wygląd.

Odrzucenie odnośnie wyglądu może prowadzić do zamknięcia się na kontakt z własnym ciałem i tworzenia nienawiści do własnego ciała, przez co zaczynamy zamykać się na czucie sygnałów z własnego ciała i nie mamy kontaktu z własnymi emocjami.

Jeśli masz ranę odrzucenia to na głębokim poziomie oczekujesz, że zostaniesz odrzucony. Panicznie boisz się odrzucenia i z tego powodu możesz czuć się niepewny, nerwowy i przerażony w sytuacjach społecznych, w których mógłbyś zostać nie zaakceptowany lub odrzucony przez innych. Możliwe, że oczekujesz, że zostaniesz opuszczony przez bliską osobę, nawet jeśli nie ma ku temu przesłanek. 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. W rezultacie, możesz zrezygnować z siebie, aby nie dopuścić do odejścia partnera lub możesz pozostać w związku, który nie jest dobry zbyt długo. Aby uniknąć odejścia partnera możesz stać się chorobliwie zazdrosny, zaborny, kontrolujący i stosować różnego rodzaju manipulacje i próby kontroli drugiej osoby, co tylko podsyca Twój lęk przed odrzuceniem. Niestety może to prowadzić do samospelniającej się przepowiedni, ponieważ takie zachowania zwiększają prawdopodobieństwo, że zostaniesz faktycznie porzucony. Wówczas skończysz z wszechogarniającym poczuciem wstydu i wewnętrzną pustką. Możesz jednocześnie poprzez lęk przed bliskością, przed nawiązaniem prawdziwych relacji z drugim człowiekiem samemu doprowadzić do odrzucenia

dokonując takich wyborów i decyzji oraz zachowując się w taki sposób, iż zostaniesz odrzucony lub sam odrzucasz.

Wiele osób nie jest w stanie odróżnić odrzucenia od porzucenia. Porzucenie oznacza oddalenie się od kogoś z powodu innych spraw lub dla kogoś innego, natomiast odrzucenie oznacza nieprzyjmowanie czegoś lub kogoś – brak chęci, aby ten ktoś był w naszym życiu. Odrzucający mówi/myśli – „nie chcę”, porzucający mówi/myśli – „nie mogę”. Przykładowo dziecko, którego matka nie chce dziecka, któremu nie chce zaspokajać potrzeb, opiekować się nim może odczuwać ranę odrzucenia, natomiast przykładowo dziecko, którego mama np. musi wrócić do pracy, rodzi mu się młodsze rodzeństwo może odczuć ranę porzucenia.

Rana odrzucenia może pojawić się od urodzenia do końca pierwszego roku życia i związana jest z brakiem poczucia prawa do egzystencji. Są to kolokwialnie mówiąc dzieci niechciane – takie, które urodziły się „nie w porę”, takie które „przeszkadzają”, takie które „zniszczyły życie”, takie których „lepiej by nie było”,

Rana ta pojawia się w relacji do rodzica tej samej płci. Rodzic tej samej płci ma w naszym życiu bardzo ważną rolę – pokazuje nam jak kochać samych siebie i dawać miłość innym.

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. Dlatego często jako pierwsze odrzucają inne osoby, aby nie zostać samemu odrzuconym, do tego tworzą usprawiedliwienia swojego odrzucenia, gdzie tak naprawdę za wszystkim kryje się lęk przed zaangażowaniem się w relacje i pokazaniem prawdziwego siebie innym.

Niezaspokojona Potrzeba:

Bezpieczne przywiązanie do innych, poczucie jedności z innymi, przynależność, zbudowanie więzi opartej na bezwarunkowości, szczerości, uczciwości, prawdzie z drugą osobą. Zaufanie drugiemu człowiekowi i również sobie.

Główna postawa: Wycofanie, nieistnienie, zaprzeczanie swojemu istnieniu, wypieranie swojego istnienia, odrzucanie samego siebie na rzecz innych. Brak zaangażowania w relacje, obojętność.

Przy ranie odrzucenia, nosimy maskę: uciekanie

Mówimy zewnętrznie słowa: Nie chcę

Wewnętrznie brzmią: Bardzo chcę przynależeć

Główne lęki: Panika, Rozpacz, Bliskość, Toksyczny wstyd, Własne wady i słabości,

Przekonania

Jestem nic nie wart. Świat, rzeczywistość jest zły i wrogi. Lepiej jest odrzucić pierwszy niż zostać odrzuconym. Lepiej by było jakbym nie istniał. Nie zasługuje na to by żyć.

W mojej głowie jest bezpieczniej niż w rzeczywistości.

Wszyscy są okej tylko ja jestem wadliwy, tylko ja mam tajemnice.

Postawy i zachowania wynikające z rany i z aktywnej maski:

- lęk przed odrzuceniem doprowadza w pewnych sytuacjach do obsesji, osoba potrafi wymyślać sama sobie odrzucenie, które nie jest potwierdzone w rzeczywistości, interpretuje zachowania innych jako odrzucające i jako brak akceptacji siebie, po to tylko aby nie nawiązać bliskiej relacji z drugą osobą, bazuje na domysłach, fantazji, własnych wyobrażeniach zamiast po prostu rozmawiać o swoich potrzebach,
- zachowania nerwicowe, kompulsywne, które dają tej osobie dużą zdolność do pracy, chce być perfekcyjny bo czuje, że tylko wtedy będzie akceptowany, czuje że żyje tylko wtedy gdy jest bardzo zajęty, nie pozwala sobie na odpoczynek, przez co się wypala i towarzyszą mu skoki wibracji, czuje wewnętrznie że musi spełnić jakieś oczekiwania i wymagania aby zasłużyć na coś,

- kiedy ktoś na niego dłużej patrzy, zaczyna odbierać niepokój , że coś jest z nim nie tak, unika wtedy spojrzenia w oczy, boi się że ktoś poznał jego tajemnice, że ktoś przejrzał że coś ukrywa,
- posiada bardzo bogatą wyobraźnię, używa jej jednak do nawykowego tworzenia scenariuszy odrzucenia siebie, albo kogoś, do tworzenia nierealnych negatywnych scenariuszy i ucieczki w świat fantazji w swojej głowie , gdzie czuje się bezpiecznie,
- z reguły mało mówi i jest wycofany, obawia się, że będzie zawadzał lub że okaże się nie interesujący, często czuje się niewidoczny, jak by nie istniał, jest bardzo nieśmiały,
- blokuje swoje wypowiedzi , bo z góry uważa że nie ma nic ciekawego do powiedzenia, albo że inni go nie zrozumieją i wyśmieją, jest zazwyczaj nieśmiały, chociaż bywa też tak , że chce narzucić innym swoje zdanie i udawania swoją rację kłócąc się przez co zostaje odrzucony , bo ludzie przestają go lubić, wchodzi wtedy w tryb osoby przemądrzałej wszystkowiedzącej i pyszność co w konsekwencji też prowadzi do bycia nie lubianym,
- jest stale niezadowolony z tego jaki jest, wierzy głęboko, że jest nic niewart lub niewiele, ma do siebie mało szacunku i godności osobistej, często uważa że inni go też nie lubią przez co sam siebie odrzuca nie próbując nawet nawiązać kontaktu z innymi,
- uważa, że gdyby nie istniał , nie stanowiłoby to wielkiej różnicy, uważa siebie za odmieńca w swojej rodzinie, często bierze się to ze słyszenia takich słów w dzieciństwie od najbliższych przez co zaczyna w to wierzyć, zaczyna wierzyć w to że świat byłby lepszy bez niego,
- czuje się niezrozumiany i oddzielony od reszty, a nawet od rodzaju ludzkiego, zaczyna nienawidzić ludzi i mieć wstręt do nich, w grupie często czuje się samotny, niespokojny i niepewny siebie, wtedy chce uciec od innych, bo dusi się wewnątrz nie radząc sobie ze swoimi emocjami(panika)
- kiedy jest sam jest zdominowany przez swoje emocje, głównie przez swoje lęki, paranoje,
- ma rozwinięte sposoby ucieczki takie jak(alkohol, narkotyki, hazard, astral, wirtualne gry)
- nie dba o sprawy materialne, nie interesują go cele i marzenia, nie stawia sobie wyzwań, brakuje w nim męskiego pierwiastka, zazwyczaj chodzi o odrzucenie rodzica tej samej płci, brakuje mu stanowczości i konkretności, nie potrafi robić rzeczy dla siebie , brakuje mu wewnętrznej motywacji , ochoty do działania dla swojego dobra,
- ma rozbudowany świat magicznego myślenia, w którym czuje się najlepiej, często odmawia kontakty w rzeczywistości na rzecz swojego świata wyobrażeń w swojej głowie, bywa dziki i reaguje obronnie na próby zbliżenia się innych do niego, reaguje jak zranione zwierzę gdy ktoś chce się do niego zbliżyć,
- ucieka przed poczuciem rzeczywistości i chwili obecnej, rzeczywistość kojarzy jako szarą konieczność, dlatego często jest nieobecny i jest albo myślami w przeszłości albo przyszłości,
- w obecności osoby agresywnej zazwyczaj ucieka, nie czuje swojego wewnętrznego wojownika,
- Perfekcjonista (próbuje zasłużyć na miłość);
- Intelktualista;
- Przechodzi przez okresy wielkiej miłości i wielkiej nienawiści;
- Nie wierzy w swoje prawo do życia;
- Nie wierzy w swoją wartość;
- Czuje się niezrozumiany;
- Często bywa niezauważany;
- Ma problemy z ujawnieniem swojego wewnętrznego dziecka;
- Nie może jeść przy silnym napięciu;
- Je małe porcje pożywienia;
- Jest nadwrażliwy na krytykę (każdą uwagę traktuje jak krytykę);
- Łatwo czuje się odrzucony;
- Często porównuje się do innych i czuje się gorszy;
- Nie widzi swoich talentów;
- Uważa, że jego słowa są bezwartościowe;
- Czuje się nieważny;
- Zazwyczaj o nic nie prosi, choć wie czego chce;
- Boi się osądzenia;
- Może myśleć, że ma problemy z pamięcią;
- Ma cichy i zgaszony głos;
- Nie lubi tańczyć, a gdy już to robi stara się pozostać niezauważonym.

Największym problemem osoby uciekającej jest panika – wszechogarniający strach i to jest punkt, nad którym warto pracować. Uciekający boi się być bezwartościowy, niekompetentny, niewystarczający, niezrozumiany. Odczuwa ogromny strach przed bezsilnością. Również z powodu wszechogarniającego strachu często traci pamięć i może myśleć, że ma problemy z pamięcią (jednak podczas pracy z raną okazuje się, że pamięć ma

bardzo dobrą). Zakładając maskę uciekającego stara się nie robić i nie mówić nic, co mogłoby spowodować jeszcze większe odrzucenie przez innych.

Jeśli natomiast widzisz w sobie ranę odrzucenia, wyjaśnia ona Twój brak umiejętności akceptacji i pokochania siebie takim jaki jesteś. Zakładasz maskę nie tylko wtedy, gdy boisz się przeżywać na nową ranę, ale również gdy boisz się uświadomić sobie, że to samo robisz innym. Sam odrzucasz ze strachu przed odrzuceniem.

Otwierasz i pogłębiasz w sobie tę ranę za każdym razem, gdy mówi sobie, że jesteś do niczego, że jesteś nic nie wart i że nie masz żadnego znaczenia w życiu innych. Oraz zawsze gdy uciekasz od jakiegś sytuacji.

Jeśli widzisz w sobie ranę odrzucenia, jest wręcz pewne, że Twój rodzic tej samej płci też odczuł odrzucenie ze strony swojego rodzica. Jest ponadto całkiem możliwe, że czuje się on również odrzucony przez Ciebie.

Rana odrzucenia tworzy strukturę schizoidalną, opis struktur jest na podstawie książki Dłonie pełne światła- Barbara Brennan

Pierwsza struktura charakterologiczna (pierwsza w tym sensie, że odcięcie energii życiowej nastąpiło najwcześniej) nosi nazwę struktury schizoidalnej. W tym przypadku pierwsze doświadczenie traumatyczne miało miejsce przed narodzeniem, w jego trakcie lub w przeciągu kilku pierwszych dni życia. Zaburzenie wiąże się zazwyczaj z wrogością przekazaną dziecku przez rodzica, na przykład, jeśli rodzic był zły lub nie chciał dziecka, albo z negatywnymi doświadczeniami z porodu, jeśli na przykład matka odłączyła się emocjonalnie i dziecko poczuło się opuszczone. Rozpiętość takich wydarzeń jest bardzo wielka; niewielki brak łączności z matką może być ogromnym wstrząsem dla jednego dziecka, a na inne nie wywrzeć w ogóle żadnego wpływu. Wiąże się to z naturą pojawiającej się duszy i zadaniem, jakie wybrała dla siebie w tym życiu. Naturalną obroną energetyczną używaną przeciw takiemu zaburzeniu na tym etapie życia jest po prostu cofnięcie się do duchowego świata, z którego nadchodzi dusza. Obroną rozwija się i używa tak, że człowiekowi bardzo łatwo wycofać się „dokądś”, czyli do świata duchowego. Obrona staje się czymś zwyczajnym i człowiek używa jej za każdym razem, gdy czuje się zagrożony. W celu kompensacji obrony polegającej na odpływaniu w dal człowiek próbuje utrzymać się w korbach na poziomie osobowościowym. Jego głównym błędem jest lęk, że nie przysługuje mu prawo do życia. W zależności od innych czy to od terapeuty, czy przyjaciół będzie mówił bezosobowym językiem, pełnym kategoriicznych stwierdzeń z tendencją do intelektualizowania. To będzie tylko wzmacniało jego przeświadczenie, że jest odseparowany od życia i nie istnieje naprawę. Na początku terapii osoba taka uskarża się głównie na uczucia lęku i zdenerwowania, a głównym problemem w trakcie leczenia będzie fakt, że aby poczuć, iż istnieje, musi doznać jedności, jednocześnie jednak wierzy, że chcąc przetrwać musi się rozdzielić. Ma zatem negatywny zamiar rozdzielenia się. To tworzy podwójny węzeł: „Egzystować znaczy umrzeć”. By rozwiązać ten problem podczas terapii, charakter schizoidalny musi wzmocnić granice, które określają, kim jest, oraz poczuć swoją siłę w świecie fizycznym. W trakcie procesu terapeutycznego, gdy pacjent przestanie już udawać wobec terapeuty równego faceta i zacznie pracować, pierwszą warstwą osobowości, która się ujawni, będzie część obwiniająca, która mówi: „Odrzucę ciebie, zanim ty odrzucisz mnie”. Po dokopaniu się do głębszych warstw osobowości pojawiają się uczucia podstawowe, zwane czasem niższą jaźnią albo jaźnią cienia, które powiedzą: „Ty też nie istniejesz”. Potem, kiedy zaświta rozwiązanie, wyżej rozwinięta część osobowości, zwana czasem wyższą siłą albo wyższą jaźnią, wyłoni się, by powiedzieć: „Jestem rzeczywisty”. Ludzie o charakterach schizoidalnych potrafią z łatwością opuszczać swoje ciało i robią to całkiem regularnie. Na poziomie cielesnym rezultatem jest ciało, które zdaje się kombinacją części nie połączonych ściśle, nie zintegrowanych. Ludzie tacy są zazwyczaj wysocy i chudzi, choć w niektórych wypadkach mogą być potężnej budowy. Napięcie umiejscowione jest najczęściej w pierścieniach wokół ciała. Stawy są zazwyczaj słabe, ciało nieskoordynowane, a dłonie i stopy zimne. Człowiek jest hiperaktywny i słabo zakorzeniony. Główna blokada energetyczna znajduje się w szyi, blisko podstawy czaszki, i ma zwykle barwę ciemnoszarą lub niebieską. Zazwyczaj z podstawy czaszki wytryskuje energia. Wielokrotnie występuje zwyrodnienie kręgosłupa, wywołane częstym odwracaniem się od rzeczywistości materialnej, co ma miejsce, gdy człowiek wypływa z ciała. Ciało ma słabe, cienkie nadgarstki, kostki i łydki, i zazwyczaj brak mu połączenia z ziemią. Jedno ramię może być większe od drugiego. Wielokrotnie głowa jest przekrzywiona, a wzrok nieco błędny, jakby schizoid przebywał częściowo gdzieś indziej. Przebywa. Czasem zyskuje miano „ekscentryka”. Wielu z tych ludzi zaczęło masturbować się już we wczesnym dzieciństwie, odkrywając, że sposobem połączenia się z siłą życiową jest ich seksualność. Umożliwiło im to poczucie się „żywymi”, kiedy nie mogli połączyć się z innymi wokół siebie. Tym, czego człowiek o charakterze schizoidalnym unika poprzez użycie swego systemu obronnego, jest jego wewnętrzne przerażenie, strach przed anihilacją. Oczywiście nie mógł robić tego jako dziecko, ponieważ był wtedy całkowicie zależny od tych, którzy wywoływali jego przerażenie lub przez których czuł się opuszczony w godzinie największej potrzeby, w trakcie narodzin. Jako dziecko osobnik schizoidalny doznawał wrogich uczuć od przynajmniej jednego z rodziców, ludzi, od których zależało jego przetrwanie. To doświadczenie dało początek jego egzystencjalnemu przerażeniu. Charakter schizoidalny może uwolnić się od tego przerażenia, jeśli jako człowiek dorosły zda sobie sprawę, że jest ono

obecnie związane bardziej z jego wewnętrznym gniewem niż z czymkolwiek innym. Gniew ten powstaje w wyniku ciągłego doświadczania świata jako bardzo zimnego, wrogiego miejsca, gdzie każdego, kto chce przeżyć, zmusza się do izolacji. Część osobowości schizoida wierzy całkowicie, iż gniew ten jest esencją materialnej rzeczywistości. Pod gniewem znajduje się wielkie cierpienie wypływające ze świadomości, iż tak naprawdę potrzebuje pełnych miłości, ciepłych, troskliwych związków z innymi ludźmi; w wielu jednak wypadkach człowiek ten nie jest w stanie ich stworzyć. Schizoid boi się panicznie, że jego gniew rozsadzi go na kawałki, które rozlecą się po całym wszechświecie. Rozwiązaniem jest stopniowe stawianie twarzą w twarz z własną agresją bez obronnego odpływania. Jeśli schizoid zdoła dotrzymać pola i pozwoli, by przerażenie i agresja wyszły na zewnątrz, uwolni swój wewnętrzny gniew i tęsknotę za związkami z innymi ludźmi, i uczyni w sobie miejsce dla miłości do samego siebie. Miłość do samego siebie wymaga praktyki. Wszyscy jej potrzebujemy bez względu na to, jaką strukturę charakteru posiadamy. Miłość do samego siebie powstaje dzięki takiemu życiu, w którym człowiek nie zdradza samego siebie. Powstaje dzięki życiu zgodnemu z wewnętrzną prawdą człowieka, bez względu na to, czym ona jest. Powstaje dzięki niezdradzaniu samego siebie.

Pole energetyczne struktury schizoidalnej

Struktura schizoidalna charakteryzuje się głównie nieciągłościami biopola, takimi jak zachwiania równowagi energetycznej czy dziury w aurze. Główna energia człowieka trzymana jest głęboko w rdzeniu i zazwyczaj pozostaje zamrożona, aż terapia i uzdrawianie zdołają ją uwolnić. Ciało eteryczne ma zazwyczaj barwę bardzo jasnego błękitu. Następna warstwa i ciało mentalne są albo ściśle wstrzymane i momentami zamrożone, albo, kiedy indziej, poruszają się wokół na oślep przy braku równowagi energetycznej pomiędzy przodem i tyłem, stroną prawą i lewą. Pole jest zazwyczaj jaśniejsze od większej ilości energii skumulowanej po jednej stronie ciała i z tyłu głowy. Duchowe ciała schizoida są zwykle silne i mieniają się wieloma jasnymi kolorami w szóstej warstwie aury albo ciele niebiańskim. Owalna forma albo warstwa eteryczna uświęcona jest zwykle bardzo jasna, bardziej srebrna niż złota. Ma najczęściej niestałe granice i nie jest całkiem wypełniona w rejonie stóp, gdzie czasem występuje słabość. Nierównowaga aury, którą znajdujemy głównie w trzech niższych ciałach, rozszerza się na czakramy u schizoida, który nie rozpoczął jeszcze procesu leczenia; wiele czakramów obraca się w lewo, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Oznacza to, że wysyłają one na zewnątrz więcej energii, niż pobierają. Zaburzone czakramy odpowiadają tym cechom struktury charakterologicznej, które wymagają transformacji. Czakramy obracające się w prawo (otwarte) są zazwyczaj asymetryczne, co oznacza, że nie funkcjonują prawidłowo, mimo że są „otwarte”. Przez jedną część czakramu wpływa więcej energii niż przez inną. Ta nierównowaga ma zwykle charakter lateralny, czyli że więcej energii wpływa albo przez lewą stronę czakramu, albo przez prawą. Człowiek będzie zatem bardziej aktywny, czy nawet agresywny, w strefie życia zarządzanej przez dany czakram. Asymetria ta została opisana w rozdziale dziesiątym jako rozdzwięk aktywność /receptywność. Otwarte są zazwyczaj: tylny ośrodek seksualny (drugi), splot słoneczny (trzeci), czoło (szósty) i korona (siódmy). Ośrodki szósty i siódmy związane są z mentalną i niefizyczną duchowością, na którą schizoid jest zwykle bardzo mocno zorientowany w swoim życiu. Funkcjonuje również dzięki woli (drugi czakram). Te konfiguracje czakramów mogą podlegać zmianom pod wpływem transformacyjnych wysiłków pacjenta. Często tylny ośrodek seksualny jest zamknięty na początku terapii. Najjaśniejsza, najbardziej aktywna energia zbiera się w rejonie potylicy, a najmniejsza aktywność występuje w części przedniej. Drugim co do aktywności czakramem jest trzecie oko i trzecia komora mózgu, połączone pomostem jasnej energii. Potem idą płaty boczne, związane z językiem. Duże obszary mózgu zdają się wykazywać niską aktywność. Niski poziom energii w przedniej części mózgu można wykryć w błędnym, „nieobecny” spojrzeniu, częstym u schizoida. Kieruje on zwykle swoją energię w górę kręgosłupa i wyrzuca na zewnątrz przez tył głowy, tworząc wybrzuszenie energetyczne w tym rejonie. Jest to sposób unikania kontaktu tu-i-teraz na planie fizycznym. Energetyczne systemy obronne, których używa schizoid, to głównie „jezozwierz”, wycofanie i bycie obok siebie. Oczywiście przedstawiciel każdej struktury może używać różnych systemów obronnych w różnym czasie.

Wyższa jaźń i zadanie życiowe charakteru schizoidalnego

W trakcie procesu osobistego rozwoju należy być zawsze szczerym w stosunku do siebie samego w kwestii niedociągnięć osobowości, należy pracować, aby je zmienić. Nie jest jednak rzeczą zdrową wgłębianie się w negatywne aspekty osobowości przez zbyt długi czas. Trzeba zawsze równoważyć uwagę poświęconą tym częściom, które wymagają transformacji, z uwagą poświęconą na odnalezienie natury wyższej jaźni, wspieranie jej, wzmacnianie i pozwalanie, by ujawniła się w pełni. W końcu to właśnie jest celem transformacji, prawda? Ludzie o charakterze całkowicie lub częściowo schizoidalnym są zazwyczaj bardzo uduchowieni. Mają głębokie poczucie ostatecznych celów życia. Często próbują wprowadzić rzeczywistość duchową do egzystencji swoich bliskich. Są ludźmi niezwykle kreatywnymi, o wielu talentach i twórczych pomysłach, których można porównać do wspaniałego pałacu o wielu pokojach, bogato i ze smakiem udekorowanych przez projektantów z różnych stylów, okresów, kultur. Każdy pokój jest elegancki, ponieważ schizoid miał wiele inkarnacji, podczas których rozwinął szeroką gamę swoich talentów. Problemem jest to, że między pokojami nie ma drzwi. Żeby przejść z

jednego do drugiego, schizoid musi wydostać się przez okno, zejść po jednej drabinie, wspiąć się po następnej i dopiero wejść przez okno do wybranego pokoju. Jest to wielce niewygodne. Schizoid musi zintegrować swoją istotę, zbudować przejścia pomiędzy pięknymi komnatami, żeby mieć łatwiejszy dostęp do wszystkich części swego istnienia. Ogólnie można powiedzieć, że osobiste zadanie charakteru schizoidalnego polega na stanięciu twarzą w twarz z wewnętrznym przerażeniem i gniewem, który blokuje umiejętność materializowania jego wspaniałej kreatywności. Przerażenie i gniew utrzymują części jego osobowości w separacji, gdyż schizoid boi się potężnego złączenia wszystkich swych twórczych talentów. Zadanie życiowe schizoida wiąże się również ze zmaterializowaniem albo zmanifestowaniem jego duchowości w świecie materialnym. Może to uczynić wyrażając rzeczywistość duchową poprzez swoją twórczość, pisanie, wynalazki, pomaganie ludziom itd. Zadania te są kwestią bardzo indywidualną i nie należy ich generalizować.

To co pomaga:

Pierwszym krokiem jest więc uświadomienie sobie swojej rany i zakładanej maski. Uświadomienie sobie, że to, czego się obawiasz w relacjach z innymi lub to co im zarzucasz, sam robisz również samemu sobie i innym. Tak, przeczytaj to zdanie raz jeszcze na głos – SAM ODRZUCAM SIEBIE I INNYCH. (Co poczułeś?)

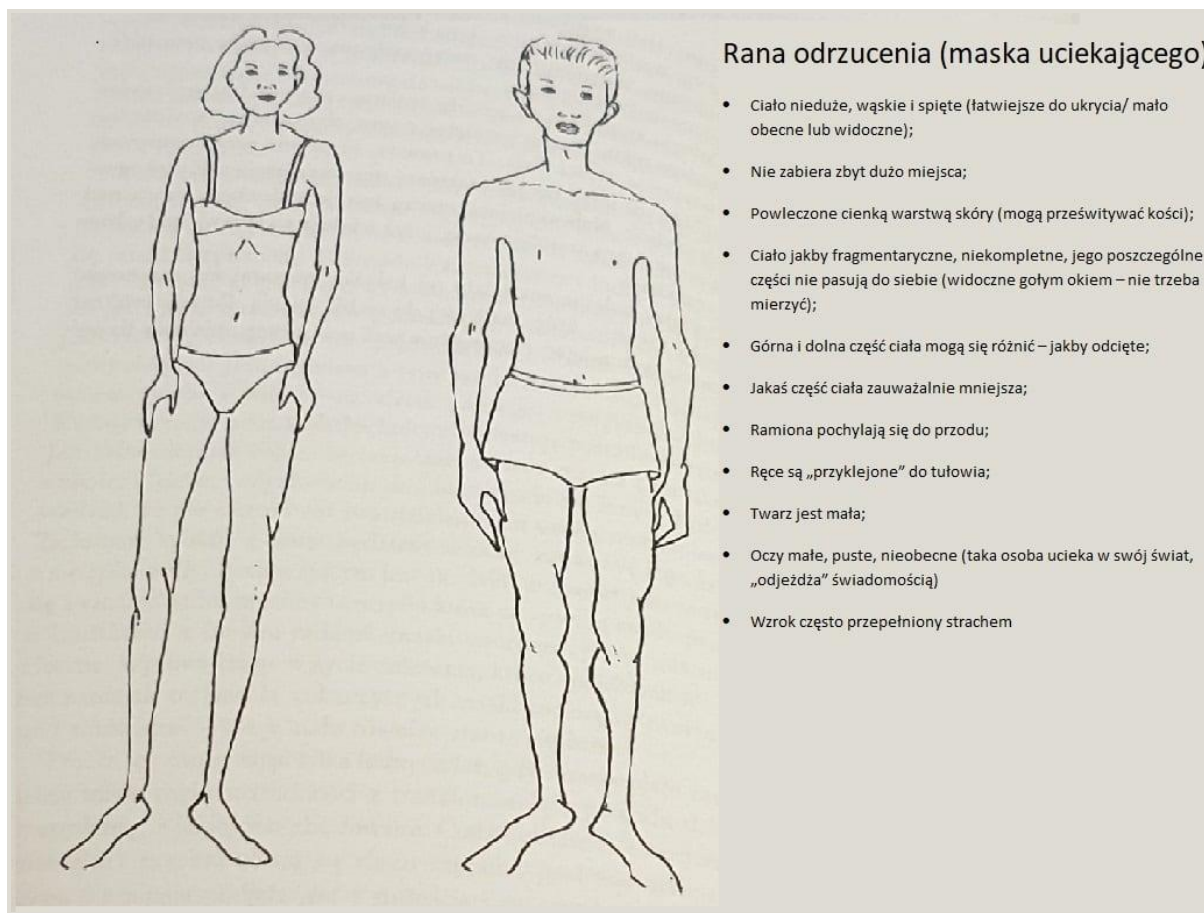
Drugim krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje odczuwanie, zamiast oskarżania innych o swoje cierpienie. Drugi etap często związany jest z buntem i oporem.

Trzecim krokiem jest pozwolenie sobie na odczuwanie żalu, poczucia krzywdy wobec rodziców, ale i współczucie dla ich własnego cierpienia (cudowną metodą są listy Radykalnego Wybaczenia).

Czwartym krokiem jest danie sobie prawa do bycia tym kim jesteś .

A jest do czego dążyć, bo za uciekającym skrywa się osoba, która posiada cudowną wyobraźnię. Jest kreatywna, pracowita, pełna zapału. Jest zdolna do szybkich reakcji, a jednocześnie potrafi myśleć o wielu szczegółach. No i potrafi być szczęśliwa w samotności.

Otwarcie się na prawdziwą bliskość, pokazanie prawdziwego siebie obnażonego i takiego jakim się jest , jest jednocześnie wyjściem z lęku. Uświadomienie sobie i przyznanie się przed sobą do swoich słabości i wad oraz akceptacja ich oraz oddanie ich wszechświatowi. Zauważenie , że każdy człowiek ma wady i słabości, że tak naprawdę nie ma ludzi idealnych. Z tym że jedni się koncentrują wyłącznie na wadach a inni mając świadomość swoich wad koncentrują się na rozbudowaniu swoich mocnych stron. Puszczanie emocji z przeszłości związanych z odrzuceniem i zaprzestanie samoodrzucenia siebie samego w tu i teraz. Przyjęcie siebie takim jakim się jest i akceptacja swoich emocji takimi jakimi są bez ucieczki przed nimi , czy też zaprzestanie tłumienia ich. Praca z toksycznym wstydem i uświadomienie sobie czemu boimy się wchodzić w dyskomfort. Najważniejsze jest zaspokojenie potrzeby , która nie zaspokojona tworzy cierpienie, czyli bezpieczne przywiązanie do innych, poczucie jedności z innymi, przynależność, zbudowanie więzi opartej na bezwarunkowości, szczerości, uczciwości, prawdzie z drugą osobą. Zaufania drugiemu człowiekowi i również sobie. Zaangażowanie się w relacje i budowanie szczerej , uczciwej więzi z innymi.



Rana porzucenia

Jeśli masz tę ranę to wielokrotnie czułeś się winny za rzeczy, które zrobiłeś jako dziecko. Twoi rodzice mogli używać obwiniania jako sposobu wywierania wpływu lub innej formy emocjonalnej manipulacji. Rodzic mógł Cię obwiniać z powodu twoich zachowań i ekspresji emocjonalnej, których nie akceptował, przez co nie dał zaistnieć prawdziwemu Tobie co wywoływało w Tobie z jednej strony złość, bo nie mogłeś być sobą, a z drugiej strony lęk przed porzuceniem jeśli byś się sprzeciwił i wybrał siebie. Dlatego później jest w Tobie tak duże zagubienie i konflikt wewnętrzny. Z jednej strony chcesz być sobą, a z drugiej boisz się porzucenia. Mógł także czynić Cię odpowiedzialnym za jego własne problemy emocjonalne i osobiste zachowując się jak męczennik, abyś zadbał o jego ból i sprawił, by poczuł się dobrze. Być może obwiniał Cię za swoje problemy i uczucia, a jednocześnie zwracał się do Ciebie o wsparcie. Mogłeś być także karany w domu za naruszanie moralnych przekonań Twojej rodziny, kultury lub religii, gdyż Twój naturalny sposób bycia był z nimi sprzeczny.

Być może popełniłeś jakiś błąd, mniej lub bardziej poważny (np. kogoś skrzywdziłeś) i nigdy Ci nie wybaczone. Poczucie winy może się również zdarzyć nawet bez winy lub ataku z zewnątrz. Jeśli Twój rodzic lub bliska Ci osoba była chora lub przygnębiona mogłeś założyć, że to Twoja wina, nawet jeśli nie było ku temu powodu i nie byłeś obwiniany przez nikogo. To założenie dało Ci złudzenie, że mogłeś zmienić sytuację („Gdybym to zrobił, może udałoby mi się to naprawić i zatrzymać”) zamiast czuć się bezsilnym. Mogła nastąpić śmierć kogoś bliskiego, a Ty poczułeś się przez to porzucony i miałeś do siebie żal oraz obwiniałeś się za tą śmierć.

W ten sposób rodzi się zależność emocjonalna i branie odpowiedzialności za emocje, czyny, zachowania innych oraz głębokie poczucie winy i karanie siebie za błędy i porażki. Złudzenie że można było zrobić coś innego niż się zrobiło prowadzi do poczucia bezradności wobec sytuacji i braku akceptacji bezsilności wobec spraw na

które nie miałeś wpływu. Jest tak że nie kochane dziecko w konsekwencji zaczyna obwiniać samego siebie za to że jest niekochane i nieakceptowane, bierze winę na siebie i buduje w sobie poczucie wadliwości, bycia złym.

Branie odpowiedzialności, za emocje innych czy próby wywierania wpływu na innych rodzi bezsilność, bo chcemy kontrolować coś na co tak naprawdę nie mamy wpływu. Zostaje tu odwrócone realne widzenie tego na co mamy wpływ a na co nie mamy. Jeśli masz ranę winy to wciąż odczuwasz silne poczucie winy i wyrzuty sumienia, przez co trudno Ci wybaczyć sobie samemu. Do tego możesz karać siebie ciągle za to samo i wejść w pętlę samo karania siebie. Możesz dźwigać poczucie odpowiedzialności za uczucia i dobrostan innych. W takim przypadku źle się czujesz z powodu zranienia kogoś na kim Ci zależy (nawet nieświadomie). Możesz czuć się winny za złamanie kodeksu moralnego, który pochodzi z twojej rodziny lub kultury. Mogłeś uwierzyć, że jesteś złym człowiekiem z powodu tego, co zrobiłeś. Kiedy ktoś oskarża Cię o zrobienie czegoś złego szybko przyjmujesz na siebie całą winę (nawet bez zastanowienia się czy to Twoja odpowiedzialność) lub odwrotnie – intensywnie bronis się w celu uniknięcia poczucia winy. Wchodzisz w jedną ze skrajności, zapominając że można być po środku. Ponieważ bierzesz wszystko na swoje barki możesz z czasem przestać w ogóle brać odpowiedzialność za siebie i stać się bezduszny, obojętny wobec innych, aby uniknąć poczucia winy.

Wiele osób nie jest w stanie odróżnić odrzucenia od porzucenia. Porzucenie oznacza oddalenie się od kogoś z powodu innych spraw lub dla kogoś innego, natomiast odrzucenie oznacza nie przyjmowanie czegoś lub kogoś – brak chęci, aby ten ktoś był w naszym życiu. Odrzucający mówi/myśli – „nie chcę”, porzucający mówi/myśli – „nie mogę”. Przykładowo dziecko, którego matka nie chce, którym nie chce się opiekować, może odczuwać ranę odrzucenia, natomiast dziecko, którego mama przykładowo musi wrócić do pracy, rodzi mu się młodsze rodzeństwo (które wymaga uwagi i opieki), musi sam zostać w szpitalu, może odczuć ranę porzucenia. Również śmierć rodzica może zostać odczytana przez dziecko jako porzucenie.

Rana porzucenia może pojawić między pierwszym, a trzecim rokiem życia i wynika z niezaspokojonego głodu emocjonalnego. Dziecko próbuje za wszelką cenę zwrócić na siebie uwagę, otrzymać zainteresowanie rodzica. Potrzebuje pomocy i wsparcia, którego nie dostaje.

Rana ta pojawia się w relacji do rodzica przeciwnej płci. Rodzic przeciwnej płci ma w naszym życiu bardzo ważną rolę – pokazuje nam jak przyjmować miłość od innych, jak być kochanym. Często osoby, które doświadczają rany porzucenia w stosunku do rodzica przeciwnej płci, wcześniej doświadczyły odrzucenia rodzica tej samej płci.

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 osiąganiem celów, w dalszym ciągu myślą o sobie jak o dzieciach. Potrzebują ciągłej pomocy innych, bo nie czują swojej mocy sprawczej.

Niezaspokojona potrzeba:

Autonomia, kompetencja i poczucie tożsamości, własna moc i kreatywność, poczucie swojej mocy sprawczej i oddzielenie się od innych jako samodzielna jednostka, poczucie odpowiedzialności za swoje życie i wyrobienie zaradności w podejściu do życia.

Główna postawa: Zależny, uzależniony emocjonalnie od innych, przejmujący emocje innych,

Przy ranie porzucenia, nosimy maskę : zależę od Ciebie dostroję się za wszelką cenę

Mówimy zewnętrznie słowa : Nie mogę !

Wewnętrznie brzmią : Chcę być sobą i być kochana właśnie taka

Główne lęki: Lęk przed samotnością, lęk przed sobą samym, przed byciem ze sobą,

Przekonania

Nie poradzę sobie samemu. Samotność jest najgorszą rzeczą jaka może mnie spotkać. Nie potrafię podejmować dobrych decyzji i wyborów. Nie mam wpływu na swoje życie. Gdy ktoś coś ode mnie chce to na pewno kryje się za tym jakiś interes. Nie mam w sobie kreatywności i mocy. Jestem winny za wszystkie cierpienia tego świata.

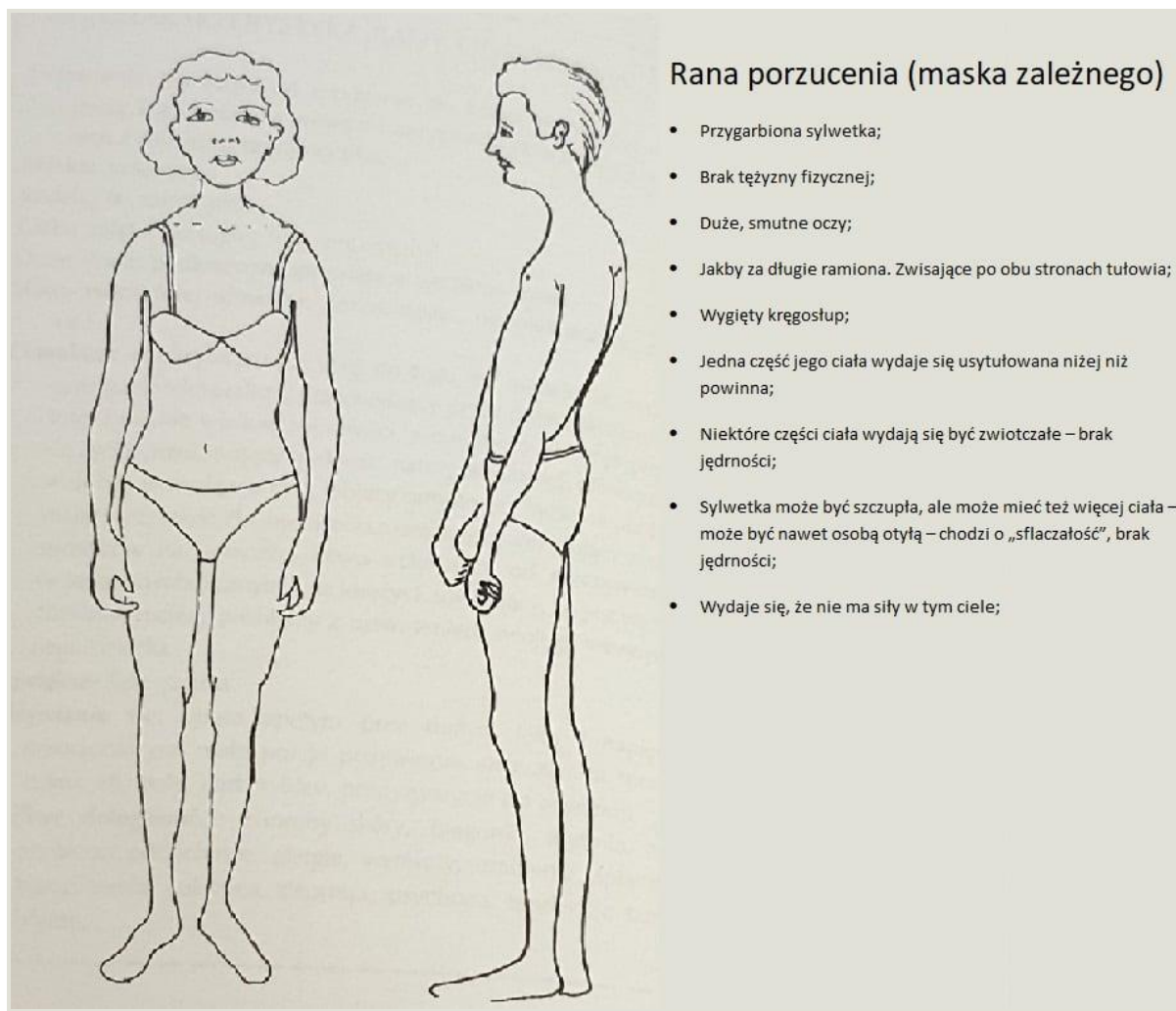
Postawy i zachowania wynikające z rany i z aktywnej maski:

- osoba ma problemy z samodzielnym funkcjonowaniem, jest emocjonalnie uzależniony zazwyczaj od matki , przez co później przenosi to na partnerkę, zawsze szuka obecności i uwagi innych, potrafi nawet wypychać się do innych , aby nie zostać samemu, ma ogromną potrzebę otrzymywania wsparcia od otoczenia, boi się że zostanie porzucony,
- ma problemy z decyzyjnością i z dokonywaniem dobrych wyborów dla siebie, nie czuje swojej wewnętrznej mocy i autonomii, brakuje mu konsekwencji w działaniu i stanowczości,
- trzyma się relacji toksycznych, które mu nie służą tylko dlatego aby nie zostać samemu,
- reaguje emocjonalnie na każdą uwagę płci przeciwnej, szuka obsesyjnej miłości, często poświęcając się bez reszty, ma tendencje do idealizowania partnera,
- ma zmienne nastroje, łatwo daje się wytrącić z równowagi,
- nie potrafi być bezinteresowny, zawsze oczekuje czegoś w zamian, Stara się być użyteczny i potrzebny, ale zawsze liczy przy tym na uznanie, wdzięczność, uwagę;
- zawsze pyta o radę i zdanie tylko po to aby wzbudzić zainteresowanie sobą, a w konsekwencji i tak robi swoje, zależy mu tylko na kogoś uwadze, myli uwagę z miłością,
- w obecności osoby agresywnej staje się jak małe dziecko przestraszone, zamyka się w sobie , zapada w siebie,
- niezależnie czy jest sam czy z kimś, często cierpi z powodu smutku, tęsknoty za czymś nieokreślonym, zazwyczaj to jego własna miłość, czuje uczucie braku czegoś, nie odnalazł jeszcze siebie w samotności, bo przed nią ucieka w różnego rodzaju uzależnienia, zależności,
- kiedy jest sam uważa się nad swoim losem i wchodzi w rolę ofiary losu, zrzuca odpowiedzialność na innych,
- nieświadomie powoduje dramaty i choroby , żeby wzbudzić litość i zainteresowanie, wierzy że wciąż prześladuje go pech,zawsze zrzuca winę na świat zewnętrzny i okoliczności oddalając od siebie odpowiedzialność,
- przejmując emocje i cierpienia innych osób, bierze za nie winę i wpaja sobie poczucie winy, dlatego że ucieka przed swoimi wnętrzem, a gdy się utożsamia z innymi to dostaje od nich uwagę i aprobatę,
- wykazuje cechy celebryty, często sprowadza wszystko do siebie, często dramatyzuje,
- potrzebuje potwierdzenia ze strony innych, zazwyczaj w kwestii bycia docenionym, ma problemy by docenić sam siebie,
- ma trudności z samodzielnym działaniem
- nie potrafi zaakceptować odmowy, utożsamia ją z porzuceniem, odrzuceniem,
- ma problemy z pożegnaniem, poprzez swoją zależną naturę nie potrafi dać płynąć życiu i przywiązuje się za bardzo,
- manipuluje, kręci i wymusza, by uzyskać czego potrzebuje,
- nie potrafi się nasycić – zawsze czegoś jest mu za mało,
-

Największym lękiem osoby zależnej jest samotność. Dlatego tak bardzo „wczepia się” w innych ludzi – aby nie odeszli, aby go nie opuścili. Zależny uważa, że sam sobie nie poradzi. Jest gotowy na wszystko, jest gotowy zrobić wszystko, aby tylko nie zostać sam. Jest w stanie znieść nieszczęśliwy związek, a nawet przemoc. Jest takie powiedzenie – „Niechby pił, bił, byle by był”. To oczywiście nie zawsze jest tak dramatyczne, natomiast ten przykład idealnie pokazuje dynamikę związku osoby zależnej. Osoba z raną porzucenia należy też do osób, które ze strachu przed samotnością wolą nie widzieć problemów w swoich relacjach, udają że wszystko jest dobrze.

Osoby z raną porzucenia starają się nie zostawać same. Kiedy już się tak dzieje, najczęściej towarzyszy im włączony telewizor (choć w tle) lub telefon. Kiedy są sami, starają się czymś zająć, aby jednak nie zostać samemu ze sobą. Boją się ciszy, uciekają od spoju.

Otwierasz i pogłębiasz w sobie tę ranę za każdym razem, gdy porzucasz samego siebie – czyli nie zwracasz uwagi na swoje potrzeby, dajesz za wygraną w sprawach dla Ciebie ważnych, gdy porzucasz innych ludzi, pewne sytuacje czy projekty. Gdy poświęcasz siebie, po to, aby uzyskać zainteresowanie innych.



Poczucie porzucenia

Osoby z tą raną zazwyczaj boją się zostać same ze sobą, dlatego szukają substytutów, które mają dać im bliskość i ulgę ze nie są samotne. Zrobią wszystko aby nie zostać dłużej samemu. Dlatego często wchodzą w rolę wybawcy innych i zajmują się sprawami innych zamiast swoimi sprawami. Z czasem mogą zrobić się nachalne, narzucające się.

Chęć bycia wybranym

Dopóki rządzi nami wzorzec, oczekiwania na bycie wybranym, dopóty we wszystkich sytuacjach nie bycia wybranym, będziemy odbierać to jako porzucenie, a nasze wątłe poczucie sensu istnienia jako takiego legnie w gruzach. Dzieje się tak, bo opieramy nasze poczucie wartości na zależności od innych i na konieczności przynależności do kogoś, czegoś. Potrzeba przynależności do grupy, do jakiejś społeczności nie jest zła, jednak jeśli zatracamy wtedy siebie na rzecz przekonań grupy to oddalamy się od siebie i porzucamy siebie. Tak samo nasze poczucie wartości nie powinno być zależne od tego czy należymy do jakiejś grupy czy też nie, bo przy wykluczeniu będziemy odbierać taką sytuację jako katastrofę.

Odpowiedzią jest zawsze wybieranie siebie i nie czekanie na wybór przez innych, gdy tak się staję działasz w zgodzie ze sobą. Wtedy już jesteś wybrany, więc na to nie czekasz. Możesz żyć wtedy, wchodząc w relację jako równa osoba, a nie piękny przedmiot, który musi lśnić, a który łatwo porzucić, gdy blask z wiekiem bądź codziennością szarzeje.

Ja sam wybrałem siebie, i wybieram w każdej chwili – znaczy nie opuszczam siebie, nie zdradzam, nie krytykuję, nie staję przeciwko sobie. Staję w centrum, i pozwalam płynąć swojemu światłu, mojej sile, miłości, słabości, pięknu i brzydocie. W ten sposób nie przycinam tego co ze mnie płynie do panujących i obowiązujących wzorców tego, co wydaje się właściwe. Wybierając siebie przestajesz bać się samotności, zazwyczaj nie wybieramy siebie, bo boimy się że pozostaniemy sami, że ludzie się od nas odłączą i nas porzucą. Jednak życie w zgodzie ze sobą, czasem polega na pójściu za sobą, a nie za tłumem. W ten sposób

zyskujesz głębokie połączenie z samym sobą w samotności i lepiej poznajesz siebie. Działasz wtedy dla swojego dobra, a nie z poziomu lęku przed byciem nie akceptowanym.

Porzucenie: Dziedzictwo zerwanej symbiozy

Wstyd podlega uwewnętrznieniu (przejęciu na własność) wtedy, gdy człowiek zostaje porzucony. Termin "porzucenie" bardzo trafnie oddaje sytuację utraty autentycznego Ja i śmierci psychologicznej. Nie mając do dyspozycji właściwego lustra, dziecko nie wie, kim jest. Rolę niezbędnego w pierwszych latach życia lustra pełnią rodzice. Gdy rodzice dziecko porzucają, zabierają mu też i lustro. Rodzice zamknięci emocjonalnie (a tacy są wszyscy rodzice spętani wstydem) nie potrafią odzwierciedlać uczuć dziecka, ani zaświadczyć o ich-trafności.

Małe dziecko porozumiewa się ze światem wyłącznie emocjonalnie, bez słów. Nie mając nikogo, kto mógłby odzwierciedlić nasze uczucia, nie wiemy, kim jesteśmy. Proces odzwierciedlania do końca życia odgrywa ważną rolę. Spróbuj sobie przypomnieć, jak bardzo czujesz się sfrustrowany, gdy z kimś rozmawiasz i nie możesz z nim nawiązać kontaktu wzrokowego (a ktoś z nas czegoś takiego nie doświadczył). Mówisz do niego, a on kręci się po pokoju albo nie odrywa oczu od telewizora. Do wykształcenia tożsamości potrzebny jest kontakt z osobą znaczącą, która postrzega nas mniej więcej tak samo, jak my sami siebie postrzegamy.

Erik Erikson mówi wręcz, że tożsamość jest zjawiskiem interpersonalnym. Pisze o tym tak:

"Przez poczucie tożsamości własnego Ja rozumieć należy nabyte przekonanie, że naszej wewnętrznej identyczności i ciągłości... odpowiada identyczność i ciągłość naszego znaczenia dla innych".

Childhood And Society

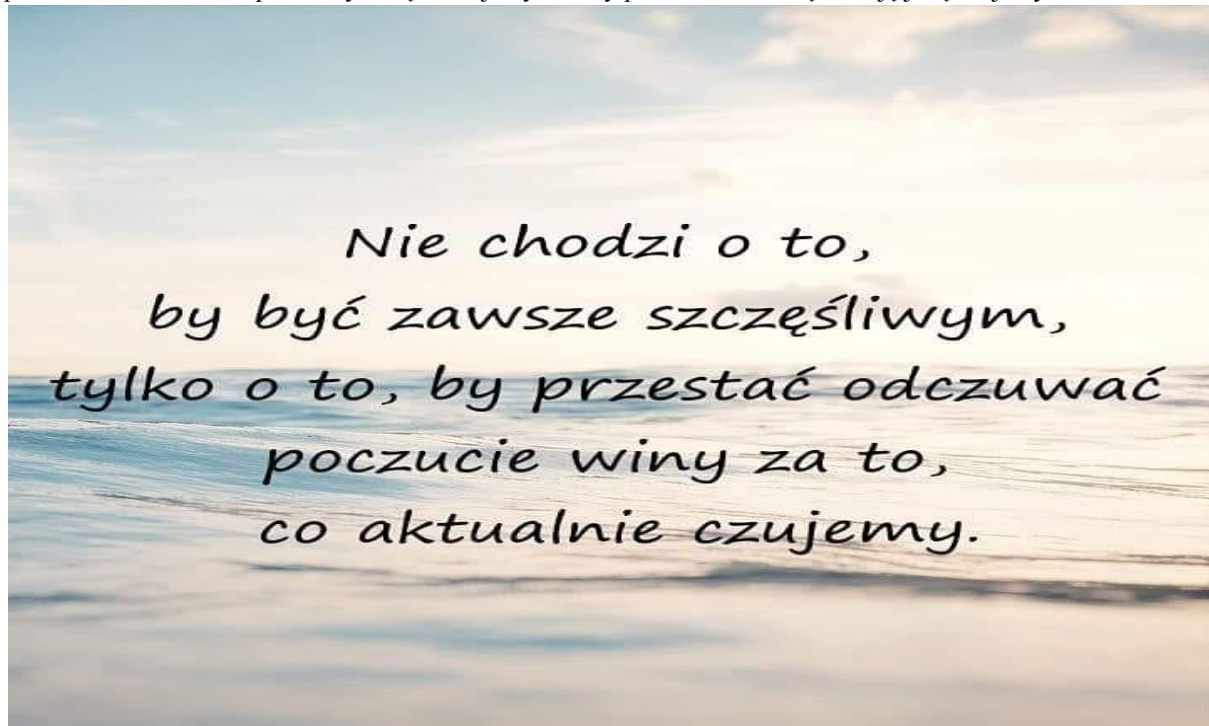
Dziecko porzucone nie tylko pozbawione jest odzwierciedlania uczuć ze strony rodziców. Porzucenie równoznaczne jest też z:

- lekceważeniem normalnych w okresie rozwojowym potrzeb dziecka, wynikających z jego zależności,
- wszelkiego rodzaju złym traktowaniem,
- wykorzystywaniem dziecka do zaspokajania ukrytych lub jawnych potrzeb rodziców lub systemu rodzinnego.

Automatyczne reagowanie wstydem na pojawianie się uczuć

Jednym z kluczowych czynników prowadzących do przekształcenia wstydu zdrowego w toksyczny jest automatyczne reagowanie wstydem na pojawianie się uczuć, potrzeb i naturalnych popędów instynktownych. Człowiek owładnięty wstydem to człowiek, który natychmiast czuje się zawstydzony, ilekroć odczuwa jakąś emocję, potrzebę, popęd. Podstawowymi czynnikami dynamicznymi w życiu człowieka są uczucia, potrzeby, popędy. Jeżeli swoboda ich wyrażania zostanie ograniczona przez wstyd, wstyd ten przenika człowieka do szpiku kości.

Kluczem do przekształcenia jest uświadomienie sobie jak wywołujemy poczucie wstydu, poczucie winy wobec siebie gdy pojawiają się określone emocje, potrzeby, popędy, pragnienia i zamiana tych emocji na uczucie pozwolenia sobie na to przed czym się blokujemy. Mamy prawo czuć każdą emocję jaką czujemy.



Rana porzucenia tworzy strukturę oralną, opis struktur jest na podstawie książki Dłonie pełne światła- Barbara Brennan

Charakter oralny powstaje, gdy normalny rozwój zostaje zatrzymany podczas oralnej fazy wzrostu. Przyczyną jest porzucenie. Dziecko doświadczyło utraty matki z powodu śmierci, choroby lub wycofania. Matka opiekowała się dzieckiem, ale w niedostatecznym stopniu. Wielokrotnie „udawała” tylko, że się nim opiekuje albo robiła to wbrew sobie. Dziecko, by zrekompensować stratę, zbyt wcześnie stało się „niezależne”, często bardzo wcześnie zaczynając mówić i chodzić. Z tego powodu człowiek o charakterze oralnym ma teraz problemy z wrażliwością i boi się poprosić o to, czego naprawdę potrzebuje, gdyż w głębi duszy jest przekonany, że tego nie dostanie. Poczucie potrzeby oddania się komuś pod opiekę wywołuje w efekcie zależność, tendencję do lgnięcia, kurczowe chwytanie się innych i osłabioną agresywność. Charakter oralny kompensuje te cechy niezależnym działaniem, które prowadzi do zapaści pod wpływem stresu. Wrażliwość staje się złośliwą pasywnością, a agresywność przeradza w chciwość. Człowiek o strukturze oralnej jest generalnie wyjałowiony, czuje się pusty i nie chce przyjmować odpowiedzialności. Ciało jest słabo rozwinięte, o długich, cienkich, zwiotczonych mięśniach, często zgarbione. Człowiek nie wygląda na osobę dorosłą i dojrzałą, ma zimną, zapadniętą klatkę piersiową i płytki oddech, a jego oczy mogą wysysać twoją energię. W relacjach psychicznych osobowość oralna lgnie i przykleja się do innych z powodu lęku przed porzuceniem. Osoba taka nie potrafi być sama i w przesadny sposób pożąda wsparcia i ciepła innych. Próbuje dostać je z „zewnątrz”, by zrekompensować potężne poczucie wewnętrznej pustki. Tłumi intensywne uczucia tęsknoty i agresji. Gniew spowodowany porzuceniem jest zatrzymywany wewnątrz, seks używany do osiągnięcia bliskości i kontaktu. Człowiek o strukturze oralnej doświadczył wielu niepowodzeń w życiu, wielu porażek, gdy próbował nawiązać kontakt. Staje się więc zgorzkniały i czuje, że cokolwiek dostanie, nie będzie wystarczające. Nie może doznać zadowolenia, ponieważ próbuje usatysfakcjonować wewnętrzną tęsknotę, którą odrzuca przez zastąpienie jej czymś innym. Na poziomie osobistym żąda, by się o niego troszczono i wspierano go. W kontaktach z innymi będzie używał pośrednich pytań, wywołujących uczucia matczyne. To jednak nie będzie go zadowalało, ponieważ jest człowiekiem dorosłym, a nie dzieckiem.

Jego wstępną skargą, kiedy rozpoczyna terapię, jest pasywność i zmęczenie. Głównym zadaniem terapii będzie znalezienie sycącej energii w życiu. Charakter oralny wierzy jednak, że spełnienie jego potrzeb może wiązać się z odrzuceniem przez innych. A zatem jego negatywnym zamiarem jest: „Zmuszę cię, żebyś mi to dał” albo „Nie będę potrzebował”. To z kolei tworzy podwójny węzeł: „Jeśli poproszę, nie będzie to miłość; jeśli nie poproszę, nie dostanę tego”. Żeby rozwiązać ten problem poprzez terapię, charakter oralny musi odnaleźć i zaakceptować swoje potrzeby oraz nauczyć się tak żyć, by móc te potrzeby spełniać. Musi nauczyć się stać na swoich własnych nogach. W trakcie procesu terapeutycznego pierwszą napotkaną warstwą osobowości będzie maska. Mówi ona: „Nie potrzebuję ciebie” albo „Nie będę prosił”. Gdy wkopujemy się głębiej w osobowość, niższa jaźń albo jaźń cienia powie: „Zaopiekuj się mną.” Potem, kiedy zacnie się powrót do zdrowia, wyższa jaźń osobowości wyłoni się, by powiedzieć: „Jestem zadowolony, spełniony.”

Pole energetyczne struktury oralnej ma najczęściej opróżnione, ciche i spokojne pole. Główna energia umiejscowiona jest w głowie. Ciało eteryczne utrzymuje się przy samej skórze i ma jasnoniebieską barwę. Ciało emocjonalne również trzyma się blisko ciała, nie ma specjalnego zabarwienia i jest generalnie opróżnione. Ciało mentalne jest jasne i zazwyczaj żółtawe. Wyższe poziomy aury nie są zbyt jasne. Zewnętrzna forma w kształcie jajka (siódma warstwa) nie jest całkiem wypełniona ani jasna, ma srebrno złoty połysk i jest opróżniona w rejonie stóp. U człowieka o charakterze oralnym, który nie pracował zbyt wiele nad sobą, czakramy mogą być w większości zamknięte albo pozbawione energii. Korona i ośrodek między-brwiowy będą zapewne otwarte, co wyjaśnia umysłową i duchową jasność. Jeśli człowiek pracował nad sobą, jego przedni ośrodek seksualny również może być otwarty. Jest zatem zainteresowany seksem i ma uczucia seksualne. Jak widać, większość energii umiejscowiona jest w płacie czołowym i płatach bocznych, a najmniej energii znajduje się w rejonie potylicznym. Charakter oralny skoncentrowany jest więc na aktywności intelektualnej i werbalnej, a nie fizycznej. Mechanizmy obronne, których najczęściej używa człowiek o strukturze oralnej, to odmowa słowna, oralne wysysanie i zapewne strzały słowne służące bardziej do zwracania uwagi niż do wywoływania gniewu, inaczej niż u człowieka o strukturze masochistycznej.

Zadanie życiowe i wyższa jaźń charakteru oralnego

Charakter oralny musi nauczyć się ufności w hojność wszechświata i odwrócić proces chwytania. Musi dawać. Musi porzucić rolę ofiary i zaakceptować to, co dostaje. Musi stanąć twarzą w twarz ze swoim lękiem przed samotnością, wejść głęboko w wewnętrzną pustkę i przekonać się, że jest pełna życia. Kiedy zaakceptuje swoje potrzeby i stanie na własnych nogach, będzie mógł powiedzieć: „Mam to” i pozwoli energii rdzenia otworzyć się i płynąć. Wewnętrzny krajobraz charakteru oralnego jest jak delikatny instrument muzyczny, jak skrzypce Stradivariusa. Człowiek musi delikatnie nastroić swój instrument i skomponować własną symfonię. Kiedy zagra tę melodię w symfonii życia, dozna spełnienia. Kiedy wyższa jaźń zostanie uwolniona, człowiek o charakterze

oralnym może wykorzystać swoją inteligencję w sztuce albo nauce. Będzie doskonałym nauczycielem, ponieważ jest zainteresowany tyłoma rzeczami i zawsze potrafi połączyć wiedzę z miłością płynącą prosto z serca.

To co pomagają:

Pierwszym krokiem jest więc uświadomienie sobie swojej rany i zakładanej maski. Uświadomienie sobie, że to, czego się obawiasz w relacjach z innymi lub to co im zarzucasz, sam robisz również samemu sobie i innym.

Drugim krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje odczuwanie, zamiast oskarżania innych o swoje cierpienie. Drugi etap często związany jest z buntem i oporem.

Trzecim krokiem jest pozwolenie sobie na odczuwanie żalu, poczucia krzywdy wobec rodziców, ale i współczucie dla ich własnego cierpienia (cudowną metodą są listy Radykalnego Wybaczenia)

Czwartym krokiem jest danie sobie prawa do bycia tym kim jesteś i nawiązanie kontaktu z prawdziwym sobą.

Akceptacja momentów, gdy jesteśmy samemu ze sobą, akceptacja swojego towarzystwa daje możliwość zaistnienia kreatywności, własnej mocy, poczucia się pewnym samemu ze sobą. Daje nam swoją prawdziwość i autentyczność. Opanowanie lęku przed samotnością jest tak naprawdę rozwiązaniem dla nas i powoduje że odkrywamy prawdziwego siebie, że zauważamy co tak naprawdę chcemy od życia i czego potrzebujemy. Samotność pozwala nam odnaleźć swój głos wewnętrzny, oczywiście nie należy mylić samotności z izolacją i ucieczką od rzeczywistości. Aby poczuć wolność emocjonalną, trzeba zlokalizować wszystkie mentalne nawyki, które sami sobie nakładamy aby nie czuć tej wolności i konsekwentnie jeden po drugim zastępować te nawyki nowym zrozumieniem i poczuciem wolności, a nie zależności.

Rana upokorzenia

Jeśli masz tę ranę to prawdopodobnie doświadczyłeś upokorzenia, ośmieszenia lub zawstydzania jako dziecko, tak że poczułeś się bezwartościowy. Być może rodzice wywierali na Ciebie presję byś stał się kimś innym niż jesteś. Możliwe, że stawiano przed Tobą nierealistyczne cele, które wykraczały poza twoje możliwości, więc czułeś się niekompetentny i nieudolny. Twoje marzenia mogły być wyśmiewane, kwestionowane lub odrzucane. Możliwe, że czułeś się nieakceptowany, a nawet karany za okazywanie pewnych uczuć (np. gniew, smutek, słabość), zachowań i zainteresowań. Niewykluczone, że jako dziecko przeczuwałeś, że rodzice Cię nie chcą lub nie kochają, a Ty uwierzyłeś, że nie masz prawa istnieć. Rana ta mogła powstać również dlatego, że ktoś spowodował u ciebie ból, kiedy byłeś dzieckiem, a ty uważałeś, że spotkało to Ciebie, ponieważ coś było z tobą nie tak. Zaczynasz wtedy obwiniać i karać samego siebie czując do siebie wstręt i toksyczny wstyd. Z czasem budujesz w ten sposób coraz większe uczucie wadliwości i nienawiści do siebie. Ta nienawiść z czasem jest przrzućana na świat zewnętrzny i projektowana na nim, bo nie chcemy zajrzeć do swojego wnętrza i spotkać się ze swoim bólem emocjonalnym.

Wstyd bywa także konsekwencją molestowania seksualnego, fizycznego i/lub emocjonalnego. Jeśli masz ranę wstydu, nazywaną potocznie niskim poczuciem własnej wartości, to na głębokim poziomie czujesz, że coś jest z Tobą nie tak. Wydaje Ci się, że posiadasz jakiś wrodzony defekt, przez co doświadczasz przemożnego poczucia własnej ułomności i niedoskonałości, a nierzadko wewnętrznej pustki. Następstwem tego jest silny samokrytycyzm, a więc strategia obronna mająca na celu zmusić cię do stania się kimś większym niż jesteś (np. przez perfekcjonizm). Twój krytyk wewnętrzny może także ci mówić, że i tak nic Ci się nie uda, zapobiegając podejmowaniu wszelkich prób i wysiłków w celu uniknięcia porażki, kompromitacji lub odrzucenia.

Możesz nieświadomie odpychać od siebie ludzi albo próbować ich kontrolować – siłą, manipulacją lub przyjmując postawę ofiary. Prawdopodobnie często odnosisz wrażenie, że ktoś cię zawstydza, nawet jeśli tak nie jest. Możliwe też, że się bardziej denerwujesz niż jest to uzasadnione, kiedy ktoś z Ciebie żartuje. Możliwe, że czujesz się przygnębiony i beznadziejny wobec swojego życia. Możesz mieć niski poziom energii, być ospały i zmiażdżony. Być może wierzysz, że nie uda ci się osiągnąć w niczym sukcesu z powodu twojej wewnętrznej wady. Możesz często poprzez niechęć do czucia się upokorzonym zaczynać jako pierwszy upokarzać innych ludzi, stając się wtedy pyszny, przemądrzały i stawiając się ponad innymi. Tłumiona złość latami i lęk przed nią nie pozwala rozluźnić się takiej osobie, dlatego kontroluje wszystko w koło i jest za bardzo sztywna. W ten sposób nie pozwala sobie też na bycie spontanicznym, radosnym, autentycznym.

Upokorzenie to zmuszenie kogoś do pokory, uległości. To złamanie ducha innego człowieka poprzez wywołanie w nim uczucia wstydu lub poczucia winy. Rana upokorzenia może pojawić między pierwszym, a trzecim

rokiem życia w relacji z rodzicem, który zajmował się opieką i czuwał nad rozwojem dziecka (najczęściej więc jest to matka). Źródłem upokorzenia jest wstyd, który odczuwa dziecko, gdy rodzic się go brzydzi, wstydzi, wyśmiewa, porównuje z innymi dziećmi, uważa za niemądre, gorsze, nie takie jakie powinno być. Pojawienie się rany upokorzenia jest silnie skorelowane z nauką – pierwszymi doświadczeniami dziecka. Zarówno ze sferą fizyczną - z nauką czystości, korzystania z toalety, pierwszymi próbami samodzielnego jedzenia i zainteresowaniem dziecka swoimi miejscami intymnymi. Jak i sferą intelektualną – np. nauką mówienia. Im wyższe są wymagania wobec dziecka, niezadowolenie z dziecka i kontrola rodzica (w tym zakazy), tym głębsza jest rana upokorzenia.

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.

Niezaspokojona potrzeba:

Spontaniczność i zabawa, pozwalanie sobie na radość z życia i na przyjemności, doświadczanie przyjemności i realizacja swoich pragnień w sposób kontrolowany, Umiejętność korzystania z pragnień i przyjemności bez popadania w skrajności.

Główna postawa: Masochista, poświęcanie siebie, wybawca, zadowolacz,

Przy ranie upokorzenia, nosimy maskę : cierpienie

Mówimy zewnętrzne słowa : Jestem tu nikim

Wewnętrzne brzmia : Zemszczę się i udowodnię

Główne lęki : Spontaniczność, swoboda, własne pragnienia i popędy, seksualność, uczucie przyjemności, wolność, szaleństwo,

Przekonania

Fantazje erotyczne są złe. Seks jest zły . Jestem nieatrakcyjny i mało seksowny. Muszą wszyscy mnie lubić. Radość z życia to głównie zadowalanie innych kosztem swoich potrzeb.

Postawy i zachowania wynikające z rany i z aktywnej maski:

- ma problemy z przyznaniem się do swojej seksualności, zmysłowości, kara siebie za swoje fantazje lub się ich wstydzi , blokuje swoją energię seksualną, swój magnetyzm , tłumi swoje popędy przez co wchodzi często w obsesje ,
- boi się kary , gdy będzie cieszył się za bardzo życiem, czasem nawet kara siebie, za to że pozwolił sobie na radość i przyjemności z życia, czuje poczucie winy gdy pozwala sobie na swoje potrzeby i pragnienia,
- zna swoje potrzeby ,jednak ich nie słucha, wierzy głęboko że musi poświęcać się aby zasłużyć na swoje niebo, przez co tworzy konflikt wewnętrzny i wchodzi w rolę męczennika,
- kompensuje sobie i rekompensuje różne rzeczy za pomocą jedzenia, zapycha swoje emocje a później obwinia siebie za to i karze wywołując wstręt do siebie samego i swojego ciała,
- planuje i organizuje swoje życie w taki sposób, aby nie mieć dużo swobody , sam siebie ogranicza aby nie mieć za dużo przyjemności i nie pozwala sobie na różne rzeczy,
- przeważnie w swoim dzieciństwie lub okresie dorastania miał do czynienia z historiami związanymi z seksualnością, traumy seksualne,
- ogranicza swoją wolność, stawiając potrzeby innych nad swoje własne, wierzy że radości zmysłowe oddalają od duchowości, tworzy sobie zależności i takie przekonania aby tylko nie poczuć wolności,
- ma tendencję do usprawiedliwiania innych osób i jest nauczony aby nie mówić rzeczy, które mogą ranić innych , nawet jeśli są one prawdą, nie potrafi bronić swojego zdania, albo zaprzestaje bo chce zadowolić wszystkich w koło tylko nie siebie,
- myśli że wszechświat to sędzia , który go ciągle obserwuje i osądza, ma głębokie poczucie winy wpojone, przez które zadowala innych zamiast robić coś dla siebie,

- pociągają go małe rzeczy i tylko na takie sobie pozwala, nie dostrzega wielkości swojej duszy, boi się prosić o wielkie rzeczy i nie potrafi przyjmować od innych ,
- bierze na siebie zbyt wiele, często twierdzi że jest w stanie wszystko znieść,
- boi się, że jeśli nie będzie miał ograniczeń, to przekroczy wszelkie granice,
- często choruje na choroby z autoagresji,
- często czuje wstręt i odrazę,
- Wstydzi się siebie (również swojego ciała),
- łatwo go dotknąć emocjonalnie,
- czuje się odpowiedzialny za szczęście innych,
- pragnie być użyteczny i pożądanym,
- stara się nie zajmować sobą czasu innych ludzi, ma poczucie, że przeszkadza innym, jest dla nich ciężarem i tak samo często traktuje innych,
- ma problemy z obroną swoich granic, dlatego że nie pozwala sobie na złość, daje przekraczać swoje granice, a później jest zły na siebie,
- swoje zobowiązania stawia ponad swoje potrzeby,
- wstydzi się cieszyć, bawić, odczuwać radość,
- nie ma czasu dla siebie – nie ma czasu na przyjemności,
- ma bardzo silne poczucie obowiązku,
- często jest pośrednikiem – tzw. między młotem a kowadłem,
- nosi lub kupuje za ciasne ubrania, przymałe samochody;
- robi dla innych to, czego nie robi dla siebie,

Największym lękiem masochisty jest wolność. Lęk przed tym, że nie umiałby sobie poradzić z jej nadmiarem. Gdy odczuwa wolność, nie ma hamulców i bywa ekscesywny – za dużo je, za dużo pije, wydaje za dużo pieniędzy, itd. Jednak gdy to robi odczuwa wstyd w powodu swojego zachowania, co z kolei blokuje jego swobodę... (takie błędne koło). Równocześnie obawia się, że jeśli zajmie się sobą i swoimi potrzebami, to nie będzie ważny i potrzebny innym. Nawet nie mając czasu, znajduje go, aby pomóc innym. Jednak nigdy nie ma czasu i przestrzeni na siebie.

Otwierasz i pogłębiasz w sobie tę ranę za każdym razem, gdy sam upokarzasz siebie – wstydząc się siebie, śmiejąc się z siebie, porównując się do innych i czując się gorszym. Upokarzasz siebie za każdym razem, gdy spuszczasz głowę nie stając za sobą, swoim zdaniem i swoimi potrzebami. Upokarzasz siebie krzywdząc swoje ciało za dużymi lub za małymi porcjami jedzenia. Upokarzasz też innych, wstydząc się za nich, przejmując ich wstyd i próbując zrobić dla nich zbyt wiele.

Poczucie upokorzenia

Przez projekcje tej rany możesz odbierać zachowania innych jako atak na Twoją osobę, masz też silny obraz samego siebie, 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 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 między poczuciem wyższości, dumy , a poczuciem wstydu i uczuciem wstrętu do siebie samego .

Rana upokorzenia tworzy strukturę masochistyczną, opis struktur jest na podstawie książki Dłonie pełne światła- Barbara Brennan

Struktura masochistyczna Miłość, którą w dzieciństwie otrzymywał człowiek o charakterze masochistycznym, była warunkowa. Matka dominowała i poświęcała się do tego wręcz stopnia, że kontrolowała jedzenie i funkcje wydalnicze dziecka. Każdy przejaw inicjatywy, każda próba zadeklarowania swojej wolności wiązały się z narzuconym przez matkę poczuciem winy i poczuciem wstydu. Wszelkie próby przeciwstawienia się temu potężnemu naciskowi były dławione; teraz masochista czuje się złapany w pułapkę, pokonany i upokorzony. Jego reakcją na powyższą sytuację było wstrzymanie uczuć i kreatywności. W gruncie rzeczy próba wstrzymania wszystkiego. To prowadziło do gniewu i nienawiści. Masochista żąda niezależności, ale kiedy kontaktuje się z innymi, używa uprzejmych stwierdzeń podbarwionych jęczącym obrzydzeniem, by

manipulować nimi pośrednio. To wywołuje podrażnienie ze strony innych. Drażnienie pozwala mu się rozgniewać. Był gniewny już wcześniej, ale teraz uzyskał prawo wyrażenia swego gniewu. W ten sposób zostaje złapany w cykl, który trzyma go w zależności. Jeśli chodzi o stronę negatywną, masochista jest człowiekiem, który cierpi, jęczy i narzeka, pozostaje uległy na zewnątrz, ale naprawdę nie ulegnie nigdy. Wewnątrz zablokowane są silne uczucia niechęci, negatywności, wrogości, wyższości i strachu przed eksplozją gwałtownego gniewu. Masochista może być impotentem i przejawiać silne zainteresowanie pornografią. Kobieta będzie miała kłopoty z orgazmem i poczucie, że jej seksualność jest nieczysta. Wstępną skargą masochisty jest napięcie. Chce uwolnić się od tego napięcia, ale podświadomie wierzy, że uwolnienie i zaakceptowanie tego, co jest wewnątrz, prowadzi do uległości i upokorzenia. Negatywnym zamiarem jest zatem pozostanie zablokowanym i „kochanie tego, co negatywne”. To prowadzi do podwójnego węzła: „Jeśli się wścieknę, zostaną upokorzony; jeśli się nie wścieknę, też zostaną upokorzony”. By rozwikłać ten problem, masochista musi stać się asertywny (oczyszczony) i wolny, i stworzyć swoją duchową łączność.

W procesie terapeutycznym pierwszą napotkaną warstwą osobowości będzie maska, mówiąca: „Zabiję (zranię) siebie, zanim ty zabijesz (zranisz) mnie”. Po pewnym okresie badania tego wewnętrznego krajobrazu niższa jaźń stanie się świadoma. Mówi ona: „Zrobię ci na złość, żeby cię sprowokować”. W końcu uwolniona zostanie wyższa jaźń, która rozwiąże problem, mówiąc: „Jestem wolny”. Fizycznie masochista jest otyły i krępy, ma nadmiernie rozwinięte mięśnie i skróconą szyję i pas. Silne napięcia występują w szyi, szczące, gardle i miednicy, która jest schowana w dół. Pośladki są zimne. Energia zablokowana jest w rejonie gardła, a głowa ciąży do przodu. W kategoriach psychodynamicznych masochista zatrzymuje wszystko w środku, gdzie jęczy, narzeka, wstrzymuje uczucia i prowokuje. Jeśli prowokacja się uda, zyskuje powód do wybuchu. Nie jest świadom tego i sądzi, że stara się być miły.

Pole energetyczne struktury masochistycznej

Główna energia znajduje się wewnątrz. Masochista jest hypoaktywny, a mimo to gotuje się wewnątrz. Pole struktury masochistycznej jest całkowicie wypełnione. Ciało eteryczne jest gęste, ciężkie, szorstkie i raczej szare niż niebieskie. Ciało emocjonalne jest pełne, wielokolorowe i stosunkowo równomiernie rozmieszczone, podobnie jak ciało eteryczne. Ciało mentalne jest duże i jasne nawet w dolnej części ciała. Intelkt i emocje są bardziej zintegrowane. Ciało niebiańskie jest jasne wokół całego ciała, o barwie fioletowej, brązowej i niebieskiej. Jajko jest całkowicie wypełnione i ma ciemnozłoty kolor. Jest nieco zbyt ciężkie u dołu i nieco bardziej owalne od jaja kurzego. Ma silnie zarysowaną krawędź zewnętrzną, odrobinę zbyt napiętą i grubą. Czakramy, które u masochisty przed rozpoczęciem terapii są zwykle otwarte, to: ośrodek międzybrwiowy, splot słoneczny, czasem jest też częściowo otwarty tylny ośrodek seksualny. Masochista funkcjonuje zatem opierając się na aspektach mentalnych, emocjonalnych i woli. Wzór aktywności mózgu pokazuje największą aktywność w rejonie czołowym, górno-bocznym i w komorach, przy czym część tej aktywności rozszerza się na niewielki obszar pośrodku potylicy, otoczony mniejszą aktywnością. Najczęściej używane przez masochistę systemy obronne to „macki”, milczące oczywiste zamyślenie i strzały słowne.

Zadanie życiowe i wyższa jaźń charakteru masochistycznego

Masochista musi uwolnić się od upokorzenia przez uwolnienie swojej agresji. Musi wypowiadać się aktywnie w odpowiadający mu sposób, kiedy tylko przyjdzie mu na to ochota. Wewnętrzny pejzaż masochisty jest jak mozaika ze srebra i złota. Jego siła twórcza wyraża się w delikatnych, skomplikowanych wzorach, pełnych osobistego wyrazu i smaku. Każdy niuans ma znaczenie. Kiedy masochista uzewnętrzni swoją wysoko rozwiniętą kreatywność, świat będzie pełen podziwu. Energię wyższej jaźni pełne są troski o innych. Człowiek o charakterze masochistycznym jest urodzonym negocjatorem. Ma wielkie serce. Wspiera ludzi i potrafi wiele dać, zarówno w sensie energii, jak i zrozumienia. Jest pełen głębokiego współczucia, a zarazem potrafi cieszyć się i bawić. Jest zdolny do twórczej zabawy i radości. Ujawni te talenty i będzie pierwszy we wszystkim, za co się weźmie.

To co pomaga:

Pierwszym krokiem jest więc uświadomienie sobie swojej rany i zakładanej maski. Uświadomienie sobie, że to, czego się obawiasz w relacjach z innymi lub to co im zarzucasz, sam robisz również samemu sobie i innym.

Drugim krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje odczuwanie, zamiast oskarżania innych o swoje cierpienie. Drugi etap często związany jest z buntem i oporem.

Trzecim krokiem jest pozwolenie sobie na odczuwanie żalu, poczucia krzywdy wobec rodziców, ale i współczucie dla ich własnego cierpienia (cudowną metodą są listy Radykalnego Wybaczenia)

Czwartym krokiem jest danie sobie prawa do bycia tym kim jesteś i pozwolenie sobie na poczucie wolności, swobody.

A jest do czego dążyć, bo za masochistą skrywa się osoba odważna, awanturnicza, lubiąca przygodę i posiadająca wiele talentów. Jest wrażliwa na potrzeby innych, umie szanować ich wolność. Zna też doskonale swoje potrzeby. Jest stworzona do bycia mediatorem, potrafi pogodzić skłóconych i rozładowywać napięte sytuacje. Hojna, gościnnie altruistka, do tego z talentem do organizacji. A przyjemność potrafi czerpać pełnymi garściami

Zrozumienie że nie jest się odpowiedzialnym za cierpienia całego świata, a tym bardziej nie jest się odpowiedzialnym za reakcje, zachowania, myśli i emocje innych osób. Zdystansowanie się i zaprzestanie brania na swoje barki wszystkich problemów. Masochizm daje pewnego rodzaju przyjemność z cierpienia i złudne poczucie bycia potrzebnym. Tak naprawdę za taką pomocą nie kryje się dobroć serca, tylko głęboko zakorzenione w podświadomości poczucie winy i chęć odkupienia. Masochista musi zrozumieć że wszechświat go nie karze i nie wymaga jego poświęcenia się, tym bardziej kosztem siebie. To przed czym ucieka masochista to samodzielność i wolność jako jednostka, bo boi że sobie nie poradzi, brakuje w nim odwagi i docenienia samego siebie. Masochista musi zrozumieć, że poświęcenie dla innych kosztem siebie nie jest miłością, tylko zatraceniem siebie. Wzór relacji w której jedna jednostka się poświęca masochista wyniósł z domu i w takie same relacje wchodzi z innymi. Poświęca się po to aby być potrzebnym, zauważonym docenionym, bo sam siebie nie docenia i nie uznaje, w tym nie uznaje swojego prawa do radości i poczucia przyjemności z życia. Jego dobroć nie pochodzi z czystego serca, tylko z przesłanek egoistycznych i z wewnętrznej pustki. Jeśli natomiast zaspokoi swoją pustkę i siebie doceni, wtedy nadmiar swojej energii będzie mógł przekazać innym. Masochista poprzez wypieranie swoich pragnień przetrzuca lęk przed nimi na innych, demonizuje w innych to czego nie rozumie i co nie dopuszcza u siebie, w tym popędy i pragnienia seksualne. Dlatego ktoś może mu się wydawać nieczysty, bo tak naprawdę sam się tak czuje gdy ma fantazje seksualne. Wstydy się u innych tego czego wstydy się u siebie. Aby przejść do swoich prawdziwych pragnień i móc je zaakceptować najpierw musi uświadomić sobie lęk przed nimi a później fakt, że się ich wstydy i ma w sobie poczucie winy gdy sobie na nie pozwala. Praca z poczuciem wstydu i z poczuciem winy pozwala mu złapać kontakt ze swoją zwierzęcą naturą, z kreatywnością, seksualnością, z magnetyzmem jaki ma w sobie i pozwala na materializację tego co zawsze chciał mieć i zrobić w swoim życiu. Masochista musi rozbroić swoje nawyki, które powodują że czuje się nieczysty i które niszczą jego zdrowie i organizm. gdy zacznie dbać o swoje ciało, zacznie czuć jego seksapil i magnetyzm. Masochista ma za zadanie poprawić relacje z płcią przeciwną, bo poprzez zawstydzanie w dzieciństwie przez jednego z rodziców, zazwyczaj przeciwnej płci ma głęboki lęk i wstyd przy kontaktach z tą płcią.

Dopóki wstydzisz się sięgać po swoje pragnienia lub masz poczucie winy z powodu sięgania po nie dopóty Błokujesz się na ich realizację. Błokowanie się na ich realizację to po prostu ucieczka przed działaniem w kierunku tych pragnień lub zaprzeczanie że one istnieją.

Rana zdrady

Jeśli masz tę ranę to dlatego, że zostałeś zdradzony jako dziecko. Twoje zaufanie zostało naruszone przez kogoś, kto był dla Ciebie ważny.

Dlatego jest brak zaufania i brak czucia wsparcia, a w zamian ciągła podejrzliwość i szukanie manipulacji, kontroli, szukanie nieczystych intencji.

Zazwyczaj był to jeden z twoich rodziców. Rodzic mógł obiecywać ci rzeczy, których potem nie otrzymałeś.

Dlatego sam boisz się prosić, bo boisz się zawodu i nie wierzysz że coś otrzymasz, nie wierzysz że ktoś Ci pomoże.

Mógł także nie respektować twojej prywatności i wrażliwości dzieląc się Twoimi sekretami z innymi. Być może podzieliłeś się czymś bardzo osobistym z rodzicem, a potem zostało to wykorzystane przeciwko tobie.

Dlatego możesz się bać mówić o swoich emocjach, o tym co w Tobie jest.

Rodzic mógł czasami okazywać ci miłość zyskując Twoje zaufanie. Z kolei innym razem zachowywał się w paskudny lub obraźliwy sposób, tak że czułeś się oszukany i zdradzony.

Dlatego możesz myśleć , że inni tak zrobią i dlatego nie możesz zaufać w pełni komuś, w tym energii życia i sobie samemu.

Zazwyczaj jednak ujawniał przed innymi tajemnice, które były tylko między wami, przez co czułeś się ciągle zdradzany. Złość , która powstawała z tego powodu była blokowana i tłumiona jednocześnie poprzez lęk przed utratą miłości rodzica. Rodzic mógł także zostawiać cię pod opieką kogoś, kto w jakiś sposób cię skrzywdził.

Przez co możesz mieć żal i złość nie puszczoną do rodzica oraz obwiniać go za tą sytuację.

Jeśli masz ranę zdrady to na głębokim poziomie boisz się komukolwiek zaufać, aby się nie zawieść lub zapobiec odrzuceniu. Możesz też nie pozwalać innym ludziom zbliżyć się do Ciebie, ponieważ przewidujesz, że Cię zdradzą lub skrzywdzą. Prawdopodobnie masz przekonanie, że nikt nie jest godny zaufania i sądzisz, że każdy kto się do Ciebie zwraca, ma ukryte motywy. Na przykład, jeśli kobieta chciała się z Tobą umówić, możesz sądzić, że była zainteresowana tylko Twoimi pieniędzmi. Zazwyczaj jesteś podejrzliwy w stosunku do innych ludzi i projektujesz na nich swoje emocje. W skrajnych przypadkach możesz mieć obsesję na punkcie doszukiwania się oznak zdrady lub oszustwa u bliskiej osoby być podejrzliwy wobec nich. Może kierować też Tobą chęć zemsty i odwetu oraz nie uświadomiona zawiść, która jest tak naprawdę wynikiem nie puszczania jej w moemntach, gdy byłeś zdradzany w dzieciństwie.

Rana kontroli

Jeśli masz tę ranę to dlatego, że doświadczyłeś nadmiernej kontroli jako dziecko. Prawdopodobnie byłeś na łasce rodzica, który cię kontrolował i dominował nad Tobą. Przynajmniej jeden z rodziców był surowy i apodyktyczny lub przeciwnie – nadopiekuńczy w stosunku do Ciebie. W każdym razie nie wolno było Ci podejmować samodzielnych decyzji dotyczących twojego życia. Czułeś się akceptowany i chwalony tylko wtedy, gdy zaspokajałeś oczekiwania i pragnienia rodzica, tylko wtedy czułeś się chciany i kochany przez niego. Z kolei każdy twój przejaw autonomii spotykał się z negatywnymi konsekwencjami, a nawet karą. Możliwe też że każde Twoje działanie było poprawiane poprzez perfekcyjnego rodzica, przez co nabrałeś przekonania, przeświadczenia że nic nie potraisz zrobić dobrze i tak jak trzeba, bo było ciągle niezadowolenie z drugiej strony, przez co jak teraz coś robisz czujesz niepewność i czekasz na opinie z zewnątrz czy aby na pewno dobrze to zrobiłeś. Tak jakby czekasz na potwierdzenie i słuszność swoich działań zamiast być wewnętrznie przekonany o ich słuszności.

Mogłeś także wykonywać zadania zlecone przez rodziców, przez co czułeś się jak niewolnik, a nie ktoś, kogo się ceni. Twoi rodzice mogli być zbyt zaangażowani w twoje życie. Próbowali żyć za Ciebie i chcieli ochronić Cię przed negatywnymi konsekwencjami Twoich wyborów i decyzji przez co zabierali Ci odczucie konsekwencji swoich działań. Gdy nie czujesz konsekwencji swoich działań , nie możesz poczuć swojego realnego wpływu na własne życie , czyli swojej wewnętrznej mocy. Może to też doprowadzić do ucieczki przed przyjmowaniem konsekwencji swoich czynów, co z kolei pogłębia uczucie bezradności i braku wpływu na swoje życie.

Jeśli masz ranę kontroli to na głębokim poziomie czujesz się kontrolowany przez innych i bezradny. Nie wierzysz, że możesz chronić siebie, przynajmniej w pewnych okolicznościach. Masz spore trudności z podejmowaniem decyzji lub działań we własnym imieniu, nie wierząc, że jesteś do tego zdolny. Tutaj rodzi się właśnie wyuczona bezradność, bo osoba nie czuje swojej mocy sprawczej. Przez to że była kontrolowana i nie robiła po swojemu nie czuje swojej decyzyjności i konkretności. Samodzielność może też kojarzyć się takiej osobie ze zdradą lojalności wobec przekoń rodu, gniazda, grupy. Możesz oczekiwać, że inni ludzie będą kierować Twoim życiem i potrzebujesz ciągłego wsparcia ze strony innych. Z drugiej strony możesz czuć się przerażony, jeśli wydaje Ci się, że ktoś próbuje Cię zdominować lub zmanipulować. Być może sam starasz się zdominować innych, aby zapobiec odwrotnej sytuacji.

Może też być druga skrajność i chęć kontrolowania wszystkiego w koło , chęć robienia wszystkiego w koło , chęć robienia wszystkiego za wszystkich co prowadzi do narzucania innym swojej wizji i własnego wyczerpania . Zazwyczaj gdy pojawia się wyczerpanie i poczucie bezsilności taka osoba zaczyna podkopywać wiarę w siebie, nie rozumie że po prostu potrzebuje relaksu, odpoczynku.

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.

Niezaspokojona potrzeba:

Wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji, mówienie o swoich emocjach i potrzebach, znajomość swoich potrzeb i emocji, znajomość swoich reakcji, panowanie nad swoimi emocjami. Czyli znajomość siebie i zaufanie wobec siebie.

Główna postawa: Kontrolujący, zazdrosny, dominujący, naciskający,

Przy ranie zdrady nosimy maski kontrolowania

Mówimy zewnętrzne słowa : Chcę być sama

Wewnętrzne brzmia : Boję się żyć , boję się ludzi

Główne lęki: Naturalność, Spontaniczność, Wykorzystanie, Nieznane, Bycie zdradzonym, oszukany.

Postawy i zachowania wynikające z rany i z aktywnej maski:

- robi wszystko by przekonać innych o swojej silnej osobowości, używać swoich zalet przywódcy by narzucić swoją wolę,
- zależy mu na tym, aby inni wiedzieli że jest zdolny do wszystkiego, ukrywa swoją wrażliwość,
- zużywa dużo energii na podtrzymywanie swojej reputacji, gdy jest zagrożona atakuje innych i oczernia,
- jest patologicznym kłamcą, a do tego nie znosi , gdy kłamią inni, jest mściwy i nie wybaczają, może nie odróżniać dobra od zła i mieć zaburzone spojrzenie na moralność,
- stawia duże oczekiwania innym i jest rygorystyczny wobec innych, ciągle kogoś kontroluje bo brakuje mu zaufania wobec innych, uważa że wszystko będzie dobrze zrobione tylko tak jak on chce,
- lubi wszystko zaplanować, aby czuć kontrolę nad sytuacją, ciężko znosi gdy coś nie idzie po jego myśli , nie ma w nim otwartości na zmiany czy na niepewność, w niepewności gubi się,
- uważa że jest niezbędny by ktoś osiągnął sukces bez niego, dlatego często manipuluje wiedzą, wpaja komuś, że ktoś sobie bez niego nie poradzi i że nie da rady, tworzy zależność emocjonalną,
- ciężko jest mu się odkryć i zawierzyć komuś, boi się być wykorzystany, nie mówi o swoich porażkach i słabościach,
- manipuluje partnerem, szuka dowodów braku miłości z jego strony, wykorzystuje emocje do manipulacji i gierki emocjonalne: dąsanie, kłamstwa, obrażanie się, uwodzenie, płacz, szantaż, groźby, uzalanie się nad sobą, krzyki,
- rozumie i działa szybko, jednak często za szybko wyciąga wnioski, chce wszystko na już, jak nadąsane dziecko, ma ciągle roszczenia, żądania wobec świata i walczy ze światem,
- kocha mieć ostatnie zdanie i narzuca swój punkt widzenia innym, często czuje się nie zrozumiały przez innych, bo sam siebie nie rozumie, do tego ma silne ciśnienie do rywalizacji i czucia emocji z nią związanych,
- zabiega o honor o tytuły, lubi czuć się najważniejszy, gdyż w dzieciństwie czuł się nieważny, stara się być wyjątkowy i ważny,
- jest nietolerancyjny i niecierpliwy wobec ludzkiej słabości i inności, uważa że wszyscy powinni być tacy jak on,
- chce uchodzić za osobę niezależną, gdyż boi się dotknąć swojego lęku porzucenia,
- porównuje swoich partnerów z rodzicem płci przeciwnej,
- boi się utracić panowanie nad sobą,
- nie dotrzymuje obietnic (często przy tym tłumaczy się czynnikami niezależnymi od niego),
- lubi współzawodniczyć, aby zostać zauważonym,
- często gra lepszego niż wydaje mu się że jest,
- przewiduje i domyśla się, często jednak stwarza coś czego nie ma,
- często przerywa rozmówcy, wtrąca swoje uwagi (ale nie pozwala przerywać sobie – czuje się wtedy urażony),
- wpada w złość, gdy coś idzie nie po jego myśli, gdy traci kontrolę,
- uwielbia wygrywać (nie cofnie się przed kłamstwem/ oszustwem/ manipulacją żeby wygrać);
- w myślach wybiega w przyszłość (przewiduje, planuje) – nie umie cieszyć się chwilą obecną,

- nie ma zaufania do innych,
- ciągle się spieszy;
- uważa, że najlepiej zrobi wszystko sam,
- podkreśla swoją pracowitość, nie toleruje lenistwa u innych,
- lubi mieć ostatnie słowo,
- gdy zajmuje się sprawami innych- przejmuje kontrolę,
- nie słucha rad,
- rozkazuje i decyduje za innych,
- zawsze stara się być przygotowany, wtedy tylko czuje się pewny, gdy wie co się stanie i że jest przygotowany, inaczej popada w panikę,
- nie lubi niespodzianek, nie akceptuje zmienności,
- hipokryta,
- nie umie przyznać się do niewiedzy – woli coś zmyślić niż przyznać się, że nie wie,
- podejrzliwy,
- nie potrafi odpuścić,

Co to znaczy kogoś zdradzić? Nie być mu wiernym, nie dotrzymywać zobowiązań, przyrzeczeń i obietnic, nie być lojalnym i oddanym. Osoba zdradzona traci zaufanie do zdrajcy, nie może mu już wierzyć ani ufać.

Rana zdrady może pojawić między drugim a czwartym rokiem życia w relacji z rodzicem płci przeciwnej - czyli w czasie, kiedy dziecko zaczyna poznawać i kształtować energię swojego życia i siłę swojej seksualności. Jest to okres, z którym dzieci robią wszystko, aby otrzymać czułość i miłość od rodzica płci przeciwnej. Starają się być dla niego wyjątkowe. Problem pojawia się, gdy rodzic płci przeciwnej jest zbyt zaborczy w swej miłości do dziecka (matka do syna, ojciec do córki), gdy stawia go na równi ze swoim partnerem(lub czasem nawet wyżej), gdy łączy go uwielbienie małego dziecka, gdy chce mieć to dziecko tylko dla siebie. Do tego rodzic płci przeciwnej jest w tej sytuacji skoncentrowany na sobie, nie na swoim dziecku.

Rana zdrady jest związana z utratą zaufania lub brakiem odpowiedzi na oczekiwania w sferze miłości i przywiązania. Pojawia się, gdy rodzic płci przeciwnej nie dotrzymuje obietnic lub gdy traci zaufanie dziecka. Również wtedy, gdy dziecko poczuje, że ktoś inny jest dla rodzica ważniejszy od niego.

Największymi lękami kontrolującego są rozdzielenie i wyparcie. Nie uświadamia sobie jak często sam eliminuje ludzi ze swojego życia. Jak łatwo traci do ludzi zaufanie, którego nie mogą już odzyskać. Skreśla ludzi, którzy go rozczarowali. Nie widzi tego, jak łatwo stwarza sytuacje konfliktowe, dając sobie pretekst do zerwania kontaktów z daną osobą. Wydaje mi się, że robi to dla swojego dobra, aby nie zostać ponownie zdradzony. Może również swoim zachowaniem wywoływać lęk u bliskich mu osób, aby to one uciekły od niego (w takich sytuacjach zdradzają go oczy).

Zakładasz maskę nie tylko wtedy, gdy boisz się przeżywać na nową ranę, ale również gdy boisz się uświadomić sobie, że to samo robisz innym. Najczęściej nie jesteś tego świadomy, ponieważ takie zachowania są dla Ciebie nie do przyjęcia. Dlatego, gdy sam nie dotrzymujesz słowa, kłamiesz, manipulujesz, usprawiedliwiasz się i wynajdujesz możliwe powody i wymówki, aby wyjść z twarzą z tej sytuacji.

Otwierasz i pogłębiasz w sobie tę ranę za każdym razem, gdy wierzysz w swoje fałszywe wyobrażenia i nie dotrzymujesz danego słowa (zarówno wobec siebie, jak i innych). Gdy każesz sobie, robiąc wszystko samodzielnie, ponieważ nie możesz zaufać innym ludziom lub gdy przez brak zaufania nieustannie sprawdzasz co robią kontrolując ich.

Rana zdrady tworzy strukturę sztywną , opis struktur jest na podstawie książki Dłonie pełne światła- Barbara Brennan

Człowiek o sztywnej strukturze doświadczył w dzieciństwie odrzucenia przez rodzica przeciwnej płci. Dziecko odebrało to jako zdradę miłości, ponieważ dla dziecka erotyczna przyjemność, seksualność i miłość są jednym. W drodze kompensacji za to odrzucenie dziecko postanowiło kontrolować wszystkie uczucia z nim związane ból, wściekłość, jak również dobre uczucia przez wstrzymanie ich. Poddanie się jest czymś strasznym dla człowieka o charakterze sztywnym, ponieważ oznacza ponowne uwolnienie wszystkich tych uczuć. Nie będzie zatem próbował bezpośrednio spełniać swoich potrzeb, lecz użyje manipulacji, by dostać to, czego pragnie. Duma związana jest z uczuciami miłości. Odrzucenie seksualnej miłości rani jego dumę. W kategoriach psychodynamicznych człowiek sztywny wstrzymuje uczucia i działania, by nie wyjść na głupca. Jest światowcem, ambitnym i pełnym przebojowej energii. Mówi: „Jestem lepszy od innych i wiem wszystko”. W środku odczuwa głębokie przerażenie wywołane zdradą; bezbronności należy unikać za wszelką cenę. Człowiek

o sztywnej strukturze charakteru boi się zranienia. Chodzi z dumnie podniesioną głową i wyprostowanym kręgosłupem. Odznacza się wysokim stopniem zewnętrznej samokontroli i silną identyfikacją z fizyczną rzeczywistością. Ta mocna pozycja ego służy mu jako wymówka, pozwalająca uniknąć uwolnienia uczuć. Boi się mimowolnych procesów fizycznych zachodzących w jego ciele, ponieważ nie są one zależne od ego. Jego wewnętrzna jaźń odgradzona jest od wypływających i napływających uczuć wysokim murem. Uprawia seks z pogardą, nie z miłością. Wstrzymując uczucia powiększa tylko dumę. Żąda miłości i seksualnych uczuć od innych, ale w kontakcie z nimi stosuje metody uwodzenia i klasyfikowania ludzi, by uniknąć zaangażowania. To prowadzi do współzawodnictwa, nie do miłości. Jego duma zostaje urażona, a on wzmacnia współzawodnictwo. Jest w zaklętym kręgu, z którego nie potrafi się wydostać. Jego wstępną skargą w terapii (jeśli w ogóle się na nią zgłosi) jest to, że nie posiada uczuć. Chce poddać się uczuciom, ale sądzi, że zranią go one tylko, stąd jego negatywny zamiar brzmi: „Nie poddam się”. Przedkłada seks ponad miłość, ale to go nie satysfakcjonuje. Rodzi się podwójny węzeł: „Oba wyjścia są złe.” Poddanie się oznacza ból, dalsze trwanie w dumie wyklucza uczucia. By rozwiązać ten problem w terapii, osobnik sztywny musi połączyć serce z genitaliami. W trakcie procesu terapeutycznego maska powie: „Tak, ale”... Po jakimś czasie niższa jaźń albo jaźń cienia pojawi się w świadomości, mówiąc: „Nie będę cię kochał”. Potem gdy w wyniku pracy z ciałem uczucia zaczną płynąć, wyższa jaźń rozwiąże problem stwierdzając: „Zgadzam się, kocham”. Człowiek o strukturze sztywnej ma ciało harmonijnie zbudowane, zintegrowane i pełne energii. Może mieć dwa rodzaje bloków — zbroję płytkową jak stalowe płytki rozmieszczone na ciele albo zbroję oczkową, podobną do drucianej siatki. Miednica jest odchylona do tyłu i zimna.

Pole energetyczne struktury sztywnej

Główna energia trzymana jest na peryferiach i z dala od rdzenia. Osobnik sztywny jest hiperaktywny. Cechują go równowaga i moralność, widoczne w polu jako silna, jasna i równomiernie rozmieszczona aura. Pole eteryczne jest silne, szerokie i równe, o niebieskawo szarej barwie i średniej szorstkości. Ciało emocjonalne wykazuje spokojną równowagę i jest równomiernie rozmieszczone. Może nie być tak barwne, jak w przypadku innych struktur charakterologicznych, jeśli człowiek nie pracował nad otwarciem swoich uczuć. Może być większe z tyłu, ponieważ wszystkie ośrodki są tam otwarte. Ciało mentalne jest rozwinięte i jasne. Ciało niebiańskie może nie być bardzo jasne, jeśli człowiek nie otworzył się wystarczająco na bezwarunkową miłość lub swoją duchowość. Jajo przyczynowe albo keteryczne uświęcone jest silne, elastyczne, doskonale ukształtowane i jasno zabarwione — na złoto srebrno, z przewagą złota. Przed rozpoczęciem terapii u człowieka o charakterze sztywnym otwarte są zazwyczaj tylne czakramy woli i seksualności oraz czakramy mentalne. Człowiek taki żyje zatem głównie w oparciu o umysł i wolę. Korona i splot słoneczny są czasami otwarte. Gdy człowiek rozpoczyna proces odkrywania i akceptowania swoich uczuć, przednie ośrodki uczuciowe zaczynają się otwierać. Największa aktywność w mózgu ma miejsce w płatach bocznych i pośrodku tylnej części mózgu. W niektórych przypadkach płaty przednie są równie aktywne, w zależności od sfery życia, na której dany człowiek postanowił się skoncentrować. Jeśli zajął się poszukiwaniami intelektualnymi, płaty przednie będą również jasne i aktywne; jeśli nie, będą drugim co do aktywności obszarem mózgu. Jeśli odkrył, że jego powołaniem jest sztuka, na przykład malarstwo, muzyka czy inne formy kreatywności, to jaśniejsze będą płaty boczne. Zauważyłam, że kiedy ludzie pracują w ramach terapii, rozwijają się i zbliżają do oświecenia, aktywność we wszystkich częściach mózgu przedniej, bocznej i potylicznej staje się zrównoważona. Zaczynają powstawać pomosty, tworzące formę krzyża, jeśli spojrzeć na głowę z góry. Kiedy człowiek zaczyna rozwijać swoją duchowość i mieć doświadczenia duchowe, na przykład dzięki medytacji, aktywność rośnie w centralnej części mózgu. Energetyczne systemy obronne używane przez osoby o sztywnej strukturze charakteru to pokaz siły/woli, zamknięcie i czasem histeria .

Zadanie życiowe i wyższa jaźń charakteru sztywnego

Człowiek o charakterze sztywnym musi otworzyć ośrodki uczuciowe i pozwolić swoim uczuciom płynąć i być widzianymi przez innych. Musi się nimi dzielić, jakiegokolwiek one są. To pozwoli energiom wpływać i wypływać z rdzenia jego istoty i wyzwoli unikalność jego wyższej jaźni. W wewnętrznym krajobrazie człowieka sztywnego znajdziemy przygody, namiętności i miłość. Są tam góry do zdobycia, cele do osiągnięcia i miłości do spełnienia. Tak jak Ikar, nasz „sztywny” człowiek poleci ku słońcu. Tak jak Mojżesz poprowadzi swych ludzi ku ziemi obiecanej. Zainspiruje innych swoją miłością i pasją życia. Będzie zatem naturalnym liderem w każdej profesji, którą wybierze. Będzie zdolny do głębokiego kontaktu z innymi i całym wszechświatem. Będzie umiał bawić się we wszechświecie i w pełni cieszyć życiem. Podczas uzdrawiania bardzo pomocne jest pamiętanie o generalnej strukturze charakteru pacjenta. Pomoże ci to dostosować metodę uzdrawiania do pacjenta i wzmocnić jej skuteczność. Już podejście do uzdrawiania w kategoriach związku każdego pacjenta z jego granicami jest bardzo pomocne.

To co pomaga:

Pierwszym krokiem jest więc uświadomienie sobie swojej rany i zakładanej maski. Uświadomienie sobie, że to, czego się obawiasz w relacjach z innymi lub to co im zarzucasz, sam robisz również samemu sobie i innym.

Drugim krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje odczuwanie, zamiast oskarżania innych o swoje cierpienie. Drugi etap często związany jest z buntem i oporem.

Trzecim krokiem jest pozwolenie sobie na odczuwanie żalu, poczucia krzywdy wobec rodziców, ale i współczucie dla ich własnego cierpienia (cudowną metodą są listy Radykalnego Wybaczenia)

Czwartym krokiem jest danie sobie prawa do bycia tym kim jesteś.

Lęk przed mówieniem o swoich emocjach, uczuciach, lęk przed swoimi emocjami prowadzi do braku ich wyrażania i zdystansowania się do nich. Przez co powstaje konflikt wewnętrzny i emocje są duszone wewnątrz nas. Trzeba zrozumieć, że dana emocja jest tylko chwilową energią, że jest wywołana poprzez perspektywę patrzenia na sytuację, a nie przez to jaką ta osoba jest. Emocje nie są nami, emocje się pojawiają i znikają. Zaczynamy stawiać się emocjami, gdy nie potrafimy sobie z nimi radzić i nie puścimy ich przez co tworzy opór i cierpienie. Wtedy emocja pustoszeje nasze wnętrze, a nam się zaczyna wydawać że jesteśmy daną emocją i zaczynamy się utożsamiać z nią.

Poprzez lęk mówienia o rozdzielaniu, o konflikcie, zagubieniu, pustce osoba tak naprawdę wchodzi w konflikt jeszcze bardziej i się utożsamia z nim, dusi się ze swoimi odczuciami. Więc ucieczka przed przyznaniem się do prawdy powoduje, że dana osoba tworzy jeszcze większe rozdzielanie w sobie i nieuczciwość. Rana zdrady, kontroli transformuje się, gdy zaczynamy ufać innym jak i sobie oraz wszechświatowi, gdy odpuszczamy ciągłą podejrzliwość, zawziętość i zaczynamy czuć jedność z wszechświatem. Znika wtedy ciągła chęć kontroli i wymyślone paranoje.

Trzeba zbudować swoją wewnętrzną moc i dojrzeć swój wpływ na własne życie oraz nabrać pewności w robieniu danych rzeczy. Odpuścić potrzebę potwierdzenia swoich działań ze świata zewnętrznego i zaufać samemu sobie że robi się coś dobrze i tak jak ma to być. Budowanie poczucia pewności w działaniu jest kluczem do podejmowania kolejnych decyzji by coś zrobić. Zaufać swoim decyzjom, swoim wyborom i swojemu wewnętrznemu głosowi oraz dać się mu prowadzić.

Trzeba sobie uświadomić postawy jakie podważają zaufanie do siebie samego, do innych i do życia oraz je puścić i wprowadzić w nie szerszą świadomość oraz zaufanie :

- ciągła podejrzliwość i szukanie dziury w całym, szukanie potwierdzenia swoich paranoi
- lęk przed mówieniem o swoich emocjach, o tym co w nas,
- podważanie swoich wyborów i decyzji, podważanie swoich działań,
- nie słuchanie się swojego głosu wewnętrznego,
- brak puszczenia kontroli, brak oddania działania w czyjeś ręce,
- swoje reakcje obronne, gdy trzeba sobie dać wyrozumiałość, współczucie oraz gdy trzeba dać to innym,
- przekonanie że wszechświat jest wrogi i że jest przeciwko mnie,
- lęk przed pokazaniem swoich wad i słabości, lęk przed pokazaniem niedoskonałego siebie,
- narzucanie swojego zdania, swojego punktu widzenia,
- potrzeba bycia najważniejszym, wybranym, jedynym,
- nadmierne wymagania, żądania, nadmierne chcenie na już, brak cierpliwości i zaufania w proces, spalanie się, stawianie sobie presji,
-

Afirmacja:

Ufam sobie i swoim decyzjom, ufam swoim przeczuciom i swojemu wewnętrznemu głosowi, ufam swoim działaniom i swojej drodze. Ufam swoim interpretacją i temu co czuje. Ufam sobie oraz innym, ufam wszechświatowi i odpuszczam podcinanie, podważanie własnych działań i decyzji.

Czuje realny wpływ na swoje życie oraz na jego kierunek. Czuje swoją wewnętrzną moc sprawczą i czuje swoje prawo do sięgania po to co chce od życia. Wierzę że życie dzieje się dla mego dobra i dla mego rozwoju.

Możesz mieć dokładnie to czego pragniesz, jeśli tylko przestaniesz kontrolować wszystko co pojawia się w twoim życiu.

Zaakceptuj Łaskę i Miłość którymi jesteś i zaufaj że rzeczy są takie, jakimi powinny być.

Akceptując swoją obecną sytuację, wychodzisz poza ładunek emocjonalny stanu dualności, który zawsze domaga się czegoś lepszego.

Gdy naprawdę sobie odpuścisz, przejdziesz do następnego etapu ewolucji świadomości.

Rana niesprawiedliwości . Rana wykorzystania i przemocy

Jeśli masz tę ranę to oznacza, że Twoje granice fizyczne i/lub emocjonalne były przekraczane w dzieciństwie. Mogło to się zdarzyć na wiele sposobów. Mogłeś być odbiorcą lub świadkiem agresywnych zachowań w postaci gróźb, krzyku i/lub przemocy fizycznej, zarówno w domu jak i wśród rówieśników. W związku z tymi zdarzeniami doświadczyłeś wielokrotnego uczucia strachu, przerażenia, paniki. Możliwe, że doświadczyłeś wielokrotnie poczucia niesprawiedliwości w sytuacji, gdy byłeś niesłusznie o coś osądzony i nie miałeś możliwości wyrażenia swojego zdania oraz możliwości obronić samego siebie. Mogłeś być także narażony na pewne zachowania naruszające Twoją integralność jako człowieka (od zmuszania do spożywania posiłków, przez niechciany dotyk, aż do wykorzystania seksualnego). Uczucia i bliskość, których doświadczałeś ze strony najbliższych mogły nie być dostosowane do Twoich potrzeb, mogło to być na przykład natarczywość, przymus a nie łagodność, wolność, przez co później sam możesz tak traktować innych . Twój rodzice mogli wykorzystywać cię do zaspokajania ich własnych potrzeb emocjonalnych, przez co wchodziłeś w rolę dorosłego i nie miałeś czasu na bycie dzieckiem, na dojrzewanie oraz opiekowania się nimi, kiedy byłeś dzieckiem. Dochodzi tu do zamiany ról, zamiast doświadczyć opieki, wsparcia od rodzica, to Ty musiałeś ją dawać często niedojrzałemu emocjonalnie rodzicowi. Mogłeś być odpowiedzialny za samopoczucie opiekunów lub też ta odpowiedzialność została Ci wmówiono hasłami że to Twoja wina. Wówczas próbowałeś ich pocieszyć rezygnując z własnych dziecięcych potrzeb takich jak zabawa, radość i bez troska. Rodzic mógł nawet traktować cię jak powiernika lub zastępczego małżonka, przez co weszłaś w toksyczną relację. Możliwe, że Twój rodzice domagali się, bezpośrednio lub pośrednio, abyś zachowywał się w określony sposób, tak aby mogli czuć się dobrze sami ze sobą. Mogli, na przykład, zaspokajać własne ambicje kosztem ciebie np. popychając cię do bycia gwiazdą sportu, najlepszym uczniem itp. W pewien sposób chcieli byś spełniał ich marzenia, cele, oczekiwania, a ty zamykałeś prawdziwego siebie i nie wyrażałeś tego co naprawdę chciałeś. Myślałeś że jeśli nie spełnisz oczekiwań rodziców, to przestaną Cię kochać, stąd też zacząłeś stawiać sobie sam oczekiwania, wymagania, warunki by zasłużyć na ich miłość. Nie doznałeś bezwarunkowości, przez co nie potrafisz traktować siebie dając sobie pełną akceptację i możesz tworzyć ciągle żal do siebie oraz poczucie winy że nie jesteś taki jak Twój obraz we własnej głowie. Możesz też wstydić się prawdziwego siebie i tworzyć wstręt wobec siebie za to jaki jesteś.

Możliwe też, że byłeś wykorzystywany do pracy w domu, która nie była dostosowana do Twojego wieku i możliwości. Konsekwencją tej rany jest strach przed tym, że zostaniesz pochłonięty, wykorzystany lub zaatakowany przez innych ludzi. Jest to jeden z największych lęków DDA, lęk przed zawłaszczeniem swego Ja, przez co możesz stawiać mechanizmy obronne ,by nikogo nie dopuścić do siebie. Możesz obawiać się, że inni zbliżą się do ciebie bardziej niż tego chcesz, fizycznie lub emocjonalnie, albo że nie będą szanować Twoich granic. Gdy Twoje granice są przekraczane możesz reagować nadmierną wściekłością, złością. Inne konsekwencje dotyczą trudności z określeniem różnicy między uzasadnionymi prośbami, a żądaniem i manipulacją ze strony innych. Być może trudno jest Ci uwierzyć, że druga osoba nie próbuje cię wykorzystać, kiedy działa w sposób, który wymaga jakiegoś Twojego działania. Na przykład, jeśli ktoś wyraża swoje uczucia do ciebie i chce się przytulić może wydawać się Tobie, że ta osoba próbuje wykorzystać ciebie, aby się nim zaopiekować tak jak to robił rodzic wobec Ciebie. W przypadku doświadczenia przemocy boisz się gniewu innych ludzi, którego starasz się za wszelką cenę uniknąć, unikasz konfliktów i jestem za miły , bo chcesz aby wszyscy Cię lubili. Możesz się martwić lub odczuwać strach, gdy zdasz sobie sprawę, że ktoś jest na ciebie zły. Może to utrudniać Tobie radzenie sobie ze skutkami gniewu we właściwy sposób poprzez wyznaczanie granic takiej osobie. Możesz także mieć poczucie, że ktoś jest na Ciebie zły nawet jeśli tak nie jest. Poza tym możesz się czuć bardziej zdenerwowany niż wydaje się to racjonalne, kiedy ktoś wyraża gniew. Sam możesz tłumić złość, a tym samym przejawiać zachowania pasywno-agresywne lub odwrotnie – pierwszy atakować innych zanim ktoś cię zaatakuje, a tym samym zrani. Możesz również doszukiwać się podstępów w normalnych i

przyjaznych zachowaniach ze strony innych i myśleć że chcą Cię oni kontrolować, manipulować Tobą, czyli wchodzić w paranoje . Bardzo rzadko czujesz się naprawdę bezpieczny, bo ciągle wymyślasz sobie nieistniejące zagrożenie

Poprzez nie przeżycie emocji związanych z krzywdą możesz wchodzić w rolę ofiary wobec życia i wyrobić w sobie wyuczoną bezradność. Możesz nie radzić sobie ze swoją emocjonalnością i przejmować emocje innych jako swoje, projektując swoją postawę ofiary na innych. Dopóki walczysz z tym jak się czujesz i nie dopuszczasz emocji do siebie , dopóty te emocje trwają i tworzą chaos w Tobie. Poddanie się doświadczeniu pozwala przejść przez nie i puścić emocje w sobie. Dopóki jednak nie akceptujesz emocji , tak samo próbujesz naprawić lub zmienić coś co minęło i czego już się nie da zmienić tworząc ciągle żal , poczucie winy.

Dopóki walczysz z tym jak się czujesz i nie dopuszczasz emocji do siebie , dopóty te emocje trwają i tworzą chaos w Tobie. Poddanie się doświadczeniu pozwala przejść przez nie i puścić emocje w sobie. Dopóki jednak nie akceptujesz emocji , tak samo próbujesz naprawić lub zmienić coś co minęło i czego już się nie da zmienić.



„Pragnienie zmiany tego , co zaszło i tego jak się przez to czujemy , musi zostać poddane. Musimy się z tym po prostu skonfrontować, bo wszystko co możemy zrobić, to zgodzić się na przejście przez to doświadczenie,,

David Hawkins

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.

Niezaspokojona potrzeba:

Realistyczne granice i samokontrola, samodyscyplina, przestrzeganie zasady wzajemności w relacjach z innymi osobami, respektowanie praw innych, współpraca, wywiązywanie się ze zobowiązań oraz realizacja celów długoterminowych.

Główna postawa: Surowy, Sztwywny

Przy ranie niesprawiedliwości nosimy maskę surowości

Mówimy zewnętrzne słowa : Brak słów , spojrzenie pogardy i drwiny

Wewnętrzne słowa : Nienawidzę tych którzy są szczęśliwi !

Główne lęki: Chłód,

Przekonania

Muszę być perfekcyjny. Musze sam wszystko zrobić, inni zrobią to gorzej. Jestem lepszy od innych, tylko ja mam racje. Zawsze muszę być w ruchu, zawsze muszę działać. Na wszystko trzeba zasłużyć, w tym na własną miłość.

Postawy i zachowania wynikające z rany i z aktywnej maski:

- zablokowanie wyrażania swojej indywidualności,
- wymóg bycia perfekcyjnym , doskonałym, chce być odbierany zawsze pozytywnie,
- próbuje pokazać swoją żywotność, nawet gdy jest zmęczony, przez co się wypala i nie pozwala sobie na odpoczynek, na relaks,
- rzadko kiedy przyznaje się do tego , że ma jakiś problem, udaje że sobie radzi ze wszystkim i nie chce pokazać swojej słabości innym,
- myśli że inni oczekują od niego, aby był idealny dlatego tworzy sobie w głowie obraz doskonały swojej osoby i próbuje temu obrazowi dorównać zawsze,
- robi wszystko by panować nad swoją złością, przez co często ją blokuje lub wypiera, boi się stracić kontrolę, stara się nie okazywać swojej złości bo myśli, że złość jest zła, przez to nie ma swoich granic osobistych i często nie potrafi się bronić,
- gdy ktoś podważa jego obraz o nim samym zazwyczaj broni się i robi się kontrolujący, nadaje dużą wagę swojemu mniemaniu o sobie, brakuje mu dystansu do siebie , przez co trudno mu nawiązać kontakty z innymi,
- wszystko musi być sensowne, sprawiedliwe i dające się uzasadnić, wszystko racjonalizuje, przyłapany na błędzie zaczyna się mocno wstydzić i tłumaczy się ,
- dużo od siebie wymaga i stawia sobie często nierealne oczekiwania, często jego wizja idealności rozbiega się z prawdą jaka jest w rzeczywistości o nim samym, dlatego stawia sobie presję, pęd i często nie akceptuje tego jakim jest, że na daną chwilę ma jakieś ograniczenia,
- potrafi się sabotować, gdy coś idzie według niego za dobrze, ma problemy z docenieniem siebie i czerpaniem radości z tego jak jest, szuka wtedy dziury w całym zamiast się cieszyć tym jak jest o korzystać z chwili obecnej,
- zanim sprawi sobie jakąś przyjemność czuje, że musi sobie na nią zasłużyć konkretną pracą, często nie kończy tego co zaczął, bo uważa że coś nie jest doskonale i perfekcyjne, przez co sam siebie blokuje i nie daje tego co może dać, bo myśli, że to nie wystarczy,
- jest bardzo surowy wobec swojego ciała, ma dużą tolerancję na ból ciała i nie przyznaje się do chorób,
- z trudem okazuje swoje uczucia, jest surowy, nie potrafi zarządzać swoją wrażliwością, może uznawać ją za słabość, przez nie okazywanie złości , nie potrafi też okazywać radości, boi się utraty kontroli i tego że pokaże iż jest nie doskonały,

- wmawia sobie i innym , iż niczego się nie boi i niczego się nie wstydzi, wypiera głęboko zakorzeniony toksyczny wstyd, boi się go poczuć i dyskomfortu z nim związanego,
- pomimo tego że chce aby wszystko było sprawiedliwe i doskonale, często jako pierwszy wyolbrzymia fakty lub jakąś winę, nie widzi tego iż sam jest przeważnie niesprawiedliwy wobec innych i siebie,
- zazwyczaj przerywa komuś w jego wypowiedzi, bo uważa że ktoś był mało dokładny, nie potrafi słuchać innych i nie szanuje czyjegoś zdania, łatwo mu przychodzi krytykowanie innych, gdy nie działają tak jak on uważa za doskonały , uważa że on zna najlepsze rozwiązania i że zawsze ma rację, zamyka się na inne punkty widzenia i nie chce ich zobaczyć,
- uważa że umiejętności i zdolności są ważniejsze od uczuć,
- kiedy dochodzi do granicy swoich możliwości często okazuje się bardzo sarkastyczny, surowy, uparty i nieustępliwy
- nie pokazuje co czuje,
- siada z założonymi rękami,
- często się usprawiedliwia,
- ma problem z proszeniem o pomoc,
- barwa głosu sucha i sztywna, wątpi w swoje wybory,
- ma problem ze sprawianiem sobie przyjemności bez poczucia winy,
- wymaga od siebie bardzo wiele, często zbyt wiele,
- nie szanuje swoich ograniczeń, kontroluje się,
- jest wymagający wobec swojego organizmu,
- ma problem z okazywaniem innym uczuć,
- uważa, że nagroda należy się jedynie wybitnym,
- nagminnie używa – „zawsze”, „nigdy”, „bardzo” i „w ogóle”
- pragnie być sprawiedliwy i uważa się za sprawiedliwego, jednak nie widzi swojej niesprawiedliwości,
- boi się popełnić błąd, często żałuje swoich decyzji,
- ma poczucie, że nie zasługuje na to co ma/dostaje/udaje mu się/na co za mało pracował,
- akceptuje rzeczy tylko jeśli są potrzebne,
- nie lubi być uważany za szczęściarza – musi na wszystko zapracować,
- woli nie dostać/odmówić, niż być coś dłużny, nie chce się wiązać w żadne zależności,
- unika kontaktu fizycznego z innymi,
- szacunek, honor, duma są dla niego bardzo ważne,
- poświęca się dla sprawy,
- ma problem z poddaniem się namiętności i odczuwaniem przyjemności,
- stwarza sobie w głowie ideały, do których dąży (rzeczywistość go rozczarowuje),
- kieruje się zasadą dobro lub zło (nie ma nic pomiędzy),
- potrafi odciąć się od swoich uczuć,
- niecierpliwy, krytykujący i nietolerancyjny,

Sprawiedliwość docenienie, wdzięczność i szacunek wobec praw i zasług zarówno swoich jak i innych ludzi. Poczucie niesprawiedliwości wywołuje niedocenienie, brak zadowolenia, poczucie krzywdy, utrzymywanie się w roli ofiary, brak szacunku i przeświadczenie, że nie otrzymuje się tego na co się zasługuje. Ciekawym aspektem jest fakt, że nie chodzi tylko o brak lub niedobór tego co otrzymujemy, ale można odczuwać niesprawiedliwość również wówczas gdy otrzymuje się zbyt wiele lub nie to, na czym nam zależy. Poczucie krzywdy jest podstawą do tworzenia żalu wobec tego co jest, czyli zamiast wyrażać zgodę i akceptację na to co jest tworzymy żal wobec tego co jest i wchodzimy w wieczne niezadowolenie z tego co jest. Tak naprawdę sami się nakręcamy i tworzymy swój brak wdzięczności.

Rana niesprawiedliwości może pojawić między czwartym a szóstym rokiem życia w relacji z rodzicem tej samej płci, wtedy gdy dziecko nie może swobodnie wyrażać siebie i być sobą. Dziecko odcina się od swoich uczuć z powodu cierpienia związanego z chłodem/oschłością rodzica. Często rodzic jest w oczach dziecka autorytarny, surowy i łatwo go krytykuje, jednak chłód emocjonalny jest tu najważniejszym czynnikiem.

Rana niesprawiedliwości związana jest z wszechogarniającą potrzebą bycia doskonałym i wybitnym. **Dziecko zauważa, że jest doceniane/zauważane za to co robi, a nie za to kim jest. W jego odczuciu tylko będąc doskonałym, otrzyma miłość i akceptację, której pragnie.**

Największym lękiem surowego jest oziębłość. Nie akceptuje oziębłości ani u siebie, ani u innych. Robi wszystko co możliwe, aby okazać ciepło, którego jednak nie czu od niego. Unika kontaktu fizycznego z obawy

przed okazaniem słabości. Gdy ktoś jest w jego odczuci oziębły wobec niego, od razu zastanawia się co zrobił nie tak i może wejść w poczucie winy przejmując odpowiedzialność za kogoś stan emocjonalny.

Poczucie niesprawiedliwości, przykrywanie bólu emocjonalnego i smutku

Pierwsza reakcja to zazwyczaj złość na to, że zostaliśmy potraktowani w sposób, który nam się wydaje niesprawiedliwi dla nas. Może dojść do prób manipulacji obrażaniem się na innych, chęcią kontrolowania ich za pomocą naszego obrażania się, szantażowania. Próby mocowania się, siłowania bo nasza wizja czegoś jest inna niż rzeczywistość. To co nam zaburza jasne spojrzenie na sprawy to rana przez jaką patrzymy na to co się dzieje w tu i teraz. Więc jeśli patrzymy przez niewyrażony smutek ofiary w nas, będziemy czuli się skrzywdzeni, chociaż w rzeczywistości może tak naprawdę nie być realnej krzywdy. Robi się nam przykro wtedy, gdzie tak naprawdę nie potrafimy uszanować kogoś zdania, postawy, stanowiska.

Poczucie niesprawiedliwości to nie zawsze realna krzywda w tu i teraz, czasem to tylko poczucie z przeszłości projektowane na chwilę obecną.

Natomiast nasze wyobrażenie będzie nam mówić inaczej. Takie zachowanie jak u małego dziecka, które nie mówi wprost o swoich emocjach, o tym że jest mu przykro i że poczuło się niesprawiedliwie potraktowane. Wzrasta żal i jednocześnie złość. Jednak gdy rzeczywistość pokazuje, iż nasze obrażanie się nie pomaga, może dojść do obwiniania i zrzucania winy. Zazwyczaj chcemy wtedy obwinić świat zewnętrzny za to co w nas się dzieje, a czego są źródłem emocje z przeszłości projektowane na obecnej sytuacji. Więc im bardziej do nas dochodzi, iż nie ma za co się złościć i tworzyć żalu, zaczynamy dopuszczać smutek i uczucie przykrości. Jednak jeśli dalej obwiniamy świat zewnętrzny i nie widzimy iż nie ma za co się złościć i że są to emocje z przeszłości pozostajemy w schemacie i będzie on zawsze powracał, gdy nasz wzrok jak miało być będzie się różniła z tym jak jest. Czyli ciągle będziemy odgrywać ten sam schemat czucia się skrzywdzonym i niesprawiedliwi potraktowanym, a sytuacje z zewnątrz będą dla nas tylko projektorem tego co niezauważone w nas. Natomiast im większy wgląd w siebie tym bardziej dojrzymy skąd są te emocje, z jakich przeszłych zdarzeń, z jakich obecnych przekonań i jakie sytuacje odpalają określone zachowanie.

Zazwyczaj w takich momentach nasza percepcja oparta jest na dualnych ograniczonych przekonaniach, w które trzeba wprowadzić szerszą świadomość.

Zazwyczaj jest w nas niewyrażony smutek, ból emocjonalny związany z jakąś przeszłą sytuacją w której czuliśmy się skrzywdzeni, niesprawiedliwie potraktowani.

Co trzeba robić

Wziąć odpowiedzialność za to że emocje, które czujemy są w nas. Dostrzec jednak czy to co się dzieje jest naprawdę, czy tylko to nasza projekcja przeszłych zdarzeń. Najlepiej wyjaśnić to poprzez rozmowę i zobaczenie jakie intencje miała druga strona.

Zacząć mówić o swoich emocjach i o tym co się w nas dzieje.

Być uczciwym i szczerym wobec siebie.

Odróżnić czy to co się dzieje jest faktem, czy tylko projekcją naszej nieprzeżytej krzywdy z przeszłości

Przejmowanie schematów innych na siebie, patrzenie na innych poprzez swoje zranienia.

Umysł ofiary ma tendencje do wchodzenia w współcierpienie, nawet gdy realnie nie ma takiej sytuacji. Po prostu domagamy się poczucia emocji, które mamy w sobie i szukamy w świecie zewnętrznym możliwych opcji, aby tylko poczuć te emocje. Świat staje się przedłużeniem naszej energii, tego co w nas.

Oprócz osobistej naszej sytuacji, możemy również projektować ten schemat na innych i dostrzegać go w innych, wtedy przejmujemy emocje innych i wchodzimy w schemat współcierpienia oceniając jakąś sytuację nie przez to jak jest, ale przez nasz schemat ofiary, przez schemat skrzywdzenia. Tworzymy wtedy sobie w głowie prześladowców, których dostrzegamy w innych i myśląc, że wiemy co dana osoba czuje zaczynamy czuć się tak samo jak myślimy że się czuje. Zaczynamy wtedy mylić empatię z współcierpieniem, co bierze się z przejmowania emocji rodziców w dzieciństwie i obwiniania się za to co oni czuli.

Świetnym przykładem przedłużenia emocji jest każde uzależnienie, które tworzy przestrzeń dla osoby uzależnionej aby czuć określone emocje, które w sobie nosi. Uzależnienie staje się tak jakby przedłużeniem świata wewnętrznego, który w sobie nosimy. Szukamy w uzależnieniu odzwierciedlenia tego co mamy w sobie, uzależnienie dostarcza nam emocji od których po prostu jesteśmy uzależnieni. W azylu który stworzymy w swojej własnej głowie, odczuwamy też wszystko to czego nie ma w naszym życiu, a co odnajdujemy w uzależnieniu, czyli złudne poczucie przynależności, akceptacji, odpowiedzialności, mocy sprawczej, kontroli, bezpieczeństwa. Jednak są to tylko złudzenia, które projektujemy na danym uzależnieniu.

Ofiara a zamrożenie emocji, mechanizm iluzji i zaprzeczeń

Długo zastanawiałem się dlaczego ludzie i ja sam myślę akceptację z biernością. Skąd we mnie skojarzenia akceptacji z biernością. Bierność jest powiązana z apatią i brakiem mocy, z pewnego rodzaju zamrożeniem,

bezradnością wobec swoich emocji, tego co się w nas dzieje, naszych reakcji lub wobec zaistniałej sytuacji. Natomiast akceptacja to przyjęcie czegoś takim jakim jest w tym naszych emocji, reakcji, schematów, myśli. Myślę, że kluczem jest tu moment zamrożenia emocji w przeszłości. Osoba bierna, siłująca się z rzeczywistością i ze swoimi emocjami, stawiająca im opór ma w sobie nie puszczonej krzywdę i zamrożone w niej emocje. Więc siedzi w schemacie ofiary i też taką postawę prezentuje wobec życia. Ofiara ma zamrożoną złość, żal, smutek, wstyd i jest w niej przyzwolenie na łamanie swoich granic, czyli przyzwolenie na krzywdę. Lęk który powstaje w momencie zamrożenia i stłumienia emocji z którymi sobie nie radzi ofiara w momencie doznania krzywdy ma za zadanie ochronić osobę przed zalaniem emocjami z którymi sobie nie poradzi na tamten moment. Taka taktyka pomogła jej w momencie krzywdy, zalania emocjami. Wtedy zamrożenie, stłumienie, zawieszenie w próżni nam pomogło. Jednak z czasem takie podejście nam szkodzi tym bardziej jeśli zacznie się ten schemat przerzucać na wszystkie inne emocje. Z czasem staje się schematem ucieczki od czucia siebie. Oddzielamy wtedy głowę od ciała i przestajemy mieć kontakt z naszym ciałem. Pozostanie w tamtych emocjach powoduje z czasem obojętność i apatie wobec życia, czy też wyuczoną bezradność wobec życia. Energia przepływająca przez nasze ciało zostaje zablokowana lub jej kierunek zostaje odwrócony. Postawa wobec krzywdy, wobec sytuacji przeradza się w postawę wobec życia. Bo zamknięcie się na jedne emocje powoduje zamknięcie się na inne emocje, brakuje wtedy żywotności w nas, płynności a pojawia się sztywność, kontrola, surowość, brak elastyczności. Ofiara nie dostrzega swojej mocy, bo zamroziła się w danym momencie i siedzenie w krzywdzie z tymi emocjami potęguje jej bierność i przyzwolenie na krzywdę. Czuje się bezradna i bezsilna bo warunkuje siebie poprzez działania i czyny kogoś z zewnątrz. Dlatego też dużo osób skrzywdzonych w dzieciństwie wchodzi później relacje, gdzie są krzywdzone i nie potrafią się postawić. W pewnym sensie akceptują dalszą krzywdę, bo nie pozwalają sobie na emocje, które są stłumione, a które pozwolą postawić granice. Gdzieś kiedyś przeczytałem, że aby wyjść ze schematu ofiary trzeba tą ofiarę w sobie uznać, czyli też uznać krzywdę i emocje powstałe w momencie krzywdy, inaczej dalej będziemy projektować postawę ofiary i budować iluzje w swojej głowie, które będą nas trzymać w schemacie ofiary.

Rzecz w tym, że często robimy wszystko aby nie dopuścić do siebie tych emocji, zaprzeczamy im, walczymy z nimi, siłujemy się, pokazujemy jacy to nie jesteśmy cudowni i silni (wtedy zazwyczaj reagujemy agresją, gdy widzimy w kimś ofiarę, nie akceptujemy jej bo tak naprawdę nie akceptujemy jej w sobie), a w środku czeka skrzywdzona część naszej psychiki, która domaga się uwagi i pokochania. I nie chodzi mi tu o obwinianie rodziców i krzywdziciela, chociaż to też część puszczenia krzywdy, jeden z etapów. Z czasem i z tej perspektywy trzeba wyjść i puścić żal, złość w sobie oraz zaakceptować fakt, że nie zmienimy tego, że nie zmienimy przeszłości. Akceptacja tamtej sytuacji nie jest równoznaczna z przyzwoleniem aby ta sytuacja się znowu powtórzyła. To właśnie nie pozwolenie sobie na wyparte wtedy emocje powoduje, że pozwalamy później na określone sytuacje i udajemy że ich nie ma, czy też udajemy wечно miłych, zakładając kolejne maski, a w środku rodzi się frustracja. Uznanie ofiary w sobie i jej emocji, pozwala się zdystansować do niej i objąć ją współczuciem, wrażliwością, zrozumieniem, czyli tym czego zazwyczaj kiedyś zabrakło po zaistnieniu krzywdy.

Akceptacja ofiary w sobie, najpierw emocji które powstały w momencie krzywdy, a później objęcie ich zrozumieniem pozwala na rozbudzenie współczucia i wrażliwości wobec siebie. Ofiara nie zniknie przez walkę z nią, przez surowość i kontrolę. Ofiara nie zniknie poprzez zaprzeczenie jej istnienia. Udawanie też nie pomoże bo bezradność i bezsilność powróci w silnych stanach. Ofiara domaga się zrozumienia, uznania krzywdy i emocji oraz jeśli jesteśmy na to gotowi puszczenia krzywdy. I tu z wybaczeniem też jest taki myk, że wybaczenie to proces w czasie. Wybaczenie to nie słowa, tylko konkretna ulga, która czuje się na sercu gdy przyjdzie czas i wyjście z emocji zawiści, chęci zemsty, złości i nienawiści do krzywdziciela.

Osobiście próbowałem na początku wyprzeć ofiarę, nie uznawać słabości w sobie, co powodowało nadmierną kontrolę, sztywność, brak elastyczności. Później chciałem z nią walczyć, no ba jak to miałem przekonanie, że mężczyzna ma być silny, nie płakać, nie użalać się nad sobą, nie okazywać słabości i wad. Tylko że takie podejście zabija w nas czułość, łagodność, współczucie i naszą wrażliwość, czyli dojrzałość. Więc po próbach siłowania się, mocowania, wewnętrzne walki w swoim własnym umyśle w końcu się poddałem i dałem się prowadzić procesowi. W pewnym sensie zaakceptowałem moją bezsilność w momencie krzywdy, zaakceptowałem fakt, że nie mogłem wtedy nic zrobić oraz, że nie zmienię już tego. W pewnym sensie jest to akceptacja straty i poddanie chęci rewanżu, chęci wymierzenia sprawiedliwości i odwetu. Do czego zazwyczaj nasze ego nie chce dopuścić, tylko woli się karmić złością, żalem i zawiścią. Poddanie spowodowało że zacząłem więcej czuć a mniej myśleć, więcej robić doświadczać a mniej analizować, po prostu pozwoliłem na kontakt umysłu z ciałem i z tym co we mnie było. Czyli złość, zawiść, żal, chęć obrony, czyli normalne emocje, służące do obrony siebie pochodzące z naszej zwierzęcej części. Wcześniej ich nie widziałem, nie chciałem się do nich przyznać, bo miałem przekonanie w sobie że są złe, więc nie dawałem im zaistnieć. Jednak one same w sobie nie są złe, nasze podejście do nich po prostu jest nie odpowiednie i powoduje że jeśli nie damy im zaistnieć zaczynamy traktować siebie jak kogoś złego, bo mamy przekonanie w sobie, że tak się nie można czuć, że trzeba czuć tylko pozytywnie. I tu właśnie jest dualizm, wypieranie tej części nas, która jest tylko po to

aby nas chronić , a która nie zawsze wszystko rozumie od razu. Jeśli zamrozimy emocje w momencie krzywdy, one później będą oddziaływać z podświadomości powodując psychopatyczne myśli, czy różnego rodzaju psychozy, obsesje. Tu jest też przekonanie o utożsamianiu się z myślami i emocjami, bo jako ograniczona świadomość w dzieciństwie nie rozumiemy dosyć często, iż nie jesteśmy swoimi myślami i emocjami, one się po prostu pojawiają i znikają. W dzieciństwie też nie rozumiemy, że myśli i emocje , a czyn, dokonanie wyboru czy podjęcie decyzji to dwie różne sprawy. To że pojawia się myśl aby zrobić coś złego nie znaczy, że to zrobimy. to nie znaczy , że jesteśmy źli. Od myśli do czynu daleka droga, a karcenie siebie , obwinianie siebie czy tworzenie nienawiści do siebie poprzez to co się pojawia w przestrzeni naszych myśli tworzy później mechanizm wyparcia i zaprzeczenia czegoś w nas, co uznajemy za złe oraz tworzenie wstrętu do siebie czy też złości na siebie lub poczucia winy za to co się pojawiło. Taki mechanizm prowadzi w konsekwencji do zrobienia tego czego się w sobie boimy, zamiast do poradzenia sobie z tym.

Im bardziej odmrażam swoje ciało , czyli to co wyparte zauważyłem , że zmienia się moje podejście do mnie samego, zacząłem sobie na więcej pozwolić, na brak kontroli , na spontaniczność , na uśmiech i radość, w tym również na uczucie złości, smutku , żalu, bólu emocjonalnego. Natomiast stany wyuczonej bezradności, bezsilności , tęsknoty , beznadziei stawały się coraz słabsze, tak jakby z balona uchodziło powietrze, przestałem się też bać tych stanów, mojej paniki, smutku i tego co wtedy czułem, swojej zwierzęcej części, która chciała odwetu . To co zauważyłem, że im bardziej puszczam zamrożenie tym moja świadomość, zrozumienie się poszerza, w tym również jakość moich myśli i dystans do nich . Zauważyłem też że przestaje się identyfikować z emocjami i myślami, ogólnie że myśli są mniej obsesyjne, umysł się uspokaja gdy nie ma w ciele nadmiaru emocji . Przestałem się bać swoich emocji i myśli, czyli tak naprawdę zaczął zanikać lęk przed samym sobą. To co jeszcze zauważyłem , to fakt że zaczęły zanikać nadmierne pragnienia, zależności i szukanie na zewnątrz siebie. Im bardziej powracam do czucia siebie, tym zależność mojego poczucia wartości od świata zewnętrznego się zmniejsza, zanika również pustka emocjonalna , której wcześniej się panicznie bałem i zapelniałem hazardem , czy alkoholem.

Wracając do ofiary jeszcze kilka słów

Ofiara zrzuca winę na świat w koło, obwinia świat i ludzi za swoje niepowodzenia. Robi to bo oddala się od siebie , od swoich emocji i nie ma z nimi kontaktu . Przez lata trwania w krzywdzie wyrobiła w sobie iluzję zrzucanie odpowiedzialności na zewnątrz, nie przyjmowania swoich emocji i nie brania odpowiedzialności za nie. Taka taktyka pomogła jej w momencie krzywdy ,zalania emocjami. Jednak w życiu dorosłym projektowanie emocji na zewnątrz kończy się stanami bezradności i zyciowej, projektowaniem żalu na innych i swojej złości oraz zaniku czucia wewnętrznej mocy. Bo oddajemy to co się w nas dzieje pod zależności, przywiązania stworzone z światem zewnętrznym .

Tylko skąd tyle żalu i złości w ofierze . Raz , że z nie puszczonej emocji w momencie powstania krzywdy a dwa, że będąc w schemacie ofiary nie korzystamy z życia, nie pozwalamy sobie na wolność, nie mamy kontaktu ze sobą. Przez co tworzymy w sobie konflikty , frustrację , złość i żal do siebie. Nie żyjąc w zgodzie ze sobą zaczynamy cierpieć, a to cierpienie skoro ofiara nie bierze za nie odpowiedzialności przerzuca na świat w koło . Zrzuca winę i obwinia ludzi dookoła siebie, zamykając się jeszcze bardziej na czucie. A co się wtedy dzieje, taka osoba z ofiary przechodzi w kata bo frustracja , złość , żal jest rozładowywana na ludzi w koło niej. Poprzez nieradzenie sobie z własnymi emocjami i ucieczki przed nimi często w uzależnienia różnego typu ofiara zaczyna być tym krzywdzącym. Zaczyna się manipulacja , kontrola , zakładanie masek aby nie dojrzeć skrzywdzonej osoby w środku. Wtedy zazwyczaj jawi się na nam egoista i manipulant, czasem narcyz nawet. Znam obie perspektywy patrzenia na sprawę i nie mówię, że tak nie jest. Mówię tylko , że żaden człowiek nie rodzi się zły, ze zdolnościami psychopatycznymi , ludzie się stają tacy po prostu w wyniku swoich doświadczeń życiowych. Obudzić współczucie dla egoisty, narcyza jest ciężko, jednak osoba która nie chce przejść z ofiary w kata musi to zrobić bo inaczej ból emocjonalny ją samą zmieni w kata i nie wyjdzie ze schematu. Hawkins w jednej z książek pisze , że zdrowienie się rozpoczyna gdy rozbudzimy w sobie współczucie wobec siebie i otworzymy się na naszą wrażliwość z powrotem. Myślę że dokładnie tak jest , wtedy zaczynamy z powrotem otwierać serce na czucie i promieniować miłością , radością, wtedy możemy dać innym prawdziwą bliskość.

Pustki emocjonalnej nie da się zagłuszyć iluzjami umysłu. Pustka emocjonalną się powiększą im większe jest odcięcie od siebie , od części wypartych, od czucia siebie. Dlatego w wielu terapiach kładzie się nacisk na akceptację faktu powstania krzywdy , bo tylko wtedy można z niej wyjść i przeżyć emocje. Taka sama jest sytuacja z akceptacją straty i etapów żałoby. Pozostanie na którymś z etapów żałoby powoduje zamrożenie emocji i brak pogodzenia się ze stratą.

Wracając do akceptacji

Akceptacja czegoś to nie przyzwolenie aby to dalej trwało. Czyli to nie obojętność. Akceptacja w całości po prostu pozwala przyjąć coś takim jakim jest , a nie jakim chcielibyśmy aby było, czyli takim jakie nasze wyobrażenia są(zniekształcenia poznawcze) Na przykład nasz schemat zaobserwowany takim jakim jest naprawdę pozwala nam zobaczyć dlaczego tak jest. Co nie znaczy, że dalej ten schemat mamy powielać. Powielanie tego samego schematu to bierność i apatia , wtedy jest obojętność. Apatia i bierność nie zakłada naszego działania i chęci wprowadzenia poprzez działanie i konkretne czyny nowego podejścia, nowego

nastawienia, nowego odbioru życia. Natomiast akceptacja jest początkiem, zrozumieniem dlaczego coś jest takie jakie jest. Po zrozumieniu można wprowadzić nowe podejście, które bierze się z poszerzonej świadomości. Wtedy też to co zrozumieliśmy i poczuliśmy wprowadzamy w czyn. Czyli tworzymy nowe, nowa karmę, wysyłamy nową energię gdy poprzez jedność myśli, emocji i czynu potwierdzamy nowe podejście. Bez czynu nie ma nowej energii, nie wystarczą same myśli i emocje. Nowa energia potwierdza się poprzez doświadczenie i wtedy też zmieniają się nasze przekonania i utrwalamy nowy schemat. Dusza chce doświadczać życia, a nie myśleć o życiu.

Akceptacja czegoś takim jakim jest daje nam możliwość zobaczenia prawdy bez zniekształceń naszego umysłu. Natomiast brak widzenia rzeczy takimi jakie są daje możliwość zaistnienia zniekształceń poznawczym. Czyli oddala nas od przyznania się do prawdy. W przypadku schematu cierpienia opartego na nie realnej miłości, przyjęcie faktu, że tej miłości nie ma będzie wiązało się ze staniem w prawdzie i pogodzeniem się z tym. Co z kolei da nam wyjście ze schematu cierpienia opartego na iluzji, nadziei że coś jest. Natomiast widzenie gdzieś czegoś, czego nie ma utrzymuje nas w cierpieniu. Nieostrzeganie faktów, to jedna z cech DDA. Życie w iluzji czegoś, aby pozostać w schemacie cierpienia. Schemat może się wziąć z projekcji relacji naszych rodziców na nasz obecny związek i kojarzenia tego schematu z miłością, bo tylko taki wzorzec mieliśmy w dzieciństwie i innego nie znamy. Jednak wewnątrz siebie będziemy czuć, że coś jest nie tak, że jest w nas cierpienie, dlatego takie związki przeważnie się rozpadają, bo szukamy w nich miłości naszego rodzica. Wewnętrzna tęsknota za utraconym dzieciństwem, za bliskością której nie było, za miłością której nie było powoduje szukanie ideału w życiu dorosłym. Kolejna iluzja doskonałości, która też musi upaść abyśmy się otworzyli na swoje wady i słabości oraz abyśmy pozwolili partnerowi być niedoskonałym, inaczej zawsze coś będzie nam w nim przeszkadzać, zawsze będzie coś nie tak, bo sami ze sobą będziemy się czuli nie tak jak byśmy chcieli. To co zobaczyłem u siebie to złość i żal za utracone dzieciństwo oraz tęsknota za doskonałym dzieciństwem. Brak akceptacji straty powoduje że siedzimy w emocjach żalu, złości, poczucia winy, wstydu.

„ 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

Ucieczka w świat fantazji i marzeń

Ucieczka przed czuciem tego co w chwili obecnej, ucieczka przed samym sobą i brak kontaktu z rzeczywistością oraz z tym co się w niej dzieje. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń to jeden z mechanizmów każdego uzależnienia. Jest on jednocześnie mechanizmem obronnym który stosuje dziecko w momencie doznania emocji z którymi sobie nie poradziło w danym momencie. Ten mechanizm początkowo mający pomagać i uratować nas przed nadmiarem emocji w danej chwili z czasem staje się naszą pułapką i światem w którym żyjemy w naszej głowie oddalają się od rzeczywistości. Opór przed byciem w chwili obecnej jest wprost proporcjonalny do wielkości mechanizmu iluzji i zaprzeczeń i tego jak głęboko w niego weszliśmy uciekając od doświadczania naszego życia i czucia siebie. Zarówno można zamykać się w przeszłości w swojej głowie jak również żyć marzeniami o przyszłości pompując przy tym nadmierne emocje i oczekiwania wobec siebie. Później dosyć często po takim emocjonalnym haju i pompowaniu wyobrażeń wracamy do tu i teraz i jest zgrzyt, że nie ma tego co nam głowa mówiła, lub że jest tyle do zrobienia. Rodzi się niezadowolenie z tego co jest i wchodzenie w uczucie braku, które sami sobie stworzyliśmy poprzez nadmierne odrealnienie od rzeczywistości. Cierpienie które się wtedy pojawia jest produktem naszego sposobu myślenia i przebywania zamiast w tu i teraz to w swojej głowie, hej gdzieś tam. Nasze myśli, emocje muszą iść z konkretnymi czynami w rzeczywistości inaczej tworzymy rozbieżność i uciekamy w fałsz w jednym z tych aspektów bycia w prawdzie ze sobą.

Ważne jest dostrzec swój schemat ucieczki w świat fantazji i robienie sobie nie realny oczekiwań, zaobserwować jak sami pompujemy się emocjami i powodujemy emocjonalny wzrost. Po wzroście zawsze jest spadek i zderzenie z tym jak jest. Powstałe emocje jeśli nie są puszczone, opanowane tworzą cierpienie i niezadowolenie z tego jak jest i niechęć do bycia w tu i teraz i do rzeczywistości. Lub też powodują walkę z rzeczywistością i nie przyjmowanie jej taką jaka jest. Wtedy nie dostrzegamy konkretnych faktów w naszym życiu, tylko budujemy iluzje w koło nich aby nie zobaczyć prawdy jak jest. Ta różnica która budujemy służy dla umysłu później do tworzenia samobiczowania siebie, krytykowania siebie, obwiniania i tworzenia żalu, złości, czy też poczucia winy. Może też być nienawiść wobec siebie, bo nie spełniamy swoich własnych wygórowanych oczekiwań, które zazwyczaj brzmią że powinniśmy być jacyś inni niż jesteśmy.

Co może pomóc?

Świadomość tego wzorca i konfrontacja z tym jak jest. Opadanie iluzji boli jednak nawiązujemy prawdziwy kontakt ze sobą. Gdy jest prawdziwy kontakt możemy coś zrobić z danymi rzeczami i realnie zadziałać. A działanie daje moc.

Gdy już wejdziemy w schemat i emocje zaczną opadać, zazwyczaj są to emocje ekscytacji (lęk jest zamieniany na ekscytację), podniecenia, pożądania, możemy poprzez świadomość wprowadzić się z powrotem w chwilę obecną i zamiast walczyć z nią przyjąć ją taką jaka jest.

Dobrze jest mieć marzenia, plany itp. Z tym że trzeba uważać aby wyobraźnia nie stała się wrogiem i powodem cierpienia, które sami sobie możemy spowodować. Takie bujanie od dumy, uniesień wzrostu do spadku i nie zgody jak jest, gdzie często odpala się poczucie winy, wstyd, poczucie krzywdy ciągle jest bujaniem tylko w umyśle i tworzeniem sztucznych emocji, od których dosyć często jesteśmy po prostu uzależnieni. Czyli sami je sobie tworzymy swoimi schematami myślowymi. Sztuczne emocje stworzone przez myśli to nie to samo co stany istnienia, czyli czysta radość, spokój odczuwane w chwili obecnej, emocje pochodzą z umysłu i czy są pozytywne czy negatywne zawsze informują o zafałszowaniu rzeczywistości. Stany istnienia pochodzą z serca i są związane z zanurzeniem się w to co jest w chwili obecnej, czyli obecnością w niej.

Tak samo jest z każdym innym schematem i iluzją w jaka wolimy wierzyć, która tak naprawdę podtrzymuje nasze cierpienie. Na przykład iluzja nadziei że nasza miłość zmieni drugiego człowieka, że nasze poświęcenie wprowadzi w nim zmianę przez co zatracamy siebie aby naprawić innych. Chęć naprawiania, bohaterstwo to kolejna cecha DDA. Co jest podstawą współzależności i cierpienia opierającego się na tym, że myśli iż mamy wpływ na drugiego człowieka i że możemy go zmienić, tak jak próbowaliśmy zmienić naszych rodziców swoją miłością. Zamiast pogodzić się z bezsilnością, wolimy cierpieć i mieć nadzieję. Nie dostrzegamy wtedy, że sami tworzymy sobie żal, frustrację, złość poprzez utrzymywanie swojej nadziei.

Czy też iluzja magicznego trafu, oczekiwania na cud z nieba, która oddziela nas od realnych działań i wzięcia spraw w swoje ręce. Iluzja magicznego rozwiązania jest siedzeniem w swoich fantazjach i marzeniach bez realnego wkładu, wysiłku w ich realizację. Gdzie tak naprawdę boimy się po prostu wziąć sprawy w swoje ręce i działać. Bo działanie jest związane z konfrontacją z naszymi lękami. Więc rodzi się tutaj bierność i apatia, a z czasem złość i frustracja z braku działania oraz żal do siebie. My natomiast często wolimy żyć w umyśle pompując się czy to nadmiernymi pragnieniami, które dają nam nadzieję bez działania czy też lękami które zaraz nas blokują i są podstawą usprawiedliwiania.

Wspomnę o filmie Joker. Świetnie jest tam pokazany świat fantazji i marzeń jaki tworzy sobie osoba wybierająca swój ból emocjonalny z traum jakie przeżyła. Joker żyje w silnym lęku wobec rzeczywistości i działania w niej, ale jednocześnie żyje też w swojej głowie i w świecie fantazji, gdzie wyobraża sobie realizację swoich pragnień, które trzyma tak mocno iż boi się je zrealizować, boi się po nie sięgnąć. Świat fantazji i wyobrażeń dodaje mu siły, jego fantazję w które odpływa pozwalają mu przetrwać cierpienie jakie przeżywa, ból jaki doświadcza, jednak jednocześnie oddzielają go od konkretnego działania, od czucia siebie, bo działanie wiąże się z konfrontacją z jego największymi lękami. Czyli lęk i pragnienia, dwie siły które działają na siebie i trzymają go w swojej głowie.

Pokazana jest też zależność kat- ofiara i fakt, że jeśli nie przepracuje się swojej krzywdy, to wewnętrzna nienawiść przejdzie na świat zewnętrzny, czyli ofiara zamieni się w kata. Joker w filmie nie miał możliwości prawdziwej pracy nad sobą, nie przetransformował swojego bólu, co doprowadziło do tego co wynikło. Powiem szczerze, że jak oglądałem ten film to widziałem tam siebie. Znam jego ból, zarówno ten lęk jak w jakim żył, ten świat fantazji i marzeń, bo to jedne z mechanizmów każdego uzależnienia, a sam byłem uzależniony od hazardu. Znam też stronę buntu, który wybrał i moc destrukcji jaką możemy wprowadzić w swoje życie. Mogę powiedzieć, że znam te zachowania psychopatyczne i brak obecności. Tępe spojrzenie, nie obecne. Izolacja i brak kontaktu, zawieszenie w próżni. Zawieszenie w emocjach. Brzęczenie w uszach, zamrożenie w chwili. Brak reakcji i obojętność, uciekanie w świat fantazji i marzeń. A później przelewanie swojego bólu na świat i życie w iluzji, w fantazjach naszej głowy. Ból jak u Jokera, który stał się swoim bólem który w sobie trzymał i zaczął krzywdzić innych. Ogromnie puszczony ból i złości, agresji która została zablokowana. Myśli psychopatyczne i projektowanie nienawiści na świat w koło. Projektowanie swojego bólu na innych i chęć zemsty, chęć krzywdzenia i niemożność tego puszczania. Ogromna emocjonalna pustka wewnętrzna, jak studnia bez dna, której zapełnieniem miał być u mnie hazard.

Brak powrotu do dawnych chwil, do tego co wyparte i nie uwolnienie tych emocji powoduje, że one dalej napierają do podświadomości i tworzą nasze negatywne myśli. Jednej emocji wypartej mogą towarzyszyć dziesiątki myśli negatywnych. Jeśli chcesz zacząć myśleć bardziej pozytywnie, puść najpierw emocje, tak jak Hawkins pisze, gdy puszczamy emocje z przeszłości, nasza świadomość sama się poszerza, wychodzimy ze świadomości dziecka i przekonania się zmieniają, co powoduje napływanie bardziej pozytywnych myśli. Każda inna droga niż spotkanie się ze swoimi emocjami, niż spotkanie się ze sobą samym to dalsza ucieczka przed sobą i walka ze sobą. Może na chwile podzielać, jednak na dłuższą metę to nie działa.

Rana niesprawiedliwości tworzy strukturę psychopatyczną , opis struktur jest na podstawie książki Dłonie pełne światła- Barbara Brennan

Struktura przesunięta albo psychopatyczna. We wczesnym dzieciństwie człowiek o przesuniętej strukturze miał do czynienia z potajemnie uwodzicielskim rodzicem przeciwnej płci. Rodzic chciał czegoś od dziecka. Psychopata znajdował się w trójkącie z rodzicami i nie otrzymywał wsparcia od rodzica swojej płci. Stał po stronie rodzica płci przeciwnej, nie dostał tego, czego potrzebował, poczuł się zdradzony i w drodze kompensacji zaczął manipulować tym rodzicem. Jego reakcją na tę sytuację jest próba kontrolowania wszystkich na wszelkie możliwe sposoby. W tym celu psychopata musi trzymać się w garści i nawet kłamać, jeśli znajdzie taka potrzeba. Żąda, by go wspierano i dodawano mu odwagi. Jednak w kontaktach z innymi będzie posługiwał się bezpośrednią manipulacją, typu „Powinieneś...”, by wywołać uległość. To nie prowadzi do uzyskania poparcia. W swoim aspekcie negatywnym jednostka o strukturze psychopatycznej wykazuje przemożną żądzę władzy i dominowania nad innymi. Ma dwa sposoby osiągnięcia kontroli: przez brutalne przytłaczanie oraz przez podkopywanie za pomocą uwodzenia. Wielokrotnie jego seksualność jest pełna wrogości i fantazji. Zainwestował w idealny obraz samego siebie i za pomocą intensywnych uczuć wyższości i pogardy przykrywa głębokie kompleksy niższości.

Jego wstępną skargą, kiedy rozpoczyna terapię, jest poczucie przegranej. Chce wygrać. Ale być wspieranym oznacza kapitulację, a to, wierzy psychopata, oznacza klęskę. Jego negatywnym zamiarem jest zatem: „Niech się stanie moja wola.” To tworzy podwójny węzeł: „Muszę mieć rację albo umrzeć.” By rozwiązać ten problem na drodze terapii, psychopata musi nauczyć się ufać. W trakcie procesu terapeutycznego pierwszą napotkaną warstwą osobowości będzie maska, która powie: „Ja mam rację; ty jej nie masz.” Po dotarciu głębiej niższa jaźń albo jaźń cienia powie: „Będę cię kontrolował.” Gdy zacznie się rozwiązywanie problemu, pojawi się wyższa jaźń osobowości, mówiąc: „Oddaję się.” Górna połowa ciała wydaje się rozdęta, a pomiędzy obiema połowami nie ma przepływu energii. Miednica jest słabo naenergetyzowana, zimna i spięta. Silne napięcie występuje również w ramionach, podstawie czaszki i oczach. Nogi psychopaty są słabe i nie jest on zakorzeniony. Struktura psychopatyczna wytrzymuje nacisk strachu przed niepowodzeniem i przegraną. Psychopata szarpie się pomiędzy swoją zależnością od ludzi a potrzebą kontrolowania ich. Boi się bycia kontrolowanym i wykorzystywanym, jak również znalezienia się w pozycji ofiary, co jest dla niego całkowicie upokarzające. Seksualność stanowi dla niego narzędzie zdobywania władzy; przyjemność jest mniej ważna niż podboje. Psychopata stara się ukrywać swoje potrzeby sprawiając, żeby potrzebowali go inni.

Pole energetyczne struktury psychopatycznej

Główna energia znajduje się w górnej części ciała. Psychopata jest najpierw hiperaktywny, a potem załamuje się. Pole człowieka o strukturze przesuniętej jest ogólnie mówiąc opróżnione u dołu na wszystkich poziomach aurycznych i naenergetyzowane u góry; kształt jajka jest również zniekształcony w ten sposób. Ciało eteryczne słabnie w miarę zbliżania się do stóp; jego odcień jest bardziej wyrazisty, a niebieska barwa ciemniejsza niż u osobników schizoidalnych i oralnych. Ciało emocjonalne jest pełniejsze u góry. Ciało mentalne wysuwa się bardziej ku przodowi niż ku tyłowi ciała fizycznego, podczas gdy ciało emocjonalne może być wybrzuszone pomiędzy łopatkami, w ośrodku woli, zwykle poważnie powiększonym. Wyższe warstwy auryczne są również silniejsze i jaśniejsze w górnej połowie. Układ czakramów w strukturze psychopatycznej jest zazwyczaj następujący: otwarte ośrodki woli u podstawy szyi i ramion, ośrodki woli pomiędzy łopatkami ekstremalnie duże i przepracowane, otwarty ośrodek frontalny i ośrodek korony. Reszta, przede wszystkim ośrodki czuciowe, zamknięta. Tylny ośrodek seksualny może być częściowo otwarty. Psychopata funkcjonuje zatem głównie dzięki energii mentalnej i woli. Jeśli chodzi o mózg, energia jest aktywna i jasna w płatach czołowych. Aktywność ta zmniejsza się wraz ze zbliżaniem się do tyłu głowy i w rejonie potylicy energia nieruchomieje kompletnie, jednocześnie ciemniejąc. Oznacza to, że człowiek zainteresowany jest głównie dociekaniem intelektualnymi, a nie aktywnością cielesną, chyba że ta służy aktywnej woli. Również intelekt jest podległy woli. To z tych potężnych płatów czołowych psychopata wysyła luki energii, które ścisają głowę drugiego człowieka w obronny mechanizm uchwytu mentalnego. Psychopata używa również odmowy słownej. Może wybuchnąć wulkaniczną wściekłością podobną do tej, jaka występuje w histerii, ale robi to w sposób kontrolowany, zrównoważony, bez właściwego histerii chaosu.

Zadanie życiowe i wyższa jaźń psychopaty

Psychopata musi odnaleźć prawdziwe poddanie się przez stopniowe rozluźnianie górnej połowy ciała, porzucanie tendencji do kontrolowania innych i pozwolenie na dojście do głosu swojej głębszej istocie i uczuciom seksualnym. W ten sposób zdoła zaspokoić swoją tęsknotę znalezienia się w rzeczywistości, nawiązania kontaktu z przyjaciółmi i poczucia się jak istota ludzka. Wewnętrzny pejzaż psychopaty pełen jest fantazji i przygód opartych na honorze. Tutaj zwyciężają ci, którzy mają w sobie prawdę i szczerłość. Świat obraca się wokół szlachetnych idei, wspieranych przez wytrwałość i męstwo. Jakże bardzo chciałby psychopata przenieść te zalety swego świata wewnętrznego do rzeczywistości świata zewnętrznego. Któregoś dnia to zrobi.

Kiedy energie wyższej jaźni zostają uwolnione, człowiek o strukturze przesuniętej jest bardzo uczciwy i moralny. Dzięki swemu wysoko rozwiniętemu intelektowi może godzić ludzi, pomagając znaleźć właściwą im prawdę. Poprzez swoją uczciwość prowadzi innych ku ich uczciwości. Potrafi doskonale zarządzać skomplikowanymi projektami i ma wielkie serce pełne miłości.

Ogólne wnioski

Jeśli mamy do czynienia z człowiekiem o charakterze schizoidalnym, należy zidentyfikować i wzmocnić jego granice. Należy również potwierdzić jego duchową rzeczywistość. Postrzeganie ponadmysłowe odda tutaj wielkie usługi. Aurę schizoida trzeba naładować energią, a jego samego nauczyć, jak zatrzymywać energię. Należy zatrzymać wycieki energii. Aurę charakteru oralnego trzeba naładować, a czakramy otworzyć. Granice wymagają wzmocnienia. Człowieka trzeba nauczyć, jakie to uczucie być otwartym, tak by mógł utrzymywać otwarte czakramy podczas ćwiczeń i medytacji. Człowiek oralny potrzebuje dużo dotykania. Człowiek o przesuniętej strukturze charakteru musi naładować dolną połowę swego pola, otworzyć dolne czakramy i nauczyć się żyć bardziej poprzez uczucia niż poprzez wolę. Ważne jest, by bardzo ostrożnie podchodzić do kwestii seksualnych w przypadku struktury przesuniętej. Drugim czakramem należy zająć się z troską, zrozumieniem i akceptacją. Uzdrowiciel musi być bardzo ostrożny i wrażliwy podczas dotykania dolnej części ciała. Człowiek o masochistycznym polu energii musi nauczyć się, jak poruszać i wyzwalać całą energię, którą zablokował. Jego granice należy szanować ponad wszystko. Nigdy nie dotykać bez pozwolenia. Im chętniej będzie leczył się sam, tym szybciej wyzdrowieje. Uzdrawienie będzie zawsze związane z kreatywnością, która jest ukryta wewnątrz, a musi być wyprowadzona na zewnątrz i wyrażona. Aurę charakteru sztywnego trzeba „zmiękczyć”. Człowiek sztywny musi otworzyć czakram serca i połączyć go z miłością i innymi uczuciami. Trzeba zaktywizować drugą warstwę aury, a jej działanie wprowadzić do świadomości. Uzdrowiciel musi to robić powoli, pozwalając pacjentowi na stopniowe doświadczanie uczuć przez krótki czas. Do głębszych, centralnych energii osobowości należy dotrzeć poprzez nakładanie rąk. Ważne jest, by uzdrowiciel z miłością akceptował osobowość pacjenta, kiedy kładzie ręce na jego ciele.

To co pomaga:

Otwierasz i pogłębiasz w sobie tę ranę za każdym razem, gdy jesteś zbyt wymagający wobec siebie. Gdy nie szanujesz swoich ograniczeń, gdy poświęcasz i nadwyreżasz swoje ciało, nie dajesz sobie czasu i przestrzeni na odpoczynek i odprężenie. Ranisz siebie, gdy widzisz tylko błędy (swoje i innych), gdy krytykujesz, popędzasz. Cierpisz, gdy nie potrafisz przekazać ani przyjąć ciepła, pozwolić sobie na przyjemność.

Jeśli widzisz w sobie ranę niesprawiedliwości, jesteś osobą, która jak najszybciej chce poznać wszystkie odpowiedzi, aby jak najszybciej stać się doskonałym, więc nasuwa Ci się od razu: „no dobrze, co z tym można zrobić?”

Pierwszym krokiem jest więc uświadomienie sobie swojej rany i zakładanej maski. Uświadomienie sobie, że to, czego się obawiasz w relacjach z innymi lub to co im zarzucasz, sam robisz również samemu sobie i innym.

Drugim krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje odczuwanie, zamiast oskarżania innych o swoje cierpienie. Drugi etap często związany jest z buntem i oporem.

Trzecim krokiem jest pozwolenie sobie na odczuwanie żalu, poczucia krzywdy wobec rodziców, ale i współczucie dla ich własnego cierpienia (cudowną metodą są listy Radykalnego Wybaczenia)

Czwartym krokiem jest danie sobie prawa do bycia tym kim jesteś

Zamiast być prawdziwym i autentycznym, starasz się zadowolić wszystkich w koło, boisz się pokazać chłód, blokując się na chłód pogłębiasz go, przez co tak naprawdę stajesz surowy i nienaturalny, stajesz się w ten sposób chłodny. A do tego udajesz, że taki nie jesteś. Obwiniasz siebie, że nie zawsze byłeś dość miły i masz sobie to za złe, tak naprawdę obawiasz się mówić prawdę bo boisz się osądu, krytyki drugiej osoby i boisz się stracić swój wizerunek, który jest tylko maską. Przez to blokujesz swoją wrażliwość i nie dajesz sobie zgody na posiadanie ograniczeń, wad, słabości. Do tego przez chęć bycia doskonałym, perfekcyjnym wchodzisz w ciągłe obwinianie siebie, poczucie winy że nie jesteś taki jaki wyobrażasz sobie być. Dlatego też projektujesz taki obraz na innych i stajesz się wobec nich surowy nie pozwalając im na wady i słabości, oczekujesz od innych tego co oczekujesz od siebie, czyli bycia perfekcyjnym. Gdy ktoś nie spełnia Twoich oczekiwań wchodzisz w uczucie niesprawiedliwości, bo jak przecież Ty jesteś w swoich oczach idealny, a ktoś dla Ciebie nie jest.

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 wgląb - 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 wspomógł, ale Twoje działanie jest najważniejsze, bez Twojego ruchu, jesteś ciągle w zastoi 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. O relacji ze sobą , jest cały moduł, więc tam jest więcej wiedzy.

Mechanizmy obronne

Mechanizmy obronne to wszelkie zniekształcenia myślenia przez jakie odbieramy rzeczywistość. To skrzywiony odbiór rzeczywistości przez określone schematy myślowe, które w rzeczywistości nie są prawdziwe i chronią nas, przed wejściem w sytuacje, których się boi, a za którymi kryje się nasz nieprzeżyty ból emocjonalny. Chronią nas przed czuciem emocji, dlatego że umysł uznał iż czucie emocji nam zagraża. Zazwyczaj te sytuacje są kojarzone podświadomie przez umysł z unicestwieniem i uczuciem dyskomfortu. Czyli z toksycznym wstydem, którego nie chcemy poczuć i przed , którym uciekamy. Dlatego często czujemy pragnienie czegoś, jednak jednocześnie się tego boimy i nie dopuszczamy tego do siebie. Na przykład

pragniemy bogactwa, a podświadomie kojarzymy pieniądze z ciężkimi momentami w dzieciństwie i z tym, że cierpieliśmy przez pieniądze. Dlatego czujemy pragnienie ich posiadania, a jednocześnie czujemy bunt, niechęć wobec nich i działamy podświadomie aby ich nie mieć. Mamy w sobie sprzeczne intencje wobec pieniędzy. z jednej strony pragniemy bogactwa , a z drugiej wstydzimy się biedy. Nie dopuszczamy wtedy do bogactwa , bo boimy się jego utraty i emocji związanych z utratą.

Tak samo jest z bliskością, czułością , miłością, wolnością. Na przykład pragniemy, tęsknimy za prawdziwą bliskością i miłością, jednak podświadomie boimy się odrzucenia i bólu związanego z tym odrzuceniem. Więc nie dopuszczamy do siebie nikogo i stosujemy mechanizmy obronne, aby nie czuć bólu i nie cierpieć. Z tym że takie zachowanie rodzi szereg obsesyjnych myśli i schematów myślowych, którymi sami siebie raniemy i odrzucamy, ponieważ wypieranie emocji powoduje natłok myśli. Dopóki nie zaspokoimy swoich potrzeb emocjonalnych , których w dzieciństwie nie mieliśmy zaspokojonych w sobie , dopóty będziemy szukali ich obsesyjnie na zewnątrz siebie tworząc określone pragnienia. To będzie napędzało nasze pragnienie czegoś, pogoni za czymś nieokreślonym co jest poza nami i powodowało bezsilność jednocześnie wobec tego, ponieważ nasza moc leży wewnątrz nas. Wszelkie mechanizmy szukania ulgi na zewnątrz, uzależnienia i zależności mają podłoże właśnie niezaspokojenia tego co w nas i nie skierowania uwagi do swojego wnętrza. Dlatego im bardziej łączymy się z naszymi potrzebami, z naszym ciałem wewnętrznym tym mniej potrzebujemy z zewnątrz, a nasza wewnętrzna pustka i cierpienie się zmniejsza. Co z kolei prowadzi do wzrostu naszej energii życiowej, innych decyzji, wyborów i innego sposobu myślenia. Jeśli nie skierujemy uwagi do wnętrza siebie, będziemy mylić uwagę z miłością , czy szczęście z aprobatą i podziwem innych. Problem w tym, że te mechanizmy oraz lęk wydają się nam tak prawdziwe jakby istniały naprawdę w rzeczywistości. Gdzie tak naprawdę, to są tylko nasze własne wyobrażenia , że tak jest Lęk nie istnieje na zewnątrz, lęk , wątpliwości , niepewność istnieje tylko i wyłącznie w nas i są one iluzją, która opada na im więcej sobie pozwalamy w naszym życiu oraz im bardziej nasza wewnętrzna odwaga i pewność siebie wzrasta. Za każdym razem kiedy opada jakaś iluzja, w którą wierzyliśmy pojawia się głębsze zrozumienie i więcej radości z życia. Wszystko tak naprawdę jest kwestią naszej otwartości i gotowości na to co chcemy oraz czucia się godnym tego co chcemy.

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 stosowane stale, ale tylko w określonych sytuacjach. Dziecko jest istotą bezradną i bezsilną. Z chwilą przyjścia na świat, jego Ja jest nieodróżnionym. Każde dziecko musi wytworzyć wokół swego Ja odpowiednie granice. Nabyć określone umiejętności. 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 niepełnowartościowy, cały świat wydaje mu się ułomny i bezwartościowy. Toksyczny wstyd nie zna granic. A dziecko pozbawione ochronnych granic nie ma szans na przetrwanie. Życie bez granic porównać można do życia w domu pozbawionym drzwi, lub w kraju pozbawionym tak granic, jak i wojska, gotowego tych granic bronić.

Natura wyposażyla dzieci nie tylko w egocentryzm, ale i w pierwotne mechanizmy obronne, zastępujące granice. Dzięki mechanizmom obronnym, dziecko ma szansę wytrzymać sytuacje, które w przeciwnym razie byłyby nie do wytrzymania.

„Rozczarowanie jest największym darem jaki mogę ci ofiarować. Jednak z powodu swojego zamilowania do iluzji, uważasz to określenie za negatywne. Gdy mówisz do przyjaciela: “Och, cóż za rozczarowanie musiałeś przeżyć” – współczujesz mu, podczas gdy powinieneś z nim świętować. Słowo roz–czarowanie znaczy dosłownie uwolnienie od zaczarowania, czyli iluzji.”

Dan Millman

Wczesnodziecięce doświadczenia – głównym źródłem powstania mechanizmów obronnych, są doświadczenia z czasów dzieciństwa, zwłaszcza te negatywne. Na kształtowanie mechanizmów na początku wpływa traumatyczne zdarzenie i emocje z nim związane, które zaczynamy wypierać, później rodzina, następnie rówieśnicy, szkoła, lokalna społeczność itp.

Powstawaniu mechanizmów sprzyjają 4 rodzaje wczesnodziecięcych doświadczeń:

- toksyczna frustracja potrzeb – kiedy dziecko ma za mało pozytywnych doświadczeń,
- traumatyzacja (wiktylizacja) – gdy dziecko doświadcza krzywdy lub staje się ofiarą przemocy,
- za dużo dobrego – kiedy dziecko jest rozpieszczane, dostaje w nadmiarze coś, co w mniejszej ilości również byłoby dobre,

- internalizacja lub identyfikacja z ważnymi innymi – w sposób selektywny dziecko identyfikuje się najczęściej z rodzicem, przyjmuje do siebie jego wzorce, zachowania, doświadczenia, a nawet myśli. Mechanizmy można albo wzmacniać albo zacząć uzdrawiać:

Wzmacnianie mechanizmu – podtrzymywanie mechanizmu, potęgowanie go zamiast osłabiania. Zawierają się w tym wszystkie myśli i działania, które dążą do podtrzymywania mechanizmu – wówczas ma miejsce samospełniająca się przepowiednia. Mechanizm stanowi nade wszystko część konkretnej osoby, w jakiś sposób ją definiuje, jest dla niej znany. Mechanizmy są wzmacniane zarówno przez zniekształcenia poznawcze, jak i poprzez zaburzone wzorce zachowania.

Uzdrawianie mechanizmu – polega na uświadomieniu sobie tego mechanizmu, który nas blokuje i na przeżyciu emocji których nie chcemy czuć, co powoduje zmianę sposobu myślenia i zachowywania się. Polega na dotarciu do źródła mechanizmu i zrozumienia czemu on powstał. Zrozumieniu czego nie chcemy czuć i czego nie dopuszczamy do naszej świadomości. W momencie zauważenia mechanizmu i pozwolenia sobie na zaistnienie tego przed czym się bronimy następuje uwolnienie tłumionych emocji i oczyszczenie z emocji, które wypieraliśmy.

Metody obronne najczęściej przyswajane jeszcze we wczesnym dzieciństwie przekształcają się czasem w strategie, które mają ogromny wpływ na całe nasze życie i nim kierują. Nierzadko te strategie są częścią nastawienia do życia, integralną częścią nas samych. Kiedyś przydatne przekształciły się w utrwalone, nawykowe reakcje, które pełnią formę zniewolenia, na które osoba sama udzieliła przyzwolenia. Nieuchronnym końcem stosowania każdego z wymienionych sposobów jest odcięcie się od części siebie. Najczęściej właśnie wstyd skłania do zakładania masek, a te z czasem dosłownie przyrastają do nas tak mocno, iż zaczynamy wierzyć, że "moja maska to ja".

Rodzaje mechanizmów obronnych

Wyparcie — wymazanie ze świadomości wspomnień dotyczących traumatycznych wydarzeń, powodujących ból emocjonalny, z którym świadomie nie potrafimy sobie poradzić i nie jesteśmy gotowi na konfrontację. Polega na usunięciu ze świadomości emocji, myśli, wydarzeń, pragnień, potrzeb, a nawet popędów, które powodowały cierpienie lub są oparte na niekorzystnych strukturach myślenia.

Wyparcie może mieć dwojaką postać:

- pierwotne — następuje tuż po doświadczeniu traumy i polega na całkowitym wymazaniu z pamięci faktu jej zaistnienia. W umyśle dochodzi do blokady informacji o wydarzeniu, jakie nastąpiło, co w konsekwencji doprowadza do sytuacji, w której osoba wypierająca wspomnienie doświadczenia traktuje je jako takie, które nigdy nie miało miejsca;
- wtórne — kiedy pamięć o traumie istnieje w świadomości, ale nieumiejętność usunięcia cierpienia, jakie przywołuje, powoduje zepchnięcie do podświadomości wspomnień o niej; raz wyparta ze świadomości staje się zapomniana lub jest utrzymywana w tym stanie poprzez mechanizmy obronne, jak np. zaprzeczenie.

Człowiek wtedy funkcjonuje tak jak by czegoś nie było, udaje że czegoś nie widzi i nie dopuszcza tego do swojej świadomości. Zazwyczaj łączymy ten mechanizm z racjonalizacją i usprawiedliwianiem na przykład nie trzymaniem swoich granic, czy też usprawiedliwieniem zła, które ktoś nam robi. Próbuujemy wszystko wytłumaczyć i nie dostrzegamy tego jak jest naprawdę. Wyparte i nie przeżyte emocje nie znikają, wpływają one później na nasz sposób życia i jego doświadczanie.

Gdy wydarzy się coś, co przekracza granice tolerancji człowieka, sygnalizują o tym silne emocje. Emocje to rodzaj energii-w-ruchu. Sygnalizują utratę czegoś, zagrożenie, stan nasycenia. Gdy ktoś, kogo kochamy odchodzi, smucimy się. Gdy coś nam zagraża, rzeczywiście lub potencjalnie, złościmy się lub się boimy. Radość sygnalizuje spełnienie, zaspokojenie potrzeb. Ilekroć dziecko jest w taki czy inny sposób porzucane i przez to zawstydzane, złości się, smuci, ma poczucie krzywdy. Owładnięci wstydem rodzice wstydzą się wszelkich emocji, nie tolerują więc żadnych przejawów emocji u dziecka. Kiedy dziecko okazuje emocje, zawstydzają je. Dziecko uczy się wypierać emocje, dzięki czemu przestaje je odczuwać. Z pewnością wiąże się jednak z napinaniem mięśni, zmianą rytmu oddychania, rezygnacją z fantazji. Wyparcie emocji powoduje uczucie odrętwienia. Cały mechanizm unikania emocji przypieczętowany zostaje zanikiem świadomości faktu, że się czegoś unika.

Wymazywanie z pamięci subiektywnych doświadczeń

Kaufman przypuszcza, że mechanizm obronny wyparcia jest bezpośrednio związany z zawstydzaniem emocji. Zdaniem tego autora, kiedy człowiek jest ciągle zawstydzany za okazywanie emocji, ucieka w świat, w którym wszelkie subiektywne przeżycia ulegają wymazaniu. Wymazywanie doświadczeń równoznaczne jest z ich wypieraniem. Zanim emocja zostanie wyrażona, przeżywana jest wewnątrz. Jak pisze Kaufman:

"Kiedy zniewalający wstyd osiągnie takie rozmiary, że nie tylko wstydzimy się emocji jako takich, ale również ich konsekwencji dla nas samych, może dojść do wytlumienia subiektywnego przeżywania emocji. W momencie, gdy Ja poczuje się nagle obnażone, choćby tylko przed samym sobą, może dojść do wymazania nie tylko czynnika wyzwalającego, ale też subiektywnego odbioru treści własnej świadomości".

Wymazywanie subiektywnych doświadczeń służy ochronie Ja. Z czasem uczymy się nie tylko unikania wstydu, ale i uczuć, które wstyd ten wzbudzają. Uczymy się niczego nie odczuwać. Pojawia się stan psychicznego odrętwienia.

Aby móc zauważyć tę mechanizm , najlepiej jest sobie:

Wypisać określone fakty na temat danych rzeczy i pamiętać o nich,

Uświadomić sobie jaka prawda w danym temacie powoduje u nas ból ?

Oraz uświadomić sobie dlaczego nie chcemy przyjąć tej prawdy do swojej świadomości ?

Uświadomić sobie do czego będzie nas zobowiązywać ta prawda ?

Czego nie będziemy mogli unikać i przed czym uciec ?

Czego nie chcemy widzieć lub zrozumieć ?

Wobec wypartych sytuacji, budujemy szereg innych mechanizmów obronnych , które mają nas nie doprowadzić do odczucia sytuacji, którą wyparliśmy, szereg blokad i schematów postępowania i zachowywania się. Z tymi mechanizmami wiążą się zazwyczaj określone stany emocjonalne i schematy myślowe, które mamy często nałożone w sposób nieświadomy. Aby nie poczuć pierwotnego bólu odbieramy rzeczywistość przez, te zniekształcenia oraz wchodzimy w określone tryby radzenia sobie podczas zaistnienia podobnej sytuacji traumatycznej.

Zaprzeczenie — mechanizm obronny polegający na negacji rzeczywistości, niechęci do dostrzegania faktów, odrzucaniu sytuacji i okoliczności w ich realnej formie. Zaprzeczanie to odmowa przyjęcia do świadomości stanu faktycznego, co z kolei blokuje konieczność konfrontacji z bolesnymi emocjami i wspomnieniami. Osoba, u której występuje ten mechanizm, nie dostrzega tego, co dostrzegają wszyscy dookoła. Można powiedzieć, że celem tego mechanizmu jest uniknięcie doświadczenia ograniczających emocji, informacji, które powodowałyby ból, działań lub przyjęcia pewnej dozy odpowiedzialności. Dzięki temu mechanizmowi nie dostrzegamy prawdy na dany temat, nie dopuszczamy do siebie wszystkich możliwych informacji z rzeczywistości, ale także nie wyrażamy wszystkich znanych nam informacji.

W obliczu zagrożenia dziecko zaprzecza temu, co się dzieje, albo zaprzecza, jakoby mu się z tego powodu działa jakaś krzywda, albo zaprzecza, jakoby dana sytuacja miała jakikolwiek wpływ na jego życie.

Pojęcie zaprzeczania, wprowadzone przez Freuda, rozwinął Robert Firestone. Jego zdaniem najprymitywniejszą postacią tego mechanizmu obronnego jest "iluzoryczna więź". Pod tym pojęciem rozumie on złudne przekonanie zawstydzanego dziecka, że łączy je z rodzicami silna więź.

Paradoksalnie, im większa dziecku dzieje się krzywda, tym silniejsze złudzenie więzi. Proces tworzenia silnej więzi dziecka z osobą, która je wykorzystuje, to jeden z najbardziej zdumiewających aspektów mechanizmu indukowania wstydu. Rodzice, którzy krzywdzą swoje dziecko, zwykle robią to w sposób nieprzewidywalny, przypadkowy. Dziecko, któremu dzieje się krzywda, traci poczucie własnej wartości i zaczyna się wstydzić. Im bardziej traci szacunek do samego siebie, tym mniejszą ma możliwość wyboru.

Przekonane, że nie ma innej możliwości, dziecko trzyma się kurczowo krzywdziciela. Istotą iluzorycznej więzi (która naprawdę jest niewolą) jest złudne przekonanie, że druga osoba jest do naszej dyspozycji, kocha nas, chroni. Iluzoryczna więź przypomina fatamorganę. Gdy już raz się wytworzy, działa automatycznie i nieświadomie. Utrzymuje się przez wiele lat, mimo że już nie grozi żadne niebezpieczeństwo.

Zaprzeczanie istnienia smutku w nas powoduje, że przestajemy się nim zajmować, odcinamy się, niejako udajemy przed sobą, że go nie ma i po pewnym czasie rzeczywiście przestajemy go odczuwać, a nawet rozpoznawać go w innych. W rezultacie tracimy kontakt również z innymi uczuciami, jak choćby miłość czy radość. Tracimy energię ponieważ, to bardzo męczące - nie widzieć, nie słyszeć, nie czuć, nie myśleć o czymś co tak naprawdę bardzo nas obchodzi. Tracimy też orientację rzeczywistości i zdolność do podejmowania dobrych dla siebie decyzji. Zaprzeczanie smutkowi powoduje że nie widzimy co jest dla nas dobre, nie widzimy co trzeba zrobić aby iść do przodu, nie dostrzegamy szans i możliwości.

Możemy też zaprzeczać na przykład naszej inteligencji, kreatywności i być święcie przekonani iż nie jesteśmy inteligentni, kreatywni. Zaprzeczanie kreatywności, swoim talentom może być związane z sytuacjami w dzieciństwie kiedy zostaliśmy odrzuceni przez otoczenia ukazując swoje talenty lub gdy od dziecko ktoś nam wmawiał , że jesteśmy głupi.

Innym przykładem jest zaprzeczanie swojej wrażliwości , bo otwarcie się na czucie może nas zranić dlatego zakładamy zbroje.

Sposoby pracy:

Jakie są nieświadome korzyści z korzystania z tego mechanizmu?

Co by się stało, gdyby to (wstaw co jest zaprzeczone) okazało się prawdą?

Zmiana perspektywy. Co, będąc w Twoich butach, powiedziałby w tej sytuacji Twój najlepszy przyjaciel?

Z jakimi emocjami stojącymi za tym mechanizmem nie potrafisz sobie poradzić?

IDENTYFIKACJA – To przyjmowanie cech i sposobów bycia drugiej osoby. Porównywanie się z kimś innym i zachowywanie się jak ktoś inny niż my sami. Można się także silnie identyfikować z przedmiotem, marką, postawą, itd. Niezdrowa forma polega na tym, że identyfikuję się tak bardzo, że żyję życiem drugiej osoby, kompletnie zapominając o sobie. Zdrowa forma identyfikacji jest modelowaniem. Identyfikacja z kimś innym powoduje, że nie odczuwam stresów i nieprzyjemnych emocji związanych z własnym życiem. Unikam tym samym własnych problemów i trudów dnia codziennego. Można także identyfikować się z problemami i cierpieniem innej osoby, także po to, by unikać swoich własnych. Przejmować odpowiedzialność za uczucia, czyny, emocje innych i jeszcze można się za to obwiniać. Rezygnować z własnych potrzeb i pragnień na rzecz poświęcania się dla kogoś innego. W ten sposób tracimy swoją autonomię i prawdziwego siebie. Uciekamy przed zagłębieniem w głąb siebie. Od innych można się uczyć i podglądać jak coś robią osoby, które na przykład odniosły sukces. Jednak trzeba pamiętać, że to co nam dodaje wewnętrznej mocy to nasza własna moc i bycie sobą. Jeśli żyjemy życiem innych to nie będziemy nigdy do końca szczęśliwi.

Ofiara przemocy często utożsamia się ze swoim oprawcą. Dzięki temu czuje się mniej bezradna i upokorzona. Każdy prześladowca kiedyś był ofiarą, która dla uporania się z poczuciem wstydu utożsamiała się ze swoim oprawcą.

IDENTYFIKACJA - jak pracować?

Zrozumienie zasadniczych różnic między modelowaniem a kopiowaniem czyjegoś życia jako całości.

Jakie są plusy i minusy identyfikowania się z tą cechą/sposobem myślenia/sposobem bycia/itd?

Co dajesz sobie za pomocą identyfikacji?

Przed czym uciekasz starając się być, żyć jak ktoś inny ?

Zobacz z kim/czym się identyfikujesz? Postacie z filmów, książek, konkretne wydarzenia, sytuacje, motywy - dlaczego akurat te czynniki tak mocno przyciągają Twoją uwagę?

Można na przykład podświadomie kojarzyć określoną postać, z filmu z czymś co jest dla nas ważne w życiu i z określonym zachowaniem, a później powielać nie swoje zachowanie. W grę tu wchodzi też idole każdego rodzaju, nie akceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy bo chcemy być jak ktoś inny.

Jak bronić się przed identyfikacją?

Identyfikację można przezwyciężyć przez protest i sprzeciw wobec dominacji i wyzysku ze strony autorytetów oraz wobec przymusu przestrzegania norm odgórnych. Nie pozwól, aby inni cię wykorzystywali i narzucali Ci jak masz żyć oraz swoje blokujące przekonania. Szacunek do siebie zaczyna się od poszanowania swojej godności i indywidualności, nie identyfikuj się z autorytetami i nie przenoś na innych mechanizmów dominacji. Spróbuj otwarcie spojrzeć w oczy faktom. Jeżeli czujesz, że ktoś cię wykorzystuje i próbuje zniewolić, musisz zareagować. Konfrontacja z autorytetem (np.: szczerza rozmowa o swoich odczuciach i o tym, w jaki sposób jesteś traktowany) jest konieczna, nawet jeżeli zakończy się porażką. Przynajmniej wygrasz szacunek do siebie.

PROJEKCJA

Mówi się, że: „Można nie zauważyć źdźbła we własnym oku, ale wolno krytykować belkę w oku innego człowieka.”. Co to oznacza? Oznacza to tyle, że własne wady dostrzegane u innych są przedmiotem ostrej krytyki, bez uszczerbku na własnej osobie. Projekcja jest procesem przeniesienia własnych wad na inną osobę, gdzie można je bezkarnie krytykować. Projekcja nie dotyczy jedynie wad, ale i uczuć, dążeń oraz innych cech (zarówno pozytywnych jak i negatywnych). Pojawia się ona zazwyczaj w następstwie wypierania (treści wyparte przenoszone są na innych, gdzie mogą być krytykowane i zwalczane lub gdzie mogą być idealizowane). Dzięki temu mechanizmowi nieświadomie pozbawiamy się emocji lub cech, których w sobie nie akceptujemy i przypisujemy je innym ludziom. Metafora: projektor. - Ty jesteś projektorem. A świat zewnętrzny przestrzenią, na którą rzucany jest film.

Kiedy napięcie spowodowane stłumionymi i wypartymi uczuciami przekroczy próg tolerancji danej osoby, jej umysł zastosuje przemieszczenie, wykorzysta jakieś zdarzenie "z zewnątrz" i da sobie upust. Dlatego osoba mająca wiele wypartego żalu nieświadomie wywołuje w swoim życiu smutne zdarzenia.

„Osoba przepelniona strachem zmierza ku przerażającym doświadczeniom, ten, kogo wypełnia gniew, znajduje się ciągle w okolicznościach doprowadzających go do wściekłości, a osoba pełna dumy nieustannie jest znieważana.”

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

"Umysł racjonalizując woli nie być świadomym prawdziwych przyczyn wywołujących emocje i wykorzystuje w tym celu mechanizm projekcji. Obwinia wydarzenia lub innych ludzi za "spowodowanie" danego uczucia i postrzega siebie jako bezradną, niewinną ofiarę zewnętrznych okoliczności. To "oni" mnie wkurzyli, "on" mnie zdenerwował, "to" mnie przeraża, boję się "tego, co się dzieje na świecie".

W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Stłumione, wyparte uczucia szukają ujścia i wykorzystujemy wydarzenia zewnętrzne jako wyzwalacz i pretekst do tego, by dać sobie upust."

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

PROJEKCJA - jak pracować?

Czy jesteś w stanie dostrzec w sobie to, co widzisz w innych?

Jaki masz do tego stosunek?

Jaka jest nieświadomiona korzyść z tego, że dostrzegasz w innych to, co dostrzegasz?

Dlaczego akurat w tym człowieku/danej sytuacji dostrzegasz to, co dostrzegasz?

Gdybyś założył/a, że to co widzisz w świecie zewnętrznym jest bezpośrednio odwzorowaniem tego, co masz w sobie - jakbyś się z tym poczuł/a? Co by to dla Ciebie oznaczało? Jak wtedy wyglądałoby Twoje życie?

IDEALIZACJA

Dostrzeganie tylko jednej strony monety. Zazwyczaj idealizujemy obiekt naszych pragnień, przenosząc na niego nasze braki, widzimy w drugim człowieku wyidealizowane cechy, których nie dostrzegamy u siebie. Obiekt jest idealny, wszelkie wady czy niedoskonałości są więc kompletnie nie dostrzegane (są nieświadomione). Może dotyczyć zarówno człowieka, jak i samej cechy, zachowania, przedmiotu, miejsca, tytułu, zawodu, itd. Idealizujemy, ponieważ nie potrafimy poradzić sobie z przeciwną stroną tego mechanizmu - dewaluacją. Gdy idealizuję jakąś część siebie czy kogokolwiek lub cokolwiek, przenoszę na ten obiekt swoją uwagę po to, by uciec od jakiejś formy cierpienia. Często jest to widoczne w obsesyjnych relacjach jakie tworzymy w oparciu o uzależnienie emocjonalne. Czyli widzimy w drugiej osobie same dobre cechy, stawiamy ją na piedestał i nie dostrzegamy kogoś wad. Zazwyczaj idealizujemy w kimś cechy charakteru, których nie mamy u siebie. Czyli tworzymy na przykład obsesję wobec iluzji stworzonej o drugiej osobie nadając jej cechy, których nam brakuje. Jak dla mnie jest to największe źródło nieszczęśliwych związków, gdyż wchodzimy zazwyczaj w związek poprzez zaburzone spojrzenie na drugą osobę. A po czasie się okazuje, że ta osoba nie jest jednak taka jak sami oczekiwaliśmy, Później dochodzi do rozczarowania, gdzie tak naprawdę niszczą nas nasze wyobrażenia o danej osobie, nasze własne oczekiwania wobec tej osoby. Później tworzą się urazy i żale, że ktoś nie był taki jak nasz idealny obraz w naszej głowie o nim.

ZA KAŻDYM RAZEM GDY USTAWIASZ KOGOŚ NA PIEDESTALE - UNIŻASZ SIEBIE SAMEGO.

Nie da się patrzeć na osobę na piedestale, nie patrząc na nią z dołu - aby ona była wyżej, Ty musisz być niżej.

Bardzo łatwo jest wpaść w tę pułapkę - ponieważ rodzimy się w takim systemie, gdzie osoby będące wyżej w hierarchii - często są nam prezentowane jakie "lepsze", "mądrzejsze", "z większym sukcesem". Jednocześnie zachęca nas to do tego, aby wspinać się po tych drabinkach, wierząc że im wyżej, im dalej zajedziemy - tym w końcu będziemy lepsi, mądrzejsi, bardziej poważani, będziemy nie tylko czuć się inaczej, ale także będziemy mieć w końcu kontrolę, której nie mieliśmy będąc TAM NIŻEJ.

Oczywiście to wszystko jest tylko iluzja 🌈

Wielu z nas wychowało się z rodzicami, którzy sprawiali wrażenie NIEOMYLNÝCH, utrzymując nas w przeświadczeniu, że ICH AUTORYTET jest niezbywalny i nadaje im pełną kontrolę nad naszymi zyciami. Ich racja to jedyna racja, ich droga to jedyna droga.

Rodzice ustawiają siebie samych na metaforycznych piedestałach, przekonując nas że oni wiedzą najlepiej (co wynika z ich własnych traum i niemożnością do konfrontacji ze swoimi ranami). Bardzo często jako dzieci zmuszone do pełnego posłuszeństwa warunkowanego miłością i akceptacją, stajemy się potem zależnymi dorosłmi z brakiem zdolności do samostanowienia.

Poszukujemy więc kolejnych "rodziców", którzy zadecydują za nas, którzy dadzą nam gotowe rozwiązania, którzy staną się tymi "nieomylnymi" istotami w naszym życiu, na których osądzie i wartościach będziemy mogli

się oprzeć i zbudować swoje (pozornie) bezpieczne życie oraz czuć się przez nich przyjęci, uznani i dowartościowani.

To jest schemat jaki znamy, zatem jest on dla nas bezpieczny i do jego odtwarzania podświadomie dążymy.

Dlatego często szukamy ratunku, szukamy kogoś kto nas zbawi, kto będzie odgrywał dalej rolę nieomylnego rodzica ponieważ nikt nie nauczył nas samodzielności, ani nie dał na przestrzeni na rozwinięcie swojej własnej natury, potencjału i możliwości oraz wciąż mamy w sobie tę ogromną dziecięcą tęsknotę za miłością.

I obserwuję to często w rozwoju i duchowości (choć dzieje się to wszędzie). Gdzie ustawiamy terapeutę, guru, lidera, uzdrowiciela, coacha, księdza, pastora, menadżera na piedestale, wierząc że w końcu będziemy bezpieczni, że wreszcie znaleźliśmy kogoś, kto nam pomoże. Przyjmujemy jego nauki, koncepcję, metody, wartości + budujemy na nich swój światopogląd.

Sama to robiłam niejednokrotnie, wydawało mi się to naturalne i bezpieczne - szukanie mentora, który wskaże mi drogę, lecz tak naprawdę szukałam "wyroczni" która objaśni mi życie i da mi odpowiedź na każde pytanie, tak abym już nigdy się nie zgubiła. Szukałam poczucia bezpieczeństwa i przynależności.

Problem pojawia się taki, że gdy ustawiasz kogokolwiek na piedestale to ta osoba jest WYŻEJ od Ciebie. To sprawia, że postrzegasz ją jako kogoś ważniejszego od siebie. Twoje uczucia, potrzeby, opinie, intuicja, odczucia - stają się mniej ważne, przykładasz do nich o wiele mniejszą uwagę niż do tego, co prezentuje osoba z piedestału. To ją bierzesz za wyznacznik dobra i zła, to ją bierzesz za wyrocznie.

A kiedy nie przykładasz uwagi do siebie, przestajesz PRZEPUSZCZAĆ przez siebie nauki, koncepcje, metody, porady. Przestajesz wyciągać swoje wnioski, lekcje, refleksje i przyjmujesz po prostu CZYJĘS za własne. Bierzesz ten efekt końcowy bez wykonania własnej pracy, dlatego też po drodze nie jesteś w stanie odkryć, czy to rzeczywiście współgra z Tobą.

Przyjmujesz te rzeczy jako prawdy objawione, które nie wymagają kwestionowania. Za każdym razem gdy robimy coś takiego - to tak jak byśmy obklejali czymś swoje prawdziwe ja. Zakrywali je, zamiast rozwijać. Programujemy siebie, aby być jak ten ktoś z góry, zamiast wydobywać esencję tego kim jesteśmy MY. Zamiast poznać siebie, oddalamy się od siebie.

W konsekwencji tworzymy zasłonę dymną, która przesłania naszą prawdziwą naturę, wierząc że doświadczamy życiowej metamorfozy podczas gdy jedynie ubieramy naszego ego w nowe ubrania i nowy styl.

I jest to bardzo niebezpieczne miejsce bo gdy ufamy czemuś/komuś bardziej niż sobie to możemy zostać w łatwy sposób zmanipulowani. Gdy ustawiamy kogoś na piedestale w roli "zastępczego" rodzica + idealizujemy go, nie jesteśmy w stanie dostrzec żadnych niespójności w obrazie tej osoby, a nawet jeśli je widzimy to potrafimy w łatwy sposób je usprawiedliwić i wytłumaczyć, aby móc dalej wiedzieć tę osobą, jako nadczłowieka (i nie musi dotyczyć to nawet jednej osoby, może być to np. system jakichś wierzeń). Jednocześnie jesteśmy już na tyle odcięci od siebie, że nie zwracamy uwagi na sygnały ostrzegawcze płynące z naszego ciała, czy intuicji.

Jeśli w pewnym momencie zaczeniemy zauważać, że osoba z piedestału jest tylko człowiekiem, tak jak my, a nie "bogiem" za jakiego ją mieliśmy, że ona także popełnia błędy, że być może nie ma wszystkich odpowiedzi, że jest po prostu ludzka to może być bardzo trudny moment silnego rozczarowania i rozpadu iluzji. To może być moment, w którym dosłownie wali się Twój świat, bowiem zaczynasz kwestionować fundamenty, na jakich go oparłeś i często okazuje się, że rzeczy, które przejąłeś za prawdę, tak naprawdę nią nie są.

Taki moment, choć bardzo trudny może być niezwykłą SZANSĄ na zrozumienie, że NIE ma nikogo wyżej od Ciebie, nie ma nikogo kto wie lepiej, że autorytet, którego poszukujesz na zewnątrz, potrzebujesz ustanowić wewnątrz siebie. To może być moment załamania, kiedy odpada od Ciebie wszystko, czym Twoje prawdziwe JA zostało obklejone i wtedy kontaktujesz się realnie ze sobą prawdziwym, ale także z bólem i ranami, które od tej pory były przykryte, a które były pierwotnym źródłem uwikłania się w taką zależność.

Bowiem bez tego zrozumienia, rozpoznania i wewnętrznej konfrontacji z tym co boli, prawdopodobnie ruszysz dalej w poszukiwanie kolejnej osoby do ustawienia na piedestale.

Druga strona w jaką możesz ruszyć to także drugi koniec szali - czyli ustawienie samego siebie na piedestale, wierząc że podobnie jak Twój mentor posiadasz wiedzę i zdolności, aby móc teraz postrzegać siebie już nie jako UNIZONEGO, a wywyższonego + oprzeć na tym poczucie swojej wartości.

I to również przydarzyło się mnie samej. Miałam taki epizod i czas w moim życiu, gdzie uwierzyłam, że ja jestem w jakiś sposób lepsza bo ja JUŻ WIEM jak żyć, bo ja mam umiejętności, zdolności, wiedzę, intuicję, bo ja wykonałam pracę i oparłam na tym poczucie swojej wartości. Była to dla mnie bardzo cenna lekcja, za którą

jestem wdzięczna bo choć spadłam z tego piedestału i mocno rozbiłam sobie głowę, to skontaktowałam się z prawdą.

To był moment gdy moje "guru" spadło z piedestału, na którym go ustawiłam, nieuchronnie za nim poleciałam ja sama. I to była rozsypaka totalna. Rozpadłam się cała. To była przerażające doświadczenie. Nie wiedziałam w co wierzyć, ani co robić. Nie wiedziałam, co jest prawdą, a co nie. To świadomość jak wiele oparłam swojego poczucia siebie na KIMŚ INNYM i na czymś postrzeganiu świata była dla mnie druzgocąca. Poźniej natomiast wyzwalająca.

Z ogromną jasnością przyszło do mnie zrozumienie, że już czas, abym zaufała w końcu w pełni SOBIE + skonfrontowała się z wszystkim tym, co w sobie wypieram, nie chce wiedzieć i uważam za gorsze i słabsze. Ponieważ analogicznie, uważałam to za gorsze, słabsze w świecie i w innych ludziach.

WSZYSCY JESTEŚMY RÓWNI.

Twój terapeuta, coach, mentor, lider, przewodnik, szef, uzdrowiciel, przyjaciel, rodzic, pracownik, dziecko. Nikt nie jest w żaden sposób lepszy, ani gorszy.

Uczucia żadnej osoby, nie są ważniejsze od drugiej. Uczucia każdej osoby są TAK SAMO WAŻNE. Wartość żadnej osoby, nie jest większa od wartości drugiej osoby. Wartość każdego człowieka jest taka sama i niezbywalna. Każdy człowiek tak samo zasługuje na szacunek.

I nie ma znaczenia czy ktoś jest bardziej lub mniej przebudzony, czy oświecony, kto jaką ma pracę, kto co osiągnął, kto jakie ma życie. Wszyscy jesteśmy równi.

Ta wiara, że są jakieś levele, poziomy, które MUSISZ osiągnąć, aby być lepszym bo inaczej zostaniesz w tyle - to ułuda.

To jest kontynuacja podziału i hierarchii, która nas oddala od swoich wnętrz i od siebie nawzajem, zamiast nas zbliżać. To kontynuacja świadomości opartej w ego, która prowadzi do poczucia izolacji, wyalienowania i samotności.

Osoba na piedestale nie jest ideałem. Być może ją tak postrzegasz, ale to złudne wrażenie. Nikt z nas nie jest ideałem bo perfekcja nie jest ludzka. Zdejmując kogoś z piedestału, tak naprawdę zdejmujesz PRESJĘ z siebie. Bo skoro ta osoba nie jest idealna - Ty już do takiej samej perfekcji nie musisz dążyć. Uwalniasz przekonanie, że aby być wartościowym musisz tak samo wspiąć się na jakiś piedestał. Nie musisz.

Już jesteś wartościowy.

Inaczej taki schemat i pogoń może trwać w nieskończoność. Zawsze będzie ktoś "wyżej" od kogo będziesz mógł czuć się gorszy. Zawsze będzie ktoś niżej od kogo będziesz mógł czuć się "lepszy". To jest chwiejna konstrukcja ego. I to się nigdy nie kończy. Nie kończy się dopóki jesteśmy na tej drabince.

A jesteśmy na niej tak długo, jak długo wierzymy że nasza wartość jest ZALEŻNA od warunków i okoliczności. Tak długo jak nosimy w sobie rany dotyczące poczucia bycia nie wartym miłości i niewystarczającym, takim jakim się jest.

Tak długo jak są w nas części nas, które postrzegamy za niegodne miłości, za nie warte akceptacji i spychamy je w głąb siebie, jednocześnie rozwijając i rozbudowując tę część nas, którą uważamy za "lepszą". Tworzymy ten podział NAJPIERW w sobie.

A następnie projektujemy ten podział na świat. Dlatego system hierarchii nie zmieni się dopóki, każdy tego podziału nie zintegruje w sobie.

Tak długo jak czujemy brak możliwości PRZYNALEŻENIA do świata kreujemy struktury nam to uniemożliwiające, ustawiając się w pozycji niższej lub wyższej od innych, aby nie móc spojrzeć im w oczy na równi.

Aby nie móc zbudować autentycznej bliskości z drugim człowiekiem, opartej na wzajemnej wymianie, na szacunku i akceptacji. Bo nie umiemy tych rzeczy przyjąć + odczuwamy lęk, że ktoś nas "przejrzy" i dostrzeżenie tę części nas, które uważamy za gorsze i pragniemy je przed nim ukryć.

Te wszystkie lęki i bóle płyną z naszych dziecięcych ran, które żyją wciąż w nas, często pogrzebane bardzo głęboko + przykryte silnymi mechanizmami obronnymi ego.

Dlatego też ekstatyczne i silne emocjonalnie doświadczenia wprawiające nas w podwyższone stany świadomości - mogą wywierać na nas duże wrażenia czy często prowadzić do różnych odkryć, ale to NIE one prowadzą do TRWAŁYCH ZMIAN (natomiast mogą prowadzić do uzależnienia dając nam poczucie bycia na drodze do oświecenia).

Głębokie i trwałe życiowe przemiany wymagają zaangażowania, praktyki i codziennego świadomego działania. One dzieją się przez te drobne, małe konsekwentne kroki i wybory, których uczymy siebie na nowo każdego dnia. Poprzez introspekcję, autorefleksję, kochającą dyscyplinę + stawianie się dla siebie samego z empatią i miłością.

Zrobienie przestrzeni na ból, od którego uciekasz.

Wierzę, że KAŻDY wnosi coś unikalnego do świata i wszyscy możemy wzajemnie się od siebie uczyć i współpracować w dynamicznej kolaboracji. Nie ma jednej drogi, jednej prawdy, tak samo jak liniarna hierarchia nie jest jedyną strukturą na jakiej może opierać się świat.

Jesteśmy w tym razem. W różnych miejscach, ale ani wyżej, ani niżej. Każdy na swojej drodze, ani lepszej, ani gorszej.

Twoja droga jest unikalna dla Ciebie. I taka ma być bo ma być zgodna z Tobą. Nie odkryjesz jej idąc po śladach innych osób. Musisz stworzyć swoje własne.

Ostatecznie nawet i doświadczenie zagubienia siebie we współzależności i odnalezienie siebie na nowo też częścią tej drogi.

W tym też tkwi piękno całej tej podróży. I pamiętaj, że to co widzisz i podziwiasz w innych, tak samo istnieje w Tobie.

"Zrozumie pan ten impuls, który każe w szlachetnym zaślepieniu, zbliżyć się do istoty pod każdym względem nieodpowiedniej (...) od której można się spodziewać jedynie przykrości, i w taką istotę, wbrew oczywistości, wcielić własny ideał, własne marzenie, skupić na niej własne nadzieje, korzyć się przed nią, kochać ją przez całe życie, nie wiedząc nawet za co."

- Fiodor Dostojewski, 'Biesy'

Taki rodzaj miłości jaki opisuje Fiodor to obsesja oparta na przrzucaniu na partnera cech jakie chcielibyśmy aby miał. W rzeczywistości pędzimy za ideałem, iluzją jaką sobie w głowie stworzyliśmy i rzutujemy ją na daną osobę. Przeważnie jest to związane z nie uzdrowionym bólem z którymś z rodziców i z utrzymywaniem idealnego obrazu tego rodzica w naszej głowie.

IDEALIZACJA - jak pracować?

Patrzeć na dany obiekt/część siebie zarówno pod względem zalet, jak i wad, widzenie całości obrazu.

Zapamiętaj, że coś może być bardzo użyteczne lub odpowiednie, mimo że nie jest idealne albo nawet bliskie ideału.

Co jest największą wadą tego obiektu/części/osoby?

Dysocjacja

Najbardziej brutalne formy zawstydzania - przemoc seksualna i fizyczna -wyzwalają mechanizm obronny zwany dysocjacja. Te dwie formy przemocy powodują tak silny uraz, i wyzwalają tak przeraźliwy strach, że człowiek szuka natychmiastowej ulgi. Dysocja tłumi natychmiast wszelkie uczucia. Jest to mechanizm złożony. Zawiera w sobie elementy zaprzeczania i regresji, ale polega również na uruchamianiu bardzo silnych, rozprasających uwagę, wyobrażeń.

Ofiary kazirodztwa i przemocy fizycznej uciekają na czas dłuższy w świat marzeń na jawie. Doznają tak nieznośnego cierpienia i upokorzenia, że niemal dosłownie wychodzą ze skóry.

Dlatego tak trudno leczyć ofiary przemocy fizycznej i seksualnej. Uczucia zostają, natomiast wspomnienia ulegają wymazaniu. Ofiara często czuje, że oszalała. Wydaje jej się, że żyje w nierealnym świecie. Pojawia się rozszczepienie osobowości, a niekiedy nawet tzw. osobowość wieloraka. Świadomość związku łączącego akt przemocy z reakcją ulega zerwaniu. Ofierze przemocy wydaje się, że to ona, a nie sytuacja, która ją spotkała, jest szalona, jest powodem do wstydu.

Obronna dysocjacja może się pojawić nie tylko w odpowiedzi na przemoc seksualną lub fizyczną. Przemoc emocjonalna, głębokie urazy, przewlekłe cierpienie, także mogą uruchomić mechanizm dysocjacji.

Oszustwa emocjonalne

Wyjaśniłem już, w jaki sposób człowiek w miarę uwewnętrzniania wstydu coraz bardziej wypiera istotne aspekty swojej ludzkiej natury. Fragmenty wewnętrznych doświadczeń, które uległy odszczepieniu (uczuciu, potrzeb, popędów), próbują znaleźć ujście. Przypominają wygłodniałe psy, które zamknięto w piwnicy. Trzeba je za wszelką cenę uciszyć. Można to uczynić poprzez tzw. konwersję uczuć. Polega ona na tym, że uczucie zabronione lub wstydlive zamieniamy na inne, bardziej akceptowalne lub mniej bolesne.

Uczucia wstydlive zastąpić można innymi uczuciami. Podobnie dzieje się ze złością. Złość często ulega wyparciu i zamienia się w uczucie łatwiejsze do tolerowania lub mniej przez rodzinę tępięne, np. poczucie krzywdy czy winy. Zamiast odczuwać złość, człowiek odczuwa coś innego, bardziej strawnego.

Trzyletni Jaś jest wściekły, bo mama obiecała mu, że go zaprowadzi do centrum zabawy, ale teraz próbuje się z tej obietnicy wykręcić. Chłopczyk wrzeszczy i tupie nóżkami i (jak to jest w zwyczaju u trzylatków) oznajmia mamie, że ją nienawidzi. Ale mama jest osobą współzależną i dogłębnie zawstydzoną. Panicznie boi się złości, u siebie i u innych. Kiedy Jaś się złości, uruchamia w matce złość wobec własnych rodziców. A ponieważ emocja ta wyzwala w niej wstyd i poczucie winy, próbuje się z tym uporać zawstydzając syna.

Wyjaśnia mu zatem, że gniewając się na nią, sprawia jej wielką przykrość. A ponieważ jeszcze jako mała dziewczynka nauczyła się złość przekształcać w smutek, zaczyna płakać. Kobiety często płaczą, kiedy się gniewają.

A oto scenka z dzieciństwa mamy: tata się na nią gniewa, bo zamiast iść spać, ciągle się bawi w swoim pokoju. Tata zaczyna krzyczeć, ona w bek. Tacie robi się głupio, więc bierze córeczkę na ręce i ją przytula. Przynosi szklanek soku i kołysze ją do snu. Już jako mała dziewczynka mama Jasia rozumiała, że rodzice smutek akceptują, więc nauczyła się przekupywać ich smutkiem. Złością niczego nie mogła zwojować. Więc gdy Jaś krzyczy, że ją nienawidzi, rozplakuje się i mówi, że może się kiedyś tak zdarzyć, że on będzie jej potrzebował, a jej nie będzie. Może mu nawet zagrozić, że pójdzie sobie i umrze!

Biednemu Jasiowi grunt się usuwa pod nogami. Czuje się porzucony, jest przerażony, boi się, że mama go zostawi. Biegnie do niej, pełen poczucia winy. Świadomość gniewu znika, ustępując miejsca poczuciu winy.

Ja sam przez większość życia ze strachu tłumilem złość. Ilekroć zdarzyło mi się na kogoś rozgniewać, natychmiast zaczynałem się bać. Byłem wręcz przerażony. Nawet jeżeli nikt mi nie zabraniał wyrażania gniewu, usta mi drgały, głos mi się załamywał, cały się trząsałem. Erie Berne, twórca analizy transakcyjnej, nazwał ten rodzaj odczucia "procesem konwersji". Ja to nazywam oszustwem przemiany. Emocjonalne oszustwo to usankcjonowane przez rodzinę uczucie, którym zastępuje się uczucie nieakceptowane, wstydlive.

Wątpienie w siebie, brak wiary w siebie.

Jeśli myślisz że potrafisz to potrafisz, jeśli myślisz że nie potrafisz to też masz racje. Zazwyczaj za podcinaniem sobie skrzydeł i za brak wiary w siebie kryje się za tym mechanizmem tak zwany tryb krytykującego rodzica. Czyli głos naszego rodzica, który w dzieciństwie nie wierzył w nas i podkopywał nasze poczucie wartości lub też, który uzależnił nas od siebie emocjonalnie przez co sami nie zrobiliśmy się samodzielnymi w naszym życiu. Może to być, głos który nas zawstydzają albo odciąga nas od działania bo mówi nam z góry, że coś się nie uda, że nie potrafimy czegoś zrobić przez co zaczynamy wierzyć, że jest tak naprawdę. Przez ten głos zaczynamy wątpić swoją moc sprawczą i zaczynamy uzależniać ta moc od czynników zewnętrznych. Stajemy się zewnątrzsterowni i zależni. Nie czując w sobie mocy, zaczynamy szukać jej na zewnątrz w innych osobach. Im dłużej to trwa tym bardziej wchodzimy w określone schematy działania i schematy myślowe, które stają się dla nas tak automatyczne i które wydają się tak dla nas prawdziwe, że nie widzimy innej możliwości.

Bagatelizowanie siebie

Poświęcanie się nadmierne dla innych i stawianie siebie na końcu kolejki zawsze albo też rezygnacja ze swoich potrzeb prowadzi do wewnętrznej frustracji. Nie można cały czas być dla innych lub cały czas tylko dawać. Energia zawsze musi być w wymianie. Nadopiekuńczość i wchodzenie komuś w tyłek, aby zyskać tylko aprobatę albo uwagę drugiej osoby nie kończy się dobrze. To takie jakby ciągle odrzucanie siebie na rzecz innych i karmienie zadowoleniem innych, tylko nie siebie. Zadowolacz często ucieka w poświęcanie się dla innych i zapomina o sobie, ma głęboko zakorzenione przekonanie że jest wart szacunku, tylko wtedy gdy jest podziwiany i gdy wszyscy go lubią.

Wywyższanie siebie i ponizanie innych to często stosowany sposób radzenia sobie ze wstydem. Często korzystają z tej techniki rodzice stawiając siebie za wzór albo na przykład jakieś idealne dziecko z rodziny. Z ich tonu jednoznacznie wynika, że nie tylko "moje lepsze", ale "twoje gorsze". Wywyższanie wzbudza dużo złości, niechęci i irytacji. Powoduje też, że relacje stają się zamknięte, pozorne, nastawione na zasłanianie się i obronę przed ponizaniem.

Złość to kolejny sposób aby bronić się przed zranieniem. Jednak nie zdajemy sobie sprawy, uparcie trzymając się przekonania, że naprawdę zdarzyło się coś, co zasługuje na nasz gniew. Złoszczenie się to skuteczny sposób trzymania innych na odległość, nawet tych, z którymi chcielibyśmy być blisko. Osoby z naszego otoczenia po prostu się nas boją, a strach potrafi zmrozić atmosferę w relacji usuwając spontaniczność i ciepło. Osoby, które łączą złość z furią mogą stać się sprawcami przemocy. Poza tym przeważnie za złością kryją się prawdziwe przeżywane emocje w danym momencie.

Wtórne mechanizmy obronne

Freud opisał również inną grupę mechanizmów obronnych, tzw. wtórnych. Pojawiają się one wtedy, gdy mechanizmy pierwotne są nie dość skuteczne. Dotyczy to zwłaszcza wyparcia.

Wyparty wstyd grozi przedarciem do świadomości. Pojawia się lęk. Do walki z lękiem wpręga się więc drugą linię obrony. W razie nieskuteczności pierwotnych mechanizmów obronnych, uruchomione zostają między innymi takie mechanizmy wtórne, jak: zahamowania, reakcja upozorowana, anulowanie, izolacja, kierowanie agresji przeciwko sobie.

1. Zahamowania

Jeden z moich klientów, wielki samotnik, chodził czasem do dyskoteki. Ale kiedy próbował tańczyć, ogarniał go paraliż i nie mógł ruszyć z miejsca. Podjęliśmy pracę nad tym problemem. Po pewnym czasie przypomniał sobie pewien incydent związany z tańcem, który wydarzył się, kiedy miał 12 lat.

Matka mojego klienta od czasu do czasu piła. Pewnego wieczoru wróciła do domu lekko pijana. Miała ochotę się zabawić. Włączyła płytę i zaprosiła syna do tańca. Nie bardzo mu to wychodziło, więc matka zaczęła się z niego śmiać. W pewnym momencie mój klient miał erekcję. Matka to zauważyła i zaczęła z niego drwić. Zawstydził się do szpiku kości. Późniejsze kłopoty z tańcem były przejawem obronnego zahamowania. Paraliż mięśni potrzebnych do tańca chronił go przed ewentualnym wstydem.

2. Reakcja upozorowana

Reakcja upozorowana chroni przed przedarciem się do świadomości wypartej emocji, której pojawienie się mogłoby uruchomić wstyd. Reakcja upozorowana pojawia się wtedy, gdy wyparcie słabnie. Życzliwe usposobienie często maskuje ukryte okrucieństwo. Człowiek wstydzi się swoich okrutnych skłonności. Przeciwnością okrucieństwa jest życzliwość. Człowiek życzliwy nie zachowuje się okrutnie, więc nie musi się wstydzić. Ale w reakcji upozorowanej pewne elementy impulsu, który człowiek próbuje ukryć, zawsze wychodzą na jaw. White i Gilliland komentują to tak:

"Życzliwość [upozorowana - przyp. tłum.] zawsze ma w sobie coś sztywnego i niewłaściwego. Jest życzliwością narzucającą się, okazywaną zawsze, bez względu na to, czy zachodzi taka potrzeba, czy nie... Jest w niej coś z przymusu i ledwo skrywanego sadyzmu. Osoba pozornie życzliwa jest tak natrętna, że zabija swą życzliwość".

3. Anulowanie

Anulowanie przypomina zachowanie magiczne. Jego celem jest wymazanie uczucia, myśli, zachowania, które mogłoby narazić człowieka na wstyd lub już naraziło. Przykładowo mamy pragnienie, potrzebę bliskości, która wiąże się z bliskością i intymnością, a tworzymy iluzję, które mają potwierdzić słuszność, że bliskość jest niepotrzebna z drugim człowiekiem. Gdzie tak naprawdę tłumimy swoje pragnienia i popędy.

4. Izolacja

Wycofanie, izolacja polega na tym, że zaczynamy unikać miejsc, ludzi, sytuacji, które narażają nas na przeżywanie wstydu. Albo rezygnujemy z góry, albo uciekamy wtedy, gdy pojawiają się pierwsze oznaki, że wstyd może nas dopaść. W ten sposób tracimy różne szanse, a także pozbawiamy sami siebie bliskich, znaczących kontaktów, bo właśnie w takich kontaktach ryzyko pojawienia się wstydu jest największe.

Dzięki mechanizmowi obronemu izolacji, wstydliva emocja lub popęd zamienia się w wypraną z emocji myśl. Jednostka zrzuca z siebie w ten sposób odpowiedzialność za wstydlivą emocję lub nieakceptowany popęd.

Każda obsesyjna myśl może odwrócić uwagę od bolesnych emocji.

5. Kierowanie złości przeciwko sobie

Mechanizm obronny zwany kierowaniem złości przeciwko sobie polega na zmianie adresata wrogu uczuć. Wrogość, odczuwana pierwotnie wobec drugiej osoby, kierowana jest do wewnątrz, przeciwko sobie. Jest to niezwykle częsty mechanizm u osób, które w dzieciństwie były okrutnie wykorzystywane i przez to czuły się porzucone. Dziecko nie jest w stanie przeżyć bez rodziców, kiedy więc rodzice je krzywdzą, nie okazuje im złości, lecz zaczyna krzywdzić siebie. W skrajnej postaci mechanizm ten powoduje tendencje samobójcze.

(człowiek morduje sam siebie, jak mówią Francuzi): osoba skrzywdzona tak dalece identyfikuje się z prześladowcą, że próbuje go zgładzić, zabijając siebie.

Inne powszechne przejawy działania tego mechanizmu, ale mniej drastyczne, to obgryzanie paznokci, walenie głową w ścianę, skłonność do ulegania wypadkom i samouszkodzenia się. U człowieka dorosłego przejawami działania mechanizmu kierowania agresji przeciwko sobie są zachowania psujące dobre stosunki z innymi ludźmi lub powodujące straty finansowe. Istotą tego mechanizmu jest zmiana kierunku agresji: zaatakowanie prześladowcy nie wchodzi w grę, ponieważ byłoby to zbyt przerażające lub wstydlive, więc ofiara kieruje swoją agresję przeciwko sobie tworząc destrukcje w swoim życiu.

W miarę, jak człowiek dorasta, pierwotne mechanizmy obronne ustępują miejsca mechanizmom bardziej wyrafinowanym, czyli mechanizmom wtórnym: racjonalizacji, minimalizacji, wyjaśnianiu, sublimacji, kompensacji i wszelkiego rodzaju zachowaniom bezwstydnym, których celem jest przrzucanie własnego wstydu na innych.

Spośród wszystkich strategii zaprzęgniętych w walkę o przetrwanie, najwcześniej pojawiają się pierwotne mechanizmy obronne, za to gdy człowiek próbuje uzdrowić zniewalający wstyd, te mechanizmy ustępują najpóźniej. Dlatego tak trudno je wykorzenić, że działają automatycznie i nieświadomie. Kiedyś były strategią najlepszą z dostępnych. Dzięki nim, nie postradałeś zmysłów. Dosłownie uratowały ci życie. Ale te życiodajne kiedyś mechanizmy obronne utrudniają później uleczenie toksycznego wstydu.

Siemka, jeśli chcesz poczytać dobrego e-booka o świadomości, o podejściu do umysłu to zapraszam po zakup mojego e- booka - „Droga do swojego wnętrza część 1,, . Link poniżej

**[https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-
netrza-e-book/](https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-
netrza-e-book/)**

Jeśli natomiast chcesz poczytać dobrego e-booka o emocjach, mechanizmach obronnych, ranach emocjonalnych zapraszam do zakupu mojego drugiego e-booka - „Droga do swojego wnętrza część 2,, . Link poniżej

E-book zawiera główne tematy rozwojowe pokazane poprzez moje doświadczenie i wyciągnięte przeze mnie wnioski podczas obserwacji siebie. Kładę w nim duży nacisk na wyparte emocje i ich wpływ na nasze ciało oraz na to w jakiej energii jesteśmy i jakie schematy myślowe mamy . Opisuje w niej jak wyjść z bezradności wobec życia i zacząć kształtować to co chcemy mieć w swoim życiu oraz jak nawiązać kontakt ze sobą poprzez zrozumienie i poczucie swoich emocji.

**[https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-
netrza-czesc-2-e-book/](https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-
netrza-czesc-2-e-book/)**

Ćwiczenia wstyd

Ćwiczenie wstępne

Odpuszczanie wstydu

Jeśli chcesz wiedzieć, co blokuje Cię przed najlepszym życiem, odpowiedź najprawdopodobniej będzie dotyczyć Wstydu.

Brené Brown definiuje wstyd jako:

„Intensywnie bolesne uczucie lub doświadczenie wiary, że jesteśmy wadliwi i dlatego nie zasługujemy na akceptację i przynależność”.

Wstyd to poczucie, że jesteśmy źli. Nie dlatego, że nasze wybory lub działania są złe, ale to, kim jesteśmy, jest złe. Wstyd to poczucie, że nie jesteśmy wystarczająco godni lub wystarczająco dobrzy. Wstyd to uczucie, które nosimy w sobie, które nie daje nam spać w nocy i sprawia, że kwestionujemy nasze działania, nasze wybory i to, czy zasługujemy na miłość.

Wstyd pojawia się w różnym stopniu i na różne sposoby, istnieje też wiele różnych rodzajów wstydu, których możemy doświadczyć. Jeśli nie poświęcimy czasu na dokopanie się do korzeni i nauczenie się rozpoznawania naszego wstydu, prawdopodobnie wszyscy mamy jakąś formę wstydu czającą się w tylnych korytarzach naszego życia. W końcu żyjemy w społeczeństwie, które żeruje na wstydzie, bo tam, gdzie jest wstyd, często trzeba zarobić pieniądze i sprzedać produkty.

Przyjrzyjmy się najpierw głównym rodzajom wstydu:

- Wstyd za obraz ciała: jest to jeden z najczęstszych rodzajów wstydu i obejmuje porównywanie lub nienawidzenie swojego kształtu lub wyglądu ciała.
- Wstyd kulturowy: obejmuje to przekonania religijne lub kulturowe, może również obejmować poczucie wyobcowania ze względu na pochodzenie rasowe, pochodzenie etniczne, tradycje itp.
- Wstyd rodzicielski: obejmuje to poczucie, że jako rodzic jest nieodpowiedni lub że twoi rodzice nie byli w stanie cię wychować. Może również obejmować wstyd w związku z rodziną i wybory dotyczące planowania rodziny.
- Wstyd seksualny: wstyd, jaki możesz odczuwać w związku ze swoimi preferencjami seksualnymi lub też wstyd przed bliskimi zbliżeniami,
- Wstyd w karierze: poczucie, że nie odnosisz wystarczających sukcesów lub że nie jesteś na dobrej drodze z resztą rówieśników.
- Wstyd zdrowotny: wstyd, jaki możesz odczuwać z powodu choroby, choroby psychicznej, niepełnosprawności lub niepełnosprawności.

- Wstyd związany z wiekiem: wstyd, jaki możesz odczuwać z powodu swojego wieku, niezależnie od tego, czy czujesz się za stary, czy za młody. Może również zawierać wstyd związany z procesem starzenia.
- Wstyd finansowy: wstyd, jaki możesz odczuwać z powodu trudności z opłaceniem rachunków lub poczucia, że nie masz wystarczająco dużo pieniędzy, aby zostać włączonym lub zaakceptowanym w swojej społeczności lub kręgu społecznym.
- Wstyd produktywności: uczucie, że nie pracujesz wystarczająco ciężko lub nie pracujesz wystarczająco długo, aby zostać uznanym za wartościowego lub odnoszącego sukcesy.
- Trauma: uczucie wstydu, które pojawia się po traumatycznym doświadczeniu, które sprawia, że czujesz, że powinieneś po prostu „przezwyciężyć to”. Może również obejmować poczucie winy lub to, że zasługujesz na cierpienie, na karę.

Naprawdę nie ma ograniczeń co do tego, gdzie w twoim życiu może pojawić się wstyd, a dla większości z nas możemy nawet nie zdawać sobie sprawy, że tam jest, dopóki nie zaczniemy uświadamiać sobie, jak wygląda, czuje i brzmi. Dla wielu z nas wstyd wynika również z rzeczy, których nie możemy kontrolować, takich jak proces starzenia się lub stan naszego zdrowia, co dodatkowo wpędza nas w beznadziejność lub negatywność. Według badań przeprowadzonych przez Browna, wstyd sprawia, że czujesz się uwięziony, bezsilny i odizolowany, a to tylko niektóre ze sposobów, w jaki może się manifestować lub ujawniać. Inne przejawy to :

- Potrzeba przejęcia kontroli lub władzy nad innymi
- Bycie agresywnym wobec innych
- Wycofanie się, zachowywanie tajemnic lub milczenie
- Szukanie aprobaty i przynależności
- Depresja lub lęk
- Zaburzenia odżywiania
- Znęcanie się
- Strach
- Odrzucenie
- Perfekcjonizm

„Wstyd to miejsce narodzin perfekcjonizmu. Kiedy perfekcjonizm prowadzi, wstyd jedzie jak strzała, a lęk jest tym denerwującym kierowcą na tylnym siedzeniu.”

*Brené Brown

Wszystkie te objawy są ostatecznie sposobem, w jaki reagujemy, gdy nie czujemy się wystarczająco kochani lub godni. Nie oznacza to, że musimy myśleć o sobie jako o nieskazitelnych, doskonałych istotach ludzkich, które nie mogą zrobić nic złego, ale raczej o rozwijanie empatii i zrozumienia w stosunku do siebie i innych oraz świadomość tego, bez względu na nasze wybory i działania. dzisiaj zawsze jest czas, abyśmy się uczyli, rozwijali i robili lepiej jutro. Według Browna życie bez wstydu polega na łączeniu się z empatią. Chodzi o praktykowanie współczucia, łagodności, delikatności dla siebie i innych oraz zrozumienie, że wszyscy jesteśmy tylko ludźmi. Aby zacząć usuwać wstyd z naszego życia, warto zacząć rozpoznawać i rozumieć, jakie są nasze wyzwacze. Z tego miejsca możemy uświadomić nam, jak i gdzie pojawia się wstyd i co możemy zrobić, aby uwolnić go z naszego życia. Uwolnienie wstydu wymaga cierpliwości, czasu i dużo współczucia dla siebie. Choć może to nie być tak proste, jak wykonanie kilku kroków, oto ogólne zrozumienie, jak zacząć uwalniać wstyd ze swojego życia:

Krok 1: Zidentyfikuj swój wstyd

Gdzie go czujesz?

Kiedy go czujesz?

Jaka myśl lub programowanie leży u podstaw twojego wstydu?

Rozpoznaj, co doprowadziło do uczucia wstydu, którego doświadczasz. Rozpoznaj, jak ten wstyd pojawia się w twoim życiu i co go wyzwala. Często jest to 90 procent pracy uzdrawiającej.

Krok 2: Posiądź swój wstyd

Nie odczuwaj więcej wstydu za uczucie wstydu! Zaakceptuj to. Powiedz to głośno. Pochyl się nad swoim wstydem i szanuj to, co ci pokazał i nauczył.

Krok 3: Ustaw intencję, by transformować wstyd

Czasami powiedzenie tego na głos może pomóc. Możesz także uwolnić wstyd, rozmawiając o nim z innymi lub pisząc dziennik, aby przelać go na papier. Kiedy zaczniesz opowiadać o swoim doświadczeniu lub dzielić się swoją historią, pomaga to również zyskać nową perspektywę i zobaczyć, że nie jesteś sam.

Krok 4: Przeprogramuj

Kiedy czujesz narastający wstyd, bądź autentyczny ze sobą i po prostu oddychaj przez chwilę. Następnie możesz zacząć delikatnie popychać siebie, aby przeprogramować swój wstyd na coś produktywnego lub pozytywnego. Może to być poprzez recytowanie potężnej mantry lub po prostu przedstawienie swojego myślenia na bardziej kochające i współczujące miejsce, gdy poczujesz, że wstyd się budzi.

W rzeczywistości, według Browna, empatia jest najpotężniejszym antidotum, jakie mamy, jeśli chodzi o usuwanie wstydu z naszego życia.

Bycie empatycznym polega na:

- Bycie miłym dla siebie, życzliwym,
- Zrozumienie, że jesteśmy tylko ludźmi, zrozumieniu że nie jesteśmy idealni,
- Powstrzymanie potrzeby ciągłego krytykowania i osądzania siebie, a w zamian wprowadzenie wsparcia, oparcia w sobie,
- Uznanie, że wszyscy popełniamy błędy, czyli akceptacja ludzkich niedoskonałości,
- Uznanie, że wszyscy czasem cierpimy i nie jesteśmy sami w naszym cierpieniu,
- Honorowanie naszego bólu emocjonalnego i prawdziwych emocji, autentyczność w odczuwaniu,
- Współczucie dla siebie i naszych uczuć,
- Zrozumienie, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi i wszyscy mamy własną ścieżkę i sposób robienia danych rzeczy,
- Zrozumienie, że jesteśmy godni drugiej szansy, czyli łaskawość dla siebie, bycie wybaczącym dla siebie,
- Nie identyfikowanie się z naszymi myślami, stworzenie dystansu do opowiadań umysłu,

Kiedy jesteśmy dobrzy dla siebie, kiedy praktykujemy empatię, zaczynamy zmniejszać potrzebę odczuwania wstydu. Jeśli jesteś wdzięczny, empatyczny i nauczysz się być zadowolonym z tego, co masz w swoim życiu, wchodzisz w stan prawdziwej mocy i autentyczności, z którym nikt nie może sobie poradzić. Więc odpuść to, co myślą ludzie. Porzuć potrzebę bycia doskonałym lub porównywania się z innymi. Pozwól odejść wstydowi, który odczuwasz we wszystkich obszarach swojego życia i wkrocz do życia jak najlepiej.

„Życie całym sercem polega na angażowaniu się w nasze życie z godnego miejsca. Oznacza to pielęgnowanie odwagi, współczucia i połączenia, aby obudzić się rano i pomyśleć-

Bez względu na to, co zostanie zrobione i jak wiele pozostało do zrobienia, wystarczy. Idąc spać wieczorem pomyśl - Tak, jestem niedoskonała i wrażliwa, a czasami się boję, ale to nie zmienia faktu, że jestem również odważna i godna miłości i przynależności.”

- Brené Brown z książki „Dary Niedoskonałości”.

Antidotum na wstyd

Uświadamianie sobie i uwalnianie wieloletniego toksycznego wstydu to bardzo długi proces, wymagający pracy i zaangażowania. Składa się on z wielu trudnych kroków jakie trzeba podjąć:

1. Pierwszy krok najważniejszy to przyznanie się, że wstyd jest moim problemem, oraz rozpoznanie jakiej sfery życia on dotyczy, w jaki sposób się przejawia i jak szkodliwie wpływa na moje życie. Sposobem na rozpoznawanie wstydu może być odpowiedź na pytanie: "Czego się wstydzę?"

2. Drugi krok to pogodzenie i oswojenie się ze wstydem uznanie go za nieodłączny, a w określonych granicach nawet niezbędny składnik życia wewnętrznego, a także poznanie korzyści jakie daje konfrontowanie się z tym uczuciem. Dobrze tu działa samo rozpoznanie, ale również edukacja i wymiana doświadczeń jak również proste zadanie "podzielenie się z kimś opowieściami o sytuacjach, kiedy było nam wstyd". Wstyd jest źródłem wiedzy o nas samych. Przeważnie jest tak, że w tym, co nas zabiło zwykle kryje się jakiś problem emocjonalny. Zadając sobie pytanie kto i kiedy nauczył nas wstydzić się tego, czego w dorosłym życiu nadal się wstydzimy, bardzo szybko docieramy do relacji z dzieciństwa. Uznanie wstydu za ważny czynnik naszego życia skłania do

zastanowienia się dlaczego warto nim się zajmować? Autorka książki "Wstyd" A. Dodziuk wyróżnia powody wstydu ze względu na funkcje:

- informacyjną
- motywacyjną
- regulującą
- ostrzegawczą
- w utrzymaniu tożsamości

3. Trzeci krok to "odtrucie" czyli zmniejszenie wstydu do rozmiarów umożliwiających dalsze kroki. W tej sytuacji kluczowym rozwiązaniem jest wyjście z izolacji i osamotnienia, otwarcie się i dzielenie przeżyciami z innymi ludźmi. Dzielenie się osobistymi przeżyciami już samo w sobie jest leczące. Możemy dokonać bilansu pozytywnych skutków dzielenia się własnym doświadczeniem:

- uczy bardziej pozytywnego podejścia do wstydu;
- pozbawia ciągle obecnego lęku przed odsłonięciem czy przed zdemaskowaniem;
- przywraca poczucie prawdziwości i integralności własnego "Ja";
- wzmacnia zaufanie do świata i do ludzi;
- stwarza nieznaną dotąd poczucie wspólnoty i bliskości;
- podnosi samoocenę,
- umożliwia informacje zwrotne w obszarach dotąd ukrywanych;
- poszerza pulę doświadczeń i rozwiązań;
- ułatwia oswojenie się z nowym spojrzeniem i nowym podejściem do wielu spraw, dotychczas pozostających pod władzą wstydu;
- pogłębia poczucie kontroli nad własnym życiem.

4. Czwarty krok obejmuje próby przewycięzania wstydu i zahamowań przy pomocy eksperymentowania z zachowaniami, które przynoszą nam trudność, nie na tyle jednak, żeby nie móc ich podejmować. Nieodzowną pomocą w przewycięzaniu wstydu i zahamowań jest dowartościowanie siebie, dostrzeganie swoich plusów i mówienie o nich, odnoszenie się do siebie z szacunkiem. Kolejnym ważnym zadaniem jest zahamowanie lawiny myśli lub wypowiedzi krzywdzących nas.

5. Piąty krok to powstrzymanie zawstydzania ze strony innych oraz samo zawstydzania, a także wprowadzenie zmian w toksycznych relacjach. Ten krok jest niezbędny w procesie wychodzenia z toksycznego wstydu. Na końcu wreszcie praca nad trzema czynnikami leczącymi trujący wstyd, a więc: szczerością, godnością i bliskością. (Dodziuk, 2004, s.13)

Szczerość wymaga żeby się odsłonić: odsłonić to co budzi obawy, ażeby można było zauważyć to kim i jakim się jest. Dzięki szczerości wyłania się droga do prawdy o sobie. Wzajemna szczerość sprawia, że ludzie zaczynają zbliżać się do siebie.

Bliskość wydobywa z samotności, izolacji, budzi nadzieję i sprawia, że nie boimy się być z sobą. "Dopiero w doświadczeniu leczącej więzi z inną osobą możemy odzyskać ufność i radość z bliskości z drugą osobą". (por. Małecka, 2005, s.72)

Człowiek o naruszonej **godności** musi usłyszeć niejako z zewnątrz, od tych z którymi się spotyka, że żadne sytuacje z przeszłości, żadne osoby z zewnątrz, żadne bieżące okoliczności nie były i nie są w stanie pozbawić go godności oraz sam to musi przyjąć i zaakceptować wybacząc sobie i odpuszczając pokutę za przeszłość. Od pierwszych chwil życia bowiem ma prawo do jej respektowania przez wszystkich, ponieważ jest istotą ludzką, "**Muszę wierzyć, że: mam prawo istnieć, chcę żyć!**". (Monborquette, 2004, s.27)

Czuciu się niewystarczającym, niegodnym, gorszym lub słabszym towarzyszem:

- wrażenie, że nie dorównujesz innym ambitnym znajomym?
- czujesz się gorsza, bo często tracisz cierpliwość przy dzieciach?
- ogólnie źle samopoczucie przenikające do różnych obszarów Twojego życia?

Bez względu na to, które z powyższych stwierdzeń jest Ci bliskie, **poczucie bycia niewystarczającą jest trudne i frustrujące**. Oczywiście istnieje kilka dobrze znanych przyczyn takiego stanu:

- ciągle porównywanie się do innych (zawsze lepszych),
- nawyki komunikacji krytycznej wobec siebie, ocenianie siebie ,
- wychowanie i doświadczenia.
- brak szacunku wobec samego siebie.

Każde z wymienionych, pomocniczych środków na uczucie wstydu "wywołuje zrozumiały lęk, ponieważ z każdym z nich związane jest duże ryzyko.

Szczerłość budzi obawy o dalsze zawstydzanie i ośmieszanie. Jednak jeśli chcemy zachować wewnętrzną jedność, czuć się dobrze ze sobą to trzeba być szczerym i uczciwym oraz odkrywać swoje tajemnice, wtedy znika wstyd i lęk.

Próby bliskości mogą skończyć się odrzuceniem. Lęk przed odrzuceniem jest ogromny u niektórych osób, jednak dopóki nie spróbujemy to się nie dowiemy. W końcu trzeba zaryzykować i zaufać.

Przyjrzenie się własnemu poczuciu godności może nam uświadomić jak niewiele jej mamy wobec siebie. Jednak to jest czas aby zacząć szanować samego siebie. Dlatego korzystanie z wymienionych dróg wymaga świadomej decyzji oraz odwagi".

Podążanie do uzdrowienia jest drogą zdobywania pełni poprzez miłość i troskę, która pozwala doświadczyć radości życia, których się bardzo pragnie. W rzeczywistości uzdrowienie będzie się dokonywało poprzez wzajemną troskę, życzliwość i miłość.

Proces uwewnętrznienia według JOHN BRADSHAW

Jeżeli chcemy uzdrowić toksyczny wstyd, musimy go najpierw wydobyć na światło dzienne. Dopóki będziemy go ukrywać, niczego z nim nie zrobimy. Jeżeli chcemy go zmienić, musimy się z nim skonfrontować. Jak mówią terapeuci: "Bez przejścia nie ma wyjścia".

Konfrontacja z własnym wstydem jest zabiegiem bolesnym. Naturalną reakcją na ból jest jego unikanie. Większość neurotycznych zachowań jest wynikiem próby uniknięcia całkiem realnego bólu. Poszukiwania łatwiejszego wyjścia z sytuacji. Taka reakcja jest całkiem rozsądna. Ale, jak powiada Scott Peck: "Podstawową przyczyną wszelkich chorób psychicznych jest... skłonność do unikania bólu emocjonalnego".

Co do wstydu zaś, to im bardziej go unikamy, tym bardziej się nasila. Nie uda nam się zmienić "uwewnętrznionego" wstydu, dopóki go nie "uzewnętrznimy".

Zabiegi zmierzające do redukcji wstydu są proste, ale trudne. Polegają przede wszystkim na tzw. uzewnętrznianiu (externalization). Uzewnętrznienie, to znaczy:

1. Wyjść z ukrycia, czyli nawiązać kontakt z innymi ludźmi, wymienić szczerze uczucia z osobami, które dla nas coś znaczą.
2. Spojrzeć na siebie oczyma co najmniej jednego akceptującego członka naszej nowej, wspólnej rodziny (proces odzwierciedlania i odwzajemniania). Odbudować "interpersonalny pomost" (zerwany kontakt interpersonalny).
3. Przejść przez 12-stopniowy program powrotu do zdrowia.
4. Pracować nad redukcją wstydu, czyli "uprawomocnić" uraz porzucenia. Opowiedzieć o nim, opisać go (odkładać go). Pisanie bardzo ułatwia uzewnętrznienie wstydlivych doświadczeń z przeszłości, wyrzucenie z siebie emocji, wyrażenie ich, lepsze ich zrozumienie, nawiązanie z nimi kontaktu.

5. Wydobyć z ukrycia zagubione wewnętrzne dziecko. Należy w tym celu nawiązać świadomy kontakt z wewnętrznym, podatym na zranienia dzieckiem, który mieszka w nas.
6. Zapoznać się ze wszystkimi odszczepionymi częściami naszego Ja. Im bardziej je sobie uświadomimy (uzewnętrznimy), tym łatwiej nam będzie je ogarnąć myślą i scalić.
7. Podjąć decyzję o bezwarunkowej akceptacji każdej części siebie. Mówić sobie: "Kocham siebie za to, że...". Bardziej asertywnie wyrażać swoje potrzeby i pragnienia.
8. Wydobyć z ukrycia nieświadome wspomnienia z przeszłości i zlepki obrazów sytuacji, w których nas zawstydzano, nauczyć się różnych sposobów ich uzdrawiania.
9. Wykonywać ćwiczenia ułatwiające lepsze uświadomienie dotychczasowego obrazu siebie i zmianę tego obrazu.
10. Uświadomić sobie, co mówią głosy wewnętrzne, nakręcające w nas spiralę wstydu. Wykonywać ćwiczenia, mające na celu ich przerwanie, zastąpienie ich głosami nowymi, pozytywnymi, podtrzymującymi. Uświadomić . sobie, jakie sytuacje interpersonalne najczęściej uruchamiają spiralę wstydu.
11. Wypracować konstruktywne sposoby radzenia sobie z ludźmi, którzy nas krytykują i zawstydzają - trening asertywności, stosowanie technik wykorzystujących punkty zaczepienia, służących uzewnętrznianiu wstydu.
12. Nauczyć się wyciszać za pomocą modlitwy i medytacji. Poprzez modlitwę i medytację skoncentrować się na Sile Wyższej, w niej szukać oparcia.

Wszystkie wymienione wyżej metody uzewnętrzniania wstydu zaczerpnięte zostały z najważniejszych nurtów psychoterapii. Większość metod terapeutycznych dąży do ujawnienia i uświadomienia tego, co ukryte i nieświadome. Aby móc te techniki opanować, musimy je ćwiczyć. Musimy je systematycznie powtarzać, bo tylko wtedy będą skuteczne. Jeśli ty będziesz pracować i (metody) będą pracować.

Ćwiczenie 2

List do siebie

Napisz krótki list do Siebie o tym , czego się najbardziej wstydzisz w Twoim życiu. Bądź pierwszą osobą, której wyznasz w liście swój największy sekret. To czego się wstydzisz najbardziej. Zanim przystąpisz do pisania listu, zamknij oczy i wsłuchaj się w przestrzeń Twojego Serca . Ustal intencję z jaką chcesz napisać ten list. Poczuj, że jesteś kimś więcej niż istnieniem dla tego bytu... W tej bezpiecznej przestrzeni opowiedz, napisz o swoim wstydzie... Wyrzuć to z siebie... możesz to zrobić... Jesteś bezpieczna... Czego lub kogo się wstydzisz i dlaczego... Nie bój się , daj sobie zgodę i pozwolenie dostrzec to i wyrzucić z siebie. Pamiętaj, że to nic złego czuć wstyd przed czymś, gdy to wyrzucisz z siebie zrobi Ci się lżej na sercu. Nie oceniaj, nie osądzaj ani nie krytykuj tego co napiszesz. Puść po prostu emocje , które w Tobie siedzą, uwolnij je i daj sobie prawo do bycia, do istnienia. Już same zauważenie tego rozpocznie proces uzdrawiania i skieruje umysł na drogę ku szczęściu. Jeśli będziesz w stanie podzielić się tym co wypisałeś z zaufaną osobą, przedstawienie swoich tajemnic drugiej osobie spowoduje, że samemu przestaniesz się ich bać i przestaniesz mieć uczucie wewnętrzne że coś ukrywasz. To uwalnia jeszcze bardziej .

Ćwiczenie 3

Gorący kartofel

Technika pochodzi z książki JOHN BRADSHAW Toksyczny wstyd

Ćwiczenie to jest adaptacją techniki NLP. Nazywa się "Oddawaniem gorącego kartofla". Aby je wykonać maksymalnie skutecznie, najpierw musimy sobie przypomnieć kogoś, kto nas w przeszłości zawstydział lub przetrzącał na nas swój własny wstyd. Może to być dowolna osoba - ojciec lub matka, pastor, nauczyciel, ksiądz itp.

Punkty zaczepienia ("kotwice")

Technika "Oddawania gorącego kartofla" wykorzystuje zjawisko zwane przez terapeutów NLP "szukaniem punktów zaczepienia". Punkt zaczepienia działa jak przycisk w magnetofonie, którego włączenie powoduje odtwarzanie kasety z nagraniem wspomnień z przeszłości. Punkt zaczepienia uruchamia dawne wspomnienie,

wraz z towarzyszącymi mu dźwiękami, obrazami, emocjami, a nawet smakami i zapachami. Takim punktem zaczepienia może być na przykład słowo. Pojawienie się określonego słowa uruchamia obrazy i odczucia z przeszłości.

Reprezentacja (powtórna prezentacja) rzeczywistości zapisanej w doświadczeniu możliwa jest tylko wtedy, gdy o tej rzeczywistości komuś opowiemy. Nie można wiernie przekazać swoich przeżyć. To co przekazujemy innym, relacjonując jakieś wydarzenie z przeszłości, jest niczym innym, jak tylko interpretacją tego wydarzenia na poziomie dwóch systemów reprezentacji: percepcji zmysłowej i intelektu.

Najpierw poznajemy świat za pomocą zmysłów. Ze wszystkich form poznania, najbardziej bezpośrednie jest poznanie zmysłowe. Poznanie intelektualne nigdy nie jest poznaniem bezpośrednim. Jak uczy filozof, Gottfried von Leibniz, źródłem pojęć (poznania intelektualnego) jest zawsze spostrzeżenie (poznanie zmysłowe). Zanim powstała jakakolwiek myśl, najpierw było doznanie zmysłowe. Zanim wykluje się myśl, najpierw musi się pojawić spostrzeżenie - najpierw musimy daną rzeczywistość zobaczyć, usłyszeć, posmakować, powąchać. Pojawienie się pojęcia uruchamia ślady pamięciowe wrażeń zmysłowych - wzrokowych, słuchowych lub kinestetycznych.

Kiedy zaczynamy rozmawiać o toksycznym wstydzie, nieświadomie uruchamiamy w sobie wiele wspomnień. Te wspomnienia wtopione są częstokroć w większą całość, w złożone zbitki obrazów. Kiedy wstyd ulega uwewnętrznieniu (przelotna emocja zamienia się w stałą postawę), tego typu obrazy pojawiają się bardzo często i uruchamiają spiralę wstydu. Spirala wstydu toczy się niezależnie od naszej woli. Żyje własnym życiem.

Drugim czynnikiem uruchamiającym spiralę wstydu jest głos wewnętrzny. Głos wewnętrzny wyraża utrwalone przekonania na temat siebie i świata zewnętrznego. Wpocił je nam spętani wstydem rodzice. Głos wewnętrzny, który uruchamia teraz spiralę wstydu, powstał w wyniku uwewnętrznienia głosu rodziców - głosu, który rozbrzmiewał kiedyś naprawdę, kiedy nas rodzice zawstydzali. Ten głos odtwarzamy wciąż na nowo w swojej głowie, tak jak odtwarza się kasetę magnetofonową. **Jak obliczyli specjaliści od analizy transakcyjnej, każdy z nas przechowuje w głowie około 25 tysięcy godzin takich "nagrań".**

Ćwiczenie zatytułowane "Oddawanie gorącego kartofla" polega na korzystaniu z kinestetycznych (dotykowych) punktów zaczepienia (zwanych potocznie "kotwicami") do zmiany utrwalonych śladów pamięciowych. Inaczej mówiąc, polega na uleczeniu doświadczeń z przeszłości oraz na oddawaniu prawowitemu właścicielowi wstydu, który nam zaindukował lub na nas przerzucił. Powoduje że przestajemy się wstydzić tego wobec czego ktoś zaszczerpił w nas wstyd i wychodzimy poza ograniczenia, lęki tego kogoś kto przeniósł na nas swój wstyd.

Jak wiemy z opisów Pii Mellody, rodzice - "bezwstydnie" na nas wrzeszcząc, oskarżając, krytykując, ferując pod naszym adresem oceny - przerzucają na nas wstyd, przed którym sami próbują uciec. Zmuszają nas do wzięcia na swoje barki wstydu, którego sami nie potrafią udźwignąć. Sami postępują bezwstydnie, za to nas zawstydzają, a my ten wstyd od nich przejmujemy. Wierzmy, że sądy, jakie na nasz temat wygłaszają, rzeczywiście nas dotyczą. Tymczasem to co nam imputują wcale nie jest prawdą. Tak naprawdę próbują nam imputować swoje nieakceptowane przekonania na swój własny temat. W tym sensie musimy dźwigać za nich ich wstyd.

Następujący cytat z książki Leslie Bandlera, jednego z twórców i pionierów NLP, przybliży nam trochę technikę, którą za chwilę przedstawię.

"W swojej pracy terapeutycznej opieram się na następującym założeniu wyjściowym. Każdy człowiek, który chciałby się zmienić lub odczuwa taką konieczność, wyposażony jest we wszystkie potrzebne do tego środki i zasoby. Źródłem tych zasobów jest osobista historia życia. Wszystko, czego kiedykolwiek doświadczyliśmy, może się do czegoś przydać. Nie ma chyba takiego człowieka, który choćby raz w życiu nie poczuł się pewny siebie, odważny, stanowczy, odprężony. Zadaniem terapeuty jest doprowadzenie klienta do takiego stanu, by mógł sięgnąć do tych zasobów ilekroć zachodzi taka potrzeba. W tym celu Bandler, Grindler, Delozier i ja stworzyliśmy metodę, którą nazwaliśmy szukaniem punktów zaczepienia (anchoring)." r They Lived Happily Ever After

Leslie wyjaśnia następnie, że skoro określony bodziec, np. usłyszana przypadkowo melodia, potrafi przywrócić pamięć dawno zapomnianego zdarzenia, to czemu byśmy nie mieli kojarzyć określonych wspomnień z określonym typem doświadczeń w sposób celowy, zamierzony? Robimy to w następujący sposób. Przywołujemy określone wspomnienie stykając jednocześnie kciuk i jeden z palców tej samej ręki. Tworzymy w ten sposób określone skojarzenie (określony układ palców kojarzy się automatycznie z danym wspomnieniem).

Kiedy już się to skojarzenie utrwali, wystarczy zetknąć kciuk i palec, a automatycznie pojawi się wspomnienie danego stanu, czy to odwagi, czy to radości, czy to pewności siebie. Nauczylismy się dowolnie przywoływać wspomnienie.

Podobną funkcję, jak ułożona z palców "kotwica", pełni język. Zacytujmy jeszcze raz słowa Leslie Bandlera:

"Gdybym cię poprosił, byś wrócił pamięcią do takiego momentu w życiu, kiedy byłeś z siebie w pełni zadowolony, moje słowa wysłałyby cię w podróż po doświadczeniach z przeszłości... dobrze wiesz, że wystarczy sobie przypomnieć, jak się kiedyś z kimś kłóciłeś, by odczuć na nowo złość lub przypomnieć sobie mrozący krew w żyłach film czy wypadek, by znów cię obleciał strach. Inaczej mówiąc, aktualizując wspomnienie (doświadczenie generowane "od wewnątrz"), wzbudzamy na nowo wszystkie związane z tym wydarzeniem przeżycia." W ten sposób często sami sobie napędzamy danych emocji przypominając sobie coś w nieskończoność i maltretujemy się tymi samymi emocjami, odgrywając dane momenty w swojej głowie.

W tej wersji techniki NLP, którą ja stosuję, proszę osobę, z którą pracuję, by przypomniała sobie jakąś sytuację kojarzącą się ze wstydem i wykonała gest symbolizujący punkt zaczepienia (kotwicę). W tym celu wystarczy, by zamknęła oczy i wróciła pamięcią do sytuacji, w której ktoś (np. tata, mama, nauczyciel, ksiądz) przerzucił na nią swój wstyd.

Jeden z moich klientów przypomniał sobie zdarzenie z drugiej klasy szkoły podstawowej. Chodził do katolickiej szkoły parafialnej. Na koniec roku szkolnego świadectwa rozdawał dzieciom proboszcz. Jeżeli któreś dziecko nie otrzymało promocji do następnej klasy lub otrzymało ocenę mierną, ksiądz rzucał świadectwo na ziemię. Mój klient miał dysleksję (wówczas jeszcze nie-zdiagnozowaną). Nauka czytania sprawiała mu ogromne kłopoty. Z czytania Otrzymał ocenę mierną, więc cóż zrobił ten poczciwy ksiądz? Cisnął świadectwem o podłogę. Mój klient bardzo się zawstydził i poczuł się głęboko upokorzony. Schylił się po świadectwo, ale nie mógł go podnieść (miał poobgryzane paznokcie). Cała klasa się z niego śmiała. Nie posiadał się ze wstydu. Poprosiłem klienta, by dotknął kciukiem lewej ręki środkowego palca. Bardzo szybko wytworzyło się skojarzenie między gestem a bolesnym wspomnieniem. (Bardzo łatwo wytworzyć odpowiednie skojarzenie pod warunkiem, że bolesne wspomnienie nie zostało wyparte).

Zapytałem następnie mojego klienta, czy ma dzisiaj jakieś zasoby doświadczeń, których nie miał wtedy, a które pozwoliłyby mu wówczas lepiej sobie poradzić z opisaną sytuacją. Zastanowił się przez chwilę, po czym odpowiedział bez wahania: "Dzisiaj potrafię już lepiej wyartykułować swoje myśli, jestem bardziej asertywny". Powiedziałem: "Zamknij oczy i przypomnij sobie taką sytuację, w której powiedziałeś niedwuznacznie, co myślisz. Wspomnienie to może pochodzić z dowolnego okresu życia. Wypowiadasz się jasno i stanowczo, mówisz dokładnie to, co chcesz powiedzieć."

Klient próbował sobie przypomnieć taką sytuację, a ja obserwowałem zmiany zachodzące w jego wyrazie twarzy. Szczeka się rozluźniła, na jego obliczu zaczęła się malować większa pewność siebie. Poprosiłem, by zetknął teraz kciuk i środkowy palec prawej ręki. Poprosiłem go następnie, by trzymał palce w tym położeniu przez 30 sekund i przeżył jeszcze raz sytuację, w której jasno i stanowczo wyraża swoją opinię. Po upływie trzydziestu sekund poprosiłem, by wziął głęboki oddech i się rozluźnił. Zachęciłem go teraz do skupienia się na innym przyjemnym wspomnieniu z przeszłości, ponieważ chciałem przejść od "zaczepienia" na sytuacji wyraźnego artykułowania swego zdania do następnego punktu zaczepienia, czyli asertywności.

Po chwili powiedziałem: "A teraz przypomnij sobie sytuację, w której zachowałeś się asertywnie". Nie popędzałem go. Zależało mi na tym, by jak najszczegółowiej sobie przypomniał tę sytuację. Zapytałem: "Kto tam wtedy był? Jak był ubrany? A ty jak byłeś ubrany?". Kiedy zatopił się już we wspomnieniach własnego asertywnego zachowania, poprosiłem go o powtórzenie znajomego gestu prawą ręką i o wytworzenie punktu zaczepienia dla asertywności, w taki sam sposób, w jaki zrobił to wcześniej dla werbalizacji myśli. Poleciłem mu wytrwać w tej pozycji przez 30 sekund. Następnie wziął głęboki oddech i wrócił myślami do tego samego miłego wspomnienia, co wcześniej.

Co nam się udało zrobić do tej pory?

1. Wytworzyliśmy punkt zaczepienia (kotwicę) dla wstydu (X). Skojarzyliśmy awanturę ze świadectwem w drugiej klasie z gestem lewej ręki (zetknięcie kciuka i jednego z palców).

2. Wytworzyliśmy punkt zaczepienia dla zasobów (Y). Skojarzyliśmy dwie umiejętności, którymi klient dysponuje dzisiaj, a którymi nie dysponował w drugiej klasie - umiejętność wypowiadania się i asertywność - z gestem prawej ręki (zetknięcie kciuka i jednego z palców).

Czas teraz na rewizję wspomnień. Łatwiej zrozumieć, na czym ten proces polega, jeżeli przypomnimy sobie jedno z założeń cybernetyki. Założenie to mówi, że mózg i ośrodkowy układ nerwowy tak samo traktują wyraziste, bogate w szczegóły wyobrażenia i realne doświadczenie. Nie potrafią ich odróżnić.

Większość ludzi umie się doprowadzić za pomocą odpowiednich wyobrażeń do stanu podniecenia seksualnego. Mimo nieobecności drugiej osoby, potrafi wywołać pełny repertuar doznań zmysłowych. Ludzie cierpiący na paranoiczne zaburzenie osobowości stale mają się na baczności. Stale czują się zagrożeni, choć przedmiot ich

obaw jest wyłącznie wytworem fantazji i halucynacji. Ludzie normalni zamartwiają się bez potrzeby tym, co ich czeka w przyszłości (choć nic złego jeszcze się nie stało). Żyją z tego powodu w stałym stresie i napięciu. We wszystkich tych przykładach zachowaniem sterują wyobrażenia.

Przejdźmy teraz do kroku trzeciego. Poprosiłem mojego klienta, by wrócił raz jeszcze do sceny ze świadectwem i wykorzystał zdobyte tymczasem zasoby - umiejętność ekspresji werbalnej i asertywność. Aby to zrobić, musiał uruchomić równocześnie oba punkty zaczepienia (kotwicę X i kotwicę Y). Poprosiłem, by niczego w przebiegu scenki nie zmieniał z wyjątkiem własnego zachowania. Każdy miał się zachowywać tak samo jak przedtem, on zaś miał się skupić wyłącznie na własnej reakcji na zachowanie księdza. Wolno mu było Zareagować w dowolny sposób, byleby korzystał z zasobów ekspresji werbalnej i asertywności. Zachęciłem go, by powiedział księdzu szczerze, co do niego czuje. W takich sytuacjach podsuwam nawet klientowi pewne sugestie. W tej konkretnej sytuacji mógłbym np. podpowiedzieć coś takiego: Jak można się tak znęcać nad małym dzieckiem. Kto to widział, żeby tak upokarzać małego brzdąca. Przecież się staram. Robię co mogę. Ksiądz daje zły przykład miłosierdzia Bożego itp.

Ale najskuteczniej działają słowa wypowiedziane spontanicznie, głośno lub po cichu. Chodzi o wyzwolenie dobrej energii, o wyrażenie złości spowodowanej zawstydzającą sytuacją i o puszczenie jej oraz żalu.

Na koniec proszę klienta, by oddał wstyd, który nosił w sobie przez tyle lat, prawowitemu, bezwstydnemu właścicielowi (symbolem wstydu może być np.-czarny, rozmokły worek). Symboliczne oddanie wstydu jest bardzo ważnym elementem tego ćwiczenia. Kiedy już klient poczuje się lepiej, proszę go, by wziął głęboki oddech, rozluźnił się i otworzył oczy

Dobrze wykształcone kotwice

To ćwiczenie można wykonać samemu. Każdą scenkę należy powtórzyć kilka razy. Ja sam przerobiłem w ten sposób około setki wstydlivych wspomnień. Niektóre scenki powtarzałem po dziesięć razy. Warunkiem powodzenia jest dobre zakotwiczenie zasobów. Tworzenie kotwic dla wstydu nie sprawia na ogół większych trudności, ponieważ bolesne doświadczenia z przeszłości są silnie naładowane emocjami. Natomiast tworzenie dobrze wykształconych kotwic dla zasobów wymaga wiele czasu, ćwiczeń i cierpliwości. Oto kilka kryteriów, jakimi należy się kierować przy tworzeniu punktów zaczepienia.

1. Aby wytworzyć dobrze wykształcony punkt zaczepienia (dobrą "kotwicę"), należy się skoncentrować na wspomnieniu szybko i łatwo dostępnym. Należy wybrać skojarzenie o najwyższym ładunku energetycznym, wywołujące najintensywniejsze emocje.

2. Aby wytworzyć dobrze wykształcony punkt zaczepienia (dobrą "kotwicę"), należy wybrać odpowiedni moment. Robimy "kotwicę" (dotykamy kciukiem palca) w momencie, gdy napięcie osiągnęło apogeum (lub się do niego zbliża).

3. Dobrze wykształcony punkt zaczepienia to taki, który da się powtórzyć. Sprawdzamy to empirycznie. Jeżeli po zrobieniu kotwicy (dotknięciu kciukiem palca) pojawia się natychmiast scena z przeszłości i odczuwamy duże napięcie, możemy być pewni, że wytworzyliśmy dobrze wykształcony punkt zaczepienia. Najważniejsze jest kryterium trzecie. Przed przystąpieniem do korekty przeszłości, zawsze sprawdź przynajmniej raz, czy kotwica działa.

Ta metoda fascynuje mnie z kilku powodów. Po pierwsze, osoba, która z niej korzysta czerpie nie z cudzych lecz z własnych, autentycznych zasobów, świadomość tego faktu wpływa szczególnie korzystnie na osoby współzależne, ponieważ tego typu osoby nie wierzą we własne siły i są przekonane, że może im pomóc tylko ktoś z zewnątrz. A przecież celem każdej terapii jest nauczenie człowieka korzystania z własnych zasobów. To nie terapeuta jest nośnikiem leczniczej siły lecz osoba, której próbuje pomóc. Każdy z nas dysponuje wszystkimi niezbędnymi do uleczenia toksycznego wstydu zasobami, tylko o tym nie wie, bo się wstydzi.

Po drugie, skuteczność tej metody łatwo sprawdzić. Pod koniec terapii poprosiłem klienta, o którym wcześniej była mowa, by się rozluźnił, zamknął oczy i wyobraził sobie, że wchodzi do klasy w dniu rozdania świadectw, poprosiłem, by uruchomił pierwszą kotwicę (ręka lewa), wrócił do skojarzonej z tym gestem zawstydzającej sytuacji i opowiedział, czy coś się zmieniło. Obserwowałem uważnie jego twarz, starając się porównać to co widzę teraz z tym, co widziałem wcześniej. Mój klient oznajmił, że teraz przeżywa tę sytuację zupełnie inaczej, niż wtedy. To samo i ja zauważyłem.

Kiedy przystąpiliśmy po raz pierwszy do tego ćwiczenia, pacjent w momencie kojarzenia gestu kotwicy z bolesnym wspomnieniem spuścił głowę, zmarszczył brwi, zaczerwienił się i zaczął płytko oddychać. Kiedy po kilku sesjach powtórzyliśmy jeszcze raz to ćwiczenie, głowę trzymał prosto, oddychał w sposób mniej

wymuszony i już się nie czerwienił. Obiektywne wskaźniki psychofizjologiczne potwierdziły relację pacjenta o zmianie sposobu przeżywania bolesnego doświadczenia z przeszłości. Opisane tu ćwiczenie można streścić w sposób następujący.

Oddawanie gorącego kartofla

1. Poświęć na to ćwiczenie od trzech do pięciu minut. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu. Zwróć uwagę na różnicę między powietrzem, które wdychasz, a powietrzem, które wydychasz. Całkowicie się rozluźnij.
2. Wróć myślami do sytuacji z przeszłości, kiedy ktoś cię zawstydził. W momencie, kiedy odczujesz jeszcze raz przykrość lub dyskomfort, które wtedy odczuwałeś, dotknij kciukiem lewej ręki palca tej samej ręki. Wytrzymaj w tej pozycji przez jakieś 20 sekund... Weź głęboki oddech i rozluźnij palce. Skoncentruj się na czymś dobrze znanym, na przykład na domu, w którym mieszkasz.
3. A teraz zastanów się, czy posiadasz dzisiaj jakieś zasoby, których wtedy nie posiadałeś, a które pozwoliłyby ci lepiej poradzić sobie z tamtą sytuacją, gdybyś wówczas nimi dysponował. (Np. dzisiaj lepiej niż wtedy potrafisz artykułować swoje myśli. Dzisiaj jesteś bardziej asertywny. Dzisiaj masz oparcie w grupie).
4. Przypomnij sobie jakąś sytuację, w której skorzystałeś z tych zasobów (sytuację, która wydarzyła się naprawdę w dowolnym momencie życia). Spróbuj sobie przypomnieć tę sytuację jak najdokładniej. Jak był ubrany? Jaki był kolor włosów tej osoby. Jakiego koloru miała oczy itp.?
5. Kiedy już poczujesz, że zaczynasz z tych zasobów korzystać (nabrałeś pewności siebie, zachowujesz się asertywnie), dotknij kciukiem prawej ręki palca tej samej ręki. Wytrzymaj w tej pozycji przez 30 sekund... Weź głęboki oddech i rozluźnij palce. Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz dla każdego zasobu, przy pomocy którego lepiej byś sobie poradził w tamtej zawstydzającej sytuacji.
6. A teraz wróć myślami do scen z życia codziennego (do swojej sypialni, swojego samochodu).
7. Wyobraź sobie teraz, że szykujesz się do powrotu do tamtej zawstydzającej sytuacji. Wyobraź sobie, że masz okazję tam wrócić z tymi zasobami, na których się teraz zakotwiczyłeś. Wyobraź sobie, że wykorzystujesz je do skorygowania tamtej sytuacji.
8. A teraz uruchom równocześnie obie kotwice (zetknij równocześnie kciuk i palec lewej ręki oraz kciuk i palec prawej ręki). Wróć do tamtego wstydlivego wspomnienia i skoryguj je. (Nie zmieniaj niczyjego zachowania poza swoim własnym). Zostań z tym, dopóki nie zmieni się twój odbiór tamtej sytuacji. Jeżeli sprawia ci to trudność, wróć do współczesności i poćwicz jeszcze tworzenie kotwic dla zasobów. A teraz wróć do tamtej sytuacji i wykorzystaj swoje nowe zasoby do jej zmiany. Nie zapomnij zwrócić prawowitemu właścicielowi wstydu, którego bezwstydnie unikał.
9. Odczekaj kilka minut, a następnie wróć jeszcze raz do tamtej sytuacji, ale już bez pomocy kotwic, i sprawdź, czy rzeczywiście coś się zmieniło w twoim subiektywnym odbiorze tej sytuacji.
10. Kiedy zmodyfikujesz już sposób odbioru przeszłości, przygotuj się do radzenia sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości. Wyobraź sobie analogiczną sytuację lub analogiczne okoliczności w przyszłości. Wyobraź sobie, że dysponujesz zasobami, nad którymi przed chwilą pracowałeś. Nie korzystaj już z kotwic. Spróbuj się nauczyć tej instrukcji na pamięć albo nagraj ją na magnetofon.

ROZSTAJĘ SIĘ Z MOIM WSTYDEM

Drogi wstydzie,

Dziękuję Ci.

Dziękuję za bycie obecnym, kiedy cię potrzebowałam.

Dziękuję, że kazałeś mi zatuszować moje niechlujne części.

Za pomoc w ukryciu „złych” części mnie, których inni nie chcieli widzieć.

Lęki, wątpliwości, smutki, bóle

I te dziwne, niepokojące, „niecywilizowane, nienormalne” myśli.

Zmusiłeś mnie do ich stłumienia. Mówiłeś w mojej głowie: odciągnij ich uwagę od tego czego nie warto pokazać.

Utwórz osobowość, maskę.

Bądź „kimś innym”.

Dziękuję Ci. Chyba mnie uratowałeś.

Uratowałeś mnie przed karą. Szyderstwem.

Odrzuceniem. Przed przejrzeniem moich myśli.

Od prześladowania, krzywdy, porzucenia.

Uratowałeś mnie przed osądem.

Przed horrorem odrzucenia.

Uratowałeś od terroru utraty miłości.

Potrzebowałam cię wtedy, tak - to prawda.

Potrzebowałam w mojej niewinności. Z mojego braku doświadczenia.

Tak, myślę, że uratowałeś mi życie.

Byłeś wspaniałym i lojalnym towarzyszem.

Dziękuję Ci. Klamię się twojej mocy.

Ale teraz wstydzicie, nie potrzebuję cię więcej.

Jestem gotowy wystawić swoje prawdziwe JA na świat.

Nie mogę już żyć kłamstwem.

Chcę, żeby inni poznali prawdziwą mnie.

Wystawić się na to, że zobaczą „balagan” w środku.

Te niewygodne myśli. Te „mroczne” uczucia.

Te „haniebne” części ...

Co wcale może okazać się, że nie było „haniebne”.

Chcę teraz zrzucić wszystkie maski.

Decyduję się stanąć nago w świetle dziennym.

Więc będę mogła być kochaną za to, kim naprawdę jestem.

Rozbrojona. Bezbronna. Prawdziwa.

To prawda, jestem przerażona!

Zapewniałeś mi tyle czasu wspaniałą ochronę, wstydzie kochany!

Bez ciebie czuję się taka chwiejna, surowa, niepewna.

Tak wrażliwa. Ale też cholernie żywa!

Przenoszę się w krainę Nieznanego.

Dziękuję wstydzie

Dobrze wykonałeś swoją pracę

Wiem, że tylko próbowałeś pomóc.

Po prostu już cię nie potrzebuję.

Pamiętaj, że zawsze możesz mnie odwiedzić.

Możesz mi nadal doradzać.

(„Odwróć się! Ukryj! Wycofaj! Zamknij się! Dopasuj się! Pozostań mała!”)

Ale nie będę cię więcej słuchać.

Nie będę twoim niewolnikiem.

Z powrotem biorę w ręce swoje życie.

Znalazłam swoją nową miłość.

Mam teraz nowego przewodnika po zawitych ścieżkach życia.

Mój nowy najlepszy przyjaciel:

Ja sama.

- Jeff Foster

Ćwiczenia rany emocjonalne

KWESTIONARIUSZ SKRZYWDZONEGO DZIECKA

Kwestionariusz pokaże czy Twoje wewnętrzne dziecko zostało skrzywdzone i w jakim stopniu.

Część B i C ankiety zawierają pytania dotyczące poszczególnych etapów rozwoju.

A. Tożsamość	Tak	Nie
1. Doświadczam niepokoju i lęku, ilekroć zamierzam zrobić coś nowego.		
2. Staram się sprawiać na ludziach wrażenie milej osoby, lecz nie mam własnej tożsamości.		

3. Jestem buntownikiem. Moim żywiołem są konflikty.		
4. Czuję w głębi, że jest ze mną coś nie w porządku.		
5. Jestem chomikiem. Trudno mi się pozbyć czegośkolwiek.		
6. Czuję się nie w pełni kobietą (mężczyzną).		
7. Nie jestem pewny swej tożsamości seksualnej.		
8. Mam poczucie winy, bronię się, wolę ustępować innym.		
9. Mam kłopoty z zabraniam się za cokolwiek.		
10. Mam kłopoty z dokończeniem rozpoczętej pracy.		
11. Rzadko mam jakieś własne przemyślenia.		
12. Często czynię sobie wyrzuty, że nie jestem taki, jaki powinienem być.		
13. Uważam się za strasznego grzesznika i boję się, że pójde do piekła.		
14. Jestem nieprzejednanym perfekcjonistą.		
15. Czuję, że nigdy nie umiem sprostać wymaganiom: nigdy mi się nic nie udaje.		
16. Czuję, że tak naprawdę nie wiem, czego chcę.		
17. Zawsze chcę wszystko zdobyć za wszelką cenę.		
18. Sądzę, że liczę się tylko w sferze erotycznej. Boję się, że zostanę odrzucony lub opuszczony, jeśli nie okażę się dobrym kochankiem.		
19. Moje życie jest puste; często odczuwam przygnębienie.		
20. Naprawdę nie wiem, kim jestem. Nie jestem pewny swoich wartości, nie wiem, co myśleć o różnych sprawach. Często jestem zagubiony i bez wyrazu, nie potrafię siebie określić.		

B. POTRZEBY PODSTAWOWE	Tak	Nie
1. Nie wyczuwam potrzeb swego ciała. Nie wiem, kiedy jestem zmęczony, głodny lub zły.		
2. Nie lubię, gdy mnie ktoś dotyka.		

3. Często uprawiam seks, nie czując rzeczywistej potrzeby.		
4. Głodzę /objadam się.		
5. Zadowala mnie tylko seks oralny.		
6. Często nie potrafię opisać tego, co czuję		
7. Czuję wstyd, gdy Jestem wściekły		
8. Rzadko się złościę, ale jak już to wtedy wpadam w furię		
9. Boję się gniewu innych i bardzo staram się by go nie wzbudzać.		
10. Wstydzę się płakać.		
11. Wstydzę się swego strachu.		
12. Bardzo rzadko wyrażam negatywne emocje.		
13. Mam obsesję na punkcie seksu analnego.		
14. Mam obsesję na punkcie seksu sadomasochistycznego.		
15. Wstydzę się moich reakcji fizjologicznych.		
16. Mam kłopoty ze snem.		
17. Spędzam przesadnie dużo czasu na oglądaniu pornografii.		
18. Pokazywałem się nago, aby kogoś speszyć.		
19. Czuję pociąg seksualny do dzieci i obawiam się, że mógłbym dać mu upust.		
20. Uważam, że jedzenie i (lub) seks są mnlą największą potrzebą.		

C. POSTAWY SPOŁECZNE	Tak	Nie
1. W zasadzie nie ufam nikomu, sobie również.		
2. Byłem(-am) lub jestem żonaty (zameżna) z osobą uzależnioną.		
3. Obsesyjnie staram się panować nad sobą w stosunkach z innymi.		
4. Jestem uzależniony.		
5. Izoluję się i obawiam się ludzi, szczególnie przedstawicieli władzy.		
6. Nie znoszę być sam i zrobiłbym prawie wszystko, by uniknąć samotności.		
7. Stwierdzam, że robię to, czego inni po mnie oczekują.		
8. Za wszelką cenę unikam konfliktów.		

9. Rzadko odrzucam sugestie innych ludzi i traktuję je prawie jak rozkaz, który należy respektować.		
10. Mam nadmierne poczucie odpowiedzialności. Łatwiej jest mi troszczyć się o innych niż o siebie.		
11. Często nie odmawiam wprost, a potem w sposób wykrętny, pośredni i bierny staram się nie robić czegoś, o co mnie inni proszą.		
12. Nie umiem rozwiązywać konfliktów z ludźmi. Staram się pokonać oponenta lub wycofuję się.		
13. Rzadko proszę o dodatkowe wyjaśnienie, jeśli czegoś nie rozumiem.		
14. Często domyślam się, co ktoś miał na myśli, i odpowiadam, opierając się na tych domysłach.		
15. Nigdy nie czułem się związany z którymś z rodziców lub z obojgiem.		
16. Mylę miłość z litością i mam skłonność do kochania tych, których jest mi żal.		
17. Natrząsam się z siebie, gdy popełnię błąd; tak samo postępuję wobec innych.		
18. Łatwo się poddaję i dostosowuję do innych.		
19. Uwielbiam współzawodnictwo i jest mi trudno przegrywać.		
20. Najbardziej obawiam się porzucenia; uczynię wszystko, by podtrzymać związek.		

Jeśli odpowiedziałeś na więcej niż 10 pytań pozytywnie, to trzeba się przyjrzeć swoim duszonym emocjom, schematom i reakcjom emocjonalnym.

Ćwiczenie 1

Ćwiczenie/technika: -> Wewnętrzny pomocnik

Przywołaj jakąś konkretną sytuację z Twojego dzieciństwa, która przyszła Ci do głowy, a ty nie do końca chcesz ją puścić.

Przypomnij je sobie na tyle, na ile możesz w danym momencie. Pozwól sobie także czuć emocje, które wtedy Ci towarzyszyły i do których masz obecnie dostęp. Nic na siłę. Wejź w nie na tyle, na ile czujesz i chcesz w danym momencie.

-> Całą sytuację oglądaj z perspektywy trzeciej osoby, czyli tak, jakbyś oglądał film.

-> Zobacz tyle szczegółów, ile możesz w danym momencie i tyle, na ile chcesz sobie pozwolić.

-> Następnie, do danego wspomnienia dodaj Wewnętrznego Pomocnika. To możesz być dorosły Ty, Twoja ulubiona postać z filmu, Twój przyjaciel, itd.

-> Niech Twój Pomocnik pomoże Twojemu Wewnętrznemu Dziecku, które w tamtym zdarzeniu cierpiało. Może np. je wesprzeć, pocieszyć, stanąć w jego obronie, wytłumaczyć co się stało, itp.

-> Bądź tutaj kreatywny i wsłuchaj się w siebie. W głębi duszy wiesz, czego dokładnie Ci wtedy brakowało, czego dokładnie wtedy potrzebowałeś.

WAŻNE: Nie rób nic agresywnego, Twoim zadaniem jest POMÓC i WESPRZEĆ, nie WALCZYĆ!

-> W tej technice nie chodzi o zmianę wspomnienia, a o pewnego rodzaju wewnętrzne uleczenie tamtej sytuacji. Im częściej ją zastosujesz, tym lepsze będą rezultaty.

-> Niech Twój Wewnętrzny Pomocnik pomaga w danym wydarzeniu nie tylko Tobie, ale także Twoim oprawcom czy osobom, które także uczestniczyły w tym wydarzeniu.

-> Taka praktyka bardzo pomaga w rozwijaniu empatii względem siebie i innych na co dzień oraz w stawianiu granic przy toksycznych zachowaniach innych

Ćwiczenie 2

Zastanów się jakie mechanizmy obronne stosujesz u siebie ? Rozpisz sobie każdy z mechanizmów i zastanów się nad nim po co go stosujesz ? Połącz mechanizmy obronne ze swoimi lękami i dojrzyj szerszą perspektywę. Daj sobie na to czas, nie rób wszystkiego na raz !!!

Zaprzeczenie

- Jakie są nieświadome korzyści z korzystania z tego mechanizmu?
- Co by się stało, gdyby to (wstaw co jest zaprzeczone) okazało się prawdą?
- Zmiana perspektywy. Co, będąc w Twoich butach, powiedziała by w tej sytuacji Twój najlepszy przyjaciel?
- Z jakimi emocjami stojącymi za tym mechanizmem nie potrafiłbyś sobie poradzić?

Identyfikacja

- Zrozumienie zasadniczych różnic między modelowaniem a kopiowaniem czyjś życia jako całości.
- Jakie są plusy i minusy identyfikowania się z tą cechą/sposobem myślenia/sposobem bycia/itd?
- Co dajesz sobie za pomocą identyfikacji?
- Przed czym uciekasz starając się być, żyć jak ktoś inny ?
- Zobacz z kim/czym się identyfikujesz? Postacie z filmów, książek, konkretne wydarzenia, sytuacje, motywy - dlaczego akurat te czynniki tak mocno przyciągają Twoją uwagę?

PROJEKCJA

- Czy jesteś w stanie dostrzec w sobie to, co widzisz w innych?
- Jaki masz do tego stosunek?
- Jaka jest nieświadoma korzyść z tego, że dostrzegasz w innych to, co dostrzegasz?
- Dlaczego akurat w tym człowieku/danej sytuacji dostrzegasz to, co dostrzegasz?
- Gdybyś założył/a, że to co widzisz w świecie zewnętrznym jest bezpośrednio odwzorowaniem tego, co masz w sobie - jakbyś się z tym poczuł/a? Co by to dla Ciebie oznaczało? Jak wtedy wyglądałoby Twoje życie?

IDEALIZACJA

- Patrzenie na dany obiekt/część siebie zarówno pod względem zalet, jak i wad.
- Praktykowanie patrzenia dualistycznego, w którym wszystko ma dwie strony monety, a jedno jest częścią drugiego.
- Zapamiętaj, że coś może być bardzo użyteczne lub odpowiednie, mimo że nie jest idealne albo nawet bliskie ideału.
- Co jest największą wadą tego obiektu/części/osoby?

Ćwiczenie 3

Przeanalizuj zachowania, maski jakie zakłada osoba z raną odrzucenia.

Zaobserwuj u siebie, jakie Ty zakładasz maski po to aby nie poczuć odrzucenia. Pomyśl czy są Ci one potrzebne? Po co je zakładasz? Co chcesz ukryć? Czemu się wstydzisz?

Zaobserwuj sytuacje, w których panikujesz, skąd one się wzięły? Czy to nie jest czasem reakcją z przeszłości, z dzieciństwa?

Poznaj źródło paniki i ukochaj to małe dziecko w tobie, które się bało kiedyś i zostało odrzucone.

Pozwól sobie poczuć te emocje, które wtedy dziecko czuło. Daj sobie to czego Ci wtedy brakowało.

Zauważ w jakich momentach reagujesz paniką, znajdź schemat i sytuacje, które to wywołują.

Uświadom sobie że to przeszłość, teraz jesteś bezpieczny, teraz nic Ci nie grozi, teraz masz siebie i swoje wsparcie.

Zaobserwuj w jakich sytuacjach odmawiasz sobie prawa do istnienia?

Zaobserwuj skąd takie podejście w Tobie, dlaczego nie pozwalasz sobie czuć radości z życia?

Przemyśl czy inni faktycznie Cię odrzucają, czy czasem sam sobie tego nie robisz?

Zacznij mówić o swoich potrzebach i emocjach o tym co jest w Tobie, daj sobie prawo aby to co w tobie mogło zaistnieć na zewnątrz.

Przemyśl czy tajemnice, jakie skrywasz są naprawdę aż tak straszne? Czy tylko sam je takie tworzysz?

Praktykuj obecność i połączenie z wszechświatem, poczuć energię życia w sobie .

Pozwól sobie na bycie bezsilnym wobec spraw na które nie masz wpływu , na smutek , na samotność wtedy kiedy trzeba. Złap kontakt ze sobą, z swoimi uczuciami i emocjami.

Zacznij pracować nad akceptacją swojej złości i nad stawianiem granic osobistych, masz do tego prawo.

Zacznij siebie obserwować i rozumieć procesy zachodzące w Tobie, wtedy znajdziesz oparcie w sobie i zrozumiesz siebie.

Ćwiczenie 4

Przeanalizuj zachowania , maski jakie zakłada osoba z raną porzucenia.

Zaobserwuj u siebie , jakie Ty zakładasz maski by nie odczuć porzucenia. Pomyśl czy są Ci one potrzebne ? Po co je zakładasz ? Co chcesz ukryć ? Czego się tak naprawdę boisz lub czego nie chcesz porzucić ?

Zastanów się czemu nie pozwalasz sobie być niezależnym ? Pomyśl co tworzy Twoją zależność od innych ?

Zlokalizuj swoje schematy poczucia winy i odróżnij to za co jesteś odpowiedzialny Ty a za co są odpowiedzialni inni. Rozdziel to i nie bierz odpowiedzialności za to co nie jest Twoją kwestią.

Popracuj nad swoją samodzielnością, nad byciem niezależnym. Zastanów się czy aby na pewno nie jesteś w stanie dać samemu sobie radę w niektórych sprawach.

Rozbudź w sobie miłość do samego siebie, daj sobie uwagę, docenienie, akceptację, wsparcie i to czego myślisz, że ci brakuje . Popracuj nad swoją wewnętrzną mocą , która jest w Tobie.

Zastanów się co Ci daje schemat ofiary i uzalania się nad sobą ? Czy czasem nie jest to uwaga innych ?

Pomyśl czemu czujesz się bezradny w różnych stacjach i zagubiony ? Co ci daje taka postawa ? Pozwól sobie na nią jednak zauważ co zyskujesz dzięki niej ?

Zastanów się dlaczego rezygnujesz ze swoich potrzeb i pragnień ? Czemu nie dajesz sobie to czego chcesz ?

Dlaczego przekładasz potrzeby innych nad swoje potrzeby ?

Zacznij stawiać siebie na pierwszym miejscu.

Ćwiczenie 5

Przeanalizuj zachowania , maski jakie zakłada osoba z raną upokorzenia.

Zaobserwuj u siebie , jakie Ty zakładasz maski, po to by nie legła Twoja duma. Pomyśl czy są Ci one potrzebne ? Po co je zakładasz ? Co chcesz ukryć ? Czego się tak naprawdę boisz , czego nie chcesz poczuć i co wypierasz ?

Zastanów się kto i dlaczego nie pozwalał Ci cieszyć się życiem ? Kto nie pozwalał Ci czerpać radości z życia i przyjemności ? Pomyśl nad tym , że tych ograniczeń już nie ma(one sa iluzją w Twojej głowie), teraz Ty o wszystkim decydujesz, teraz jedyną osobą jaka Cię ogranicza jesteś Ty sam , przestań to robić sobie.

Pomyśl czy czasem nie wstydzisz się cieszyć życiem ? Czy czasem sam siebie nie blokujesz i nie pozwalasz sobie na swoją spontaniczność ?

Pomyśl jakie Twoje zachowania blokują i ograniczają Twoją potrzebę wolności jako jednostka ?

Zlokalizuj te zachowania i puść je , aby poczuć się wolnym .

Zastanów się nad swoimi nawykami , które dają Ci przyjemności .

Czy te nawyki aby na pewno dają Ci prawdziwą radość, czy może są destrukcyjne dla Ciebie , a Ty udajesz że dają Ci przyjemność ?

Zastanów się czy akceptujesz swój magnetyzm, swój seksapil ? Jeśli nie to dlaczego tak jest ? Czemu się wstydzisz swojej zmysłowości ?

Ćwiczenie 6

Przeanalizuj zachowania , maski jakie zakłada osoba z raną zdrady.

Zaobserwuj u siebie , jakie Ty zakładasz maski. Pomyśl czy są Ci one potrzebne ? Po co je zakładasz ? Co chcesz ukryć ? Czego się tak naprawdę boisz , czego nie chcesz poczuć ?

Zastanów się przez kogo czujesz się zdradzony ? Kto Cię zranił w dzieciństwie ?

Pomyśl czy aby na pewno to była zdrada ? Zastanów się czy ludzie aby na pewno chcą Cię zdradzić ?

Czy może po prostu mają inne zdanie i poglądy , które trzeba zaakceptować i uszanować ?

Zastanów się co Ci daje kontrola wszystkiego ? Co by się stało jakbyś puścił tą kontrolę ?

Zastanów się dlaczego jesteś taki podejrzliwy i co się kryje za tą podejrzliwością ?

Pomyśl czy możesz pokazać swoją kruchość i wrażliwość innym ?

Ćwiczenie 7

Przeanalizuj zachowania , maski jakie zakłada osoba z raną niesprawiedliwości.

Zaobserwuj u siebie , jakie Ty zakładasz maski. Pomyśl czy są Ci one potrzebne ? Po co je zakładasz ? Co chcesz ukryć ? Czego się tak naprawdę boisz , czego nie chcesz poczuć ?

Zastanów się wobec kogo czujesz poczucie krzywdy ? Czemu nie chcesz go puścić ? Co ci daje poczucie krzywdy i trzymana uraza ?

Wobec kogo czujesz żal ? Czy to nie jest czasem żal wobec siebie ?

Zastanów się czemu chcesz udowodnić że jesteś idealny, czemu uciekasz przed swoimi wadami i słabościami ?

Zrób prawdziwy rachunek sumienia i spójrz na to jaki jesteś naprawdę. Jednak podejdz do siebie z wrażliwością, ze współczuciem. Zaslugujesz na swoją miłość, okaz sobie empatię.

Zastanów się dlaczego nie dajesz sobie pozwolenia na popelnianie błędów ? Pomyśl kogo oczekiwania i wymagania próbujesz zaspokoić ? Pomyśl na kogo miłość próbujesz zasłużyć ?

Pomyśl czemu stawiasz sobie taką presję i ciśnienie ? Pomyśl kto tak Cię kiedyś traktował , jak Ty sam siebie teraz traktujesz ?

Zaczniij doceniać to jaki jesteś i bądź wdzięczny za to co masz .

Ćwiczenie 8

Napisz list do siebie i zawrzyj w nim wszystko to co chciałeś usłyszeć od swoich rodziców , a nigdy nie usłyszałeś. Powiedz sobie to teraz, zasługujesz na to.

Ćwiczenie 9

Ćwiczenia uzdrawiania wewnętrznego dziecka

Wewnętrzna narracja dziecka jest jak soczewka, przez którą widzimy nasze dorosłe życie i sytuacje, powodując zniekształcenia tego, jak postrzegamy świat i siebie. Praca z wewnętrznym dzieckiem to głęboko uzdrawiająca i regenerująca praktyka, która pomaga budować nowe narracje i wzorce poznawcze..

Zapoznaj się z poniższymi ćwiczeniami uzdrawiania wewnętrznego dziecka, aby potwierdzić swojemu wewnętrznemu dziecku, że teraz jest inaczej i zbudować odporność w wieku dorosłym.

Przykładami wewnętrznych narracji dziecka, które mogą zaciemnić i zniekształcić nasze dorosłe postrzeganie bieżących sytuacji, mogą być: „To wydaje się nie mieć końca. Nigdy nie będzie lepiej”, „Nigdy nie mogę nic zrobić dobrze! Co jest ze mną nie tak? Muszę być zły”, „Jeśli przestanę się martwić, może się zdarzyć coś jeszcze gorszego!”

Jeśli działa wewnętrzna narracja dziecka i ją zauważyłaś, świetnie! Za każdym razem, gdy możemy uchwycić te wewnętrzne narracje w danej chwili, jest to świętowanie. Ponieważ TERAZ możesz to zmienić i przekształcić. Możesz wtedy wprowadzić szerszą świadomość w to co nieświadome.

Za każdym razem, gdy to robimy, tworzymy w mózgu nowe połączenia neuronalne, które z biegiem czasu tworzą nowe możliwości i nowe sposoby postrzegania świata, które są pozytywne i afirmujące życie.

Innymi słowy, przestajemy utrwać traumę dla siebie i osób wokół nas. Poniżej znajduje się krótka praktyka wewnętrznego macierzyństwa o nazwie „Potwierdź/zróznicuj”, której możesz użyć, aby zmienić narrację z opartej na traumie na opartą na rzeczywistości.

Dlaczego ćwiczenia uzdrawiania wewnętrznego dziecka są ważne dla zdrowia emocjonalnego

Nie możemy w pełni kontrolować świata zewnętrznego, ale w przeciwieństwie do dzieciństwa, teraz mamy świadomość dorosłych, ta świadomość może uspokoić i chronić dziecko w środku, tworząc trwałe poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa. Z biegiem czasu staje się to stabilnym, pełnym miłości tłem naszego życia — bez względu na okoliczności, w jakich się znajdujemy. Zmieniamy wtedy naszą narrację i stosunek do samych siebie przechodząc z rodzica karzącego, złościącego się, wywołującego poczucie winy do rodzica kochającego.

Ćwiczenia uzdrawiania wewnętrznego dziecka

1. Zatwierdź

Zaczynamy od potwierdzenia uczuć naszego wewnętrznego dziecka. To zawsze pierwsza rzecz do zrobienia. Zawsze zaczynaj od empatii, zapewnienia i potwierdzenia, że jego uczucia są normalne, naturalne i mają całkowity sens, biorąc pod uwagę to, przez co przeszło.

Nie pomijaj tego ani nie przelatuj przez to mechanicznie. Okaż szczerą empatię i współczucie.

Kiedy potwierdzamy, robimy to w kontekście pierwotnego bólu, przez który przeszliśmy jako dzieci.

Stwórz "link" z powrotem do oryginalnych bolesnych sytuacji z twojej przeszłości i przeanalizuj uczucia z tym związane. W ten sposób trawimy przeszłość i pozwalamy jej odejść, abyśmy mogli iść naprzód.

Dzięki konsekwentnej praktyce możesz mieć większe umiejętności w szybkim tworzeniu połączenia i puszczaniu dużego ciężaru, który nosisz.

Przykład potwierdzania swojego wewnętrznego dziecka

– Mała Bethany... Twój strach i nadmierna czujność mają dla mnie całkowity sens. Twój strach jest normalny i naturalny, biorąc pod uwagę to, przez co przeszłaś.

Kiedy byłaś mała, nie byłaś chroniona i pozbawiono cię wsparcia emocjonalnego. Kiedy się bałaś, mama często cię odrzucała i wycofywała się. Jestem z tobą w tym strachu. Tak mi przykro, że musiałaś znosić to cierpienie. Nie jesteś już sama. Jestem tu z tobą. Jesteś teraz bezpieczna.

2. Różnicuj

Druga część, po empatii i uprawomocnieniu jej uczuć, polega na rozróżnieniu (dokonaniu rozróżnienia), czym TERAZ różni się ta sytuacja od przeszłości; że jej ból NIE był jej winą; i że jest dobra i kompletna bez względu na wszystko.

Ma to być zrobione w kochający, delikatny sposób.

A jeśli to możliwe, podaj prawdziwe przykłady tego, jak teraz jest inaczej; im bardziej konkretne przykłady, tym lepiej. (W ten sposób wewnętrzne dziecko zaczyna naprawę pojmować fakt, że jest bezpieczne i że niebezpieczeństwa z przeszłości naprawdę należą do przeszłości.)

Przykład różnicowania dla Twojego wewnętrznego dziecka

- Mała Bethany, twój strach nie jest wstydlivy, jak nauczyła cię mama. Twój wstyd za to, że się bałaś, nie był w porządku, mogłaś się bać wtedy i możesz bać się teraz. Jestem tu teraz dla ciebie. Wszystkie twoje uczucia są ze mną i jest w porządku. Nigdy nie będziesz tak samotna, niechroniona i pozbawiona wsparcia, jak byłaś wtedy w przeszłości, ponieważ teraz jestem tutaj, aby się tobą zaopiekować, dać Ci zrozumienie, wsparcie i troskę.

Uwielbiam Cię wspierać i uspokajać. Nie jest cię dla mnie za dużo. To normalne, że czasami się boisz, a ja z radością cię uspokajam i pocieszam. Bez względu na to, co dzieje się w świecie zewnętrznym, zawsze będę cię wspierać i chronić w moim sercu.

3. Podziel się pozytywną wizją

Ważne jest, aby zakończyć dialog „potwierdź/zróżnicuj” pozytywną wizją, która jest inspirująca, bezpieczna, pocieszająca i wyzwalająca dla wewnętrznego dziecka.

Ta nowa wizja może być bardzo prosta i z czasem przekształcić się w bardziej dopracowaną, konkretną wizję. Po przekazaniu tej wizji swojemu wewnętrznemu dziecku, powinnaś poczuć pewnego rodzaju uniesienie, głęboki oddech, ulgę, poczucie większego spokoju, przestronności i spokoju w środku.

Przykład dzielenia się pozytywną wizją z wewnętrznym dzieckiem

W miarę jak będziemy się leczyć, życie będzie stawało się coraz lepsze, z większą radością i zabawą! Wyjdźmy na spacer w słońcu i zaczerpnijmy świeżego powietrza.

Ćwiczenia uzdrawiania wewnętrznego dziecka są niezbędne dla wewnętrznego macierzyństwa

Ta praktyka „oceniania i różnicowania” jest niezbędnym elementem wewnętrznego macierzyństwa i tworzenia nowego paradygmatu.

Stosowanie tej praktyki z czasem może stać się drugą naturą i całkiem łatwe do wykonania.

Dlatego konsekwencja i szczerść są tak ważne w budowaniu tej wewnętrznej więzi. Nie wierz mi na słowo. Zapraszam do wypróbowania i zobaczenia na własne oczy.

Paradoks: zróżnicować, by zintegrować

Miłość sprawia, że to, co nie do zniesienia, staje się znośne. To paradoks, że aby w pełni zintegrować się jako świadomi dorośli, musimy najpierw odróżnić się od wewnętrznego dziecka. Aby móc się połączyć z naszymi emocjami w bezpieczny sposób, trzeba najpierw wykształcić zdrowego dorosłego w naszej głowie. Wtedy zaczynamy łączyć się z naszym wnętrzem, z naszym ciałem i tworzymy jedność.

Aby odzyskać naszą moc ze starych opowieści o bolesnych doświadczeniach i jasno widzieć życie, musimy bezpośrednio pracować z wewnętrznym dzieckiem, dając mu miłość, wsparcie i empatię oraz pozytywną wizję, której nie doświadczyliśmy jako dzieci.

Robiąc to, tworzymy trwale wewnętrzne bezpieczeństwo, które pozwala nam ewoluować i rozwijać się poza nasze najśmielsze marzenia.

Ćwiczenie 10

Gdy powstają w Tobie silne emocje, silne niezadowolenie, silny konflikt, gdy pojawia się niszczyciel w Twojej głowie .

Niezadowolenie może być z tego że nie potrafisz zaspokoić swoich potrzeb , że czujesz się bezradny i bezsilny, czyli z braku umiejętności ich zaspokojenia. Zaczynasz wtedy znęcać się nad sobą i tworzysz coraz większe niezadowolenie z siebie, wstręt czy brak docenienia siebie. Może się to przejawiać w surowy, kontrolujący, dominujący sposób. W taki sposób mógł reagować na Ciebie Twój rodzic, gdy nie radziłeś sobie z czymś, gdy czuleś się zagubiony, bezradny , gdy nie radziłeś sobie ze swoimi emocjami . Czyli jego reakcja mogła być silnym niezadowoleniem z Ciebie, brakiem zgody na to jaki byłeś, zawodem, wzbudzaniem poczucia wstydu.

Ważne jest abyś teraz zmienił to podejście do siebie na okazanie sobie miłości, współczucia, łagodności, zrozumienia, troski.

Gdy zauważysz w sobie konflikt i starcie Twoich potrzeb z lękiem przed ich zaspokojeniem.

Gdy narasta w Tobie frustracja i złość. Gdy Twoja bezradność daje o sobie znać i nie potrafisz sięgnąć po to co chcesz. skieruj się do swego wnętrza , dojrzyj ten konflikt i uświadom go sobie. Uświadom sobie, że jesteś zły na siebie , że jest Ci ciężko, że czujesz że nie potrafisz, że coś jest od Ciebie mocniejsze. Przyznaj się do tego przed sobą, jednak jednocześnie okaż sobie zdrowego rodzica, zdrowe zrozumienie i chęć otwarcia się na zrozumienie i na widzenie rozwiązania. Okaż sobie współczucie , którego kiedyś Ci brakowało, a te momenty zaczną robić się łagodniejsze, a świadomość zacznie się rozszerzać i zmieniać Twoja wewnętrzna relacja z samym sobą.

Ćwiczenie 11

Tylko to co zostaje uświadomione, to do czego się przyznajemy może być uleczone/uwolnione. Dlatego tak ważna jest szczerść ze sobą i zobaczenie co jest w nas tak naprawdę.

W ćwiczeniu tym spróbujemy świadomie wyjść poza rozpoznane już, nie służące nam mechanizmy. Jednak i tu będą na pewno pojawiać się kolejne wglądy oraz miej na uwadze, że już sam wgląd jest integralną częścią procesu powrotu do siebie, wgląd powoduje otwarcie i jest krokiem wyjścia poza destrukcyjne nawyki. Zaczynij od następującego ćwiczenia. Daj sobie chwilę w bezpiecznej przestrzeni i odpowiedz szczerze na pytania:

1. Jaka bym była/był gdybym nie obawiała się żadnych konsekwencji swojego sposobu wyrażania i bycia?
2. Co takiego chciałabym głośno powiedzieć (do kogoś, do świata)?
3. Za czym tęsknię?
4. Jakie jest moje wymarzone życie?
5. W jaki sposób się na nie obecnie blokuję (jakich potencjalnych konsekwencji boję, gdyby to marzenie się spełniło) ?
6. Na co musiałabym sobie pozwolić, by prowadzić takie życie?

Destrukcyjne schematy zachowań przeniesione z dzieciństwa na Twoje obecne, dorosłe życie sprawiają, że Twoje relacje są trudne, a Ty wciąż pozostajesz w trybie Dorosłego, niedojrzałego emocjonalnie Dziecka. Pierwszym krokiem wyjścia poza ten auto sabotaż jest rozpoznanie nie służących Ci mechanizmów. Przy pomocy wcześniejszych ćwiczeń masz już pewien wgląd w ten temat.

Teraz pójdziemy o krok dalej – w każdym destrukcyjnym mechanizmie – kryje się jakaś Twoja **niespełniona w dzieciństwie potrzeba**, głębokie pragnienie, tęsknota. Ponieważ czegoś w dzieciństwie nie otrzymałaś lub było to dawane Ci w niewystarczającym zakresie (np. uwaga, zapewnienie, poczucie bycia ważną, widzianą, wysłuchaną, brana na poważnie, bliskość, akceptacja, docenienie, czułość, delikatność, wsparcie itp.) – zaczęła tworzyć się w Tobie powiązana z bezradnością i lękiem pustka emocjonalna. Im bardziej nasze potrzeby nie były zaspakajane, tym ta pustka jest większa, a wtedy próbujemy zaspokoić ją nadmiernymi pragnieniami. Im większa pustka w danym obszarze tym bardziej pragniemy określonej rzeczy, zachowania, sytuacji. Można by powiedzieć im bardziej dana potrzeba, na przykład brak docenienia była niezaspokojona tym bardziej będziemy ją pragnąć w dorosłym życiu z zewnątrz i będziemy ukierunkowani na szukaniu tego docenienia w świecie zewnętrznym, zamiast docenić i uznać samych siebie. Im głębsza rana w danym obszarze, tym bardziej jesteśmy nakierunkowani na szukanie zaspokojenia tej potrzeby na zewnątrz nas oraz tym bardziej mamy zaćmiony umysł. Wtedy zaczynamy odrzucać siebie, prawdziwych nas, aby dostać daną potrzebę z zewnątrz. Co w konsekwencji prowadzi nas do stworzenia niezdrowych dla nas zachowań i toksycznych zależności, które jeszcze bardziej pogłębiają tą pustkę w nas. Rozwiązaniem jest zlokalizowanie w jakim obszarze mamy braki, jakie stworzyliśmy zależności aby te braki zaspokajać oraz co możemy zrobić aby powrócić do siebie i wejść w stan równowagi. Nie chodzi o to aby zamykać się na bliskość z zewnątrz, tylko o to aby przestać jej łaknąć kosztem siebie i za wszelką cenę. Wprowadzenie równowagi spowoduje, że zarówno zaczniemy dawać sobie bliskość, dawać ją innym, ale również zaczniemy otwierać się na prawdziwą bliskość i zaczniemy ją przyjmować.

W obszarze największych pragnień, największej pustki zadaj sobie pytanie czy to prawda, że inni mnie nie doceniają, nie dają mi bliskości, wsparcia, akceptacji czy też ja nie widzę tego jak inni to robią i nie przyjmuje bliskości, wsparcia, docenienia, zaufania?

Czy może czasem jest tak, że to ja nie daję docenienia, wsparcia, bliskości innym i sobie?

Zazwyczaj najgłębsze rany powodują, że patrzymy się na zewnątrz rzucając innym zarzuty, a nie widzimy swojego własnego zachowania, dlatego zmiana naszego własnego zachowania jest tak ważna i stanięcie w prawdzie jak jest. Jeśli sami nie będziemy się doceniać, uznawać swojej wartości, to nawet najbardziej oddane zachowania innych nie będziemy dostrzegać i przyjmować. Trzeba też pamiętać, że nie wszyscy nas będą lubić, doceniać, uznawać naszą wartość. W swoim życiu spotkamy osoby potrafiące dostrzec nas, docenić, pokochać, ale również osoby które tego nie będą potrafiły zrobić bo mają swoje własne rany i sami nie potrafią dać miłości innym.

By nie czuć pustki (ponieważ jej czucie jest bardzo niekomfortowe) znalazłaś/-eś sprytnie sposoby zachowań, które odwracają Twoją uwagę. W taki właśnie sposób wykształciły się w Tobie różne mechanizmy, sposób bycia, który kieruje Twoją uwagę na inne emocje i doświadczenia niż te, którym boisz się wciąż przyjrzeć. Te mechanizmy w dzieciństwie był dla Ciebie ratunkiem, był Ci potrzebne, ale teraz są już dla Ciebie tylko destrukcyjne. Musisz więc odkryć i zauważyć kryjące się pod nim prawdziwe potrzeby. Tylko tak będziesz mógł je wypełniać.

A jak to robimy?

Przywołaj sytuację, która bywa często w Twojej relacji konfliktowa i której emocje i zachowania kojarzą Ci się z czasem z dzieciństwa, czyli np.: kiedy partner jest czymś zajęty, mam wrażenie że mnie ignoruje, nie zauważa – to czuję złość, smutek i w konsekwencji tego wybucham (lub zamykam w sobie). Widzę ten mechanizm, scenariusz i pamiętam, że tak samo czułam/-em się często w dzieciństwie, kiedy moja mama (czy inna bliska osoba) była czymś stale zajęta i nie patrzyła, jak chciałam/-em jej coś pokazać, nie słuchała mnie, nie widziała.

To, co minęło – już było i tego się już nie zmieni, ale – nie chodzi tu o to, by wypełnić tą pustkę, dziurę nowym zachowaniem Twojej mamy (nie chodzi też o to aby liczyć na zmianę naszych rodziców, czy też próbować ich naprawić), , ale raczej – by ją rozpoznać, uszanować i zobaczyć jaka kryje się w niej Twoja prawdziwa potrzeba.

W naszym przypadku może nią być pragnienie bycia ważną/-ym, widzianą/-ym, zauważonym.

Nie może Ci już tego dać rodzic. Nie oczekuj też tego od partnera, bo to tylko chwilowe łatanie, rozwiązanie, a Ty i tak w sobie będziesz czuć tą pustkę, tą ranę.

Co więc możesz zrobić?

Rozpoznawszy tą potrzebę, głód bycia ważnym i widzianym, uznanym – uznaj, rozpoznaj i podaruj ją samej/samemu sobie!

Brzmi dziwnie?

Ale popatrz – co takiego sobie robisz, gdy skupiasz się na żalu tego, że ktoś Cię nie widzi?

Wtedy dajesz całą uwagę tamtej osobie i pretensjom do niej. I kompletnie oddalasz się od siebie, nie widzisz siebie! Do tego tworzysz żal i urazy .

Wróć więc tutaj, do siebie – po prostu bądź, oddychaj wolniej, czuj swoje emocje, czuj jak przez Ciebie przepływają, możesz szeptać do siebie: **widzę Cię kochana, jestem tu dla Ciebie, Jesteś ważna, Kocham Ciebie.**

Możesz ten proces wykonać naprzeciwko lustra – patrząc sobie w oczy albo po prostu siedząc, w chwili zatrzymania i ciszy ze sobą.

Na początku będzie to dziwne, ale zobaczysz, że z czasem zaczniesz naprawdę siebie widzieć i szanować.

Co za tym idzie – gdy tak jesteś ze sobą i siebie widzisz – zaczynasz mieć coraz większą klarowność swoich pragnień i potrzeb, wartości i w imię uznania i poszanowania, widzenia siebie – coraz częściej po nie sięgasz. Tak też naturalnie budujesz swoją wartość, a raczej – odkrywasz, że **Ty zawsze byłeś i będziesz – wartością samą w sobie!**

Ćwiczenie 12

Wracając do siebie uczysz się łączyć ze swoją bezwarunkową wartością, zaczynasz postrzegać siebie nowym, przychylnym wzrokiem, uznaniem, poszanowaniem, docenieniem. W ćwiczeniu tym podniesiesz swoją samoocenę. Jest proste, ale prawda jest taka, że w codziennym życiu dajemy dużo więcej uwagi temu, co w nas „nie działa”, a warto przecież cenić się za to, co mamy w sobie dobrego i pięknego, bo jest tego wiele!

Odpowiedź na następujące pytania:

Co w sobie lubisz? A co cenisz ?

Z czego w sobie/swoim życiu – Jesteś dumna/-y? Jakich swoich osiągnięć nie dostrzegasz i nie doceniasz ?

W czym jesteś dobra/-y?

Co takiego cenią w Tobie inni ludzie, a czego nie widzisz Ty w sobie ?

Ćwiczenie 13

Pisanie listu do siebie od Twoich rodziców

Jest to bardzo mocna praktyka **uleczania ran przeszłości**, zamykania bolesnych rozdziałów i otwierania na nowe, sprzyjające. Pewne procesy muszą być po prostu domknięte i właśnie to tutaj zrobisz. Ten proces może być dla Ciebie mocno emocjonalny, ale może być też tak, że bojąc się czuć – odetniesz się w nim od odczuwania i wykonasz ćwiczenie z czysto intelektualnej przestrzeni. Cokolwiek się dzieje – jest to dokładnie to, czego na ten moment potrzebujesz i na co jest w Tobie gotowość. Przyjmij to.

Kiedy piszesz do siebie list od rodziców (najpierw od mamy, potem od ojca) – i zawierasz w nim wszystko to, co zawsze chciałaś od nich usłyszeć – ma to mocno transformujący efekt na zaprogramowane w Tobie, dotychczasowe poczucie własnej wartości. Zaczynasz czuć się warta/-y, widziana, wartościowa i zaczynasz dostrzegać potrzeby które nie były zaspokajane.

Zanim przystąpisz do pisania listu od swojej mamy do siebie: zapisz wszystko, co chciałabyś/chciałbyś od niej usłyszeć. Następnie napisz list **od swojej mamy do siebie**.

Zapisz wszystko, co chciałabyś/chciałbyś usłyszeć od swojego ojca, a następnie napisz list **od swojego taty do siebie**.

Ćwiczenie 14

Relacje z rodzicami

Daj sobie chwilę, by poczuć swoją więź i relację z rodzicami. Wyobraź sobie, że stoją na przeciwko Ciebie. Zauważ jak reaguje na ich widok Twoje ciało i odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania:

1. Czy przyjmuję moich rodziców czy raczej odtrącam? Czy otwieram się na nich czy zamykam?
2. Czy czuję się przez nich przyjęta?
3. Kiedy na nich patrzę – co czuję w ciele? Czy moje ciało jest rozluźnione czy raczej napięte?
4. Jeżeli płynęłaby od nich do mnie życiowa siła to czuję, że byłoby jej (ile procent w skali od 0–100%?) np. 10, 30, 50, 100 %?
5. Czy rozpoznaję, że być może nie przyjmuje od nich tego przepływu siły?

Jeśli to rozpoznaję – to jak to się u mnie przejawia (np. unoszę się dumą, nie chcę mieć z nimi nic wspólnego, umniejszam ich autorytet, czuję do nich złość i zamykam się, buntuję się przeciw ich sposobom życia, nie akceptuję ich, wierzę/myślę że jestem dla nich nie wystarczająco dobra/-y itp.).

6. Przed czym staram się zabezpieczyć nie przyjmując od nich przepływu mocy?
7. Czy jest to dla mnie korzystne?
8. Jak mogłabym/mógłbym przyjąć od nich więcej przepływu siły?

Ćwiczenie 15

Akceptacja

Poprzez akceptację drugiej osoby, jej sposobu bycia, poziomu świadomości i związanych z nią możliwości – przestajemy z nią walczyć, negocjować, pojawia się zrozumienie, akceptacja, spokój, ulga. Dajemy drugiej osobie wolność bycia sobą, przestajemy chcieć ją zmieniać, ulepszać, naprawiać. Mając to na uwadze, uznając jak destrukcyjnie wpłynęło na nas wychowanie w dysfunkcyjnym domu – jednocześnie – otworzymy serce pamiętając, że nasi rodzice robili dokładnie tyle, na ile potrafili, na ile było ich stać. Nasi rodzice kochali nas na tyle na ile kochali samych siebie i na ile dostali miłości od swoich rodziców. Tym bardziej jeśli nie podjęli prób zdrowienia, terapii rozwoju, tym bardziej utrzymują się ciągle na tym samym poziomie świadomości pogłębiając swoje iluzje w jakie wierzą. Twoim zadaniem nie jest zmiana rodziców, innych tylko rozpoczęcie życia tak jak Ty chcesz żyć.

Akceptacja nie umniejsza ran, ale daje ulgę i otwiera nas na nową jakość życia. Aby doszło do pełnej akceptacji, trzeba zazwyczaj puścić ogromne zasoby wypartego wstydu, lęku, złości i żalu. Jeśli tego nie zrobimy i nie poczujemy puszczenia wstydu, lęków i innych emocji to zaczniemy wchodzić w iluzje stworzone samym myśleniem i nie odczujemy tego naprawdę wewnątrz siebie, co skończy się dla nas powrotem do starych zachowań, reakcji i działań. Dlatego teraz pomyśl o tym co takiego – jakie zdarzenia czy osoby z dzieciństwa – pobudzają w Tobie silne emocje, a następnie poczyj i zapisz tyle, na ile jesteś gotowa/gotów:

Akceptuję

Wybaczam

A teraz, na koniec tego ćwiczenia – wyobraź sobie ponownie stojących naprzeciw Ciebie rodziców i powiedz wewnętrznym lub na głos do nich:

Mamo, tato – dziękuję za wszystko co od Was dostałam/-em.

Wiem, że zawsze dawaliście mi dokładnie tyle, ile mogliście i jestem za to wdzięczna.

Teraz wybieram, by dojrzeć i jako dorosła, dojrzała osoba – stać między Wami.

Każdy z nas jest za siebie odpowiedzialny – za swoje emocje, myśli i doświadczenia.

Nie niosę już ze sobą ciężaru przeszłości.

Moje rany zostają uleczone, a ja czuję lekkość i wolność.

Nie jestem już dzieckiem, ale dojrzałym, mądrym, odpowiedzialnym za siebie człowiekiem.

Dziękuję Wam za życie i za wszystko, co od Was dostałam.

Kocham Was.

Patrzmy na siebie życzliwie.

Na koniec jeszcze domknij swój proces otwierania na rodziców dokańczając poniższe zdania:

Jestem Ci wdzięczna mamo za.....

.....

Kocham Cię mamo, bo.....

.....

Jestem Ci wdzięczna tato za.....

.....

Kocham Cię tato, bo.....

.....

I przyjmuję Was obydwójga w moim sercu takimi jakimi jesteście wiedząc, że i Wy przyjmiecie mnie taką, jaką Jestem teraz i jaką się stanę.

Ćwiczenie 16

Licząc dary swojego życia

Na wszystko można patrzeć wzrokiem negacji/braku lub przyjęcia/docenienia. Większość z nas jest nauczona w pierwszej kolejności patrzeć tam, gdzie coś nie działa, ale jest to jedynie nawyk, którego można się odczyścić. Dla dobrej, nowej jakości życia, wychodząc poza destrukcyjne mechanizmy przeszłości – tego się właśnie musimy nauczyć, musimy zacząć liczyć dary swojego życia i doceniać je. Po jakimś czasie stanie się dla nas naturalne, by patrzeć na siebie, innych ludzi i zdarzenia – z ciekawością czego dana sytuacja nas uczy, co pokazuje, z nutką docenienia. To automatycznie dostraja nas do o wiele lepszej jakości życia.

W ćwiczeniu tym przygotowujesz dla siebie 3 listy.

- 1. Pierwsza z nich będzie wypełniona wszystkimi przychodzącymi Ci na myśl zdolnościami/umiejętnościami, które w sobie rozwinęłaś/rozwinąłś.**

Dla przykładu:

Potrafię być ciepła i współodczuwająca, jestem dobrym przyjacielem i wsparciem dla drugiego człowieka.

Kiedy wiem, że coś trzeba zrobić – po prostu się za to zabieram, jestem skuteczna.

Nauczyłam się lepiej kontaktować ze swoimi uczuciami i je wyrażać.

Potrafię poczuć swoją wyjątkowość itd. itp.

- 2. Druga lista będzie zawierać przynajmniej kilkanaście rzeczy w Twoim życiu, które uważasz za dary.**

Dla przykładu:

Cudownie wyspałam/-em się ostatniej nocy.

Jestem otoczona pięknymi ludźmi.

Mam kochającą córeczkę.

Mój przyjaciel troszczy się o mnie.

Żyję w mieszkaniu, które naprawdę lubię itd. itp.

- 3. I teraz: Zaczynij wypisywać listę pozytywnych rzeczy na temat swojego dzieciństwa.**

Dla przykładu:

Moja mama zawsze troszczyła się o dobre posiłki dla mnie.

Mój tato nauczył mnie jeździć rowerem/autem.

Mój brat opowiadał mi mnóstwo zabawnych dowcipów.

Moja mama dbała o moje zdrowie i wypoczynek itd. itp.

Wracasz do siebie, do swojej pełni, spokoju i kompletności. Pamiętaj, to się już dla Ciebie dzieje!

Zmiany

Proces zmiany , otwierania się na czucie życia, nie jest łatwy jednak możliwy i wszystko zawsze zależy od nas. Poprzez odpowiednie działania, zmianę przekonań i konkretne zachowania w rzeczywistości potwierdzające nowe przekonania, można wprowadzić zmiany w naszym odbiorze rzeczywistości i uzdrowić rany zamieniając poczucie winy, nadmierną zależność, przejmowanie emocji innych w zdrową empatię. Zamienić zależność emocjonalną, na czystą więź opartą na zaufaniu.

Poczucie krzywdy można uzdrowić, poprzez zaakceptowanie krzywdy, wyjście z niesprawiedliwego odbioru rzeczywistości . Przez co w miejsce poczucia krzywdy pojawia się umiejętność szczerego wybaczenia i puszczania krzywd, żalu , uraz aby móc zacząć żyć w wolności. Przystając tym samym obwiniania siebie i karania siebie, a dać miejsce na pojawienie się współczucia, wrażliwości wobec siebie i wobec sprawcy krzywd.

Odrzucenie można zamienić na uznanie swojej wartości i na pozwolenie sobie do czerpania radości z życia. Poczucie wstydu i dyskomfort podczas stresowych sytuacji stanie się do opanowania i zniknie uczucie wadliwości w zamian pojawi się docenienie samego siebie i wdzięczność za życie.

Poprzez słuchanie się swoich wewnętrznych potrzeb i pragnień zniknie wewnętrzny gniew, złość na siebie, zniknie wewnętrzny konflikt i pojawi się jedność w działaniu, myśleniu i czuciu. Pojawi się akceptacja swojej zmysłowości i brak jej wypierania. Rany emocjonalne są powiązane z mechanizmami obronnymi , z emocjami i tym wszystkim co wcześniej wymieniłem. Wymienię kilka rozwiązań, które mogą dać Ci lepszy wgląd w siebie i zobaczenie , w którą stronę możesz pójść. I tak decyzja będzie należeć do Ciebie .

Zmiany - Rana odrzucenia

Wycofanie zamienia się w skuteczność, przestajesz wahać się przed zajęciem pozycji, zniknie ochota ucieczki. Zaczynasz mówić swoje zdanie, nie będziesz myśleć jak inni Cię zaborą, przestaniesz bać się odrzucenia, a zaczniesz słuchać siebie. Przez co zaprzestasz samo odrzucenia. Zobaczysz , że Twoje istnienie na tym świecie jest ważne i przestaniesz zaprzeczać faktowi, że istniejesz. Opanujesz panikę i prace pod stresem, zaczniesz sobie lepiej radzić , ze swoimi emocjami . Opanujesz swój instynkt i układ nerwowy, poczujesz połączenie z wszechświatem i z życiem. Zaufasz sobie i swoim decyzją, przez co pojawi się większa pewność siebie. Zacznie się rozwijać twoja energia kreatywności i będziesz ukierunkować ją dla swojego dobra, dojrzysz w sobie swoje talenty i dary przez co zaczniesz je wykorzystywać dla siebie. Pozwolisz sobie na popełnianie błędów i na brak przymusu widzenia wszystkiego i rozumienia wszystkiego od razu. Zaczynasz oddzielać błąd i porażkę jednorazową od swojego poczucia wartości. Nie będziesz patrzeć na swoje życie przez pryzmat jednej porażki. Oddzielisz kogoś krytykę danej sytuacji od krytyki Twojej osoby jako całość. Przystaniesz brać wszystko osobiście i złapiesz dystans do siebie. Zrozumiesz , że krytyka dotyczy tylko zdarzenia a nie Twojej osoby. Czyli przestaniesz się bać krytyki i oceny innych. Staniesz się bardziej obecny w rzeczywistości , poczujesz silne połączenie z energią życia. Kiedy coś będziesz wyjaśniać, zniknie obawa przed odrzuceniem Twojej opinii. Przystaniesz myśleć, że ludzie widzą tylko twoje wady i słabości, zaczniesz dostrzegać w sobie mocne strony, otworzysz się na przyjmowanie komplementów i wyrazów wdzięczności. Bardziej otworzysz się na przyjmowanie tego co życie dla Ciebie ma. Zaczynasz wyrażać siebie , to co masz w sobie, mówić o swoich emocjach i uczuciach. Pojawi się konsekwencja w działaniu, zaczniesz być bardziej skuteczny i konkretny. Będziesz kończyć to co zacząłeś i lepiej zarządzać swoim czasem.

Zmiany - Rana porzucenia

Pozwolisz sobie na samodzielność, zaczniesz bardziej polegać na sobie, na swoich decyzjach i wyborach. Przystaniesz szukać potwierdzenia u innych swoich wyborów. Staniesz się bardziej niezależny, obudzi się w tobie wolna jednostka pełna energii kreatywnej, chcąc działać w swoim życiu w kierunku swoich marzeń. Odkryjesz , że chwile w samotności mają swoje uroki. Przystaniesz się bać samotności i zaczniesz lubić swoje towarzystwo. Do tego pojawią się pomysły, co robić samemu ze sobą. Przystaniesz liczyć na miłość innych , by udowodnić sobie że na nią zasługujesz. Przystaniesz robić rzeczy dla innych tylko po to aby zyskać uwagę i aprobatę. Zaczynasz dostrzegać swoje potrzeby i pragnienia oraz zaczniesz je zaspakajać. Dla innych będziesz robić coś z czystego serca, bez oczekiwania czegoś w zamian. Różnica będzie taka , że zaczniesz mówić nie

wtedy kiedy będziesz to czuć i mówić tak wtedy kiedy będziesz to czuć. Zniknie lek odrzucenia i lęk przed samotnością , dlatego przestaniesz bać się mówić o swoich potrzebach i je zaspokajać. Przestaniesz po prostu się zatracać i brać odpowiedzialność za cały świat . Odróżnisz brak zgody z Twoją opinią od braku akceptacji twojej osoby, przestaniesz trzymać się sztywno swojej racji i otworzysz umysł na poglądy i racje innych. Przez co staniesz się bardziej empatyczny i wrażliwy. Zobaczysz jaka jest różnica między podobaniem się innym , a kochaniem ich. Przestaniesz spełniać oczekiwania innych, a zaczniesz kierować się Twoim wewnętrznym głosem. Z czasem zniknie zagubienie i bezradność, będą słabe momenty , jak u każdego jednak teraz nie będziesz przed nimi uciekać tylko będziesz sobie na nie pozwalać. Nie będziesz czuć przymusu podobania się wszystkim , pogodzisz się z tym że nie wszyscy muszą Cię lubić i że nie musisz być idealny. Zaprzestaniesz chcieć skupiać na sobie cały czas uwagę, będziesz czuć się dobrze nawet jak nie będziesz w centrum uwagi. Przestaniesz rywalizować z innymi a zaczniesz z nimi współpracować, pojawią się nowe osoby chcące z tobą działać bo otworzysz się na szacunek wobec innych. Będziesz ich akceptować takimi jacy są, przez co oni zaakceptują prawdziwego i naturalnego Ciebie. Przestaniesz chcieć zmuszać innych na przymus i oczekiwać od nich konkretnej reakcji, zachowania , czy słowa. Pozwolisz im na wolność osobista. Zaczniesz łączyć bycie samemu z byciem wśród innych, znajdziesz równowagę w tym zakresie i harmonię.

Zmiany - Rana upokorzenia

Przestaniesz karać siebie i wstydić się swojej atrakcyjności, swojego seksapilu , swojej zmysłowości. Zaczniesz czuć swój magnetyzm i swoją energię seksualną. Nauczysz się zarządzać nią w odpowiedni sposób i staniesz się bardziej naturalny . Przestaniesz blokować się na energię pieniędzy też. Złapiesz lepszy kontakt ze swoim ciałem i zacznie bić od Ciebie naturalny magnetyzm. Będziesz osobą uczynną jednak będziesz w stanie rozróżnić kiedy pomagania dla innych jest dla Ciebie dobre , a kiedy zatracasz siebie. Zaczniesz dawać więcej wolności innym, przestaniesz się narzucać , przez co też nie będziesz dawał się wykorzystywać. Dasz innym wolność wyboru i bycia sobą. Będziesz sprawdzać czy aby na pewno , ktoś potrzebuje twojej pomocy. Staniesz się bardziej serdeczny i zaczniesz doceniać sukcesy innych , będziesz się cieszył radością innych. Zacznie zanikać zazdrość a pojawi się szacunek dla innych i ich rezultatów. Pozwolisz sobie bez poczucia winy na relację miłosną i seksualną, przestaniesz oceniać czy zasługujesz na jakąś osobę tylko zobaczysz że tak naprawdę każdy jest równy i od Ciebie zależy z kim możesz być. Pojawi się zdrowe poczucie wartości i wewnętrzna pewność siebie oraz zadowolenie z życia. Twoja godność osobista i szacunek do samego zacznie wzrastać, zaczniesz dokonywać lepszych wyborów dla siebie i podejmować bardziej trafne decyzje. Nabierzesz więcej pokory i będziesz coraz bardziej chował dumę, w zamian pojawi się uczucie z serca, bo złapiesz kontakt ze swoim ciałem i z polem serca.

Zmiany- Rana Zdrady

Przestaniesz wszystko kontrolować umysłem, narzucać swoje poglądy, zaczniesz elastyczniej myśleć co pomoże Ci w zarządzaniu sobą. Poczujesz zaufanie do siebie i nabierzesz cierpliwości oraz wytrwałości. Opanujesz swoje emocje i otworzysz się na zmiany w swoim życiu. Nabierzesz dużo więcej dystansu do otaczającego Cię świata i zdecydowania w działaniu łącząc jednak to zdecydowanie z brakiem przymusu. Staniesz się bardziej spokojny i pewny siebie. Będziesz potrafił przyjąć perspektywę innych osób, bez konieczności wymuszania swojej. Przestaną Cię interesować kłótnie a swoją energię będziesz przekazywał w działanie. Zwiększy się Twoja odwaga do wystąpień publicznych płynących z serca , bez narzucania wyższości ego. Zobaczysz że każdy jest równy i zniknie pycha. Wyćwiczysz się w szybkim podejmowaniu decyzji , jednocześnie jednak będziesz w stanie, wtedy kiedy trzeba bez wewnętrznej presji i ciśnienia zastanowić się dłużej na większymi decyzjami i rozważyć wszystkie możliwości. Przestaniesz bać się konsekwencji i odpowiedzialności, w zamian poczujesz swoją wewnętrzną moc. Zaczniesz rozumieć słabości i wady innych bo będziesz akceptował swoje przez co będziesz patrzył się na innych przez poziom serca. Otworzysz się na pomysły i działania innych, nie będziesz musiał ciągle dowodzić , pozwolisz innym na wykorzystanie ich talentów i darów. Zaczniesz uczyć się od ludzi którzy mają większe umiejętności w określonych dziedzinach , zamiast czuć się gorszym czy słabszym. Zrozumiesz że możesz od nich zdobywać cenną wiedzę i doświadczenie. Zaczniesz przyznawać się do swoich błędów bez poczucia winy i krzywdy. Tak samo przestaniesz być zarozumiały . Twój urok będzie wprowadzał naturalną , sympatyczną atmosferę, bo przestaniesz chcieć przejmować kontrolę nad wszystkim. Zaczniesz przyznawać się do swoich lęków i niepokoju, jednocześnie nie oceniając siebie jako kogoś tchórzliwego i słabego. Zobaczysz że Twoje słabości są tak naprawdę Twoim porozumieniem z innymi i będziesz mógł otworzyć nimi serca innych.

Zmiany - Rana niesprawiedliwości

Zamiast być sztywnym i surowym otworzysz się na swoją łagodność i wrażliwość. Zniknie głos rodzica wymagającego i pęd aby zasłużyć na swoją miłość . Pojawi się współczucie wobec siebie i innych. Gdy zniknie sztuczność pojawi się naturalność Twojego ciała, pojawi się swoboda bycia sobą bez napięć. Pozwolisz sobie na przerwy w pracy , nawet gdy nie będzie coś skończone czy doskonale. Szczegóły nadal będą bardzo ważne jednak będziesz jednocześnie pamiętać, że doskonałość nie istnieje i że bierze się z akceptacji naszej niedoskonałości. Twoja umiejętność upraszczania i konkretność przedstawiania tego co skomplikowane będzie Twoją zaletą. Zaczyniesz rozumieć skomplikowane sprawy w prosty sposób. Prostota zawsze idzie z serca, to umysł nadaje labiryntów. Zaczyniesz pozwalać sobie na płacz, zaczniesz regularnie sprawdzać swoje samopoczucie, wzrośnie dbanie o siebie . Pojawi się Twój naturalny entuzjazm i ekscytacja jak u małego dziecka, wzrośnie ciekawość i chęć poznawania świata. Zaczyniesz też akceptować swoje ciało takim jakim jest, a ono zacznie wspierać Cię dodatkową energią.

Jeśli chcesz poczytać dobrego e-booka o świadomości, o podejściu do umysłu to zapraszam po zakup mojego e- booka - „Droga do swojego wnętrza część 1,, . Link poniżej

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-wnetrza-e-book/>

Jeśli natomiast chcesz poczytać dobrego e-booka o emocjach, mechanizmach obronnych, ranach emocjonalnych zapraszam do zakupu mojego drugiego e-booka - „Droga do swojego wnętrza część 2,, . Link poniżej

E-book zawiera główne tematy rozwojowe pokazane poprzez moje doświadczenie i wyciągnięte przeze mnie wnioski podczas obserwacji siebie. Kładę w nim duży nacisk na wyparte emocje i ich wpływ na nasze ciało oraz na to w jakiej energii jesteśmy i jakie schematy myślowe mamy . Opisuje w niej jak wyjść z bezradności wobec życia i zacząć kształtować to co chcemy mieć w swoim życiu oraz jak nawiązać kontakt ze sobą poprzez zrozumienie i poczucie swoich emocji.

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-wnetrza-czesc-2-e-book/>