

Trójkąt winy
Grzegorz Drabik
Hanna Przybylska
Plik PDF



Zawartość

- Wina. Toksyczne poczucie winy.....	2-7
- Nagromadzone podświadome poczucie winy.....	7- 13
- Nadmierny żal do siebie i do świata.....	13- 14
- Zależności, w które wchodzimy. Trójkąt Dramatyczny Karpmana (trójkąt winy)	14-16
- Wybawca- projektowanie swojej ofiary na kimś i naprawianie jej w kimś...16- 20	
- Prześladowca- nękanie ofiary w innych , której nie uznaje się w sobie.....	20- 23
- Ofiara.....	23- 27
- Bezradność.....	27- 37
- Cykl ofiary.....	37- 39
- GLÓWNE ROLE OFIARY według innego podziału niż trójkąt.....	39-44
- Współzależnienie.....	44- 54
- Ćwiczenia trójkąt.....	55- 68



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/>



Trójkąt Winy

Wina

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

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

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

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

Zależność emocjonalna

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

Toksyczne poczucie winy

Obwinianie siebie za sytuacje, emocje, wydarzenia za które nie jesteśmy odpowiedzialni, które nie są związane z nami, na które często nie mamy wpływu a nasz sposób myślenia i przyjęte wzorce podświadome mówią nam inaczej. Dręczenie się ciągle tymi samymi sytuacjami i karanie się za nie. Przeważnie jest mylone ze zdrową empatią i z wyrzutami sumienia. Poczucie winy destrukcyjne występuje nawet wtedy gdy naszą intencją nie było skrzywdzenie kogoś, czy też siebie. Jednak schemat ten sprawia że wyolbrzymiamy krzywdę i stosujemy wobec siebie samobiczowanie, często pomimo tego, że ktoś nam już wybaczył. My dalej potrafimy mieć do siebie żal i karać siebie za coś czego już dawno nie ma. Wybaczenie sobie przychodzi tak naprawdę wtedy, gdy znajdujemy miłosierdzie dla siebie i odpuszczamy sobie schematy karania siebie i blokowania siebie, gdy w całości puszcza żal do siebie i zaczynamy żyć chwilą obecną. Często jesteśmy przeświadczeni że to Wszechświat ma nam wybaczyć, gdzie tak naprawdę wszystko zależy od nas i od tego czy sami puścimy nienawiść wobec siebie oraz czy odpuścimy karanie, znęcanie się nad sobą samym. Za poczuciem winy kryje się lęk przed wolnością, przez co wchodzimy w zależności emocjonalne z innymi, czy też z różnymi substancjami. Boimy się że sobie nie poradzimy sami i nie pozwalamy sobie poczuć bezsilności, bezradności, żalu czy smutku. Uzależniamy się od sytuacji zewnętrznych aby poczuć złudne poczucie bezpieczeństwa, aby uciec przed samym sobą, przed samotnością, przed bólem emocjonalnym. Użytki różnego rodzaju świetnie regulują emocje i uspokajają umysł jednak czynią destrukcję w naszym życiu dając złudne poczucie ulgi uzależniając jednocześnie ciało. Formą karania siebie może być nie pozwalanie sobie na zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych, wchodzenie w toksyczne związki, wybieranie mniej przez uczucie niezastępowania (czy też czucia się nie godnym), tworzenie żalu do siebie o swoje działania, złośczenie się na siebie przez cały czas, masochizm (wieczne pokutowanie).

Demon toksycznego poczucia winy

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

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

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

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

Czakry. Siedem kluczy do energetycznego uzdrowienia ciała i duszy

Autor: Anodea Judith

W zależności jak mocno Nas zawstydzano lub wzbudzano poczucie winy wobec Nas w dzieciństwie, to wprost proporcjonalnie zamieniamy zdrowe reakcje, odruchy w coś z czym czujemy się źle i nie odpowiednio. Im bardziej sobie będziesz pozwalać na bycie sobą, tym to odczucie że robisz coś źle, gdy robisz tak naprawdę w zgodzie ze sobą (z tą częścią Ciebie którą wyparłeś) będzie znikać, a ty poczujesz wolność robienia tego co naprawdę chcesz robić i jak naprawdę chcesz robić. Zrzucisz maski i pozwolisz sobie być sobą. Na obrazku są wymienione rzeczy, które mogą w tobie wzbudzać poczucie winy i to że czujesz się w jakiś sposób źle, bo takie odczucia wzbudzali w Tobie rodzice kiedy byłeś prawdziwym sobą, a Ty poprzez lęk przed utratą ich miłości zaczęłaś odrzucać swoją prawdziwą jaźń i tworzyć kogoś, kto spełni ich oczekiwania, kogoś kto jest nastawiony na spełnianie oczekiwań świata zewnętrznego. Dostrzeżenie tych

schematów i tego na co się blokujesz bo wierzysz(trzeba poddać wiarę w te przekonania) , że to coś złego oraz wyjście z tych schematów pozwoli Ci zbudować lepszą więź ze sobą i zaprzestaniesz odrzucać siebie w oparciu o lęk przed byciem odrzuconym przez innych. To że ktoś kiedyś odrzucił Cię bo nie byłeś taki jak ta osoba , by chciała żebyś był nie znaczy , że Ty dalej masz odrzucać samego siebie. Za każdym razem gdy robisz te rzeczy masz prawo do nich i nie musisz czuć się źle z powodu ich robienia oraz bać się że ktoś Cię odrzuci przez to. Daj sobie prawo do bycia sobą, prawo do istnienia i nie przepraszaaj za to że istniejesz. To da Ci moc i energię , którą blokujesz gdy robisz coś wbrew sobie lub gdy karasz siebie, wzbudzasz wstyd wobec siebie za to że jesteś sobą. Głosy wewnętrzne oparte na poczuciu wstydu i poczuciu winy pochodzą właśnie od uwierzenia w głosy rodziców, że jesteś nie taki jak masz być . Podanie wiary w te głosy i tych emocji pozwoli Ci dotrzeć do prawdziwego siebie. Gdy zobaczysz , że Ty nie jesteś głosami swoich rodziców pojawi się wybór, czy dalej podtrzymujesz grę przeciwko sobie, a co za tym idzie te głosy , czy też budujesz relacje ze sobą opartą na autentycznym JA i dajesz zaistnieć swojemu wewnętrznemu prawdziwemu głosowi, który ciągle się dobija do Twojej świadomości, a który został zepchnięty w głąb Ciebie , bo był nieakceptowany i nie kochany taki jaki był.

Wyrzuty sumienia

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

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

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



Zdrowe wykorzystanie wyrzutów sumienia

Najlepiej przemówić do wewnętrznego sumienia i zobowiązać je, aby stało się naszym oddanym sojusznikiem i nauczycielem, a nie zagrażającym nam sadystą. Należy koniecznie określić jego edukacyjną rolę. Musimy podjąć decyzję, że dojrzałe sumienie jest przydatnym narzędziem i pomocnym przewodnikiem, z którym żyjemy w zgodzie, dzięki wyborom własnej woli. Ćwiczenie woli zabroni sumieniu stać się kolejnym pobbłażającym sobie, pogrążającym się w winie i paradoksalnie, egoistycznym oprawcą samego siebie.

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

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

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

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

Odcięcie się od własnego sumienia

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

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

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

Rozliczenie się z własnym sumieniem

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

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

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

Gdy unikamy poczucia winy i własnego sumienia, rozliczenia się ze sobą i bycia szczerym ze sobą, to jeszcze bardziej cierpimy. Nie chcemy się skonfrontować z poczuciem winy, które nas męczy i które oddziałują z podświadomości. Więc nie mamy świadomości co nas tak naprawdę męczy i dlaczego. Nie znając przyczyny nie potrafimy go puścić i przestać karać siebie za to leży nam na sumieniu. Żal, poczucie winy nie odchodzi, bo nie chcemy ich poczuć i skonfrontować się z prawdą. Dopiero stając w prawdzie możemy oczyścić nasze sumienie i uwolnić się od poczucia winy. Wtedy wychodzi cały żal jaki mieliśmy do samego siebie o dane sprawy. Krzywda jaką wyrządziliśmy komuś może być zredukowana poprzez zadośćuczynienie i szczerą rozmowę z kimś kogo skrzywdziliśmy. Wtedy oczyszczamy nasze wnętrza i jest nam bliżej do odpuśczenia sobie tego za co mieliśmy do siebie żal.

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

Schematy myślowe oparte na toksycznym, nadmiernym poczuciu winy:

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

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

David R. Hawkins -Przekraczanie poziomów świadomości

Nagromadzone podświadome poczucie winy

Nagromadzone poczucie winy zamienia się w toksyczne poczucie winy, które wpływa na naszą wewnętrzną relację ze sobą. U normalnych osób zbaczanie z drogi prawdy i uczciwości powoduje nagromadzenie poczucia

winy, które zostaje stłumione przez wzgląd na swoją nieprzyjemną, bolesną naturę. Z tego powodu z czasem zostają zebrane pokaźne zapasy winy, co umyka naszej uwadze i świadomości, o ile nie odkryjemy tego podczas podejmowanego okresowo, odważnego samobadania. Jest to bardzo częsty stan, który przyczynia się do występowania w społeczeństwie niezgody i sporów. Zwykle znajdujemy racjonalne wymówki dla moralno etycznych wpadek, ale podświadomość nie da się ogłupić ani zwieść i posiada wrodzoną wiedzę o tym, że własna jaźń lub inni ją okłamują. Aby dostrzegać sygnały spychania poczucia winy, trzeba obserwować siebie, swoje ciało i słuchać się jego komunikatów. Intuicja daje nam znać, gdy robimy coś niezgodnego z własnym sumieniem, trzeba otworzyć się tylko na słuchanie się samego siebie.

Skąd się bierze podświadome poczucie winy? :

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

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

Branie odpowiedzialności za emocje, czyny , decyzje innych , pomimo tego że nie mieliśmy wpływu na nie, bierze się z zachowań , gdy jako dziecko przejmowaliśmy emocje swoich niedojrzałych emocjonalnie rodziców i przeważnie blokowaliśmy samych siebie na odczuwane wtedy własne emocje, tworząc wewnętrzny konflikt w sobie. Do tego poprzez brak rozmowy i jasnych relacji próbowaliśmy odgadnąć emocje rodzica i stawialiśmy sobie wymagania i oczekiwania , aby zasłużyć na miłość rodzica. Jednocześnie pragnąc miłości bezwarunkowej od rodzica nie rozumieliśmy dlaczego rodzic obwinia nas za swoje niepowodzenia i za to co się z nim dzieje. Z jednej strony był sprzeciw, a z drugiej strony lęk przed utratą miłości rodzica. Dziecko nie rozumiejąc zachowania rodzica i jego bólu zaczyna przejmować odpowiedzialność za stany emocjonalne rodzica, a z

czasem zaczyna się za nie obwiniać i krytykować. Zaczyna czuć , że jest z nim coś nie tak skoro zostaje odrzucane i czuje się niekochane. Z jednej strony cierpi w środku, a z drugiej nie chce pokazać tego rodzicowi , bo boi się całkowitej utraty relacji z rodzicem. Z jednej strony napiera lęk przed utratą aprobaty, uwagi rodzica, a z drugiej złość bo dziecko tłumi swoje prawdziwe emocje i nie jest sobą, jest mu odbierana jego wolność(to jest schemat w który później dosyć często wchodzimy w dorosłym życiu odrzucając siebie na rzecz aprobaty czy podziwu oraz oczekiwań innych, a wypierając swoje prawdziwe emocje i uczucia). Wtedy zaczynamy spychać prawdziwe emocje do podświadomości i tworzymy części osobowości. Zaczynamy wtedy grać i zakładać maski , które nie są nami i sprzeciwiamy się prawdziwym nas , tracąc swoją naturalność, autonomię i oddalamy się od naszego źródła. Alter ego może powstać też w innych traumatycznych sytuacjach gdy nie zostaliśmy przyjęci przez otoczenie takimi jacy byliśmy, przez co zaczynamy nienawidzić samych siebie i oddalamy się od swojego wnętrza zakładając różne maski. Jednak jeśli chodzi o zależność emocjonalną , to główne źródło jest w relacji z rodzicami, przez co później sami wchodzimy w podobne relacje ze swoimi partnerami projektując na nich swoje wzorce .

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

Uczucie odpowiedzialności

Za innych:**Wobec innych:****Ja:****Ja :**

-ratuję(podświadome poczucie winy)

- okazuję empatię

- chronię

- dodaje odwagi

- wybawiam

- dzielę się

- kontroluję

- konfrontuje

- przejmuje ich uczucia

- zrównuje się

- nie słucham

- jestem wrażliwy

- słucham

<p>Czuje się wtedy :</p> <ul style="list-style-type: none"> -zmęczony -niespokojny -przerażony - narażony <p>- uzależniony(brak wolności i swobody)</p>	<p>Czuje się:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odprężony - świadomy - wolny - wartościowy
<p>Zajmuje się :</p> <ul style="list-style-type: none"> -szukaniem rozwiązań , odpowiedzi za innych - okolicznościami - żeby mieć rację - tym jak wypadam 	<p>Zajmuję się:</p> <ul style="list-style-type: none"> -relacją z drugą osobą - drugą osobą - uczuciami - częścią wspólną związku i sobą
<p>Zależy mi wtedy(ukryte motywy) na:</p> <ul style="list-style-type: none"> -podziwie - aprobacie - uwadze -akceptacji - kontroli innych - ustawianiu innych - racji 	<p>Zależy mi wtedy na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - współpracy - szczęściu i radości - prawdzie - uczciwej i szczerej relacji -
<p>Jestem wtedy :</p> <ul style="list-style-type: none"> -manipulatorem - kontrolującym - pyszny - dumny i przemądrzały - narzucającym - surowym - wymagającym <p>- oczekującym(ktoś ma postępować tak jak sobie życzę)</p>	<p>Jestem wtedy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - troskliwy - wspierający - dbający - kochający - otwarty - ufny - pokorny - zdystansowany

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

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

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

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

Zrozum to :

Jeśli coś się wydarzyło w przeszłości i my podjęliśmy decyzje w oparciu o stan wiedzy posiadający w momencie jej podejmowania, czyli mając określony poziom świadomości siebie i świata to decyzja jaką podjęliśmy była jedyną jaką mogliśmy podjąć bo wydawała się najlepsza z możliwych. Na tamten moment i tamten czas nie mogliśmy

podjąć innej decyzji i wyboru bo uważaliśmy , że dana decyzja jest najlepsza na ten czas dla nas. Trzeba zrozumieć że nie było innej opcji a iluzja jaką daje nam umysł że była tworzy tylko żal do siebie i nie pozwala pójść dalej wyciągając wnioski, zatrzymywanie się w przeszłości i ciągle jej żalowanie nie wpłynie na jej zmianę. Nie da się zmienić przeszłości i trzeba to zaakceptować i pogodzić się z tym. Ważne jest to co robisz teraz i czy wprowadzasz korekty w swoim podejściu i nastawieniu wynikające z zauważonych błędów.

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

Cokolwiek się działo w przeszłości teraz budujesz swoje nowe życie , kształtujesz swój charakter i swoje podejście do życia. Masz setki możliwości , by stworzyć swoje życie takim jakim chcesz poprzez swoje decyzje i wybory. Teraz kształtujesz swoją kreację i to jak chcesz by wyglądało Twoje życie, to co dajesz teraz to Twoja karma i energia. To jest najważniejsze , by budować to co chcesz od życia w tu i teraz, a nie karać się za to co było.

Poczucie winy, karma

Gdy Twój umysł, sumienie szuka kary dla Ciebie wynikającej z poczucia winy zaczniesz odbierać zachowania innych jako coś co do Ciebie wraca. Zaczniesz odbierać rzeczywistość przez pryzmat kary, jak Ci się należy według Twojego sumienia. To nie Wszechświat Cię karze , a Twoje własne sumienie , które obróciło się przeciwko Tobie , bo nie akceptujesz swoich słabości i popełnianych błędów utrzymując idealny obraz samego siebie. Wypierasz swoje błędy i uczucie winy , zamiast się z nim spotkać i rozliczyć się ze sobą i odpuścić sobie poprzez wyrozumiałość. Im bardziej wypierasz uczucie winy, tym bardziej myślisz że inni Cię karzą i są przeciwko Tobie, w tym myślisz że Wszechświat Cię karze. Brakuje wtedy w Tobie współczucia i zrozumienia dla własnych niedoskonałości. Gdzie tak naprawdę to tylko Twoja interpretacja poprzez percepcję jaką samemu nadałeś. To nie karma , tylko Twoja własna interpretacja im szybciej to zobaczysz , tym szybciej zrozumiesz że nikt Cię nie kara i że sam sobie to robisz poprzez swój odbiór danych zdarzeń przez pryzmat wypartego poczucia winy. Zrozumienie tego faktu da ci wolność oraz pozwoli dostrzec fakt , że Twoją karmą jest Twoja własna energia w jakiej jesteś w danym momencie, bo energia w jakiej jesteś w danej chwili wpływa najbardziej na Ciebie, na Twoje ciało, na Twoje decyzje i wybory. Zawsze liczy się to co dajesz w danej chwili , bo to jest określane poprzez Twoją obecną energię w jakiej jesteś i najbardziej wpływa na Ciebie w tej chwili. Zawsze liczy się tylko ta chwila, gdy to zrozumiesz zaczniesz odpuszczać sobie żal i poczucie winy wobec siebie oraz będziesz się łapał , gdy znowu zaczniesz wypierać te emocje. Szczerość ze sobą i wgląd w siebie pozwoli Ci zauważyć za co się winisz i za co tworzysz żal do siebie , a ten wgląd da Ci możliwość rozliczenia się z sumieniem oraz wprowadzeniem takich działań by nie tworzyć żalu do siebie.

Masochizm , męczeństwo.

Poświęcanie się w imię czegoś uważane za szlachetne podejście jest często podszyte głębokim nieświadomym poczuciem winy lub próba udowodnienia sobie czegoś, czy też pokuty lub próbą zasłużenia na coś. Jeśli sami nie jesteśmy szczęśliwi z Tego co robimy to nie ma w tym szlachetności, a jest cierpiętnictwo, czyli skrajność i blokada występującą na drugiej czakrze. Gdy nie pozwalamy sobie na przyjemności własne i nie czujemy się wolni emocjonalnie znaczy to że wchodzimy w masochizm , więc nie ma tu mowy o działaniu z poziomu serca , tylko z chęci uzyskania jakiś konkretnych zysków, cierpienie wtedy sprawia nam dziwna przyjemność pochodząca właśnie pod masochizm. Dźwigamy wtedy krzyż, ciężar który sami sobie nakładamy,

a skoro jest ciężar to nie ma wolności, skoro jest przymus to nie ma swobody i lekkości. Męczennik jest milczącym cierpiętnikiem. Posiada wszystkie uczucia Biedactwa, ale zachowuje je dla siebie. Gdy pytają go, jak się ma, odpowiada, że wszystko jest w porządku. Chce, oczywiście, by inni wiedzieli o jego cierpieniu, i oczekuje, by czytali w jego myślach i uczuciach lub "wyciągali" od niego, co się dzieje w jego wnętrzu. Każdy, kto tego nie czyni (a takich jest większość), jest następnym niewrażliwym prymitywem w kolekcji milczących cierpień Męczennika. Męczennik ma problemy z mówieniem o swoich prawdziwych emocjach, myślach, o tym co w nim jest na daną chwilę, przez co dusi to w sobie i tłumi emocje w ciele. Jednocześnie to mu nie pozwala zobaczyć prawdy o sobie i przez to utrzymuje konflikt w sobie, bo nie jest uczciwy ze sobą, uważa że ze wszystkim musi zmierzyć się sam, dlatego zamyka się na prawdziwą bliskość z drugą osobą.

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

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

Nadmierny żal do siebie i do świata

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

Tworzenie żalu że ktoś nie jest taki jak nasze widzimisię. Określanie jaki ktoś ma być, trzeba poddać schemat koncentrowania się na kimś i przestać przerzucać swoje wady na tą osobę. To jaki ktoś jest to jego wybór i decyzja. Zająć się sobą po prostu.

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

Zauważać jak tworzę żal wobec tego co jest. Jak tworzę niezadowolenie zamiast radości i akceptacji tego co jest. Zauważać jak traktuje sam siebie. Najpierw zmienić traktowanie siebie. Później przelać to na innych. Relacja ze sobą jest najważniejsza, bo ona określa inne relacje.

„Powoli uczyć się, jak żyć bez żalu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rania Naim

Zależności, w które wchodzimy. Trójkąt Dramatyczny Karpmana (trójkąt winy)

Wybawca (Ratownik/Wybawiciel)

Cechy charakterystyczne

Naprawianie w innych tego czego się nie chce zobaczyć w sobie, nadodpowiedzialność, przejmowanie cierpienia całego świata, egocentryzm, egotyzm, działanie po to aby zapełnić pustkę w sobie, pragnienia oparte na ego, projektowanie swoich wad i słabości na innych, pozorna szlachetność pod którą kryje się chęć kontroli i manipulacji, silna potrzeba uwagi i akceptacji , stąd chęć zasłużenia na miłość

Ofiara (Potrzebujący)

Cechy charakterystyczne

Wypieranie swojej agresji , złości , brak granic osobistych, egocentryzm, zamykanie się na radość z życia, świat mnie krzywdzi, uzalanie się nad sobą, jestem w centrum wszystkiego, oddanie kontroli nad sobą sytuacją zewnętrzną, skupianie się wyłącznie na swoim cierpieniu(wyolbrzymianie swojego cierpienia) , opór przed pocuciem tego co się kryje za cierpieniem, wyolbrzymianie swoich wad i słabości oraz ciągła koncentracja na nich, silna potrzeba uwagi , stąd koncentracja na swoim cierpieniu,

Prześladowca (Agresor/Kat/Napastnik)

Cechy charakterystyczne

Bycie swoją agresją, przebywanie na poziomie złości i dumy, odcięcie się od wyrzutów sumienia, od wstydu, uciekanie przed swoim bólem emocjonalnym, nienawiść do swoich słabości, do ofiary w sobie, walka z tym czego nie chce się widzieć w sobie , a widzi się w innych, odcięcie od odpowiedzialności, działanie by uciec

przed pustką w sobie, pycha, samolubstwo, brak umiejętności spojrzenia z kogoś perspektywy, ciśnienie, presja napięcie, chęć kontrolowania wszystkiego w koło, stawianie się w roli Wszechświata, brak akceptacji swoich wad i walka z nimi, manipulowanie, oszukiwanie, nastawienie tylko na swoje,

Model Trójkąta Dramatycznego zwanego także „trójkątem winy” lub inaczej „maszyną do obwiniania” (ang. blaming machine) jest jedną z gier umysłu. Role występujące w trójkącie to postawy mające swoje korzenie przede wszystkim głęboko w dzieciństwie i relacjach, które panowały w rodzinie lub najbliższym otoczeniu np. w szkole, wśród rówieśników ale także w miejscu pracy; są to wzorce zachowań: Wybawcy, Ofiary i Prześladowcy. Wchodzimy w nie często nieświadomie, kierowani wyuczonym sposobem reagowania na znane z dzieciństwa sytuacje lub kojarzące się z nimi dobrze poznane stany emocjonalne.

Trójkąt pokazuje też podejście do samego siebie, do kontaktu ze sobą, do kontaktu ze swoimi bólem emocjonalnym, ale również podejście do agresji jaka mamy w sobie.

Mimo pozorów poruszania się w bezpiecznym obszarze znanych i wyuczonych reakcji, odgrywanie tych ról zamiast rozwiązywać konflikty i napięcia tylko je potęguje. Najczęstszą przyczyną wchodzenia w niezdrowe dla nas relacje są nasze deficyty - niska samoocena, potrzeba akceptacji, pochwały, docenienia, potrzeba uwagi i bycia potrzebnym.

To co dzieje się pomiędzy poszczególnymi uczestnikami dramatu jest nieudolnym sposobem nawiązania głębszych relacji. System ten jednak nie działa w sposób wspierający – oznacza to, że niezależnie od tego, w której roli zaczynamy i w której skończymy grę, za każdym razem będą nam towarzyszyć negatywne uczucia. Nieświadomie podejmujemy grę, ponieważ w danej sytuacji nie potrafimy nawiązać opartych na głębi i autentyczności relacji, których potrzebujemy. Kiedy z tą świadomością spojrzymy na zachowania ludzi, będzie nam łatwiej zrozumieć i dostrzec, że tak naprawdę to co warunkuje konkretne zachowania danego człowieka, ale także często nasze względem otoczenia, nie wynika z tego że on lub my jesteśmy „źli”, lecz z tego że nie zawsze potrafimy w konstruktywny sposób wejść w relację. Warto zaznaczyć, że zauważenie tych zależności i rozpoznanie ich nie ma na celu wybielania lub usprawiedliwiania agresywnych, niepożądanych i krzywdzących zachowań. Pomaga jedynie w rozpoznaniu i zasygnalizowaniu tych obszarów naszej psychiki, osobowości czy relacji, które wymagają większej uwagi i pracy z nimi.

Granica pomiędzy rolami dramatu może być płynna. Oznacza to, że wcielając się w jedną z ról Trójkąta po pewnym czasie najprawdopodobniej zamienisz ją na inną – możesz pozostać w niej zaledwie przez chwilę jak również przez dłuższy czas. Każda z ról wiąże się z brakiem emocjonalnej wolności i podszyta jest brakiem kontaktu ze sobą, brakiem bliskości ze sobą. Każda z postaw Trójkąta Winy charakteryzuje się zestawem poszczególnych cech, sposobów reakcji i myślenia. Poznanie ich, pomoże zidentyfikować Ci Twoją „ulubioną” rolę/pozycję którą najczęściej obierasz przebywając w trójkącie dramatycznym. To z kolei pomoże wyjść z tej sieci destruktywnych, niszczących zachowań, przetransformować je na takie, które służą zarówno innym a przede wszystkim Tobie. Jednak zanim będziemy mogli opuścić trójkąt wzajemnych zależności, musimy zacząć rozpoznawać dramaty w nim utworzone i przejawiać chęć ich porzucenia. Jednym z przydatnych narzędzi wykorzystywanych do przełamania schematów Trójkąta Dramatycznego, jest tzw. Trójkąt Zwycięzcy lub inaczej Wygrywającego. Na schematach przedstawia się go skierowanego wierzchołkiem do góry, by w ten sposób zobrazować większą stabilność relacji - w przeciwieństwie do Trójkąta Karpmana, w którym cała struktura opiera się na chwiejnym wierzchołku. Koncepcja Trójkąta Wygrywającego skupia się na rozwijaniu tych umiejętności i obszarów, w których każda z poszczególnych ról wcześniej miała deficyty.

Tak więc – Wybawca może stać się Opiekunem działającym w swoich granicach osobistych i bez naruszania granic Ofiary, aktywnie słuchać, dawać wskazówki – zamiast wyręczać by czuć się potrzebnym. Może dzielić się swoim doświadczeniem, swoimi spostrzeżeniami, jednak ważne by robił to z poziomu serca, a nie z poziomu poczucia winy. To co najważniejsze w wybawcy, to zajęcie się swoimi potrzebami, a nie uciekanie przed nimi oraz zajęcie się swoją pustką, a nie próby zaspokojenia jej nadmierną pomocą innym. Wybawca musi w konsekwencji zrozumieć, że nie naprawi przeszłości i że nie musi nikogo zbawiać.

Prześladowca – poprzez rozwijanie odpowiedzialności za własne emocje, odpuszczenie nadmiernej chęci kontroli i dominacji, a także jasne komunikowanie potrzeb - może stać się asertywny – bez potrzeby autorytarnego wymuszania decyzji czy zachowań innych. Ważne aby prześladowca nawiązał kontakt z ofiarą w sobie i jej emocjami oraz aby pozwolił sobie na ból ofiary. Może wtedy transformować ból emocjonalny i otworzyć się na współczucie i bycie wrażliwym dla samego siebie.

Z kolei Ofiara dzięki rozwijaniu w sobie pewności siebie oraz zdolności samodzielnego rozwiązywania problemów staje się Wrażliwym. Osobą, która wie, że oprócz odczuwania emocji, potrafi sobie z nimi w konstruktywny sposób poradzić, ale także znaleźć rozwiązanie problemu i podjąć działania biorąc odpowiedzialność za swoje czyny i emocje. Ofiara aby wyjść z poczucia krzywdy musi odnaleźć w sobie swój własny ogień, płomień i pozwolić sobie na własną złość. Zamiast skupiać się na problemie i wyolbrzymianiu go jej zadaniem jest przejście z zamrożenia do działania. Wyjście z zamrożenia wiąże się z pozwoleniem sobie na czucie wszystkich emocji jakie ofiara wypierała do tej pory .

TRÓJKĄT WYGRYWAJĄCY

ASERTYWNY

Rzeczywistość

Działa we własnym interesie

Charakterystyka

Pyta innych, o ich potrzeby;
Mówi "nie", jeśli czegoś nie chce

Daje informację zwrotną

Inicjuje negocjacje

i wprowadza zmiany, by

spotkać się z potrzebami

innych

Nie karze

Umiejętność

Asertywność

OPIEKUN

Rzeczywistość

Troszczy się o Wrażliwego i osoby mające trudności w zaspokajaniu swoich potrzeb

Charakterystyka

Nie przejmuje myślenia i działania za kogoś, chyba, że zostanie o to poproszony

Nie robi więcej niż powinien

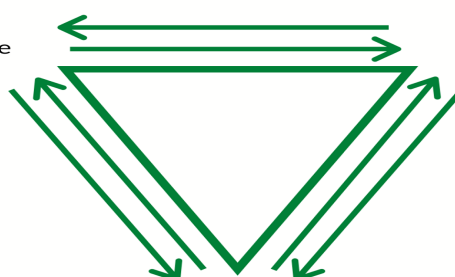
Nie robi rzeczy, których nie chce robić

Umiejętność

Słuchanie

Samoświadomość

Empatia



WRAŻLIWY

Rzeczywistość

Cierpi lub może potencjalnie cierpieć

Charakterystyka

Używa stanu Ja Dorosłego, by myśleć i rozwiązywać problemy

Jest samoświadomy - traktuje swoje emocje jako informacje służące rozwiązywaniu problemów

Umiejętność

Rozwiązywanie problemów

Samoświadomość

Wybawca- projektowanie swojej ofiary na kimś i naprawianie jej w kimś

Wybawca, zadowolacz, naprawiacz.

Typowe postawy wybawcy to :

Pomogę Ci za wszelką cenę, Wiem jak Cię uszczęśliwić, Zrobię to za Ciebie, Wiem lepiej, Wiem co jest dla Ciebie najlepsze, Moje metody są najlepsze,

Wybawca zazwyczaj projektuje na innych swoje ograniczenia, swoje wady, swoje emocje i to z czym sam u siebie sobie nie radzi oraz to od czego jest u siebie odcięty. Dlatego ma tendencję do narzucania swojej pomocy innym , wpychania się w życie innych i próby ustawiania kogoś życia. Ma ogromną chęć naprawienia siebie i innych, a wynika to z głęboko zakorzonego nieświadomego poczucia winy, poczucia wadliwości. Wybawcy brakuje wglądu własnego, wglądu w samego siebie, w tym brakuje mu wrażliwości i współczucia dla samego siebie , jednocześnie ma tendencję do wchodzenia we współcierpienie z innymi, które myli z empatią. Wybawca ma mocno zakorzone przeświadczenie, że jeśli czegoś dla innych nie zrobi , nie zbawi świata to będzie czuć się winni kogoś krzywdy, kogoś cierpienia. Jest to iluzja współzależności i współcierpienia oparta na poświęcaniu samego siebie dla innych, czemu towarzyszy ciągłe odrzucanie samego siebie. Wybawcy brakuje granic osobistych i kontaktu z własnymi potrzebami.

Naprawiacz ma mocno wpojone przekonanie że żyje dla innych i że zajmowanie się swoimi sprawami jest egoistyczne, dlatego jak robi coś dla siebie zaczyna czuć się winny. Naprawiacz nie chce czuć się winny dlatego tłumi poczucie winy i rekompensuje je sobie pomocą innym. Nie potrafi poradzić sobie z tym poczuciem winy dlatego zaczyna zatracać, odrzucać samego siebie na rzecz innych. Nie dostrzegamy wtedy własnych potrzeb, własnych marzeń, tego co naprawdę chcemy. Nie pozwalanie sobie na własne potrzeby, przyjemności to blokada na drugiej czakrze, gdzie zamiast w cieszyć się życiem i tym jacy jesteśmy oraz co mamy w naszym życiu czujemy ciągły brak czegoś, przymus naprawiania i poświęcania się, a gdy tego nie ma czujemy się niepotrzebni, nie warci istnienia, odczuwamy pustkę przed którą uciekamy właśnie w pomoc innym. W ten sposób zabieramy swoją wolność emocjonalną i nie doświadczamy życia. Ta blokada wskazuje na brak umiejętności korzystania z darów życia, z jego piękna i świadczy o nadmiernej kontroli i dominacji, która jest przykrywana szlachetnością, misjonarstwem, poświęcaniem się. Próbuje wtedy ratować wszystkich w koło i ich naprawiać, a nasze życie jest dosłownie w gruzach, bo nie mamy czasu zająć się nim.

Ludzie, których startową pozycją w trójkącie Karpmana jest Wybawca, zazwyczaj wychowywali się w rodzinach, w których doświadczali poniżania czy zawstydzania, kiedy próbowali wyrażać swoje potrzeby, emocje, myśli. Dlatego też uczą się im zaprzeczać i je marginalizują, zamiast tego czują nieodpartą potrzebę chronienia innych. W ten sposób bowiem, mogą poczuć się wartościowi i potrzebni. Wybawca to osoba, która koncentruje się na Ofierze, dostrzega w drugiej osobie ofiarę, którą ma w sobie, a do której nie chce się przyznać. Zamiast zająć się swoimi emocjami głęboko ukrytymi i swoją krzywdą woli zajmować się krzywdą i emocjami innych, przez co może odwrócić wzrok od swojego wnętrza i nie spotykać się z tym co jest w nim. Podświadomie czuje się zobowiązana do spełniania potrzeb otoczenia. Spieszy z pomocą - nie pytając nawet o zgodę. Często robi więcej niż się od niego oczekuje i poświęca się. Rola wybawcy może wynikać również z obwiniania się za jakieś przeszłe doświadczenie, za które czujemy żal do siebie i poczucie winy. Przykładowo nie udało nam się kiedyś kogoś uratować lub też zrobiliśmy coś co uznaliśmy za złe i teraz chcemy w pewien sposób odkupić swoje winy, chcemy w jakiś sposób zadośćuczynić za to co się wydarzyło. Kontakt z wypartym żalem do siebie i poczuciem winy daje nam szansę na puszczenie tych wypartych emocji i zaprzestania pokuty oraz wejście w równowagę, między dbaniem o siebie i dbaniem o innych.

Uczucie miłości, bliskości wybawca myli z byciem potrzebnym, z byciem lubianym przez wszystkich, z uwagą innych osób. Można by powiedzieć, że jeśli osoba nie czuje się potrzebna, to nie czuje sensu życia, nie rozumie, że ten kto ją najbardziej potrzebuje, to ona sama, że ten za kim ma się stawić to on sam oraz że bliskość na jaką ma się otworzyć, to bliskość z samym sobą.

Wybawcy wydają się zaślepieni i głusi na komunikaty płynące od Ofiar, pomagają ponad miarę i próbują uszczęśliwiać na siłę, wychodząc z założenia, że wiedzą jak to zrobić. To osoby skore do wyręczania innych w ich obowiązkach, osoby, które wiedzą „lepiej” i w związku z tym przejmują na siebie odpowiedzialność za drugą stronę. Chcą być pomocne, ale mimo, że bardzo często mają jak najlepsze intencje, to nie zauważają, że działania, które podejmują odbierają moc sprawczą i możliwość decydowania osobie, którą ratują. Wybawcom często brak świadomości, że wywabianie innych może ich „upośledzać” i odbierać szansę na wzięcie odpowiedzialności za ich własne życie. Świadomie lub nie, uważają drugą osobę za gorszą i niezdolną do samodzielnego rozwiązania problemu, w pewnym sensie budują w drugiej osobie brak jej mocy. Naprawiacz poświęca swoją energię po to aby być fajnym, aby zyskać aprobatę i zapełnić pustkę w sobie. Zadowolacz nie potrafi brać, potrafi dawać wszystko za darmo, dlatego między innymi nie przyjmuje i tworzy pustkę w sobie, w swojej przestrzeni. Poprzez zamknięcie na przyjmowanie nie ma wymiany energii. Rola zadowolacza jest po to, aby nie zostało odkryte wewnętrzne cierpienie i aby nie doświadczyć wewnętrznego bólu emocjonalnego w całości, bo ucieka od swojego smutku, płaczu, żalu, poczucia winy, agresji, krzywdy, od niektórych swoich emocji. Ucieczka przed sobą i próby naprawy tego co się ma w sobie w kimś innym powodują pogłębianie się pustki i braku bliskości z samym sobą.

Zadowolacz swoją wrażliwość wkłada w pewne ramy, pomagając innym, zadowolając innych zapominając o sobie samym. Ztraca granice osobiste i przestaje być asertywny, poświęca się dla innych za bardzo zapominając o swoich potrzebach. Odcina się na emocje złości i jest przekonany że wszystko zniesie.

Zadowolacz nie ma czasu aby wypłakać swój żal, aby wypłakać swój smutek. Odcina się od tego i ucieka do zadowolania innych. Natomiast otwarcie się na swój żal i smutek powoduje puszczenie go, poprzez wejście na dłużej w siebie i poczucie samego siebie. Pozwolenie sobie na własne emocje, na czucie ich powoduje zbudowanie lepszego kontaktu ze sobą, a co za tym idzie większej bliskości z samym sobą.

Zadowolacz robi wszystko aby uzyskać od Boga od innych prawo do istnienia, ponieważ sam sobie nie daje tego prawa lub czuje, że nie dostał od rodziców. Brakuje mu docenienia samego siebie i uznania swojej wartości. Takie podejście rodzi frustrację i złość, bo osoba często działa przeciw sobie, zdradzając i odrzucając samego siebie. Nie jest zgodna ze sobą, chce zadowolić innych. Wypieranie swoich potrzeb powoduje konflikt wewnętrzny, a w konsekwencji projekcje frustracji i złości na zewnątrz lub duszenie ich w sobie i udawanie że wszystko jest okej. Brak kontaktu z własną złością powoduje bycie wiecznie miłym dla wszystkich i tendencje do zadowalania wszystkich w koło, tylko nie siebie.

Jeżeli jesteś people pleaserem (zadowolaczem), to jesteś osobą, która kompulsywnie stara się zadowolić innych, która zrobi niemal wszystko, aby ten drugi był szczęśliwy, uśmiechnięty, zachwycony, a tym samym, aby usankcjonował Twoje prawo do istnienia. Szukasz swojego prawa do istnienia, do życia u innych, zamiast dać je samemu sobie. Można bowiem powiedzieć, że istota people pleasera wyrosła w oparciu o przekonanie lub wykształciła je w sobie na skutek dramatycznego zdarzenia o charakterze traumatycznym, że „jeśli mnie lubią, to istnieję. Jeśli mnie nie lubią, to mnie nie ma.” Jest to błędne przekonanie, które bardzo wiele kosztuje. Taka osoba będzie otoczona przez niezwykłą ilość wampirów energetycznych - osób, które po drugiej stronie komunikatu odbierają ten sygnał i powiedzą: „skoro oddasz wszystko za bycie fajnym, to proszę bardzo - pokażę Ci, że Cię lubię, a ty daj mi wszystko co masz”.

Zadowolacz wyrósł w przekonaniu

Jeśli mnie lubią to istnieję, jeśli mnie nie lubią to nie mam sensu istnieć dla samego siebie. Zadowolacz żyje dla kogoś, a nie dla siebie i ma problemy ze sprawianiem sobie przyjemności i z czerpaniem radości z nich.

W głębi duszy, Wybawcy czują przymus pomagania, i choć często ich prawdziwe intencje są ukryte nawet przed nimi samymi, to podświadomie wykorzystują innych by zwalczyć własne cierpienie; kiedy nie robią czegoś dla innych zaczynają wchodzić w poczucie winy. Jeśli odnajdujesz siebie w roli Wybawcy - spędzasz całe życie na ratowaniu innych, zajmowaniu się innymi, w pewien sposób matkowaniu lub ojcowaniu innym. I choć trudno będzie Ci się do tego przyznać, nawet przed sobą - bo to jest nieprzyjemne i jednocześnie narusza Twój wewnętrzny wizerunek - nosisz w sobie dużo stłumionego i nie wyrażonego gniewu. Zamiast go uznać i pozwolić mu „wyjść” oraz zobaczyć czego on dotyczy, to dusisz go w sobie i wściekasz się w myślach.

Wszystko co robisz, tak naprawdę robisz dla siebie – chociaż powierzchownie wydaje Ci się, że działasz dla innych – tak naprawdę w głębi siebie wiesz, że to chodzi o Ciebie i o Twoje bycie potrzebnym – bez tego czujesz się martwy i tak jak byś nie istniał. Jako Wybawca zdobywasz podziw, wdzięczność i aplauz. Jesteś potrzebny. Jesteś postrzegany jako osoba hojna, troskliwa, silna i oddana. Możesz nawet cieszyć się z bycia lepszym od innych ponieważ jesteś tak bardzo święty. Chcesz być rycerzem w lśniącej zbroi lub superbohaterką ratującą innych przed zagładą. W ten sposób zostaje zaspokojona również Twoja inna dziecięca potrzeba bycia zauważonym, uznanym, docenionym. To wszystko sprawia, że Twoje poczucie wartości, jako człowieka potrzebnego rośnie. Choć jest ono kruche i zbudowane na dumie, pyszności, bo lokowane w tym jak odbierają Cię inni oraz jak określają Cię inni, a nie Ty sam. Dlatego, że ciągle szukasz docenienia, uznania na zewnątrz pustka w Tobie nie może być zaspokojona i zapełniona, a wręcz przeciwnie coraz bardziej się powiększa, a Ty tworzysz jeszcze więcej żalu wobec siebie i coraz więcej gniewu, bo ciągle działasz przeciwko sobie. Ten gniew i żal projektujesz na innych, gdy Ciebie nie doceniają i zarzucasz im iż nie widzą Twojej pracy, Twoich starań przez co czujesz ciągle zawód ze strony innych i ból braku wdzięczności innych, który tak naprawdę sam sobie sprawiasz, gdyż okazuje się, że Twoje działania jednak nie są bezinteresowne. Przez co ciągle jesteś w energii żalu i złości, co napędza dalej cały schemat. Im szybciej się do tego przyznasz przed sobą, tym szybciej zobaczysz swoje prawdziwe motywy i intencję wobec innych i to co chcesz zyskać. Gdy to dostrzeżesz zaczniesz sam sobie to dawać i przestaniesz pragnąć tego ciągle z zewnątrz. Ciągłe towarzyszące ukłucie żalu i braku wdzięczności za swoje oddanie powinno zwrócić Ci uwagę, że coś jest nie tak. Zamiast dostrzec prawdę, że to Twoje działania są nadmierne, Ty wolisz zarzucać ludziom, że to z nimi jest coś nie tak.

Działania oparte na podświadomym poczuciu winy

U wybawcy to co jest najważniejsze to kontakt z własnym sumieniem i głęboko skrywanym toksycznym poczuciem winy. Gdy wybawca odróżni to za co jest odpowiedzialny a za co nie oraz to na co ma wpływ a na co nie zacznie puszczać nagromadzone w sobie poczucie winy, które pcha go do prób naprawienia przeszłości w tu i teraz. Kontakt z tym za co obwinia siebie wybawca i za co się kara pozwoli mu rozliczyć się z własnym

sumieniem i puścić żal do samego siebie. Konsekwencją tego będzie przeniesienie skupiania swojej uwagi zamiast na innych, to na tym co jest w nim, co pozwoli mu nawiązać bliski kontakt z samym sobą i poczuć i ulgę wewnętrzną. Zauważy on wtedy, że nie musi być jakiś aby być akceptowanym, lubianym, uznanym oraz zacznie coraz bardziej akceptować, lubić i doceniać samego siebie. Przeniesienie uwagi spowoduje również, że zacznie dostrzegać w końcu swoje potrzeby i przestanie je wypierać kosztem kogoś, co spowoduje że zacznie je zaspakajać i stanie się bardziej szczęśliwy.

„ Bywa, że gdy przestajesz ratować ludzi, oni tego nie lubią. Nazywają cię złym, niemiłym, tym który opuszcza. Zamiast spotkania z własnymi uczuciami odrzucenia, próbują wywołać w tobie poczucie winy.

Oskarżają cię o ich poczucie nieszczęścia. Chcą powrotu “starego siebie”; chcą swojej fantazji na temat ciebie. Nie chcą Ciebie, chcą wyobrażenia. Najbardziej wyzwalającą lekcją, której kiedykolwiek się nauczysz jest - nikt nie może spowodować, że będziesz szczęśliwy. A ty nie jesteś odpowiedzialny za szczęście kogokolwiek.

Jesteś wolny.

Wolność jest twoją naturą, i zawsze nią była. Tak więc, tak jak Słońce, zawsze świecisz. Nie czekasz, aż ktoś inny zaświeci, nie potrzebujesz usprawiedliwienia po to, aby świecić, po prostu świecisz. Nie czujesz się odpowiedzialny za wszystkie te słońca, które jeszcze nie odkryły swojego światła. Po prostu świecisz. Uczysz poprzez dawanie świadectwa. Idziesz odważnie swoją drogą. A jeśli inni czują się źle z twoim świeceniem, jeśli cię oceniają, atakują za to, że nie sprawiasz, że są w centrum twojego zainteresowania, to jest to w porządku.

To jest ich praca. To jest ich droga. Życzysz im dobrze.

A kiedy zaprzestajesz prób ratowania innych, kiedy przestaniesz próbować być matką lub ojcem, którego nigdy nie mieli, możesz w końcu, zamiast tego, kochać ich.

Możesz być obecnym, nieporuszonym. Możesz kochać ich tak bardzo, że aż pozwolić im odejść. Bo miłość ma zapach wolności. „

Jeff Foster

Cytat Fostera pokazuje co się dzieje, gdy przestaje się ratować innych, ludzie często się złączają, oburzają, bo już nie mogą wysysać energii z osoby która stawia granice i zajmuje się swoim szczęściem, swoim życiem. Jednak trzeba pamiętać, że to nie jest wina ludzi, bo to my sami doprowadziliśmy do takich sytuacji swoimi zachowaniami, działaniami. W pewien sposób sami nauczyliśmy ich takiego traktowania nas i w pewien sposób sami zabraliśmy sobie wolność ograniczając ją goniąc za zewnętrznym docenieniem, uznaniem, akceptacją i tworząc toksyczne zależności oparte na lęku.

Pomaganie światu jest ważne, jest kluczowym elementem życia w społeczności. Jednak trzeba umieć odróżnić co jest pomaganiem, co jest kontrolowaniem, a co jest życiem za kogoś i wzmacnianiem bezradności innych poprzez osłabianie ich potencjału .

Prześladowca- nękanie ofiary w innych , której nie uznaje się w sobie

PRZEŚLADOWCA, CIEMIEŻYCIEL, OSKARŻYCIEL

Typowe postawy prześladowcy to :

To Twoja wina!, To przez ciebie!, Jesteś do niczego!, Znowu to zrobiłeś/aś chociaż tyle razy Ci mówiłem/am!, Będziesz w porządku, jeśli zrobisz to, co ci powiem, Nakazuje Ci to zrobić lub zrobić po mojemu,

Prześladowcę cechuje brak wrażliwości i współczucia dla własnych i cudzych słabości i wad, jest w nim wręcz nienawiść wobec ludzkich niedoskonałości

Nie przeżyty toksyczny wstyd oraz poczucie winy lub krzywdy, są głównym paliwem napędowym prześladowcy. Wyparcie tych emocji i duszenie ich w sobie prowadzi do stworzenia coraz większej niechęci , nienawiści wobec oznak słabości , łagodności, delikatności, a więc wobec żeńskiej energii. Prześladowca ma zazwyczaj mocno zakorzenioną złość wobec swojej mamy, która mogła go kiedyś zawstydząć lub też przez którą twierdzi , że został zdradzony. Przez co tak naprawdę zamyka się na energię żeńską w sobie. Tak mocno został zraniony , że chowa swój ból emocjonalny i swój brak zaufania pod licznymi mechanizmami obronnymi często popadając w paranoję. Ciężko jest mu otworzyć się na energię żeńską lub też zaufać jej, bo na praktycznie każdą partnerkę projektuje swoją nienawiść do mamy.

U Prześladowcy wstyd jest przykryty pewnym rodzajem złości, które swój początek ma w dzieciństwie i dorastaniu z uczuciem pogardy, poniżenia i agresji, więc aby sobie z tym „poradzić” i nie odczuwać wstydu – ucieka się do narzucania swojej woli innym, gdyż to daje iluzję bycia lepszym. W związku z tym – dominacja, apodyktyczność i kontrola będą jego głównymi stylami interakcji z otoczeniem. W konsekwencji Prześladowca jawi się jako ktoś, kto nie znosi sprzeciwu i zawsze musi mieć rację. Swoją pozycję opiera na atakowaniu oraz poniżaniu i umniejszaniu, a wywyższaniu siebie i swoich dokonań - wzbudzając poczucie winy lub wstydu u innych. Czyli to co sam głęboko ukrywa wewnątrz siebie wzbudza u innych, aby inni czuli się tak samo jak on. do tego lubi manipulować i kontrolować za pomocą warunkowania i wywoływania lęku u innych. Myśli , że kogoś lęk to szacunek, bo opiera się na świadomości świata przetrwania, władzy, dominacji. Jest przekonany , że za pomocą wzbudzania w innych lęku, zyskuje szacunek i podziw kogoś, gdzie tak naprawdę wszystko oparte jest na poczuciu dumy.

Największym lękiem i zarazem wstydem prześladowcy jest poczucie bycia bezsilnym. Nie potrafi oddać kontroli i zrozumieć , że na niektóre sprawy nie ma wpływu. Oddanie kontroli wiąże się z zaufaniem, czy to Wszechświatowi , czy to drugiemu człowiekowi, a tego boi się prześladowca , boi się że gdy odda kontrolę i się odsłoni to zostanie ponownie zraniony. Ucieka on przed poczuciem własnych słabości, ucieka przed swoimi niedoskonałościami i nie chce przyznać iż nie jest wszechmocny, stąd pozostaje często w pozycji narcystycznej, w pozycji trzymania swojej racji, a co za tym idzie w pozycji oporu przed wpuszczeniem szerszej świadomości. Bo skoro uważa , że jego jest jedyne, to nie dopuszcza do siebie innych możliwości . Uważa , że może kontrolować wszystko i że to on reżyseruje całe życie oraz że inni powinni być tacy jakimi on sobie życzy by byli. Dlatego pełno w nim napięcia , presji , ciśnienia i walki co przejawia się postawą siłującą się z życiem, skokami emocjonalnymi, brakiem spokoju i tendencjami do regulacji emocji których ma nadmiar w kompulsywnych czynnościach. Poczucie bezsilności tłumi i maskuje uczuciem oburzenia i gniewu, a także postawą charakteryzującą się brakiem troski o innych, odcięciem się i zrobieniem się obojętnym. Zamiast poczuć bezsilność i dać jej zaistnieć woli się odciąć i nic nie czuć przez co dysocjuje się. Gniew u prześladowcy stanowi mechanizm obronny przed poczuciem własnych słabości. Gdy pojawia się gorszy dzień lub gdy na jaw wychodzą jego słabości reaguje złością albo na samego siebie albo przerzuca ją na innych twierdząc , że ktoś go atakuje i że ktoś jest przeciwko niemu. Ponieważ sam od nich ucieka, zaprzecza im i wypiera je , zazwyczaj projektuje je na innych i atakuje innych za nie. Wylewa w ten sposób swój ból emocjonalny na innych, katując tak naprawdę samego siebie. Zazwyczaj żyje w silnych lękach przed rzeczywistością podchodzących pod paranoję.

Mechanizm projekcji powoduje u niego przerzucenie swoich wad na innych i oskarżanie innych o to co sam prezentuje swoim zachowaniem jednak nie akceptuje tego w sobie

Prześladowca zaprzecza swym słabościom, dokładnie w ten sam sposób jak Wybawca zaprzecza swoim potrzebom. Aby poczuć się silnym, mieć poczucie mocy, władzy i kontroli potrzebuje znaleźć kogoś słabszego kogo mógłby obwiniać i od kogo może czuć się lepszy. Lubi gdy łechtane jest jego rozbujające ego oparte na dumie i ważności. Prześladowca to osoba, która swoje potrzeby nauczyła się zaspokajać w sposób autorytarny – stosując kontrolę, szantaż emocjonalny, manipulację czy upokorzenie – ponieważ dzięki takim zachowaniom zyskuje poczucie siły, które jest jej tak potrzebne by czuć się dowartościowanym i ważnym. Może być to wyrażone w sposób werbalny lub w formie bezpośredniej przemocy. Osoba, która przyjmuje rolę Prześladowcy, agresywnie rozlicza i demaskuje działania innych, oskarża i piętnuje będąc w przeświadczeniu że jest powodowana „słusznym” gniewem. Wykorzystywane przez nią techniki to pouczanie innych, obwinianie ich, stosowanie nakazów oraz atakowanie. Paradoksalnie - często intencje Prześladowcy są takie jak Wybawcy – chciałby pomóc, chciałby mieć wpływ na zmianę sytuacji, jednak widząc ludzkie słabości i nieporadność, wybucha gniewem i traci kontrolę, przekraczając przy tym granice swoje jak i naruszając granice drugiej strony. Prześladowca nie potrafi konstruktywnie zarządzać swoim gniewem i w sposób jasny komunikować swoich potrzeb i oczekiwań. Prześladowca poprzez czucie wewnętrznej nienawiści do samego siebie nie potrafi odpuścić sytuacji w której może się zrewanżować i kogoś ukarać. Jest pełen zawiści i chęci zemsty oraz wymierzania według jego kryteriów sprawiedliwości, często wchodzi w rolę arbitra, sędziego, a jego rozbujające ego mówi mu , że jest Bogiem.

Problem w prześladowcy jest taki, że zamiast poczuć, pokochać , wzbudzić współczucie dla ofiary w sobie to gnębi ją w sobie, nie dopuszcza do głosu oraz gnębi ofiarę w innych, chce ją zniszczyć i nie daje jej prawa bytu, nie pozwala sobie na ból, na bezsilność, na bezsens życia odczuwany czasami, nie mówi też nikomu o tym i zostaje z tym sam ze sobą przez co umacnia się w swoich paranojach i przeświadczeniu , że świat i inni są przeciwko niemu.

Wejście w rolę Wszechświata, arbitra i określanie co jest sprawiedliwe a co nie

Ciemnizyiel musi dominować i kontrolować. Ma w sobie silnego, krytycznego rodzica, czującego się w obowiązku karać i nagradzać swych podopiecznych. Jest często bardzo inteligentny, czasem jest perfekcjonistą. Łatwo ulega frustracjom i gniewa się na tych, których uważa za gorszych, mniej sprawnych i mniej zdolnych od siebie. Jako oskarżyciel, jest zaprogramowany na oczekiwanie sprawiedliwości, równości i uczciwości w życiu. Jeśli tak nie jest, czuje się sfrustrowany, rozgniewany i oszukany. Czasem nazywa to "słusznym gniewem" i zawzięcie usiłuje zmienić świat i ludzi. Dla niektórych staje się to celem życia.

Większość z nas wymaga od innych, by w naszych związkach z nimi panowała nieskazitelna sprawiedliwość, uczciwość, czystość, doskonałość, brak słabości i wad. "Ty nie masz prawa tego robić, skoro ja nie mogę", "Ja nigdy bym tego tobie nie zrobiła", "To nie w porządku" itp. Niektórzy traktują związki jak system sprawiedliwie rozdzielanych punktów. Jeśli ty dostałeś jeden, ja też muszę dostać jeden. Wszystko musi być jak trzeba. Obwinianie jest zakamuflowanym sposobem unikania odpowiedzialności i komunikowania swojego gniewu. Główną przyczyną przyjęcia postawy ofiary typu "ciemnizyiel/oskarżyciel" są żądania i oczekiwania wobec innych, oparte na wyobrażeniu, jacy powinni być (zwłaszcza w stosunku do nas), a także mentalność ostro odróżniająca "dobre" od "złego", "słuszne" od "niesłusznego". Człowiek o takiej mentalności musi zawsze mieć rację, co oczywiście oznacza, że inni jej nie mają i muszą się do tego przyznać. Przecież wszystko musi być sprawiedliwe w jego ściśle kontrolowanej strukturze określającej bezapelacyjnie, co jest "dobre" i "słuszne", a co "złe" i "niesłuszne". To prowadzi do rywalizacji, zwłaszcza między mężczyznami i kobietami. W ich sprzeczkach często słyszymy: "Nigdy się nie przyznasz, że nie masz racji". To oczywiście blokuje komunikację. Pamiętajmy, że nie ma ludzi, którzy nie mają racji; są tylko ludzie, którzy różnią się między sobą i patrzą na rzeczy z różnych punktów widzenia.



**Niektórzy myślą, że
wkurzeniem i
obrażaniem się, ukążą
inne osoby. Tymczasem
Twoje wkurzenie i
obrażanie się, przede
wszystkim wpływa na
Twoja energetykę, przez
co samemu sobie robisz
krzywdę**

Chęć, przymus wymierzenia kary

Prześladowca poprzez swoje własne podejście jako arbitra i reżysera rzeczywistości ale również przez to że sam był mocno karany w dzieciństwie ma w sobie silny przymus wymierzenia kary według jego własnych kryteriów, gdy ktoś nie spełnia jego wyobrażeń i nie działa zgodnie z jego systemem przekonań. Robi to często nawet wtedy, gdy sytuacja nie dotyczy jego samego. Postawa karząca powoduje że domaga się on zadośćuczynienia od innych osób. Przymus wymierzenia kary przechodzi w zawiść i chęć odwetu na drugim człowieku. Momentem przełomowym w takiej sytuacji jest wyjście z roli arbitra, osadzającego co jest dobre a co nie oraz rozbudzenie współczucia i wrażliwości dla zarówno własnych niedoskonałości jak również dla cudzych niedoskonałości.

Lęk przed ponownym zranieniem jako powód ataku

Prześladowca boi się ponownego zranienia, bycia ofiarą dlatego jako pierwszy atakuje, demaskuje innych, po to by samemu nie zostać ofiarą. W momentach przypominających przeszłość i gdy pojawia się potencjalne zranienie trzeba zrozumieć iż przeszłość nie musi się powtórzyć. W ciężkich momentach prześladowca musi zrozumieć, że sytuacja się uspokaja gdy ogarniemy emocje w danej chwili pozwalając im być takimi jakimi są, a później pojawi się zrozumienie, że przeszłość nie musi się powtórzyć i to że kiedyś byliśmy ofiarą nie znaczy, że teraz nią będziemy. W tych momentach ciemniejszy musi otworzyć się na swój ból i go przeżyć, wtedy zaczyna dostrzegać inne opcje, inny punkt widzenia i daje odejść temu co go blokuje przed głębszym uczuciem. W pewnym sensie ciemniejszy aby zmienić swoje postawy musi się otworzyć na emocje ofiary w sobie, która była kiedyś skrzywdzona i która domaga się uznania, tylko uznanie emocji ofiary w sobie pozwala by one mogły odejść. Gdy robimy inaczej ból emocjonalny jest dalej duszony, wypierany i oddziałuje z podświadomości na nasze życie.

Działania oparte na poczuciu krzywdy

Prześladowca na początku się do tego nie przyzna, jednak jego działania oparte są na silnym poczuciu krzywdy, które wynika z bycia zranionym i nie puszczonego bólu emocjonalnego jaki w sobie nosi. Zawiść i chęć odwetu jakie nim rządzą w chwili obecnej są rezultatem nie puszczonej emocji ofiary z przeszłości. Zawiść, złość daje mu pozorne poczucie siły i pozorną kontrolę nad głęboko skrywanymi emocjami wewnątrz siebie. Dopiero kontakt z wypartymi emocjami, z wypartym bólem pozwoli prześladowcy otworzyć się i zmienić postawę z zawziętego, gruboskórnego na łagodnego i wrażliwego. Dlatego mówienie o swoich emocjach, o tym co głęboko w nas jest tak bardzo uwalnia i pozwala zmienić stan świadomości, postawę ciała, nasze postawy i podejście do życia.

Ofiara

OFIARA, BIEDACTWO,

Typowe postawy ofiary to:

Jestem bezradna/y, Wszyscy są przeciwko mnie, Do niczego się nie nadaje, Nic nie mogę zrobić, Nie mam na nic wpływu, Dlaczego znowu mnie to spotyka?, Inni mogą sprawić, że poczuje się wartościowy/a, Inni mają wpływ na moje samopoczucie, Inni mnie określają i decydują o mojej wartości, Życie jest niesprawiedliwe, Życie jest krzywdzące, Moje problemy są największe, moje cierpienie jest największe, Oczekiwanie aż ktoś nas wybawi, uratuje.

Różnica pomiędzy byciem ofiarą, a byciem twórcą podczas przeżywania swojego smutku polega na tym, że twórca poprosi swój smutek, aby odkrył przed nim to, czego tak naprawdę potrzebuje, aby móc sobie to podarować. Wsłucha się w swój smutek i da sobie to czego potrzebuje. Pozwoli sobie na emocje smutku i stąd będzie znał rozwiązania co robić, bo weźmie za niego odpowiedzialność. Gdy pozwalamy sobie na smutek czy na poczucie pustki wiedząc, że sami jesteśmy odpowiedzialni za własne emocje i za to co w nas możemy dostrzec rozwiązania i możliwości co zrobić by było nam lepiej.

Natomiast

Ofiara smutku będzie szukała winnych swoich emocji i marzyła, aby ktoś ją wybawił. Będzie szukać na zewnątrz zbawienia i rozwiązań, bo nie potrafi sama sobie poradzić z tym co czuje. Poprzez obwinianie innych za to co czuje, nie znajdzie rozwiązań dla siebie i nie posłucha co smutek chciał zakomunikować i na jakie zmiany chciał jej wskazać.

Blokowanie na emocje lub zrzucanie za nie odpowiedzialności na zewnątrz powoduje, że trwamy dalej w tym czemu stawiamy opór. Nawet blokowanie stanu ofiary powoduje, że dalej w niej trwamy, tylko pozwalając ofierze przeżyć jej emocje możemy się z nią pożegnać, znaleźć rozwiązania i pogodzić się z krzywdą. Jeśli jest inaczej spychamy te emocje głęboko do podświadomości, a one są i tak widoczne w naszych decyzjach i wyborach, w naszym odbiorze rzeczywistości i podejściu do życia.

Przykładowo udawanie, że w jakimś obszarze naszego życia nie istnieje pustka czy też brak, nie pozwala nam się przyznać do tego, że czegoś nie ma w tym obszarze. Wtedy okłamujemy siebie, że coś jest gdy tego nie ma i nie potrafimy stanąć w prawdzie ze sobą. Gdy dostrzeżemy że faktycznie coś jest nie tak, zyskujemy realne możliwości by coś z tym zrobić i zadziałać. Weźmy na przykład sferę finansów, w głowie udajemy że jest ona cudna, że jesteśmy bogaci, a w rzeczywistości ledwo co starczy nam na rachunki. Zderza się nasze wyobrażenie o tym jak jest i prawda jak jest naprawdę. Dopóki nie dostrzeżemy tego jak jest faktycznie, dopóki nie znajdziemy realnych szans i możliwości by to zmienić. Aby jednak to dostrzec trzeba stanąć w prawdzie ze sobą i wziąć odpowiedzialność za stan faktyczny, czyli za ruinę. Wtedy dopiero możemy zacząć budować coś na tej ruinie. Dopóki okłamujemy siebie, że jest inaczej nie dostrzeżemy jakie wzorce doprowadziły nas do tej ruiny, a dopóki nie dostrzeżemy tego, to dopóki nie możemy tego zmienić i dalej tkwimy w świecie fantazji. Dokładnie tak samo jest w każdej innej dziedzinie naszego życia, przykładowo nie jesteśmy w szczerzej relacji, a marzymy o niej lub jesteśmy w jakiejś i chcemy aby się ona zmieniła, to dopóki nie skonfrontujemy się z tym co tworzy tą relację taką jaką jest lub z tym co powoduje, że nie jesteśmy w relacji to nie będziemy mogli tego zmienić i wprowadzić realnych zmian. Tak samo jest z rozwojem, dopóki nie dostrzeżemy jacy jesteśmy naprawdę, dopóty tkwimy w iluzji, wyobrażeniu na swój temat i nic z tym nie możemy zrobić.

"Stłumione negatywne uczucia determinują nasze przekonania oraz to jak postrzegamy siebie i innych ludzi.

Nastawienia te z kolei dosłownie tworzą wydarzenia i sytuacje w świecie !

A następnie my obwiniamy jako przyczynę naszych (negatywnych) reakcji te zewnętrzne stworzone przez nas sytuacje.

Jest to samonapędzający się system iluzji. Dlatego oświeceni mistrzowie powtarzają, że "żyjemy w iluzji".

Wszystko to, co doświadczamy to nasze własne myśli, uczucia i przekonania wyprojektowane na świat, które tak naprawdę powodują (są przyczyną) tego co tam widzimy

Większość ludzi jest wciąż zajęta myśleniem o przetrwaniu w różnych jego formach, dlatego też odbicie, które widzą to głównie lęk, złość i pragnienie zysku".

David R. Hawkins - „Technika uwalniania”



Rolę Ofiary bardzo często przyjmują osoby wychowane przez pełnoetatowych Wybawców, którzy w swojej nieświadomości i próbie ustrzeżenia dziecka przed „wszelkim złem świata”, nie pozwalając na dokonywanie

samodzielnych decyzji i działań dziecka, adekwatnych do wieku. Są to często rodzice którzy chcą zrobić wszystko za ich własne dzieci, w ten sposób zabierają im ich samodzielność i powodują, że dzieci przestają czuć swoją moc sprawczą. W ten sposób przyczyniają się do unicestwienia dążenia do autonomicznej i odpowiedzialnej postawy. Zazwyczaj rodzice ofiar są narcyzami i słabo rozwiniętymi emocjonalnie osobami, które poprzez swoje działania uzależniają od siebie swoje dzieci robiąc z nich kaleki. Dziecko jest wtedy kontrolowane i manipulowane przez swojego rodzica a utrata autonomii powoduje silne pragnienie wolności, które z drugiej strony nie może być wyrażone, bo ofiara boi się że gdy przeciwstawi się rodzicom to utraci ich miłość. Dlatego dosyć często później takie osoby wchodzą w relacje z partnerami wobec których są uległe, poddane i dają się manipulować, kontrolować. W pewien sposób szukają w partnerze swojego rodzica i wchodzą w takie same wzorce, co kończy się zazwyczaj cierpieniem. Osoba która wobec życia prezentuje postawę bezradną musi odnaleźć moc w sobie, poczuć swoją moc sprawczą, poczuć swoją autonomię i wolność, jeśli tego nie zrobi dalej będzie wchodzić w związki oparte na zależności emocjonalnej i w pewien sposób będzie ciągle brać od otoczenia energię zamiast do niego dawać. Postawa ofiary cechuje się czekaniem na cud, ucieczką od rozwiązania i jednoczesnym narzekaniem, że nie ma czegoś i brakiem działania by dany problem rozwiązać. Jest to pewnego rodzaju zamrożenie energetyczne, nie ma ruchu energii, jest zastój i oczekiwanie. Iluzja czekania musi zostać przerwana oraz iluzja że ktoś ofiarę wybawi, to co ma zrobić ofiara to sama zadbać o siebie i odkrywając swoją moc zacząć działać w swoim życiu dla swego dobra.

W rolę ofiary można wchodzić też poprzez niedopuszczenie emocji związanych z krzywdą z przeszłości lub nie przeżycie ich do samego końca. Następuje wtedy zamrożenie w danej sytuacji, w tym zamrożenie danych emocji co powoduje sztywność a z czasem uczucie bezradności, poczucie utknięcia w czymś. Blokada na własną złość, gniew powoduje że etap puszczenia krzywdy nie może dojść do końca. Tak jakby ofiara zaczyna dusić się własnym żalem, smutkiem i złością, których nie wyraziła. W tym często poprzez blokadę na złość ofiara zaczyna obwiniać samą siebie za daną sytuację i zaczyna żyć w poczuciu winy i nienawiści do siebie.

Ofiara ma silną tendencję, chęć zwrócenia na siebie uwagi, którą to kojarzy z miłością. Prześladowca natomiast próbuje zyskać miłość poprzez manipulację, kontrolę, szantaż, złość, lęk. Wybawca natomiast poprzez poświęcenie siebie.

Każdy z nas czasem czuje się bezbranny, bezradny, bez mocy oraz od czasu do czasu potrzebuje wsparcia, pomocy, wskazania kierunku, upewnienia że kroczy dobrą drogą. To normalne i ludzkie posiadanie słabości i nie bycie zawsze silnym, tak samo normalnym jest pomaganie sobie, jednak ludzie w schemacie ofiary w pewien sposób często domagają się, czy też żądają pomocy z zewnątrz, w pewien sposób nawet pragną całym sobą jej, dlatego ich energia jest ciągle ukierunkowana by brać od innych coś dla samego siebie. Ta energia czasem jest agresywna i przytłacza drugą osobę z którą w relacje wchodzi ofiara. Gdy jesteśmy ukierunkowani na ciągle branie, oczekiwanie pomocy z zewnątrz, na ciągle pretensje do świata, to praktycznie nic nie dajemy od siebie, a co za tym idzie nie mamy kontaktu z własnym źródłem mocy, ze swoim wnętrzem.. Pogłębiając wtedy tylko pustkę w sobie chcąc by zapełnił ją inni, zamiast samemu ją zapełnić.

Dodatkowo, gdy dana osoba zyskuje wewnętrzne przekonanie o swojej bezradności wobec życia oraz pewnego rodzaju „defekcie” bycia bezwartościowym i przyjmuje to jako trwały element samooceny, to wówczas wejście w rolę Ofiary oznacza identyfikację z bezradnością, bezsilnością i wiarę w to, że cokolwiek zrobi – poniesie porażkę. W związku z tym nawet jeśli Ofiara podejmuje jakiegokolwiek działania jej podświadomość zgodnie z utrwalonym w przeszłości wzorcem niejako pcha ją w te same koleiny reakcji na otaczającą rzeczywistość powodując znane już skutki. Swoją bezradnością, ale też często manipulacją innymi poprzez bycie bezradną, ściąga na siebie uwagę zarówno Wybawcy jak i Prześladowcy. Jeden chce ją za wszelką cenę uratować – ponieważ jest przekonany, że bez niego osoba ta sobie z niczym nie poradzi, a drugiego irytuje, wzbudzając swoim zachowaniem gniew i pokazując bezsilność, bezradność – której tak bardzo boi się poczuć Prześladowca.

Zachowanie Ofiary bardzo często jest ukierunkowane na zwrócenie na siebie uwagi otoczenia. Osoba taka często głośno się uzala, opowiada o swoich krzywdach i poczuciu niesprawiedliwości – tylko po to, by ktoś po prostu zainteresował się jej losem. Emocjonalnym deficytem Ofiary, a co za tym idzie – potrzebą, którą pragnie zaspokoić jest uwaga, troska, wsparcie i poczucie bycia kochanym. Z kolei poprzez utrwalanie wizerunku bycia skrzywdzonym i „biednym”, zyskuje zaspokojenie tych potrzeb. Czasem jest to działanie wyuczone i celowe a czasem podświadome (podświadomość odtwarza reakcje na sytuacje wg scenariusza z przeszłości gwarantującego otrzymanie wypłaty z otoczenia w postaci konkretnej emocji czy zachowania). Ofiara nie ma poczucia sprawczości oraz decyzyjności w życiu - poddając się w ten sposób bezwolnie działaniu rzeczywistości, nie przyjmuje odpowiedzialności za swoje życie. Większość decyzji podejmują za nią inni.

Pesymizm, przewlekłe poczucie krzywdy, żal wobec rzeczywistości, uzalanie się nad sobą, stłumiony gniew, przekonanie, że życie znajduje się poza kontrolą – są znamienne dla osób uwięzionych we wzorcu Ofiary.

W jej zachowaniu charakterystyczne jest też przekonanie, że wszyscy i wszystko wokół są przeciw niej. W zachowaniach innych doszukuje się złośliwości, pogardy lub oceny. Grając na poczuciu własnej krzywdy, bardzo często wzbudza litość i poczucie winy w otoczeniu, które próbuje ją ratować – wchodząc w rolę Wybawcy. Ofiara jednak nigdy nie jest w pełni zadowolona, gdyż nie pozwala jej na to świadomość oraz poczucie zależności od innych i bycia na czyjejs łasce. Z kolei wiara we własną bezradność, brak samodzielności napędza ją wstydem do którego nigdy się nie przyzna. W głębi duszy taki człowiek czuje się niedoceniony i gorszy, sam siebie nie ceni, zaniża efekty swojej pracy. Stawiając sobie nawet bardzo małe cele, podświadomie oczekuje, że im nie sprosta i nie osiągnie. Osoby uwięzione we wzorcu ofiary bardzo często sabotują swoje działania. Sabotujące zachowania stają się dla nich wymówkami i usprawiedliwieniem porażek a jednocześnie utwierdzają i umacniają schemat.

Ofiara systematycznie odrzuca przyjęcie odpowiedzialnej, dojrzałej postawy wobec wszystkiego co ją spotyka. Doszukuje się winy w okolicznościach, ludziach, sytuacjach – zupełnie nie zauważając, wypierając i eliminując swój udział w tym co się pojawia. Przypomina tym postawę dziecka – które całą decyzyjność powierza rodzicom. Niestety cień tej postawy pokutuje potem w życiu dorosłym. Będąc w roli Ofiary osoba zaczyna wierzyć, że to w jaki sposób się czuje, jak reaguje, co się jej przydarza jest „zasługą” osób trzecich. Jest to mit Ofiary – błędne przekonanie, pewnego rodzaju mechanizm obronny przed odpowiedzialnością. Przeszkadza to zarówno w sytuacjach kryzysowych, bo obezwładnia przed działaniem i zatrzymuje w zamrożeniu, ale również w momentach kiedy odnosi sukces – taka osoba nie potrafi zauważyć w nich swojej włożonej pracy i cieszyć się swoim sukcesem. Ofiara nie potrafi docenić samej siebie, chwalić siebie, uznać swojego wkładu w dane sprawy. Nie potrafi tego zrobić, bo nie widzi swojej części na jaką ma wpływ. Nie widząc swojego wpływu, swojej mocy, ofiara chce dostać nadmiernie od świata zewnętrznego, to co sama sobie powinna dać.

Osoba będąca w ciągłym lęku musi uważać na to jak się otwiera aby nie odebrać faktów jako ataku na jej osobę, zwykłych informacji jako ataku poprzez swoje mechanizmy obronne. Osoba żyjąca w ciągłym lęku projektuje swoje lęki na intencje innych osób.

Gdy mówimy "ofiara", mamy na myśli stan istnienia: punkt, w którym ktoś czuje się uwięziony i bezradny i w którym czuje, że nie ma możliwości wyboru oraz żadnego wpływu na siebie. Podkreślamy słowo "czuje", ponieważ "być ofiarą" faktycznie oznacza "czuć się ofiarą". Wiedza kwantowa, metafizyka i wszystkie nauki ezoteryczne twierdzą, że takie zjawisko, jak ofiara, nie istnieje. Rzeczywistość taka – jaką ją postrzegamy, jest – generowaną przez "ja" – iluzją przestrzeni, czasu i światła, uwięzioną przez świadomość. Innymi słowy, nasza rzeczywistość jest naszej własnej produkcji, to w jaki sposób odbieramy swoje życie jest zależne od nas oraz mamy realny wpływ na budowanie swojego życia, tego co w nim robimy. Dlatego nie możemy być ofiarami, ponieważ mamy realny wpływ na własne życie. Zawsze mamy wybór – możemy wykreować coś innego. A skoro mamy wybór (nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi), nie możemy twierdzić, że jesteśmy ofiarami (chyba że nie jesteśmy uczciwi wobec siebie). W pewnym sensie bycie ofiarą, jest naszą własną decyzją i wyborem, nawet jeśli jest to nieświadome.

Gdy jednak nie jesteśmy świadomi, że nasza rzeczywistość jest generowana przez nasze "ja", gdy tworzymy tę rzeczywistość nieświadomie, wtedy nieuchronnie czujemy się ofiarami. Uczucie to, z kolei, wzmacnia nasze negatywne systemy przekonań i naszą postawę ofiary. I tak w kółko. Dlatego wszyscy czujemy, przynajmniej od czasu do czasu, że nie panujemy nad własnym życiem. Czujemy, że nieprzyjemne sytuacje zdarzają się nam i jeśli mamy jakiś wybór, to polega on tylko na tym, że możemy stawić opór sytuacji i próbować ją zmienić walcząc i siłując się z nią.

Niezwykle ważne jest uświadomienie sobie, że wszystkie czyny, działania i ich konsekwencje w naszym życiu tworzymy sami (świadomie lub nieświadomie). Musimy kierować uwagę nie na sytuację, ale na jej przyczynę (dlaczego wykreowaliśmy taką sytuację). Tylko wtedy naprawdę mamy wybór: możemy zostać z tym, co mamy, lub wykreować coś innego i poprzez nasze działania stworzyć coś innego. Wybór jest możliwy tylko w stanie świadomości. Gdy jesteśmy nieświadomi, nie umiemy skorzystać z możliwości wyboru.

Użalanie się nad sobą leży u podstaw roli ofiary i jest tym samym, co przekonanie, że świat nas kontroluje lub robi nam na złość, że nasze uczucia są wytwarzane przez innych ludzi lub zdarzenia, a więc w swej bezradności popadamy w stan ofiary.

Co trzeba zrobić aby wziąć odpowiedzialność za swoje życie, aby poczuć swoją wewnętrzną moc ?

- Wyjść z zależności emocjonalnej i fałszywego poczucia winy,
- Wyjść z poczucia krzywdy, z roli ofiary,
- Zacząć stawiać swoje granicę,
- Ustalić na co mamy wpływ a na co nie mamy(szczerze), zaakceptować bezsilność wobec rzeczy na które nie mamy wpływu, ustalić za co tak naprawdę jesteśmy odpowiedzialni,
- Poczuc swoją bezradność, zagubienie, niepewność, chaos emocjonalny i odnaleźć w nich swoją moc, odnaleźć siebie ,
- Przejąć odpowiedzialność za swoje emocje, myśli, reakcje , schematy, za to co w nas,
- Przejąć odpowiedzialność za swoje decyzje i dokonywane wybory oraz za ich konsekwencje,

Bezradność

Po jakimś czasie wyuczona bezradność staje się wygodnym sposobem na przetrwanie w społeczeństwie, choć tak naprawdę cofa, zatrzymuje w rozwoju, obniża samopoczucie i niszczy nasz rozwój. Jest stanem wyuczonym, przykrym i dokuczliwym, który utrudnia normalne, pełne realizacji i satysfakcji życie. Dla niewolników wyuczonej bezradności, każda porażka urasta do rangi życiowej katastrofy(jest tak bo utożsamiamy się z porażką, nie rozumiejąc że nią nie jesteśmy), a najmniejsza przeciwność losu traktowana jest jak przeszkoda nie do przejścia. Każda interpretacja zachowania może być usprawiedliwieniem własnej niemocy i apatii co podtrzymuje spojrzenie poprzez schemat ofiary. Wyuczona bezradność powoduje , że cały czas brakuje nam energii do życia, że nic nam się nie chce robić, że uważamy iż nic nie warto robić bo i tak to nic nie zmieni. Umysł osoby bezradnej jest skoncentrowany głównie na problemach i przeszkodach , które potwierdzają o braku możliwości zrobienia czegoś, do tego są usprawiedliwieniem dla nich by czegoś nie robić i często są wyolbrzymione(nadaje się większe znaczenie czemuś niż to rzeczywiście takie jest) . Bezradność jest wejściem w stan obojętności, apatii wobec życia, zanikiem możliwości do jakiegokolwiek działania, , zanikiem jasności, klarowności myślenia , jak także zamrożenia swoich emocji w przeszłości. Osoba bezradna nie wierzy w swoją moc wewnętrzną i nie wierzy że ma realny wpływ na swoje życie. Brakuje jej samodzielności i mocy woli by móc zacząć działać. Jedną z przyczyn jest właśnie przekonanie o braku możliwości sięgania po to co chce dana osoba, co tworzy nadmierne pragnienia i życie w świecie fantazji i wyobrażeń.

Bezradność wiąże się z odczuwaniem poczucia krzywdy wobec życia i przekonaniem , że życie jest ciężkie, że trzeba cały czas z nim walczyć, że jesteśmy ofiarami życia. Taka zasłona że nic nie można zrobić z problemem daje możliwość po prostu do braku działania i nie brania odpowiedzialności oraz życia w swoje ręce. Wyuczona bezradność jest formą ucieczki od przejmowania inicjatywy, od brania chwili i tego co w niej jest w swoje ręce. Moc zaczynamy czuć poprzez zauważenie swojego wpływu na swoje życie, poprzez zauważenie zależności między naszą odpowiedzialnością(czyli naszymi czynami, energią w jakiej jesteśmy, działaniami) a konsekwencją naszego działania, czyli rezultatami naszych czynów. Gdy dostrzegamy, że nasz osobista rzeczywistość jest przedłużeniem tego co robimy, jakich wyborów i decyzji dokonujemy , zaczynamy rozumieć iż trzeba skierować się najpierw do siebie , jeśli chcemy aby zmiany zaszły w naszym osobistym świecie zewnętrznym, czyli w naszej osobistej przestrzeni. Osoba bezradna , nie widzi tej zależności, nie widzi swojej mocy sprawczej , bo wypiera odpowiedzialność za siebie i za konsekwencje swoich działań. Do tego nie wierzy w siebie, bo nie widzi zależności między jej działaniem a rezultatem. Skoro nie ma dostrzeżenia realnego wpływu na swoje życie, to nie ma też poczucia swojej mocy i wiary w swoje działania, decyzje, wybory.

Przyczyny wyuczonej bezradności:

- przekonanie że nie mamy w sobie mocy sprawczej, bo brak nam zasilania ze swojego wnętrza i nie dojrzeliliśmy emocjonalnie. Nie czujemy wtedy kontaktu z własnym wnętrzem, a gdy nie czujemy kontaktu z własnym ciałem , to jesteśmy odcięci od energii źródła. Mocą napędową rozwoju

emocjonalnego jest miłość. Jeśli zabrakło jej w dzieciństwie, to nie rozwinęliśmy się emocjonalnie wystarczająco, by samemu sobie radzić, będziemy jej szukać w życiu dorosłym, nie wychodząc z roli dziecka, które co do zasady jest zależne od rodzica. I takim też pozostajemy w życiu dorosłym, będąc zależnymi od innych i będziemy ciągle szukać na zewnątrz siły, ponieważ nie odkryliśmy jej w sobie. W takie też związki będziemy wchodzić i nigdy do końca nie poczujemy swojej wolności osobistej oraz własnej mocy,

- wzorce wyniesione z domu, przejęcie rodowych przekonań,
- brak samodzielności, zaradności życiowej, dorosły, który w dzieciństwie zbudował maskę zależnego, w życiu dorosłym często jest słaby fizycznie i mentalnie. Szybko się poddaje, brak mu determinacji, wytrwałości, konsekwencji i samodyscypliny. Bez wsparcia innych łatwo rezygnuje ze swoich planów i nie sięga po to, co chce mieć w swoim życiu. Nie czuje swojego własnego wsparcia i nie wykształcił własnej mocy w trudnych sytuacjach, tylko szuka tego wsparcia na zewnątrz siebie, bo takie zależności stworzył z jednym z rodziców,
- brak zrozumienia siebie, swoich emocji, brak wiary w siebie i swoje możliwości, brak zaufania do siebie. Zaufanie do siebie rodzi się wtedy, kiedy dobrze znamy samego siebie, rozumiemy, jakie mechanizmy nami sterują i jakie jest ich źródło. Zaufanie do siebie rodzi się po prostu z kontaktu z sobą samym.
- osoby zależne najczęściej odczuwają głęboki smutek i tęsknotę. Karmią się tą emocją, bo dzięki niej zyskują uwagę i wsparcie innych. Smutek i tęsknota może wynikać z braku kontaktu ze sobą i czucia się osamotnionym, będąc sam na sam ze sobą. Ten smutek widać w oczach, w ciele, w postawie, w słowach i gestach. Podczas gdy świadome przeżywanie smutku powoduje, że zaczynamy dostrzegać skąd jest smutek, o czym nam mówi i zaczynamy wprowadzać działania, które dają nam radość,
- szukanie mocy na zewnątrz, w innych, uzależnianie się od innych osób, rzeczy, ciągłe liczenie na kogoś, oczekiwanie ratunku, wybawienia, brak umiejętności podejmowania własnych decyzji i dokonywania własnych wyborów opartych na sygnałach z naszego wnętrza,
- zrzucanie odpowiedzialności za swoje życie na innych, na czynniki zewnętrzne, na otoczenie, mechanizm projekcji i oddalanie się od siebie,
- skupianie się na samym problemie i wyolbrzymianie go bez jednoczesnego zrobienia czegoś z nim, tak jak by odcięcie od świadomości, że problem ma w sobie od razu rozwiązanie lub niechęć do widzenia tego,
- głębokie przekonanie o własnej wadliwości, ułomności,
- widzenie wąskiego pola możliwości, upór przy patrzeniu przez jedną perspektywę i zamknięcie się na inne rozwiązania, wąskie myślenie, brak elastyczności w myśleniu,
- chaos emocjonalny i zagubienie, z którego nie można wyjść, jak dziecko we mgle, chaos się pogłębia, gdy jeszcze bardziej uciekamy od samych siebie,
- szukanie problemów we wszystkim, szukanie usprawiedliwienia braku działania, zamiast spróbować działać,
- brak umiejętności przeżywania porażek i pogodzenia się z nimi,
- definiowanie porażki, emocji jako samego siebie,
- brak akceptacji rzeczywistości taką jaką jest, życie w iluzjach o rzeczywistości, zamykanie się we własnych wyobrażeniach o życiu,
- przeświadczenie o braku talentu, daru o własnej głupocie, utrzymywanie silnego krytyka wewnętrznego, który podtrzymuje brak wiary w siebie i powoduje odrzucanie samego siebie,
- zamrożenie w momencie powstania krzywdy, nie puszczone emocje, brak pozwolenia sobie na określone emocje i czucie się bezradnym, brak kontaktu z własnymi emocjami, przeważnie ze swoją agresją, złością, czyli ze swoim ogniem,
- brak kontaktu z własnymi potrzebami i zabieranie sobie prawa do sięgania po to, co chcemy od życia,

Skutki wyuczonej bezradności:

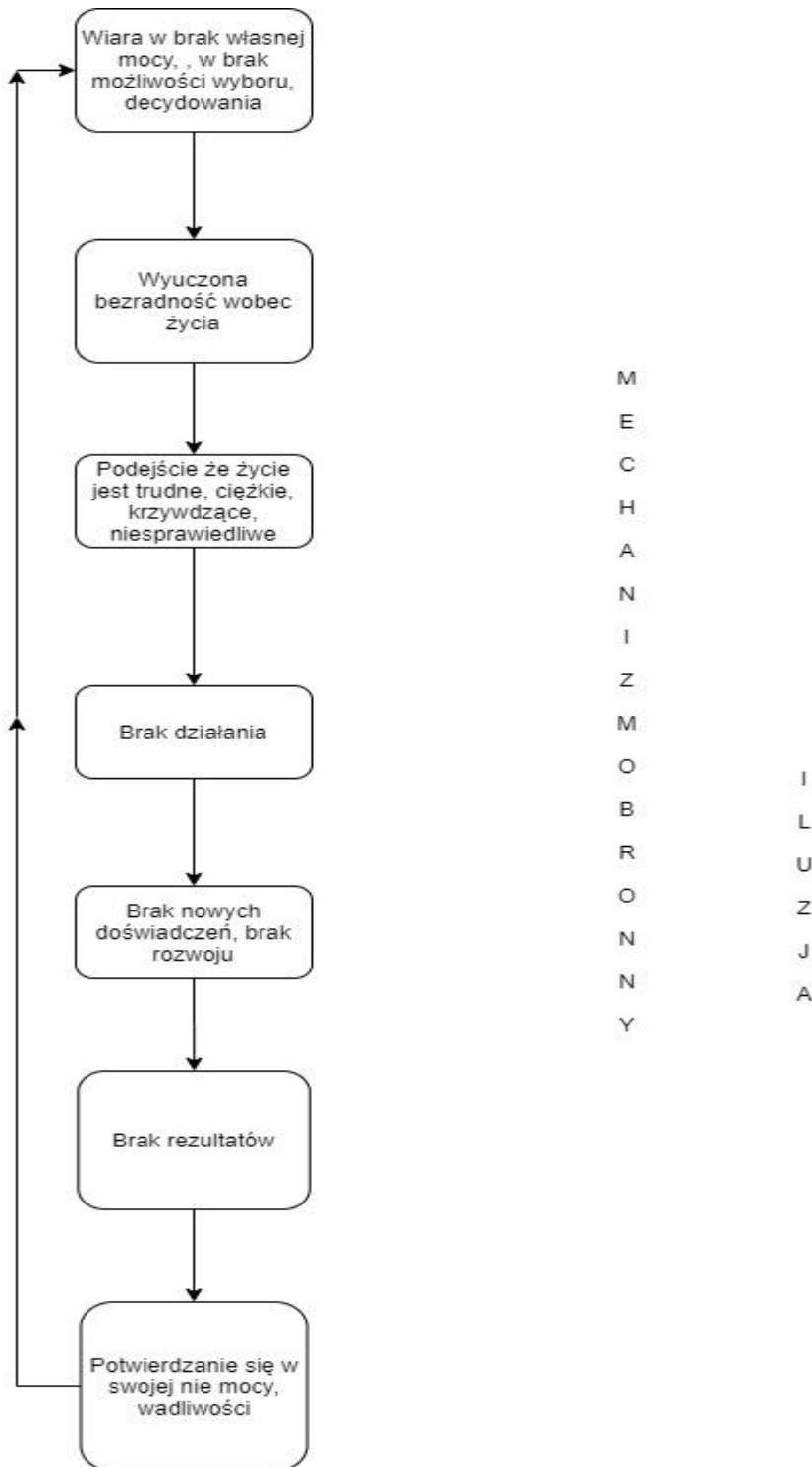
- tkwienie ciągle w tych samych sytuacjach i problemach,
- pogłębiająca się apatia i obojętność wobec życia,
- brak pewności siebie i zdecydowania,
- rosnąca frustracja, która jest przenoszona za pomocą mechanizmu projekcji na świat zewnętrzny,
- brak rozwoju, brak ewolucji, brak celów życiowych, nie spełnianie swoich marzeń i pragnień,
- zamknięcie się na doświadczanie życia, na przepływ energii przez nasze życie, zamknięcie się na przepływ energii poprzez własne ciało, utkwienie we własnej głowie,
- pesymistyczne nastawienie do wszystkiego,
- nieporadność życiowa, zaćmienie w myśleniu, mgła umysłu, zagubienie i zamykanie się w sobie,

- brak energii życiowej i chęci do działania, brak motywacji i wiary w siebie.

Skoro jednak byliśmy podatni, żeby bezradności się nauczyć, aby w niej tkwić możemy też włożyć wysiłek w oduczenie się jej i pozwolić sobie dojrzeć wewnątrznie, emocjonalnie oraz zbudować swoją moc wewnętrzną. To pozwoli nam wyjść z poczucia, że niczego nie można zmienić i z poczucia że nie ma się wpływu na własne życie. Odzyskanie własnej mocy i poczucie jej powoduje, że realnie zaczynamy widzieć jaki mamy wpływ na własne życie, zaczynamy wtedy czuć połączenie z energią życia i z rzeczywistością.

Zakładanie z góry, że coś się nie uda to tak naprawdę od razu blokowanie siebie na różne możliwości, dobrze jest widzieć możliwe przeszkody i mieć ich świadomość, jednak trzeba nabierać dystansu do nich, aby dojrzeć możliwości, rozwiązania, które są jednocześnie sposobem na te przeszkody. Pułapka mentalna bezradności to myślenie, że jeśli czegoś nie umiemy, to że tego nie da się zrobić, jednak często zapominamy, że wszystkiego da się nauczyć o ile włożymy w to zaangażowanie i nasz wysiłek oraz jeśli będziemy cierpliwi i wytrwali. Właśnie cierpliwość, wytrwałość i zrozumienie, że na niektóre rzeczy trzeba poświęcić czas jest blokadą, że nie zaczynamy czegoś tak naprawdę robić bo nam się nie chce włożyć wysiłku i nie chcemy się zaangażować w działanie. To wynika z braku zrozumienia, że niektóre sprawy potrzebują czasu aby mogły zaistnieć i z chciejstwa małego dziecka, które chce mieć coś na już teraz od razu bez wysiłku.

Bezradność jest bardziej związana z rzeczami, z którymi możemy coś zrobić, jednak wierzymy, że nie mamy takiej mocy sprawczej by coś z nimi zrobić. Natomiast bezsilność jest związana ze sprawami na które nie mamy wpływu, natomiast wierzymy, że coś możemy z nimi zrobić i że mamy na nie wpływ. U osób, które nie mają kontaktu ze swoim wnętrzem następuje odwrócenie tych pojęć i rozumienie na opak, które prowadzi do powtarzania schematów cierpienia. Odwrócenie polega na próbach wpłynięcia na coś co nie jest zależne od nas i traceniu energii na walkę i siłowanie się poprzez brak akceptacji bezsilności wobec czegoś oraz unikaniu koncentracji na tym na co mamy wpływ, czyli ucieczka przed własnym wnętrzem, co prowadzi do odcięcia energii. Gdy wychodzimy z bezradności odnajdujemy swoją moc. Gdy odpuszczamy i akceptujemy rzeczy na które nie mamy wpływu, czyli gdy akceptujemy bezsilność wobec tych rzeczy odzyskujemy swoją wolność i przestajemy walczyć z wiatrakami.



Zazwyczaj wiara w nasze negatywne, fałszywe przekonania o sobie samym są mechanizmami blokującymi i ograniczającymi nasze życie. Na przykład wiara w swoją nieśmiałość pozwala na brak kontaktu z innymi. Wiara w blokujące przekonania i podtrzymywanie ich pozwala nam na usprawiedliwianie swojego braku działania w określonych obszarach naszego życia, gdzie jeszcze czujemy opór w postaci lęku i wstydu.

„Jeśli zaczniemy kwestionować nasze wartości i prze wartościujemy naszą postawę wobec nich, czy podoba nam się to określenie, czy nie, naprawdę wykonujemy pracę duchową.

Czym jest duch?

Czym jest sama energia życia ?

Możemy zdecydować o tym, jaka będzie jej forma.

My decydujemy, czemu nadamy znaczenie i wartość.

W tym polu energii, zwanym świadomością, mamy ogromną wolność.

To zależy tylko od naszego własnego wewnętrznego wyboru.

Dzięki samemu dostrzeżeniu, że mamy wybór tego, czemu chcemy nadać wartość, odzyskujemy naszą moc.

Podnosimy się z pozycji bycia ofiarą i wracamy do bycia źródłem oraz zaczynamy akceptować powrót naszej własnej mocy, którą oddaliśmy światu.

Wraz z tym pojawia się wewnętrzny stan pogody ducha, który wkracza dzięki doświadczeniu wartości naszego istnienia, kiedy wiemy, że niepotrzebne nam są dowody i że świat nie musi nic robić.

Nie musimy przynosić do domu żadnych trofeów, żeby nadać mu wartość, ponieważ dostrzegamy ją w nas samych.

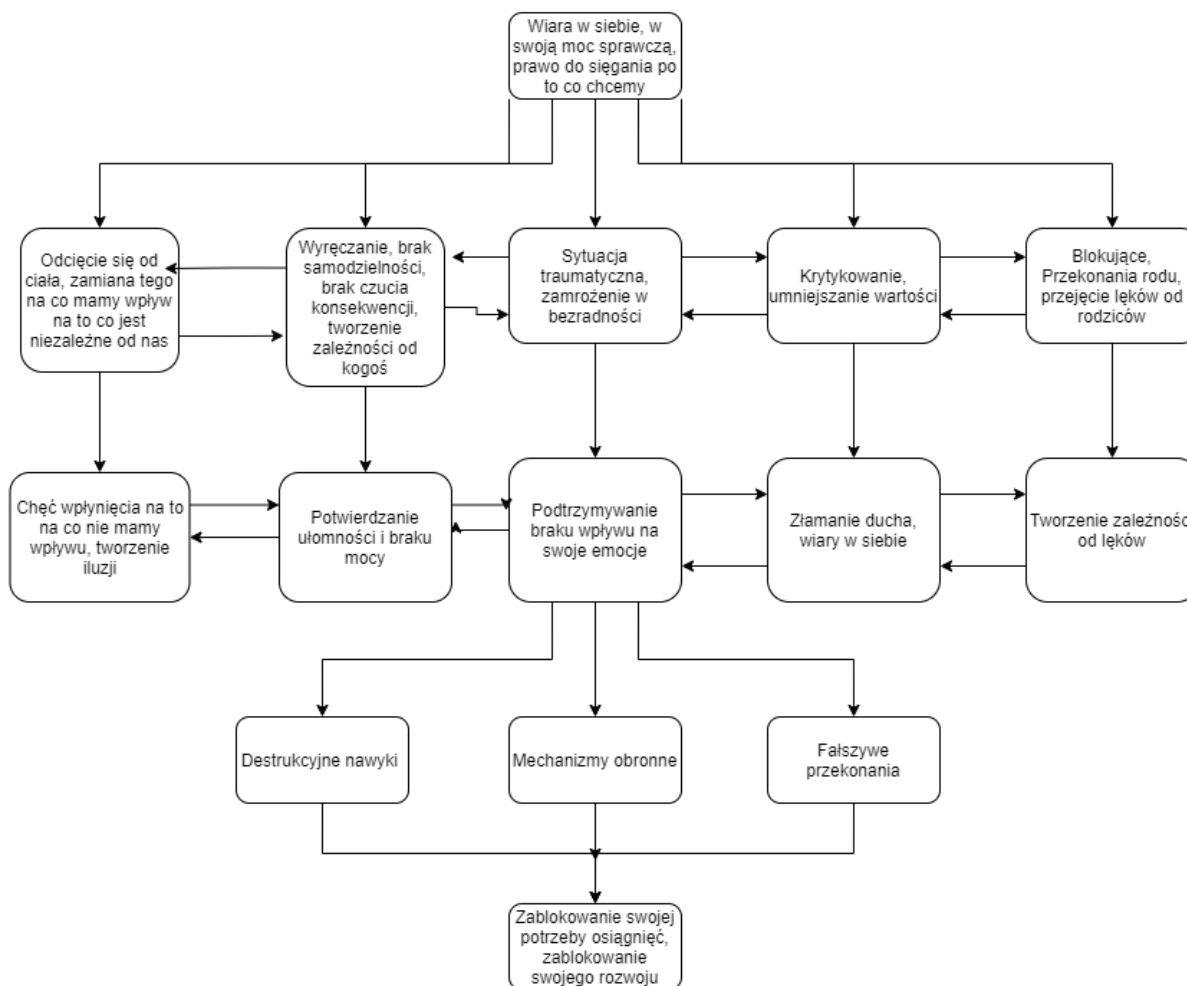
Rozumiemy wartość samego życia, cenimy ją i uznajemy za świętą. Akceptujemy to, co nam dane, z wdzięcznością.

Bierzemy istotę tego, czym jesteśmy, z wdzięcznością i bez proszenia, żeby świat oddał nam cokolwiek, czego od niego żądaliśmy. ,,

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia"

Wyuczona bezradność w danych sytuacjach jest wtedy, gdy możemy coś zrobić jednak czujemy się zagubieni i opanowuje nas lęk(pewnego rodzaju zamrożenie), nie wiemy wtedy jak się zachować, albo uciekamy albo się poddajemy. Wtedy nie odnajdujemy w sobie odwagi do działania , a przeszkody traktujemy jako zbyt duże dla nas na dany moment, często po prostu je wyolbrzymiamy w naszej głowie i trzymamy się swoich blokad.

Bezradność wiąże się z nie puszczonego poczuciem krzywdy(schematem ofiary) i ze stanem gdy nie czuliśmy swojej mocy. Brak czucia swojej mocy wiąże się z nieporadnością życiową, która może wynika z wyręczenia nas przez innych, stworzenia zależności z innymi, krytykowania nas przez innych, braku zaspokojenia swoich potrzeb, co w konsekwencji doprowadziło do braku wiary w siebie. Im większe poczucie zagrożenia w dzieciństwie tym silniejsze lęki wobec rzeczywistości i działania w niej. Gdy dziecko nie czuje się bezpiecznie, nie ma wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa nie jest zdolne rozwinąć się w odpowiedni sposób, co wpływa później na jego podejście do życia jako dorosły. Uczucie lęku przed rzeczywistością regulujemy zazwyczaj w różnych regulatorach, które dają nam pozorne odprężenie i opanowanie stresu. U mnie praktycznie całe życie takim regulatorem był alkohol.



Rysunek . Utrata wiary w siebie

Źródło: Opracowania własne

Co zrobić, by oduczyć się wyuczonej bezradności

1. Uświadomić sobie te momenty kiedy czujemy się bezradni i kiedy się poddajemy lub kiedy uciekamy oraz wprowadzić w nie jak największą świadomość, oddechu i obecności. Trzeba złapać kontakt ze sobą w tych momentach, bo zazwyczaj odcinamy się wtedy od siebie, od swojego ciała wchodząc w dysocjacje.
2. Nie bać się chaosu, niepewności, zagubienia, tylko pozwolić sobie je obserwować i znaleźć rozwiązanie w momentach , gdy czujemy się bezradni. Jeśli nie damy zaistnieć emocjom, które się pojawiają w danych momentach i od razu się podajemy albo uciekamy, to nie pozwalamy zaistnieć odpowiednim rozwiązaniom i możliwościom.
3. Im większa chęć kontroli chaosu emocjonalnego tym bardziej się on pogłębia, dlatego momenty zagubienia, bezradności, beznadziei, bezsilności się obserwuje próbując odnaleźć bezpiecznie miejsce w sobie, które z czasem się rozrasta, a my nie utożsamiamy się już z danymi emocjami całkowicie popadając w panikę czy rozpacz. To tak jak z energią kreatywną , ona tworzy się z chaosu nie ma jeszcze formy, dopiero w akcie tworzenia powstaje forma i konkretna rzecz. Chaos poddany pod obserwację staje się porządkiem i tworzy się to co przemawia przez obserwatora, jeśli obserwator jest spokojny to tworzy się z chaosu spokój i konkretna informacja. To tak jak z emocjami, jeśli obserwujemy je u kogoś i sami jesteśmy w chaosie to nie wiemy co się dzieje, natomiast gdy jest w nas spokój potrafimy dostrzec skąd dane emocje, wzorce są w drugim człowieku i z czego one wynikają.
4. Opanować lęk oraz zobaczyć co się tak naprawdę z nim kryje i poczuć się bezpiecznie, z uczucia bezpieczeństwa rodzi się zaufanie wobec siebie, pewność że cokolwiek się będzie działo to i tak damy sobie radę. Zaufanie to przeświadczenie że będzie okej pomimo niepewności, lęku.

5. Zmiana myślenia „nie da się tego zrobić” na „ryzyko próby jest mniejsze niż jej niepodjęcie”, „nigdy mi się to nie udaje” na „teraz nie wyszło, ale może uda się następnym razem”, „nigdy nie zrozumie” na „muszę się jeszcze nauczyć”. Zmienić sposób myślenia z fałszywych przekonań i nie zawierających całej prawdy na przekonania bliższe prawdzie.
6. Zmienić negatywne przekonania na przekonania pozytywne. Naszą codziennością sterują nawyki myślowe, często nieuświadomione. To my kreujemy swoje przekonania i to jakie znaczenie oraz jaką perspektywę nadajemy sytuacji: „nigdy mi się nie udaje” na „nie udało mi się tym razem”. Trzeba zrozumieć, że to pierwsze przekonanie jest po prostu fałszywe i nie jest zgodne z prawdą, przekonania najlepiej zmieniać poprzez wprowadzanie większej świadomości i szerszego zrozumienia, czyli poszerzenia świadomości. Przekonanie nigdy mi się nie udaje jest od razu założeniem, że w przyszłości też mi się nie uda. Bliższe prawdzie jest przekonanie do tej pory mi się nie udawało, jednak to nie znaczy że sytuacja się powtórzy. Negatywne przekonania utrzymują się, bo mamy przeświadczenie że dotychczasowe wzorce muszą się powtórzyć, a tak nie jest. To my decydujemy czy wzorce i schematy się powtarzają, czy też wchodzimy w nową energię. Zawsze mamy wybór i im szybciej to zobaczymy tym szybciej dokonamy innego wyboru i decyzji niż dotychczas. A co za tym idzie dokonamy innego działania i zachowania niż do tej pory, co będzie prowadzić do nowych sytuacji w naszym życiu.
7. Uświadomić sobie, że wyuczona bezradność to stan wewnętrzny, a to co jest w nas jest zależne od nas. Tu jest właśnie kwestia zmiany tego na co mamy wpływ, a na co nie mamy. Trzeba uwierzyć że na swój stan wewnętrzny mamy wpływ najbardziej my sami i że to my decydujemy o nim oraz o tym jak się z czymś czujemy a nie nasze uwarunkowania potwierdzane wiele lat.
8. Jeśli wyuczona bezradność jest owocem wychowania przez rodziców, nie zmienia to faktu, że teraz my kierujemy „naszym wychowaniem” i to do nas należy chęć zmiany i wyjścia z zagubienia, chaosu emocjonalnego. To że zostaliśmy wychowani w odpowiednich wzorcach nie jest naszą winą, jednak jak zobaczymy te wzorce i dojdziemy do prawdy jak z nami jest, że to my jesteśmy odpowiedzialni za swoje czyny, reakcje w danej chwili następuje moment obudzenia i przejścia z automatyzmu do obecności. Wtedy już nie da się usprawiedliwiać, że to co się dzieje z nami jest kogoś winą oraz nie da się tkwić dalej w poczuciu krzywdy i żalu, w tym momencie pojawia się wybór i wolność wyboru jak chcemy żyć i jakie wzorce, przekonania podtrzymywać. Jakie postawy i nastawienia prezentować wobec życia.
9. Zmienić podejście, nastawienie do problemu. Życie wydarza się dla nas, a nie przeciwko nam. Wszystko dzieje się dla naszego wewnętrznego wzrostu i rozwoju, jest okazją do budowania naszej mocy i piękna w naszym życiu. Każda nasza sytuacja jest okazją do wzrostu i ewolucji w naszym życiu. Każda pozorna trudność jest tym co możemy przekuć w naszą moc.
10. Robić rzeczy wobec których czujemy się bezradni, w ten sposób budujemy swoją moc sprawczą i przekraczamy swoje ograniczenia, swoje lęki i wychodzimy z zamrożenia.
11. Uświadomić sobie jakie korzyści daje nam bycie bezradnym w konkretnych sytuacjach, uświadomić sobie czego się wstydzimy lub co tak naprawdę nie chcemy robić. Trzeba puścić te korzyści, które podtrzymują naszą bezradność na rzecz tego co się ma wydarzyć, gdy przejmujemy swoją moc. Przykładowo chcemy zrobić coś o czym od dawna myśleliśmy, a jednocześnie gdy dochodzi do tego momentu zamrażamy się i uciekamy przed emocjami jakie się pojawiają, czy też uciekamy przed konsekwencjami jakie mogą być lub jakie były w przeszłości. Trzeba zrozumieć że to co było kiedyś nie musi się powtórzyć.

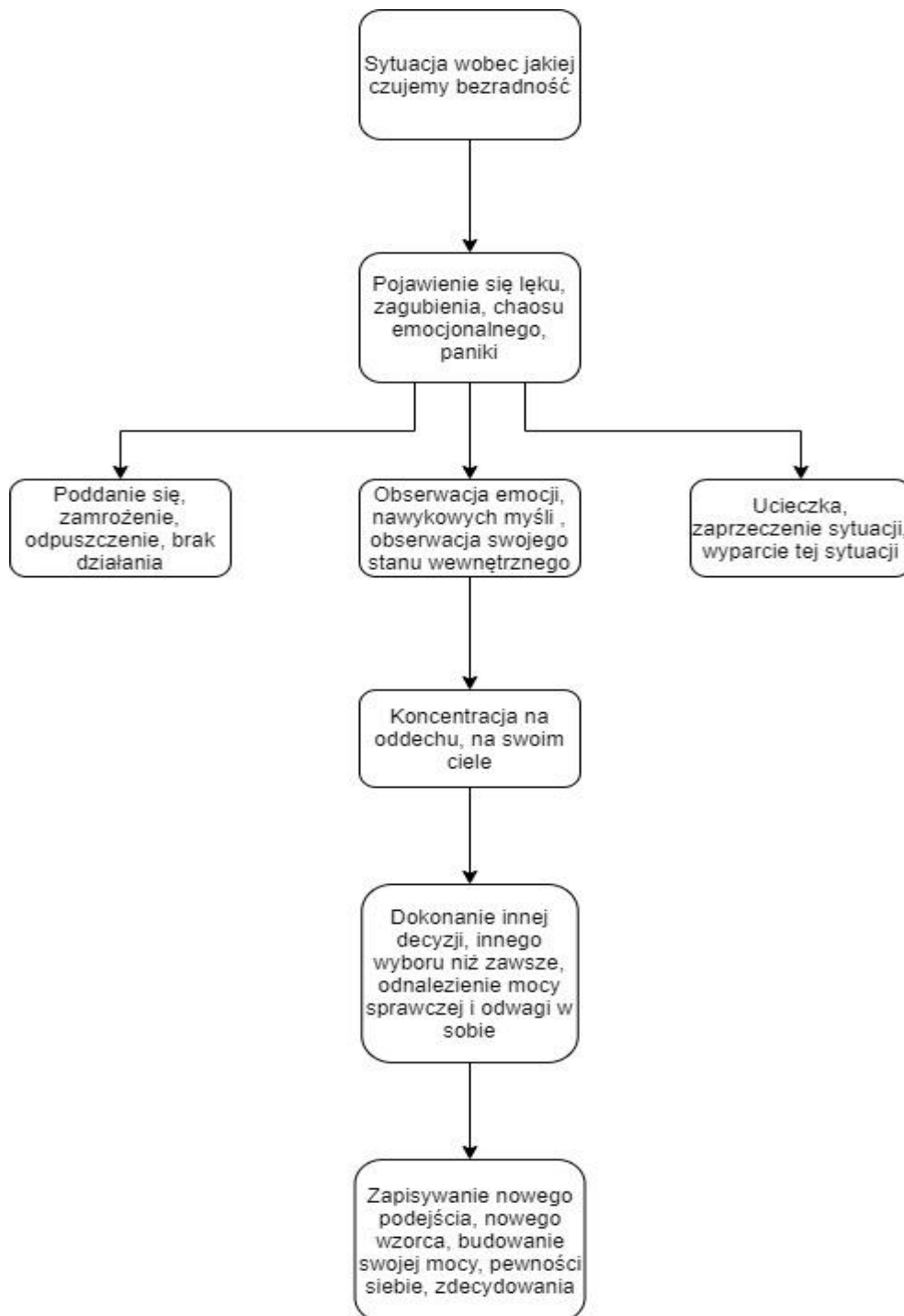
Podejście do problemu

1. Pierwsza sprawa trzeba sobie uświadomić, czy problem który myślimy że jest, to czy on w ogóle istnieje, czy tylko jest w naszej głowie i wymyślamy go po to aby stworzyć jakieś emocje, by czuć dane emocje, takie jak żal, poczucie krzywdy, złość? Czyli emocje od których często jesteśmy uzależnieni. Trzeba być szczerym i dojrzeć czy ten problem jest realny, czy jest czasem może naszym zniekształceniem poznawczym czy też nie realnym oczekiwaniem, wymaganiem lub projekcją przeszłych ran na chwilę obecną.
2. Jeśli istnieje to trzeba go zaakceptować takim jakim jest, akceptacja pozwoli nam ze spokojem podejść do problemu. Przyjęcie prawdy i tego jak jest da nam realne spojrzenie na daną sytuację. Podczas zmiany punktu widzenia można sobie wypisać wszystkie emocje jakie czujemy podchodząc do problemu, wszystkie myśli oraz nasze nastawienie, to pozwoli nam spojrzeć z dystansu na nasze podejście i na to co mamy w sobie. Dystans pozwoli nam natomiast dostrzec, iż problem zawiera w sobie jednocześnie rozwiązania.
3. Gdy już stwierdzimy czy jest naprawdę, i go zaakceptujemy, to trzeba ustalić czy mamy realny wpływ na ten problem i czy możemy go tak naprawdę rozwiązać. Trzeba stwierdzić czy to jest nasz problem,

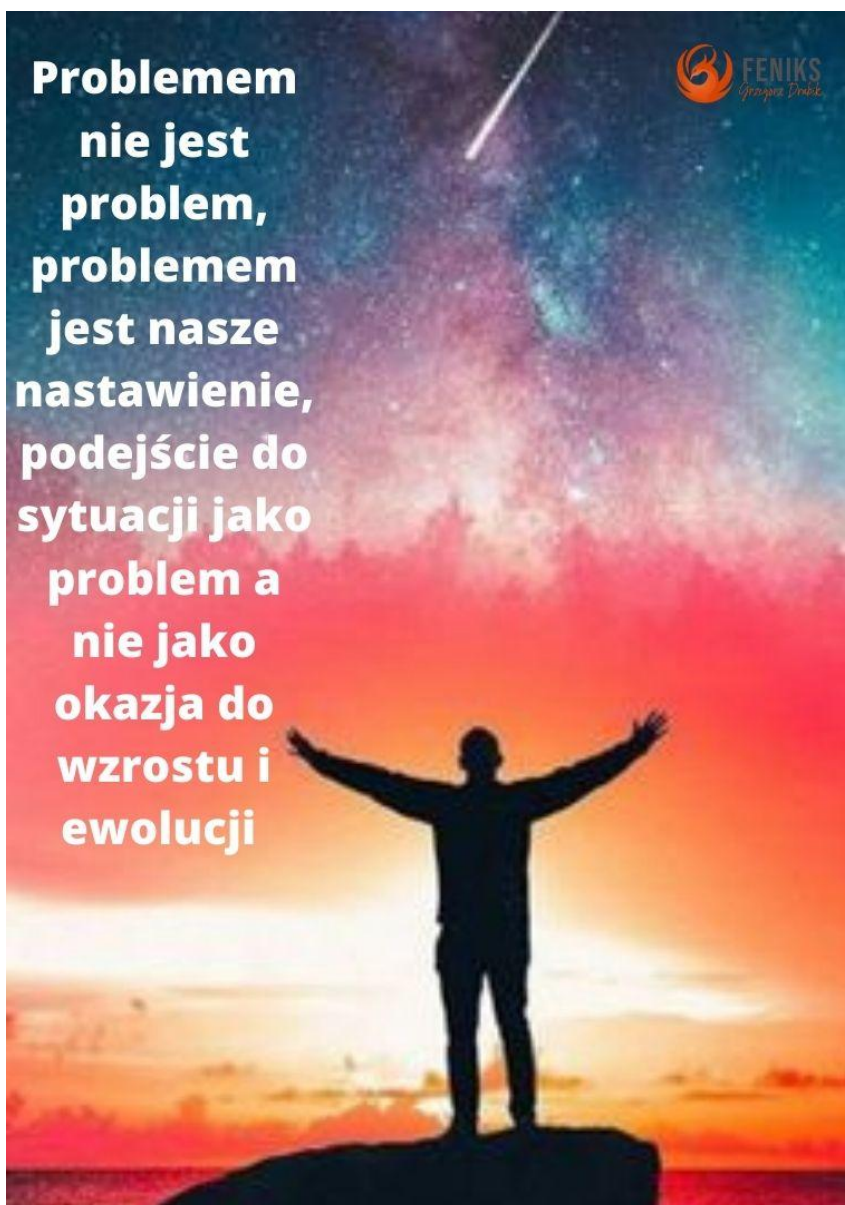
czy może przejmujemy odpowiedzialność za kogoś życie i kogoś problemy. To czy mamy wpływ na niego zazwyczaj najlepiej stwierdzać po akceptacji, bo wtedy są już w nas opanowane emocje i możemy spojrzeć z jasnością umysłu na daną sprawę.

4. Jeśli nie mamy wpływu albo problem nie jest nasz trzeba sobie odpuścić myślenie o jego rozwiązaniu, bo to nie jest nasza kwestia i zadanie, tylko często zajmowanie się życiem innych.
5. Jeśli problem dotyczy nas i naszego życia, można podejść do jego rozwiązania i szukania możliwości.
6. Przed szukaniem rozwiązań uspokój umysł i skoncentruj się na swoim oddechu, skup się na swoim ciele, na jego inteligencji, zjednocz się jak najbardziej ze swoim ciałem. Nie koncentruj się na problemie, tylko daj przepływać myślą i je obserwuj. Po chwili skupienia i odprężenia pomyśl o problemie i zadaj sobie pytanie co mogę z nim zrobić, jakie są możliwości i rozwiązania . Powiedz sobie w myślach otwieram się na rozwiązania i możliwości, przyjmuje informację z pola możliwości i daje im zaistnieć w mojej głowie. Następnie najlepiej notuj wszystko co przyjdzie Ci do głowy , zapisz wszystkie rozwiązania jakie przychodzą, tylko najważniejsze nie wymuszaj tych rozwiązań , tylko daj im płynąć jedno po drugim. Otwórz się na przepływ energii kreatywnej przez Ciebie.
7. Z zanotowanych możliwości i rozwiązań wybierz to, które wewnętrznie czujesz że jest najlepsze dla Ciebie, aby poczuć dystansuj się do tych rozwiązań i pomyśl że je zastosowałeś, jedno rozwiązanie po drugim, przy każdym rozwiązaniu sprawdzaj swoje odczucia i poczuj które rozwiązanie współgra z Tobą najlepiej, z jakąś decyzją czujesz się najlepiej.
8. Wybierz te rozwiązanie , które jest dla Ciebie najlepsze i wprowadź je w życie poprzez działanie i konkretne czyny w rzeczywistości.





Rysunek 35. Sytuacja w jakiej jesteśmy bezradni



Cierpienie które sprawia przyjemność, które uzależnia

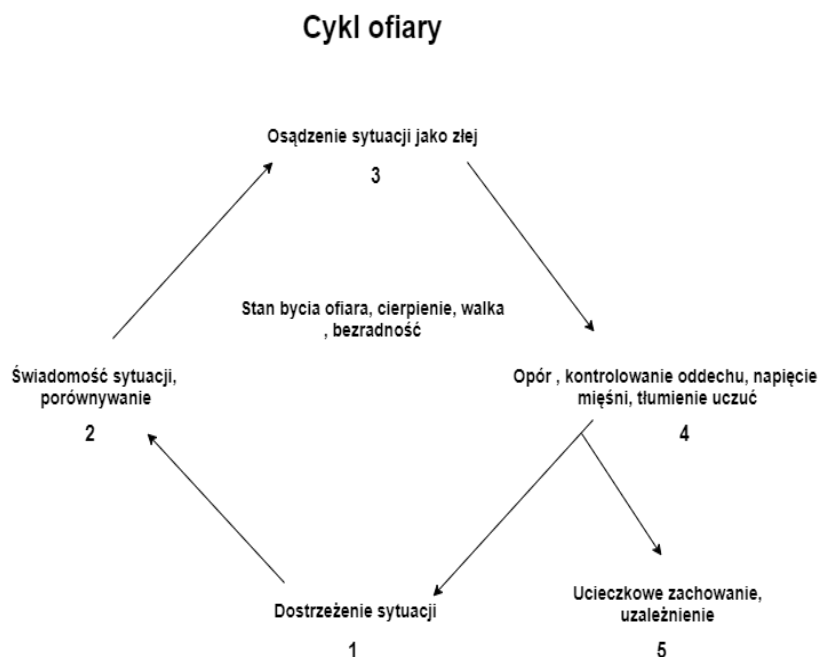
Ktoś, kto znajduje się w samym centrum życiowych dramatów z jednej strony deklaruje, że zrobiłby wszystko, aby je zakończyć. A z drugiej strony mimo wszystko tkwi w danych schematach latami i podtrzymuje je. Zupełnie nieświadomie buduje wokół nich tożsamość i utrzymuje je. Używa jako wymówki i elementu strategii. Wtedy nieświadomie marynuje się w swoim cierpieniu. Tapla się w nim niczym w przyjemnej błotnej kąpiel. Więc pytanie jest czy tak naprawdę chce się zmienić, czy woli żyć w swoich iluzjach i tworzyć cierpienie. To pytanie i odpowiedź na nie w końcu się w nas pojawia i wtedy trzeba być szczerym wobec siebie oraz podjąć decyzje co wybieramy. Czy dalej tkwimy w tym w czym jesteśmy i czerpiemy przyjemność z masochizmu, cierpienia, z iluzji, czy też stajemy w swojej prawdzie i zaczynamy realnie brać się do roboty. Brzmi to niewiarygodnie, ale coś w nas lubi i potrzebuje cierpieć, dopóki nie zobaczymy, że wcale nie musimy tego robić. Nie musimy opowiadać sobie pewnych historii na swój temat, ani nie musimy wierzyć w wizerunki, które produkuje nasz umysł. Z czasem dostrzegamy że otwarcie się na czucie, a stawianie oporu wobec czucia to nasz wybór i udawanie że tego wyboru nie ma, nie sprawi że opcja wyboru zniknie.

Cykl ofiary

Pomyśl o uciążliwym problemie, który wciąż powraca w twoim życiu. Może to być złe traktowanie cię przez ludzi, konflikt z szefem, partnerem życiowym, przyjacielem, krewnym itd. Może trudna sytuacja, w której wierzyciele chcą skonfiskować twoje mienie. Znajdź taką sytuację, zanim zaczniesz czytać dalej.

Witaj z powrotem. Teraz, kiedy już znalazłeś taką niepożądaną sytuację, pomyśl, co z nią robisz, gdy jesteś zdenerwowany, spięty, pobudzony, zaniepokojony?

Spójrz na następujący diagram. Zacznij od punktu 1. u dołu diagramu i podążaj za strzałkami.



1. Znajdujemy się w sytuacji, o której nasze uwarunkowanie (ego) mówi, że jest nieprzyjemna lub niepożądana.
2. Stajemy się świadomi tej sytuacji i tego, jak może wpłynąć na naszą przyszłość. Zaczynamy porównywać ją (pierwsze przywiązanie) z przyjemniejszymi sytuacjami.
3. Osądzamy ją i dochodzimy do wniosku, że sytuacja jest zła lub niepomyślna. To uwalnia hormony do krwi, które z kolei wytwarzają w naszym ciele pewne uczucia i emocje. Znowu osądzamy je jako złe lub nie takie, jakie powinny być.
4. By poradzić sobie z tą sytuacją i swymi uczuciami, usiłujemy zmienić to, co się dzieje, stawiając opór swym uczuciom. Jednym ze sposobów dokonywania tego jest nieświadome kontrolowanie oddechu, które prowadzi do tłumienia uczuć i utraty świadomości. Wskutek stawiania oporu uczuciom pojawia się w naszym ciele rosnące napięcie.
5. Czujemy się bezradni, czujemy się ofiarą. To wzmacnia nasz życiowy wzorzec walki i cierpienia. Czujemy się uwięzieni i utożsamiamy się z rolą ofiary, która nic nie może zmienić. Próbujemy udawać, że nie ma już uczuć i sytuacji, lub uciekamy się do ekspresji przez obwinianie zrzucając odpowiedzialność i oddając moc na zewnątrz nas.

Reagujemy tak na życie, gdy jesteśmy przestraszeni i nie potrafimy ani poradzić sobie z sytuacją, ani się jej uczuciwie przyjrzeć. Gdy przejdziemy cały ten cykl, jesteśmy z powrotem w punkcie 1, ale teraz sytuacja stała się już "negatywna".

Często urywając się z takich sytuacji doprowadzamy do ucieczki, uzależnionych zachowań (nawykowych, obsesyjnych czynności, takich jak przejadanie się, przepracowywanie, sprzątanie, robienie zakupów, seks,

oglądanie telewizji, czytanie powieści i książek o samodoskonaleniu, ćwiczenia, jogging, nadużywanie alkoholu i narkotyków, samobójstwo itd.). Z powodu swej nieświadomości nie wiemy, że może być inny sposób wydostania się z pułapki niż unikanie swych uczuć. Lecz taki sposób istnieje i poznajemy go, gdy się przebudzimy.

PIĘĆ ELEMENTÓW CYKLU OFIARY

1. Sytuacja (negatywność pojawiająca się przy drugim wejściu w obieg).
2. Uświadomienie sobie sytuacji i porównywanie jej z wcześniejszą sytuacją.
3. Osądzanie, zaklasyfikowanie jej jako złej i wytworzenie pewnych uczuć.
4. Stawianie oporu, kreowanie napięcia w ciele, kontrolowanie oddechu i stłumienie uczuć.
5. Nieświadome utożsamianie siebie z rolą ofiary i szukanie ucieczki.

Miłość i radość są naszymi naturalnymi uczuciami, natomiast czucie się ofiarą wymaga wysiłku – musimy pamiętać o kłamstwach, które sobie powiedzieliśmy, o podziale na "dobre i złe", o winie, poczuciu własnej ważności i użalaniu się nad sobą; musimy pamiętać iluzje z przeszłości i udawać, jeśli nie wierzyć, że są prawdziwe; musimy żyć doświadczaniem tego świata, który sami świadomie lub nieświadomie wykreowaliśmy, ale udajemy, że przychodzi do nas z zewnątrz. Czucie się ofiarą – to oddawanie się iluzjom, bólowi i cierpieniu.

Zdumiewa mnie niechęć ludzi do zbadania, dlaczego ich życie jest nieudane. Wydają tysiące dolarów i spędzają mnóstwo czasu na seminariach i warsztatach, próbując się udoskonalić, ale nie poświęcają ani chwili na zrozumienie, co się dzieje teraz, w danym momencie. Gdyby naprawdę poobserwowali siebie bez przywiązania, uzyskaliby prawdziwe poznanie i wolność.

KORZYŚCI POZOSTAWANIA OFIARĄ

Niektórzy wolą pozostać ofiarą ponieważ:

- zawsze mogą na coś narzekać albo na kogoś zrzucić winę;
- nie muszą kochać mogą oczekiwać miłości od Innych;
- mogą tracić czas na zajmowanie się swoimi problemami;
- mogą utwierdzić się w przekonaniu, że nigdy nie byli wystarczająco dobrzy;
- mogą usprawiedliwić porażkę, słabe zdrowie i stagnację;
- mogą utrzymywać dystans wobec osób płci przeciwnej;
- mogą stwarzać konflikty, które utrzymują ich przy życiu;
- chcą udowodnić swoim rodzicom, że się mylili, gdy wymagali od nich bycia szczupłym, zdolnym, dobrym czy po prostu innym niż w rzeczywistości byli; spowodowane jest to buntem przeciwko rodzicom,
- mogą zmusić innych do martwienia się o nich;
- mogą udowodnić, że nikt ich nie chce;
- mogą mieć wymówkę, że nienawidzą swoich rodziców, Boga, siostry, brata czy siebie;
- mogą mieć wymówkę, że nie muszą się zmieniać;
- nie muszą próbować niczego nowego ani zagrażającego;
- będąc ofiarą, mogą zyskać uwagę innych, tym bardziej jeśli podświadomie kojarzą uwagę z miłością,

Mając świadomość, możemy zacząć przełamywać ten cykl. Przełamujemy go, uświadamiając sobie, że życie jest procesem przebudzenia. Jeśli zrozumiemy, że to prawda, możemy wykorzystać cykl ofiary do przebudzenia się. Jeżeli zrozumiemy to, co tu jest napisane, zdobędziemy narzędzie do "zintegrowania" każdej negatywności i cierpienia, które pojawi się na naszej drodze. Nie zdążyliśmy na autobus! Jakaż to wspaniała okazja do obserwowania swoich osądów związanych z tym wydarzeniem. Krytykują nas i oto mamy kolejną wspaniałą szansę, by zaobserwować, jak ciężko pracują nasi ministrowie, by wzbudzić w nas nieprzyjemne uczucia. Przyjaciel nie przyszedł na umówione spotkanie i czekamy na niego w deszczu całą godzinę. Jaka wspaniała okazja do przebudzenia się i otworzenia na proces życia. Celebруем wszystko!

Role, przekonania, zachowania, stany emocjonalne

Rola	Przekonania	Zachowania	Stany emocjonalne	Postawa wobec ofiary w sobie i innych
Prześladowca	„To Twoja wina”. „Nie jesteś w porządku, ale ja jestem”. „Będziesz w porządku, jeśli zrobisz to, co ci powiem”. „Mam siłę, aby cię wkurzyć kiedy chcę”	–Krytyczne, dominujące i apodyktyczne, manipulant – Powala inną osobę – Obwinia - Zawstydzają – Czuje gniew lub urazę, lęki wymykające się spod kontroli – Sztywność w myśleniu - Przekracza granice	Wściekłość Nienawiść Siła dumy Ważność Wstręt do siebie Obojętność, dysocjacja	-czynna agresja, szantaż emocjonalny
Wybawca	„Potrzebujesz mojej pomocy”. „Nie jesteś w porządku, ale ja jestem	–Wspiera innych kosztem siebie – Czuje się winny i niespokojny, jeśli nie ratuje, czuje się niepotrzebny – Czuje się połączony i zdolny, gdy ofiara jest zależna - Próbuje naprawić innych i siebie	Poczucie winy Litość Falszywa szlachetność Poczucie wadliwości, niezasługiwania Współcierpienie Współzależność	-bierna agresja - tworzenie zależności
Ofiara	„Jestem bezradny i bezsilny”. „Nie jestem w porządku, a wszyscy inni są”.	– Czuje się uciśniony, beznadziejny, niezdolny i niezrozumiany, – Poszukuje wybawcy do potwierdzenia uczuć, – Nie przeciwstawia się atakującemu, –Odmawia podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów, uzyskiwania profesjonalnej pomocy, dbania o siebie lub zmiany zachowań	Bezradność Beznadzieja Bezsilność Poczucie krzywdy Silny lęk	Narzekanie Marudzenie Utwierdzenie się w przekonaniu że życie jest niesprawiedliwe

GLÓWNE ROLE OFIARY według innego podziału niż trójkąt

BIEDACTWO

Jestem bezsilny i bezradny. Nie potrafię tego zrobić sam. "Biedactwo" jest najbardziej oczywistą formą uzalania się nad sobą i pochodzi z przekonania, że świat występuje przeciwko nam. Nic nie jest takie, jak być powinno, nikt nas nie wspiera, nikt nas nie docenia i nie kocha. To może być nieprawda, ale większość rzeczy postrzegamy w taki właśnie sposób.

Świat nas źle traktuje, ponieważ nieświadomie, a czasem świadomie wierzymy, że taki już jest ten świat. Spodziewamy się, że taki będzie. I za każdym razem, gdy coś źle pójdzie, uzalamy się nad sobą. Oczekujemy także od innych, by zlitowali się nad nami (nasza mentalność ofiary musi uzyskać wsparcie). Jeśli inni nam nie współczują, uważamy, że mamy prawo do tego, aby się jeszcze bardziej nad sobą litować, ponieważ nikt o nas nie dba. Zapominamy wtedy, że jesteśmy ciągle ukierunkowani na patrzenie i szukanie czegoś na zewnątrz nas.

Ze czegoś oczekujemy od świata, zamiast samemu sobie dać wsparcie. Nie mówię, że wsparcie nie jest ważne czy też przyjmowanie pomocy od innych, jednak trzeba też czuć własną moc, po za tym ofiara zazwyczaj nie potrafi przyjąć pomocy, współczucia.

Ludzie zwykle traktują nas tak, jak ich tego nauczymy. Bez przerwy wysyłamy pewien rodzaj energii ukształtowanej przez nasze wyobrażenie o sobie, a inni ludzie ją odbierają i reagują zgodnie z nią. Ludzie z niską samooceną są ignorowani i umniejszani przez innych. Ludzie, którzy są wykorzystywani, manipulowani, nie szanowani, zmuszani do ról, których nie lubią itd., mają za sobą długie doświadczenie takiego traktowania przez większość osób w swoim życiu. Nie ma to nic wspólnego z samym człowiekiem, lecz ze sposobem, w jaki projektuje on siebie na zewnątrz i tym jak daje się traktować. A więc obwinianie innych lub świata o złe traktowanie jest, znowu, obwinianiem listonosza, ponieważ to my ciągle uczymy swój świat, jak ma nas traktować.

Oczywistą cechą Biedactwa jest narzekanie na wszystko – na to, że nic się nie wie, na kiepską pogodę, złą obsługę, niesmaczne jedzenie, twarde skały, zimny lód, zbyt strome zbocze itd. Narzekanie zmierza do wzbudzenia większej litości w innych, a także wzmaga własne uzalanie się nad sobą. Interesujące jest, że ludzie zwykle utyskują na rzeczy, w których sprawie inni nie mogą nic zrobić. Uskarżanie się przed kimś, kto nie potrafi im pomóc, po to tylko, by podtrzymać swoją negatywność, jest, w istocie, pewną formą nadużycia. Ludzie używają innych jako śmietnika dla swych słumionych, nie rozwiązanych lęków. Nie znaczy to, że nie mamy wyrażać swych uczuć, gdy potrzebujemy pomocy lub gdy ktoś narusza nasze prawa. Ale uskarżanie się przed kimś, kto naprawdę nie może nam pomóc, jest tylko zachętą, by także stał się ofiarą. Zwykle osoba wysłuchująca narzekań odwdzięcza się szybko prezentacją własnego "zestawu" nieszczęść, zwracając w ten sposób nadużycie.

Można wtedy zadać pytania, które często przerywają takie wynurzenia: "W czym mogę ci pomóc?" lub: "Dlaczego mi o tym opowiadasz?". Pytania te mogą sprawić, że narzekający dostrzeże bezsens i bezcelowość swego zachowania. Najlepiej zrobi, jeśli sam siebie zapyta: "Czego mogę się nauczyć z tego doświadczenia?" lub: "Co mi teraz pokazuje moje życie?". Taka postawa powstrzymuje chęć utyskiwania i sprzyja korzystaniu z wartościowych okazji do rozwoju.

SILACZ

Typ ten, z pozoru, nie lituje się nad sobą, a także raczej nie narzeka. Każde zadanie życiowe zamienia w coś niezwykle trudnego i wkłada w nie pięć razy więcej wysiłku, niż trzeba. Jak przystało na siłacza, ze wszystkim się siłuje. Oczywiście, nie lubimy tego u siebie, ale nie możemy tego zmienić. Przecież "życie jest walką i trzeba siły, żeby się z nim zmierzyć". Zwykle mamy dużo energii i ciągle wkładamy ją w wykonanie jakichś zadań.

KONKURENT, aktywny i bierny

Jest to bardzo subtelna forma bycia ofiarą i może często występować w przebraniu sukcesu lub "pozytywnego myślenia". Nasza potrzeba rywalizacji wywodzi się z przekonania, że inni są lepsi od nas, że możemy przegrać i tym samym stracić coś ze swojej wartości, np.: pieniądze, dobrą reputację, szacunek, honor, aprobatę lub miłość. Podłożem tego wszystkiego jest lęk przed odrzuceniem. Tkwi w tym także podświadome przekonanie, że miłość jest w pewnym stopniu ograniczona, że za mało jest wszystkiego do podziału i coś może nas ominąć.

A więc stajemy do konkurencji, aby mieć rację, aby okazać się lepszym, inteligentniejszym, najlepszym. Musimy wygrać sprzeczkę, do nas musi należeć ostatnie słowo, musimy wygrać w interesach, mieć najładniejszą sukienkę na balu, najwięcej pieniędzy, najlepszy samochód itd. Naszej potrzeby uznania nigdy nie można w pełni zaspokoić, ponieważ naszą wartość przypisujemy światu zewnętrznemu.

Bierną formą konkurencji jest cicha rywalizacja. Chcemy uznania, ale za bardzo obawiamy się "wychylić", ponieważ boimy się odrzucenia. A więc zostajemy "jednym z tłumu", cicho konkurując z tymi, którzy coś osiągnęli w życiu. "Mogłem to zrobić lepiej, powiedzieć lepiej, osiągnąć szybciej. Pewnego dnia świat mnie odkryje, ale na razie wiem, że mógłbym być lepszy od mojego rywala".

EGOTYSTA

Egotyzm wynika z nieświadomego przekonania, że jestem nie dość dobry. Bezwiednym celem różnych form zarozumiałości, arogancji, okazywania wyższości jest wyrwanie od innych uznania i miłości, których nie

umiemy dać sami sobie. Żądamy od innych coraz więcej, ponieważ nie wierzymy, że sami możemy zdobyć to, czego pragniemy. Kompensujemy sobie to poczuciem wyższości i wymaganiem, by inni w jakiś sposób przyczyniali się do naszego spełnienia. Ta forma waźniactwa zostaje uaktywniona, gdy czujemy się niedocenieni. "Patrz, jaki jestem wspaniały, ale nikt mnie nie docenia". Uzałamy się nad sobą, gdy czujemy, że inni nas ignorują, nie zwracają na nas uwagi lub w inny sposób okazują, że nie jesteśmy dla nich wystarczająco ważni.

ZBAWCA

"Zrobię to lepiej", "Wiem lepiej", "Potrafię zrobić to szybciej" i "Ja jestem odpowiedzialny za uczucia innych ludzi".

Zbawca albo kompulsywny "pomocnik". Głównym motywem jego działania jest dostawać pochwały, choć rzadko się do tego przyznaje i jest zwykle nieświadomy tej motywacji. Zaniedbuje swoje potrzeby i w końcu sam staje się Biedactwem, cierpiąc na syndrom "spalania się". Często jest odrzucany przez tych, których usiłuje zbawić, ponieważ "biedactwa" nie są usatysfakcjonowane, czując, że tak naprawdę Zbawca chce im powiedzieć: "Ja jestem w porządku, ty nie (nie nadajesz się, muszę zrobić to za ciebie)". Zbawcy utożsamiają się ze wszystkimi ofiarami świata i czują ogromną potrzebę aprobaty.

Często uważają się za pełnych współczucia i zrozumienia, ale zwykle jest to tylko pseudomiłość wynikająca z ich potrzeby uznania i miłości. Jest to próba ukrycia własnego "biedactwa".

Dlaczego podejmujemy te rujnujące życie gry? Przecież nie kochamy ofiar, które pojawiają się w naszym życiu. Pomagamy im nie z szacunku dla nich, lecz po to, by jak naszybciej zniknęli z naszej rzeczywistości. Jeśli czasem polubimy ofiarę, to tylko dlatego, że utwierdza nas w roli ofiary. Najczęściej jednak tolerujemy ją z poczucia obowiązku. Jeżeli to prawda, dlaczego wyobrażamy sobie, że ludzie myślą o nas inaczej? Prawdopodobnie myślą o nas to samo, co my o nich, gdy zaczynają odgrywać "ofiary"

Największą korzyścią z odgrywania roli ofiary jest ucieczka od uczucia się ofiarą. Odgrywamy ofiarę, by uciec od uczuć ofiary. Innymi słowy, jest to nasze główne "ucieczkowe, uzależnione zachowanie", ale, w rzeczywistości, wzmacnia ono tylko stan (ofiary), od którego tak bardzo chcemy uciec. Uciekamy od bólu związanego z konkretnymi sytuacjami, od swoich emocji i wchodzimy w rolę ofiary projektując emocje na zewnątrz. Rola ofiary jest formą cierpienia, która ma ukryć prawdziwe emocje, których nie chcemy poczuć, w tym poczucie krzywdy, to jak jest naprawdę, fakty z naszego życia, ból który odczuwaliśmy.

Przejrzyj jeszcze raz wszystkie role , by odkryć swoje główne, aktywne lub bierne, sposoby ekspresji:

Biedactwo – narzeka i otwarcie użala się nad sobą,

Męczennik – nie wyraża uczuć otwarcie, tylko emanuje ukrywanymi żalami,

Ciemnizyiciel)Oskarżyciel – wyraża swój gniew i obwinia wszystkich wokół siebie,

Siłacz – nie wyraża uczuć, ale szuka rozwiązań na zewnątrz i usilnie stara się zmienić sytuację, wypierając swoje uczucia,

Egotysta – wyraża siebie w słowach i czynach w celu ochrony swych interesów w tym złym, obojętnym świecie.

Konkurent – nie wyraża swoich uczuć, ale porównuje i analizuje, by udowodnić, że jest wystarczająco dobry.

Zbawca – wyraża uczucia w obronie innych i pomaga innym, by uciec od własnych uczuć.

Często odgrywamy dwie lub więcej ról jednocześnie. Na przykład, Biedactwo i Ciemnizyiciela)Oskarżyciela można z powodzeniem grać w tym samym czasie. Siłacz i Konkurent także dobrze się uzupełniają. Gdy przyjrzymy się swym wzorcom zachowania, zauważymy to. Szybciej także zaczniemy dostrzegać te role u innych ludzi.

INNE SUBTELNE FORMY BYCIA OFIARĄ, KTÓRE UKRYWAJĄ PRAWDZIWE JA

ODKŁADANIE NA PÓŹNIEJ

Wszyscy często odkładamy coś na później, zamiast od razu stawić czoło sytuacji. Unikamy trudnych, problematycznych obszarów swego życia, szczególnie tych, które wiążą się z ludźmi nam najbliższymi. Wyobrażamy sobie, że wydobywając coś na światło dzienne, zranimy czyjeś uczucia, a więc trzymamy to w ukryciu w nadziei, że zniknie lub samo jakoś się ułoży. W najlepszym razie rzeczy się zmieniają, ale same z siebie nigdy nie stają się lepsze. Okoliczności, zdarzenia i ludzie potrzebują naszej uwagi i świadomości.

Przyczyną trudności w podejmowaniu decyzji jest lęk przed niewłaściwą decyzją. Dzielimy konsekwencje swych decyzji na złe i dobre. Odkryłem, że moim problemem jest odkładanie na później, kiedy przyjaciel zapytał mnie, czy mam trudności z podejmowaniem decyzji. Odpowiedziałem: "Cóż, tak i nie". Mój lęk przed podjęciem decyzji związany był z kompulsywną potrzebą pewności, że postąpię właściwie i nie popełnię błędu. Moim największym błędem był lęk przed popełnianiem błędów, ponieważ właśnie na swych błędach najwięcej się uczyłem. W końcu zrozumiałem, że nie ma złych i dobrych decyzji. Wszystko jedno, na co się zdecyduję, wynikiem będzie coś nowego, nie złego lub dobrego, lecz po prostu innego od dotychczasowej sytuacji.

Jedynym sposobem podejmowania złej decyzji jest niepodejmowanie żadnej. To też pewna forma decyzji, w której unikamy odpowiedzialności za swój wybór. Gdy tylko porzuciłem błędny sposób myślenia w kategoriach złego i dobrego, lub nawet gorszego i lepszego, podejmowanie decyzji stało się dla mnie łatwe. Wszystko jedno, jaką decyzję podejmę, będzie ona właściwa dla mnie w danym czasie. Będę robił właściwą rzecz, we właściwym czasie i we właściwym miejscu. Podejmowanie decyzji jest prostą kwestią ustalenia swych preferencji oraz przemyślenia argumentów za i przeciw. Jeżeli rezultaty różnią się od tych, których oczekiwaliśmy, to zamiast żałować niefortunnej decyzji, uczmy się z następnego doświadczenia i podejmijmy decyzję, że znowu postanowimy coś odpowiedniego w kolejnej "chwili obecnej".

I jeszcze jedna rzecz dotycząca decyzji. Gdyby możliwe było podejmowanie tak zwanych złych decyzji, wszechświat szybko zmieniłby się zgodnie z naszym postanowieniem. To, że wszechświat jest taki, jaki jest, dowodzi, że nie ma złych decyzji. Przecież skoro sami kreujemy własne myśli, uczucia i czyny, na pewno także tworzymy własną rzeczywistość.

ZAMROŻENIE

Niezdolność do zdecydowanego i skutecznego działania lub do wyciszenia i odpoczynku, gdy jest to wskazane, określamy jako zamrożenie. Może wiązać się ono z odkładaniem na później (które już omówiliśmy), ale najczęściej wynika z uwięzienia w nawykowym wzorcu zachowania.

Lęk przed utratą kontroli w niepokojących sytuacjach sprawia, że wycofujemy się, a to z kolei jest przyczyną depresji. Zamykamy swoją zdolność myślenia i czucia, a także swoją świadomość, i nie potrafimy zareagować na sytuacje i ludzi wokół nas. Wstrzymujemy swój fizyczny i emocjonalny ruch w świecie, który ciągle jest w ruchu i wymaga naszego udziału. Czekamy na następną sytuację lub na coś, co sprawi, że nasze życie zacznie się lepiej układać. Zaczynamy schodzić spiralnie w dół – w uzależnienia, nałogi, zachowania ucieczkowe, które wkrótce zamieniają się w kolejne wzorce zachowania się ofiary.

PROJEKCJA

Inną formą stanu ofiary jest projekcja; dostrzeżenie jej w sobie jest dość trudne, czasem prawie niemożliwe.

Jednym z rodzajów projekcji jest "projekcja lustrzana". Zdarza się, że nie lubimy czegoś w innej osobie, i jest to zwykle cecha, którą sami posiadamy, ale nie akceptujemy. Ktoś inny odzwierciedla

nam tę cechę przez swoje zachowanie, gesty, sposób mówienia lub cokolwiek innego; lecz jesteśmy zbyt zajęci osądzaniem go, by zdać sobie sprawę, co odrzucamy w sobie. Projekcja lustrzana występuje w większości obszarów życia nieświadomych ludzi. Kiedy, na przykład, czujemy się przygnębieni, zdaje nam się, że każdy, na kogo popatrzymy, czuje się w ten sam sposób. Prawie wcale nie dostrzegamy szczęśliwych, uśmiechniętych twarzy. One są, lecz nie widzimy ich, bo jesteśmy zbyt zajęci tymi, które są naszym zwierciadłem.

Inna forma projekcji pojawia się wtedy, kiedy nieświadomie skłaniamy drugą osobę, by zagrała jakąś rolę, zwykle rolę rodzica. Utożsamiamy siebie z rolą dziecka i chcemy zamienić kogoś bliskiego i ważnego w substytut rodzica. Może to być nasz szef, przyjaciel, kochanek, mąż lub żona. Postępujemy w stosunku do nich tak, jak dziecko w stosunku do rodzica, i oczekujemy, że będą się o nas troszczyć, zapewnią nam bezpieczeństwo lub będą z nami, gdy zostaniemy zranieni. Jeśli, na przykład, jesteś mężczyzną, możesz zachowywać się wobec ważnej dla ciebie kobiety tak, jak wobec swej matki. Jeśli odmówi odgrywania tej roli, czujesz się ofiarą, Biedactwem, i zdziwiony zastanawiasz się, co złego zrobiłeś.

Jeśli partnerka zgadza się grać tę rolę, prawdopodobnie ma własne projekcje ustawiające cię w roli dziecka, dla którego ona może być matką. Utożsamia się z rolą rodzica. Często jest to podszyte strachem przed siłą innych ludzi – kobieta boi się, że ta siła ją zrani, a więc traktowanie swego mężczyzny jak małego chłopca w dużym ciebie przynosi jej, nieświadomie, poczucie bezpieczeństwa. Mężczyźni mogą także uczestniczyć w tej grze, wyobrażając sobie, że kobiety ich życia są sprytnymi małymi dziewczynkami, które można łatwo opanować. Widzenie ich jako kobiet, którymi w rzeczywistości są, byłoby zbyt przerażające. Gdy projektujemy dziecko na dorosłego, a siebie postrzegamy jako rodzica, zwykle chcemy go kontrolować -w tym, jak się ubiera, co ma myśleć, co ma jeść itd. Zwykle postępujemy z nim tak, jak nasi rodzice postępowali z nami -w kontrolujący, autorytatywny sposób.

Jeśli nasze projekcje nie odnoszą skutku – nasza kobieta nie chce być naszą matką, szef odmawia odgrywania roli naszego ojca, mąż nie chce być naszym dzieckiem – czujemy się odrzuceni, zazdrośni, rozgoryczeni i przyjmujemy postawę użalającej się nad sobą ofiary; postawą tą manipulacyjnie zmuszmy innych, by nas ratowali. Jeśli to nie odnosi skutku, intensywny ból rozpoczyna uzdrawiający proces przebudzenia.

Inne formy projekcji odnajdujemy w potrzebie identyfikacji z jakąś ideą, wierzeniem lub grupą. Wyobrażając sobie, że jesteśmy "dobrzy", projektujemy "zło" na tych, których się podświadomie boimy lub ich nie rozumiemy. Łatwo to zaobserwować w rozgrywkach między gangami a policją, między partiami politycznymi, rasami, religiami i wszystkimi "tymi", którzy uważają się za lepszych od "tamtych". Tam, gdzie występuje lęk i rywalizacja, ta forma projekcji szybko i bujnie się pleni.

KONFORMIZM

Przystosowanie się do reguł społeczeństwa tworzy prawdopodobnie największą grupę ofiar i, jako zjawisko dość subtelne, trudne jest do uchwycenia. Co jest przeciwieństwem odwagi? Nie, nie tchórzostwo, ponieważ tchórz pozostaje w kontakcie ze swymi uczuciami. Jest nim konformizm, przeciętność, bycie takim, jak wszyscy, ze strachu przed złamaniem norm narzuconych przez innych ludzi. Podporządkowujemy się pewnym regułom, w ogóle nie zastanawiając się nad tym, czy sprzyjają naszemu rozwojowi, spełnieniu i szczęściu. Możemy nawet twierdzić, że nie podlegamy żadnemu "muszę", "powinienem" itd., ale nieświadomie i mechanicznie czynimy to, ponieważ uwarunkowano nas tak, byśmy żywili przekonanie, że pewne struktury są niezbędne do utrzymania naszego świata. W rzeczywistości nie ma takich powinności, przymusów, praw, reguł i tradycji, które obowiązywałyby przez cały czas i w każdych okolicznościach. Są sytuacje, kiedy elastyczność postępowania jest rozsądniejsza. Pewne zasady stworzono dla dobra większości, dla jej bezpieczeństwa, zdrowia i szczęścia i mogą one być ważną częścią cywilizowanego społeczeństwa. Ale bezmyślne trzymanie się ich, tylko dlatego, że tak trzeba lub wypada, przynosi często skutek przeciwny do zamierzonego. Urzędnicy administracyjni, od rządu aż po przedsiębiorstwa gospodarcze, niewolniczo przestrzegają przepisów, które stały się już przestarzałe i bezużyteczne. Są zbyt wystraszeni, by kwestionować to, co robią w imię dawnych zasad.

Przepisy i zasady są ważne dla ludzi, którzy boją się myśleć samodzielnie. Przestrzegając różnych "muszę", które niweczą skuteczne działania, wyrzekamy się swej wolności wyboru i pozwalamy, by rządziły nami siły zewnętrzne.

Czy powinności i przymusy mają zawsze sterować naszym życiem? Czy zawsze mamy być uprzejmi i mili dla wszystkich? Czy zawsze mamy wspierać i kochać swoją żonę, męża, dzieci i przyjaciół? Czy zawsze musimy wywiązywać się ze swych zadań jak najlepiej i ciężko pracować? Czy

wciąż mamy się czuć winni lub źli, gdy nie uda nam się postąpić zgodnie z jakąś zasadą? Pewnie tak się czujemy, a to dlatego, że potrzeba pewnego rodzaju postępowania czy zachowania wynika z zewnętrznych reguł, które rządzą naszym życiem. Gdy kontrolują nas czynniki zewnętrzne, jesteśmy ofiarami, ponieważ boimy się, co inni o nas pomyślą. Nawet wielkie oczekiwania w stosunku do siebie wynikają, w większości przypadków, z potrzeby bycia akceptowanym.

Chodzi o to, że nie musimy nic robić. Nie musimy iść do pracy, nie musimy o nic nie zabiegać, nie musimy opiekować się rodziną, a nawet wstać rano z łóżka. Decydujemy się robić te rzeczy, ponieważ są dla nas korzystne, natomiast inne postępowanie nie przyniosłoby nam satysfakcji.

Pomysł, że m u s i m y cokolwiek robić, jest wyrazem nieodpowiedzialności. Człowiek powodowany przymusem i powinnością rzadko robi coś z serca, najlepiej jak potrafi; jego działanie wynika z lęku – boi się nie zadowolić czegoś lub kogoś, kto w jego mniemaniu jest lepszy niż on. Ktoś, kto c h c e coś zrobić, będzie miał zawsze większą motywację do działania niż ktoś, kto czuje, że nie ma wyboru; na tym właśnie polega różnica między "musieć" a "chcieć".

Konformizm polegający na postępowaniu według nakazów i powinności jest rezultatem uwarunkowania przez kontrolę zewnętrzną – wpojono nam ją po to, by utrzymać nas w ryzach ustalonego porządku i nauczyć nas "dobrze" się zachowywać. Wmówiono nam zasadę "nie ufaj sobie", którą prawdopodobnie uczyniliśmy częścią swego życia.

Zakazy są pewnie tak liczne jak nakazy i obejmują takie oto przykazania: "nie wolno ci obrażać innych, być niegrzecznym, głupim, samolubnym, zazdrosnym, przesądnym, zbyt rozbudowanym, niewysportowanym, niesprawiedliwym itd". Jeśli złamiemy któryś z tych niepisanych zakazów, mamy czuć się winni i zawstydzeni i nie wybaczą nam, dopóki się odpowiednio nie pokajamy.

W rzeczywistości, nie ma nic niewłaściwego w utracie panowania nad sobą, utracie dostojnej i godnej postawy; mamy prawo nie rozumieć, nie uśmiechać się, nie okazywać życzliwości. To zupełnie naturalnie. Możemy czuć, co chcemy, łącznie z negatywnymi uczuciami, możemy myśleć, co chcemy, bylebyśmy brali pełną odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia itd. i respektowali prawo innych do tego samego. Możemy robić, co nam się podoba – nie musimy nic nikomu (sobie też) udowadniać.

Przestrzeganie zasad i pewnego rodzaju dyscypliny jest wskazane, jeżeli wynika z naszego wyboru. Jeśli jednak jest narzucone przez innych (co czyni tych ludzi ważniejszymi od nas), wówczas wykazujemy mentalność ofiary i trzymamy się narzuconych nam zachowań z kilku następujących przyczyn:

1. Spodziewamy się zdobyć akceptację, podporządkowując się innym i zabiegając o opinię "miłego" człowieka.
2. Możemy dumnie piastować poczucie swej prawości i słuszności, z wyższością osądzając tych, którzy się różnią od nas i nie przestrzegają zasad.
3. Nasze nakazy, powinności i zakazy pomagają manipulować innymi i narzucać im nasze ograniczenia.
4. Nasze posłuszeństwo zewnętrznym zasadom usprawiedliwia pozostawanie takimi, jacy jesteśmy, oraz naszą niechęć do ryzyka poddawania się zmianom – możemy bowiem obarczyć za to odpowiedzialnością jakąś powinność zamiast siebie.

Skupiając się na nakazach i powinnościach, unikamy samodzielnego myślenia. "Nie myśl za dużo, po prostu przestrzegaj zasad". Oczywiście, pozbawia to życie ryzyka, ale także pozbawia je spełnienia; to nie my żyjemy, lecz naszym życiem rządzą przepisy, zasady, prawa i tradycje. Szczęście wypływa z wewnętrznej wolności, nie zaś z zewnętrznej kontroli, opartej na wypowiedziach jakiejś osoby lub fragmentach z książki.

Współzależnienie

Współzależnienie

Podejście typu wszystko co się dzieje w kogoś życiu jest moją winą, odpowiedzialnością, na wszystko mam wpływ, wszystko mogę kontrolować, wszystko zależy ode mnie. Widzenie siebie w centrum wszystkiego bez dostrzegania siły wyższej i wpływu innych oraz odpowiedzialności innych osób.

Współzależnienie to stan, w którym myślisz że konsekwencje czynów drugiej osoby są twoją odpowiedzialnością, gdy myślisz że stany emocjonalne drugiej osoby są Twoją winą, gdy myślisz że wszystko co w koło, co u innych osób się dzieje zależy wyłącznie od Ciebie. Jest to przejaw nad odpowiedzialności i pewnego rodzaju egocentryzm. Bierzesz wtedy odpowiedzialność za czyjeś życie, za czyjeś decyzje i wybory, za kogoś stany emocjonalne, a nawet sposób myślenia jednocześnie ignorując i stawiając niżej odpowiedzialność za własne życie, za własne psychiczne i fizyczne zdrowie. Więcej uwagi przeznaczasz na

uzdrowienie, naprawienie innej osoby i przywrócenie w jej życiu równowagi niż na to, by samemu w tym wszystkim zachować równowagę. Współzależnienie może dotyczyć zajmowania się jedną osobą, ale może też dotyczyć zajmowania się większą grupą osób. Gdy przeradza się w obsesję, staje się już pewnego rodzaju uzależnieniem, sposobem życia.

Jest to stan zewnętrznego umiejscowienia odpowiedzialności, kontroli. Tracisz kontrolę nad tym co Twoje, nad własnym nastrojem, poczuciem szczęścia, życiem, zaniedbujesz swoje zdrowie, relacje, obowiązki, potrzeby emocjonalne - w imię utrzymania kontroli nad czymś, co na zewnątrz ciebie, nad czymś na co nie masz pełnego wpływu, ale wydaje Ci się że masz, bo stawiasz się trochę w roli kontrolera, manipulanta kimś na zewnątrz - nad dobrymi wyborami drugiej osoby. Wyborami, które w Twoim przekonaniu ją uratują, uczynią jej (albo wasze) życie lepszym. W pewien sposób w współzależnieniu próbuje się naprawić drugą stronę, zazwyczaj robią to kobiety i próbują naprawić swoich mężczyzn, tak jak ich mamy naprawiały swoich, ale też zachowują się tak faceci. Po sobie widziałem, że zamiast akceptować i kochać drugą stronę taką jaką jest próbowałem ją naprawiać, ulepszać, gdzie tak naprawdę rzutowałem na nią to co miałem zrobić u siebie, dlatego też często rady jakie dajemy innym są najlepszymi rozwiązaniami tak naprawdę dla nas samych. Skąd się bierze chęć naprawiania kogoś? Z lęku przed zagrzeniem w głąb siebie i zajęciem się samym sobą. Chęć naprawiania jest jeszcze oznaką braku akceptacji i braku zgody na to jak jest oraz brakiem zgody puszczenia tego co było. W pewnym sensie przenosimy naszą potrzebę i chęć naprawienia rodziców, na swoich partnerów. Czyli aby tego nie robić trzeba puścić chęć naprawienia, zmiany naszych rodziców i pogodzić się tym jacy oni są oraz zająć się swoim życiem, w tym wyrazić zgodę, że dzieciństwa nie da się już naprawić.

Wielu z nas nie zauważa u siebie współzależnienia, myląc je z miłością. Bo przecież miłość to pragnienie dobra dla ukochanej osoby. To czasem też poświęcenie, wyrzeczenia, oddanie, odwrócenie uwagi od siebie samego i skupienie jej na drugim. Są chwile, gdy miłość wymaga wysiłku, rezygnacji z komfortu i prostego życia. Czasem trzeba faktycznie zapomnieć o swoich potrzebach, bo potrzeba drugiego jest w danej chwili ważniejsza, bo jej niespełnienie skutkuje większymi stratami dla jednostki lub dla relacji, a może nawet dla całej rodziny i to jest normalne, zdarzają się takie momenty. Jednak co innego jest robić to wtedy, gdy sytuacja tego wymaga, a co innego jest robić to przez cały czas. Osoba współzależniona robi to dosłownie cały czas, nie tylko czasem, ale w każdej sytuacji przez co ciągle zatracza siebie, zdradza siebie i odrzuca swoje prawdziwe potrzeby i prawdziwego siebie. Przestaje dbać o siebie, przestaje robić rzeczy dla siebie i zajmuje się tylko innymi..

Związki oparte na zależności emocjonalnej

Zazwyczaj osoba z głębokim poczuciem winy wchodzi w związki oparte na emocjonalnej zależności i uzależnieniu, a nie na czystej bezwarunkowej więzi. Dosłownie uzależnia się od skoków emocjonalnych opartych na gierkach, szantażach które doświadczała w dzieciństwie w relacji z rodzicem i taki sam schemat relacji później powieli. Poprzez swoje wewnętrzne zagubienie, rozdarcie i brak znajomości siebie zaczyna być albo nadopiekuńcza w związku, chorobliwie zazdrośna, kontrolująca, dominująca albo całkowicie uległa, bez własnych granic, wszystko akceptująca, idealizująca drugą osobę. Wchodzi w schemat związku i relacje taką jaką tworzyła z rodzicami lub jaka relacja była u jej rodziców.

Z tego co zauważyłem u siebie i u innych większość osób bierze odpowiedzialność, za emocje, reakcje, czyny, zachowania innych osób. Sami sobie sprawiają cierpienie i wchodzi w rolę ofiary wobec życia przejmując za bardzo emocje innych. Czy też biorąc wszystko do siebie osobiście, bez dystansu do innych, do siebie i do sytuacji, które się wydarzają. Tak naprawdę są nadwrażliwi i mają wpojone podświadome poczucie winy, które pcha ich w branie wszystkiego osobiście za bardzo, nawet wtedy gdy ich nikt o to nie prosi i nie oczekuje od nich tego. Mało tego często takie osoby są święcie przekonane że druga osoba oczekuje tego od nich, nawet nie pytając ich o zdanie czy tak jest naprawdę. Osoba tworzy w głowie ciągle myślenie co mogli by od niej oczekiwać inni i jak może ich zadowolić, rozwiązać ich problem, zrobić coś za nich. Często cały czas myśli i próbuje odgadnąć co ktoś ma w głowie będąc przekonanym, że musi wszystkich zrozumieć, czy też za wszystkich myśleć tak samo jak działo się to w dzieciństwie z niedojrzałym rodzicem i odgadywaniem emocji, zachcianek, uczuć swojego rodzica.

Dużo się mówi o tak zwanych wampirach energetycznych, o narcyzach wysysających energię czy to kobiety czy też mężczyźni. Większość osób zapomina wtedy lub nawet nie jest świadomych, że toksyczny związek tworzą dwie osoby. A więc aby był osobowość narcystyczna, z drugiej strony musi być osobowość, która ma wpojone głęboko uczucie poczucia winy, przez co daje się sterować drugiej stronie. Często osoby, które mają wpojone poczucie winy nie mają też granic osobistych. Przejmują emocje partnera, tak jak przejmowali emocje rodzica. Prawda jest taka że osoba wewnętrznie poukładana i szczęśliwa nie wchodzi w związki oparte na poczuciu winy, bo ma swoje granice i nie daje sobą pomiatać oraz nie daje się wykorzystywać. Nie szuka w partnerze zaspokojenia swoich braków i deficytów. To my decydujemy w jakie związki chcemy wchodzić i jakie relacje w nich tworzymy. Więc jeśli ktoś od początku kocha za bardzo (tworzy relacje oparta na silnym uzależnieniu

emocjonalnym, obsesji) , jest naiwny i idealizuje swojego partnera to sprawia , że daje się wykorzystywać osobie narcystycznej. Zawsze trzeba się przyjrzeć swoim przekonaniom odnośnie miłości, związków, przyjrzeć się jak my podchodzimy do tego i jak się sami zachowujemy. Bo później powstaje jeszcze poczucie krzywdy u osób zranionych , żal , urazy i nienawiść wobec płci przeciwnej. Gdzie tak naprawdę te mechanizmy są tylko w tej osobie , która wchodzi w rolę ofiary i sama się krzywdzi rozpamiętując daną sytuację latami. Często później latami przeciąga się cierpienie, nie można puszczania przeszłości i obwinianie całego świata, poprzez projekcję swojego bólu emocjonalnego na innych . Gdzie wystarczy spojrzeć na to co ma się w sobie , aby wyjść z tych zagrywek naszego umysłu. Nie chodzi mi tu o to że to wina tych osób , które są aktualnie w roli ofiary. Jednak jest to ich wybór i decyzja, aby wejść w taki związek. To nasze wewnętrzne programy mówią nam aby wchodzić w takie relacje i powielać schematy, które widzieliśmy u rodziców, dopóki nie uświadomimy sobie tego co nami kieruje, gdy wchodzimy w schematy oparte na cierpieniu będziemy zachowywać się jak dzieci we mgle. Fakt jest, że ten program dopóki nie zostanie uświadomiony jest niewidoczny, a my często wierzymy że tak ma wyglądać życie nie przyjmując do siebie innych opcji i możliwości.

Tu jest kolejny problem i przekonanie , bo zazwyczaj wchodzimy w związki odzwierciedlające relacje tworzone przez naszych rodziców ze sobą. Często nawet buntując się i zapewnijając , że nie wejdziemy w taką relację jaką mieli nasi rodzice i tak to robimy. Czy też buntując się, że na pewno nie będziemy tacy jak rodzice, że nie będziemy mieli takich samych cech charakteru później się okazuje, że jednak przejeśliśmy i wzorce i cechy charakteru, dlatego że bunt nie jest rozwiązaniem. Jeśli się przeciwko czemuś buntujemy nadajemy temu energię i moc przez co to coś wzrasta w nas. Trzeba zauważyć te przekonania i je zmienić, bo później można poprzez czucie wewnętrznych urazów, krzywdy, żalu wejść w związek w którym zamieni się miejsca z ofiary i stanie się narcyzem. Tak się przeważnie dzieje dopóki osoba nie poczuje wewnętrznego szczęścia sama ze sobą i nie spojrzy na to co się dzieje w jej rzeczywistości z dystansu, podważając też swoje podejście, przekonania i nastawienie do życia.

„Wynikająca z poczucia winy nietolerancja własnych głębokich myśli i uczuć jest projektowana na zewnątrz i sprawia, że świat wydaje się przerażającym miejscem.

Ponieważ lęki te są utrzymywane w umyśle, przerażające wydarzenia i doświadczenia są dosłownie sprowadzane do naszego życia.

Strach powoduje przewlekły gniew i sprawia, że stajemy się podatni na ataki i wewnętrzny emocjonalny zamęt.

Wraz z okresową rozpaczą i zdenerwowaniem pojawiają się ból i cierpienie.”

David R. Hawkins – „Technika Uwalniania”

„W miarę jak zmniejsza się poziom naszego poczucia winy, rośnie samoocena.

Relacje opierają się wówczas na uczciwości i nie podlegamy dłużej szantażom emocjonalnym.

W następstwie tego nie szantażujemy innych wywierając na nich emocjonalną presję.

Jako, że relacje opierają się na uczciwości oraz istnieją i funkcjonują na wyższym poziomie, nie ma dłużej strachu przed odrzuceniem ani poczucia osamotnienia.

Osoba która jest wolna nie potrzebuje innych do osobistego spełnienia, lecz jest z nimi z własnego wyboru, z powodu miłości i radości.

Współczucie dla innych i ich ludzkich słabości odmienia życie i wszelkie relacje”.

David R. Hawkins – „Technika uwalniania”.

Samo poświęcenie(masochizm) zależność jest wtedy gdy :

- komuś pomagamy i orientujemy się, że nie mamy wystarczająco dużo czasu, energii lub zasobów, aby zająć się sobą, gdy jest to powtarzający się ciągle wzór w naszym życiu,
- zaczynamy odczuwać poczucie winy, gdy przedkładamy potrzeby swoje ponad innych osób, gdy czujemy się winni tego że chcemy dla siebie dobrze, tu jest też ogromna blokada na sprawianie sobie przyjemności i na radość z życia,
- odczuwamy pustkę w środku. która sugeruje, że nie zaspokajają swoich własnych potrzeb związanych z miłością, opieką i uwagą, za bardzo jesteśmy skierowani na innych,
- ciągle boimy się porzucenia i samotności, dlatego robimy wszystko dla innych zapominając lub wypierając siebie,
- czujemy się niekomfortowo kiedy jesteśmy samemu, gdy nie potrafimy odnaleźć siebie w samotności, gdy się boimy samotności,
- gdy cały czas odczuwamy potrzebę poświęcenia czegoś, aby inni byli szczęśliwi, czujemy się uwięzieni, bez oddechu,
- gdy samo poświęcanie się stało się nieprzyjemnym obowiązkiem, za który zaczynamy obwiniać cały świat, nie wiedząc jednocześnie że wystarczy ustalić obowiązki i granice, swoją złość frustrację projektujemy na innych później,

- zauważasz, że często mówisz „tak”, chociaż czujesz i chcesz powiedzieć nie,
- łatwiej jest nam troszczyć się o innych, niż o siebie; to pozwala na ucieczkę przed sobą, to pozwala odwrócić uwagę od tego co nie chcemy widzieć w sobie,
- przerażeni opuszczeniem, robimy wszystko, aby utrzymać związek i nie doświadczyć bolesnych uczuć związanych z porzuceniem, których doświadczyliśmy wychowując się z niedojrzałymi emocjonalnie ludźmi, zawsze niedostępni dla nas emocjonalnie,-
- szukamy akceptacji, tracąc w tym procesie własną tożsamość, gdy kosztem siebie chcemy zyskać uwagę innych, którą to mylimy z miłością,
- czujemy się winni, gdy stając we własnej obronie nie ustępujemy innym,
- gdy czujemy się uzależnieni od zdenerwowania (podekscytowania), przez co szukamy związków opartych na silnych emocjach,
- mylimy miłość z litością, mając tendencję do „kochania” tych, których jest nam żal i których możemy „ratować”,
- czujemy się odpowiedzialni za każdy konflikt, wybuch agresji, złą atmosferę w twoim związku, czy też w różnych sytuacjach, nie widząc roli drugiej strony lub też ją wybielamy, idealizujemy, usprawiedliwiamy,
- staramy się „utrzymać spokój” za wszelką cenę, kosztem własnych potrzeb osobistych, woli, dobrego samopoczucia, rozwoju, robimy się zewnątrzsterowni, bez swojego zdania, gdy dusimy swoje emocje bo boimy się wejść w konflikt lub też jesteśmy przekonani że przedstawienie swoich potrzeb wywoła konflikt,
- dostosowujemy się do tego, czego on/ona potrzebuje, żeby czuł/czuła się dobrze, komfortowo, lub nie denerwował się. Mamy niewielką lub żadną świadomość własnych potrzeb, uczuć, chęci, granic itp
- boimy się mówić o tym, czego chcemy i działać zgodnie ze swoimi potrzebami, „na własną rękę”, bo nie chcemy by druga osoba uznała nas za samolubnych, manipulujących, złośliwych,
- uzależnienie od silnych emocji powoduje, że przyzwyczajamy się do życia cudzym dramatem, wybuchami, wierząc uparcie, że pod naszym wpływem „coś się zmieni”, ratowanie innych na przymus,
- tolerujemy takie zachowania w stosunku do siebie samego, których obiektywnie rzecz biorąc osoba z granicami osobistymi, godnością i szacunkiem wobec siebie by nie tolerowała,
- nasze myśli są nieustannie zajęte, a my sami wечно zaniepokojeni opinią partnera, kogoś na swój temat. Idziemy na ustępstwa, byle uniknąć dezaprobaty kogoś, partnera, byle nie zdenerwować lub rozgniewać. Boimy się reakcji innych, boimy się przeciwstawić.
- łatwo ufasz (naiwność) i wierzysz w to, co mówi twój partner, ignorując znaki ostrzegawcze, doświadczenia z przeszłości oraz fakty, idealizacja i widzenie jednej strony,
- stale szukamy wymówek dla swojego partnera (przyjaciela), usprawiedliwiamy go, kiedy zawodzi innych, bierzemy na siebie odpowiedzialność za kogoś błędy,
- gdy mamy fałszywe poczucie, że jesteśmy jedyną osobą, która może go, kogoś „uratować”, wzmacnia nasze ego, wchodzimy wtedy w rolę ratownika, zapewne tak samo wchodziło się w dzieciństwie dla swojego rodzica,
- obchodzisz się z kimś jak „z jajkiem”, uznając, że jest niezdolny do samodzielnego radzenia sobie z frustracją i zwykłym, codziennym stresem.
- zaniedbujemy obowiązki lub inne osoby w naszym życiu (dzieci, pracę, przyjaciół), bo jesteśmy zbyt zajęci problemami naszego partnera lub problemami innych,
- zyskujemy złudne poczucie bycia potrzebnym i docenianym, brakuje własnego docenienia siebie,
- wierzymy, że nasza miłość zmieni partnera,
- masz poczucie winy i żal do siebie samego za niepowodzenia swojego partnera, koncentrujesz swoje wysiłki na tym, by udowodnić, że jesteś dla niego, kogoś „wystarczająco dobry”. W takiej zależności najbardziej boisz się odrzucenia, porzucenia,
- fantazjujesz o stworzeniu związku z kimś kogo nawet nie znasz, idealizujesz tą osobę, wznosisz na piedestał, staje się dla ciebie ta osoba obsesją, tęsknotą, czymś co nie jest dostępne, to jeszcze bardziej Cię podnieca i nakręca i jednocześnie budujesz sobie schemat cierpienia oparty na schemacie niedostępnych rodziców w dzieciństwie,

„Mataczenie

" Pani Aniu , mogę zapłacić za męża na grupę , taki prezent mu zrobię , bo on już wszędzie był , ale nic mu nie pomogło , pije "

Drogie kobiety

*Jeśli ciągle traktujesz swojego partnera jak dziecko, które chcesz zapisać do harcerstwa ,
żeby go ktoś wychował, to nie tędy droga*

Zobacz co Ty robisz ...

Ty mówisz , zmienię go, żeby mi było łatwiej z nim żyć

Tak się nie da

On taki jest

To jego picie to strategia przetrwania , by żyć !

Bez tego by umarł już dawno

Co zapija ?

Nie Twoja sprawa ...

Im bardziej tam patrzysz tym mniej w swoje sprawy

Popatrz co Ty tutaj masz do zrobienia dla siebie

Jak się tu masz, Jako kobieta, Jako jego żona, Jako matka

Czy jesteś szczęśliwa ? I czy w ogóle byłaś kiedykolwiek ? Co Ci daje szczęście ?

Tak realnie, że chce Ci się żyć i wstawać z radością z łóżka ?

A może zajęcie się nim " trudnym " ? A jak nie nim to znajdujesz chorego kota , albo psa ?

Może chore dzieci ? Może inne chore sprawy ? Jeśli tak, zajmuj się , ale się nie oszukuj...

Że chcesz zdrowego, trzeźwego , świadomego partnera, bo co byś wtedy miała do roboty ?

Umiesz być w " nie problemie ? " Umiesz być w nie cierpieniu ? W nie obwinianiu ?

W nie iluzji , jakby było to by było ...?

Kto mnie zna ten wie, że ja nie jestem miła, że jak widzę, to powiem ...

*I jeśli mówisz : żyje z narcyzem lub z psychopatą od 20 lat i na sesji 40 minutowej , 30
minut jemu dajesz miejsce*

To czym żyjesz ?

Czy czasem nie NIM ?

A masz swoje życie ? Czy przez 20 lat albo i więcej udało Ci być w czymś swoim ?

Masz jakieś swoje sprawy ? Można nazywać narcyzów i tak i tak i tak

Narcyz to czyjeś dziecko

Zazwyczaj to bardzo biedny emocjonalnie człowiek

Nie czuje w sobie wartości

A jedynie co czuje to ZAZDROŚĆ

A energia na której żyje to PODŁOŚĆ

Nosi ranę upokorzenia i w podłości mówi : kłaniaj mi się !

To rana , a to maska !

Nie umie żyć bez maski, bo jest pusty w środku. Tworzy iluzje, kłamstwa jak dzieciak

Wtedy jest jakiś

To strategia przetrwania, która tak głęboko wrosła w niego że jest jego życiem

Czy jesteś w stanie zabrać mu jego życie takie jako stworzył

Lub z nim walczyć o życie w prawdzie ?

Dlaczego nie nie jestem miła ?

Bo czasem jestem bezsilna w tłumaczeniu mechanizmu

Odpowiadam wtedy :

" Chcesz być głupia, to bądź !

Albo się ucz o sobie i o tym z kim śpisz "

Psychopatów się nie leczy !

Psychopata ma uszkodzony układ limbiczny, On nie ma empatii, On ma wyuczony stan odczuwania uczuć ale ich nie czuje

Może Ci mówić co 5 minut "kocham Cię ", które jest puste , bo po " kocham Cię "

Jest działanie zaprzeczające miłości. Może Ci przysyłać bukiety kwiatów romantyczne piosenki i wiersze

Po czym za 3 dni dostaniesz porcję drwin i pogardy

Love bombing i dewaluacja

Miłość i zero kontaktu

Zobacz skąd to znasz ?

Czy nie jest to czasem picie i trzeźwienie taty w cyklu ? Czy nie jest to obietnica i zaprzeczenie mamy ?

Skup się tylko na sobie kobieto !!!!!!!

I otwórz oczy na swoją ranę porzucenia !

Kiedy ją uleczysz w tzw. dupie będziesz miała, Kto co na Twój temat sądzi

a każdą manipulację bukietem i wierszem rozpoznasz w mig ...

Poczujesz to w ciele , czy to prawdziwe czy " graj dalej ze mną "

Prawdziwe to spokój, Manipulacja to chaos

Chcesz partnera ? Chcesz współtworzenia ? Chcesz współodpowiedzialności ?

To do tego dąż po dorosłemu, Nie po dziecinnemu

Dorosły spełnia marzenia i ma konkrety, Dziecko marzy i fantazjuje

I tak tu to zostawię,,

Współuzależnienie

Współzależnienie to wykształcenie takiego mechanizmu przystosowawczego by przynależeć

Dostosowanie się, dostrojenie do pewnych warunków kosztem utraty części siebie

Do 3- roku życia jako przeżyć

Bo tu dosłownie jesteśmy zależni od pokarmu opiekuna

Do 18- stego roku życia jako przetrwać

Bo tu jesteśmy zależni od dachu nad głową i obowiązku szkolnego

Wykształcone mechanizmy za czasów dzieciństwa, które pozwalały przetrwać w relacji skośnej

rodzic-dziecko

rodzic-nauczyciel

w byciu zależnym i dostosowanym by zachować pewną normę społeczną

Nie służą potem " wytresowanemu " a raczej szkodzą

Jeśli ktoś biologicznie przystosował się do pewnego rodzaju zachowań nie umie żyć inaczej ... nawet wtedy kiedy są destrukcyjne dla niego/niej

Jakie sytuacje ?

"Kochana mamo nie powiem, że tata ma romans żeby się nie wydało żebyś nie cierpiała i żeby rodzina była wciąż razem"

" Kochana mamo , zrobię Ci tabletkę musującą na kaca, żeby się tylko nie wydało w pracy lub na zebraniu w szkole, że go masz "

" Wezmę 3 etat, żeby wszystko było ok żeby dzieci były zaoopiekowane żeby nikt się nie dowiedział, że mąż pije "

" Przeprowadźmy się stąd tak zapomnimy o wstydzcie awantur nowi sąsiedzi-nowe otwarcie "

" Zrobię pyszny obiad będę uległa i posłuszna , najważniejsze , że jesteś kochanie !!!

nieważne że mnie okłamujesz i wydałeś wszystkie pieniądze w kasynie

Najważniejsze , że mam męża i że mam komu gotować że nie jestem sama "

Jakie mechanizmy ?

Wyparcie, Zaprzeczenie, Uległość, Bohaterstwo, Kłamstwo, Iluzja

Dziewczynka bohaterka sprzątająca i robiąca obiad w wieku 10 lat świetnie będzie prowadzić korporację ale nie będzie umiała być bez działania czuć dzielić się refleksjami wycofać z podjętych decyzji bez poczucia winy

Chętnie też przyciągnie bezrobotnego ona zrobi wszystko

" nie umiem mamo być bezsilna, mała , prosić o pomoc

Mamooooooooo"

"Taki on dzielny, tak ogarnięty

Narcyz -nieee , nie prawda

To bohater

zobacz sąsiadko jaki mój syn przystojny a jaki zdolny

Ona , ta żona głupia jakaś

No zlitował się nad nią ona taka bidulka

Zobacz ...jaki on dobry"

" nie mogę się pochwalić mężem, tym jak mnie kocha ani sobą , tyle mam niespełnienia żyję tylko synem , w nim moja nadzieja "

Nie pamiętamy siebie porzucamy siebie samych za cenę "dobrego wizerunku "

który z prawdą nie ma nic wspólnego

Odrzucamy to co kochamy na rzecz norm

Jakich norm ?

Dla kogo ?

Jakim kosztem ?

Zdradzamy siebie ...

Upokarzamy

Bo jak będziesz prawdziwa/y zostaniesz sam/a

Kłam...

Wytrzymaj ...

Dasz radę

Tak masz tu miejsce przy nas .

Nie chcę wytrzymywać

I nie chcę się zmagać

Chcę żyć i czuć szacunek do siebie jasno komunikując, co mnie rani , Co mnie dotyka, Co mnie boli, Co mnie przeraża, Chcę współpracować mówiąc co umiem, a czego nie umiem być w tym co lubię i nie zmuszać się do tego czego nie lubię

Chcę czuć się bezpieczna

Chce realizować swoją pasję

Chcę bez lęku wyrażać uczucia

Chcę mimo tego , że mnie nie rozumiesz być uznawaną na równą i normalną

Chcę ufać oczom, nie naginać obrazu

Chcę ufać uszom, nie zniekształcać znaczenia słów

Chcę ufać instynktowi seksualnemu, nie czuć się zawstydzana

Chcę żyć żywym życiem,, nie trwać w bezruchu niby życia

wdech i wydech....

Anna Brzozowska - Pracownia Ciała i Duszy

Miłość nałogowa, obsesyjna

Miłość jest nałogowa zawsze, kiedy wchodzę w relację, by zrekompensować jej deficyt, ułomność lub brak w przeszłości, zwłaszcza w dzieciństwie.

Miłość jest nałogowa, kiedy w relacji z jej obiektem tracę własne granice – kiedy pomijam własne potrzeby, nie potrafię powiedzieć „nie” gdy coś mi nie odpowiada, czy postąpić zgodnie z własną wolą i dobrem.

Miłość jest nałogowa, kiedy usiłuję zapełnić kimś (lub czymś) wewnętrzną pustkę, osłonić samotność, wstyd, czy dowartościować się i/lub kiedy godzę się czyjąś pustkę wypełniać sobą.

Miłość jest nałogowa, kiedy fantazje, stan zakochania, seksualnej fascynacji czy szukanie w niej ryzyka ma mnie chronić przed uczuciami, których się boję lub nie umiem przeżyć.

Miłość jest nałogowa, kiedy bojąc się utracić czyjeś zainteresowanie, uprawiam seks gdy tego nie chcę lub godzę się na rodzaj seksu, który mi nie odpowiada.

Miłość jest nałogowa, kiedy – z lęku przed życiem i odpowiedzialnością za siebie – zabiegam o uwagę, bezpieczeństwo, akceptację lub opiekę u drugiej osoby.

Miłość jest nałogowa, kiedy – nawet mimo szykan i upokorzeń z tego powodu – usiłuję kogoś zainteresować sobą, posiadać, usidlić, podporządkować sobie lub kontrolować.

Miłość jest nałogowa, kiedy – dostając w relacji głównie odrzucenie, krytykę, nieosiągalność lub przemoc, poniżenia czy wykorzystanie – znoszę to, bo nie potrafię odejść.

Miłość jest nałogowa, kiedy mimo niszczącej mnie toksyczności lub nałogu osoby, z którą jestem w relacji, mimo braku kontaktu emocjonalnego, brutalności czy zdrad – trwam w takim układzie lub do niego powracam.

Miłość jest nałogowa, kiedy trwam przy drugiej osobie, mimo że się jej wstydzę lub boję.

Miłość jest nałogowa, kiedy – mimo porażek – ciągle wierzę, że jeśli jeszcze bardziej się postaram, wreszcie się uda lub wszystko się zmieni czy ułoży.

Miłość jest nałogowa, kiedy – godząc się, że mój obiekt miłości jest w stałym związku, lub chcąc go z tego związku wyrwać – wchodzę w seksualny lub uczuciowy trójkąt.

Miłość jest nałogowa, kiedy – nie wyobrażając sobie życia bez drugiej osoby – nie pozwalam jej odejść, gdy ona tego chce.

Miłość jest nałogowa, kiedy – goniąc za kimś, kontrolując go, ratując lub zatrzymując – tracę poczucie godności i wstydzę się potem moich zachowań.

Miłość jest nałogowa, kiedy zaczynam związek od seksu, współżyję seksualnie z kimś bez trwałego zobowiązania, tuszuję seksem niepewność co do trwania związku lub konflikty, lub uważam, że seks i pożądanie to miłość.

Miłość jest nałogowa, kiedy seks staje się w związku narzędziem władzy, kontroli, wykorzystania, odwetu, upokorzenia, przywiązania lub podporządkowania.

Miłość jest nałogowa, kiedy nasączona jest zazdrością, niespełnieniem czy niepewnością, oraz kiedy żąda ciągłego „haju”, miłosnych uniesień, bądź doskonałości.

Miłość jest nałogowa, kiedy moje myśli i fantazje krążące wokół mojego obiektu (obiektów) miłości odbierają mi spokój, równowagę i zdolność skupiania się na innych sprawach.

Miłość jest nałogowa, kiedy rezygnuję ze swojej osobowości i łamię swoje zasady, by zaspokoić upodobania drugiej strony, kiedy obsesyjnie myślę o tym, czy wystarczająco się komuś podobam zamiast badać, czy ten ktoś podoba się mnie i czy mi wystarczająco odpowiada.

Miłość jest nałogowa, kiedy zamiast prawdziwych cech obiektu mojej miłości widzę własne życzenia i fantazje na jego temat lub staram się dopasować do jego wizji na mój temat.

Miłość jest nałogowa, kiedy wiedząc, że widzę w obiekcie mojej miłości głównie własne fantazje i życzenia, nadal go idealizuję – kiedy bronię moich iluzji i nie chcę spojrzeć prawdzie w oczy.

Miłość jest nałogowa, kiedy – nie godząc się, że obiekt mojej miłości nie pasuje do moich fantazji – usiłuję go odpowiednio zmienić lub zwiążuję się z kimś innym, który lepiej „rokuje”.

Miłość jest nałogowa, kiedy boję się autentycznej bliskości, dostępności, intymności, troski i więzi, kiedy jest nieufna i nieodwzajemniona, kiedy wiecznie goni i/lub ucieka.

Miłość jest nałogowa, kiedy unikam budowania partnerstwa, które opiera się na wzajemnych zobowiązaniach i stałości, kiedy ważne kwestie dotyczące związku utrzymuję w niedookreśleniu, płynności i tymczasowości.

Osoba współzależniona:

- ucieka od swojego wnętrza, zajmuje się kimś zamiast sobą,
- wypiera swoje potrzeby, pragnienia, tworząc przez to frustracje w sobie i tęsknotę, którą projektuje na partnerze, myśli że tęskni za partnerem, który przeważnie jest narcyzem i ucieka przed bliskością, a tak naprawdę tęskni za sobą, dlatego to co uzdrawia to miłość własna, własne granice, szacunek do siebie i poczucie godności,
- szuka akceptacji, docenienia na zewnątrz, chce czuć się potrzebna jak najbardziej, tak mocno chce czuć się potrzebna, że zatracą swoje granice osobiste i podporządkowuje się pod kogoś
- jej największym lękiem i jednocześnie największym pragnieniem jest poczucie wolności emocjonalnej,
- tworzy zależności, które zabierają jej wolność, później zrzucą odpowiedzialność na świat zewnętrzny,
- nie pozwala sobie na autentyczność, na bycie sobą, bo nie ma kontaktu z własnym wnętrzem,
- chce wszystko kontrolować,
- ciągle rozmyśla o tym co inni mają w głowie i czego od niej oczekują, zamiast zająć się sobą to snuje domysły na temat tego czego inni mogą od niej chcieć,
- boi się samotności, dlatego często trzyma się na siłę określonych relacji,
- nie ma kontaktu ze swoimi emocjami,
- zamartwia się ciągle o kogoś szczęście, próbuje zgadnąć kogoś oczekiwania zapominając o swoim szczęściu i dbaniu o siebie,
- myśli, że wyłącznie ona wie co by było najlepsze dla kogoś na dany moment i do tego próbuje wymuszać to na kimś, gdzie za wszystkim kryje się chęć kontroli
- wchodzi w rolę nadopiekuńczego rodzica, chcącego kontrolować i decydować oraz układać komuś życie, nie potrafi dać sobie i innym wolności bycia sobą,
- tak naprawdę nie potrafi zaufać komuś, nie potrafi dać wolności w decydowaniu o sobie innej osobie, nie daje jej przestrzeni przez co dusi drugą osobę,
- często zawstydzą drugą osobę twierdząc, że sama zrobiłaby coś lepiej, dokładniej, bardziej perfekcyjnie,

„Osoby współzależnione mogą:

- *czuć się odpowiedzialni za innych – za ich uczucia, myśli, działania, wybory, chęci, potrzeby, pomyślność czy brak pomyślności, los,*
- *czuć niepokój, litość i wyrzuty sumienia, kiedy inni mają problemy,*
- *czuć przymus pomagania osobie mającej problemy poprzez – na przykład – dawanie nieproszonych rad, wysuwanie rozlicznych sugestii lub obdarzanie jej gorącym uczuciem,*
- *czuć złość, kiedy pomoc ta jest nieskuteczna,*
- *ubiegać życzenia innych albo odgadywać ich potrzeby,*
- *zastanawiać się, dlaczego inni nie robią tego samego dla nich,*

- mówić „tak”, kiedy myślą „nie”, robić rzeczy, których w istocie nie chcą robić, robić więcej, niż do nich należy, a także robić za innych to, co oni sami mogliby zrobić,
- nie wiedzieć, czego naprawdę chcą czy potrzebują lub – w przypadku kiedy znają swoje pragnienia i potrzeby – uważać, że nie są one ważne,
- starać się zadowolić innych zamiast siebie,
- łatwiej odczuwać i wyrażać złość z powodu niesprawiedliwości spotykającej innych niż ich samych,
- czuć się najpewniej, wtedy, kiedy coś z siebie dają,
- czuć niepewność i mieć poczucie winy, gdy im się coś daje,
- odczuwać smutek dlatego, że przez całe życie dają z siebie wszystko innym, a im nikt nic nie daje,
- czuć pociąg do osób będących w potrzebie lub przeżywających kłopoty,
- przyciągać do siebie osoby, będące w potrzebie lub mające kłopoty,
- odczuwać znużenie i pustkę oraz uważać się za osoby bezwartościowe, kiedy w ich życiu nie pojawia się kryzys czy problem do rozwiązania, kiedy nie mają komu pomagać,
- poświęcać się dla innych,
- odczuwać udrękę i uważać, że inni wywierają na nich presję,
- uważać w głębi duszy, że inni są za nich w pewnym sensie odpowiedzialni,
- winić innych za swoją sytuację,
- twierdzić, że to inni sprawiają, iż odczuwają oni wszystko w taki a nie inny sposób,
- uważać, że inni doprowadzają ich do szaleństwa,
- czuć się niedoceniani i wykorzystywani,
- uważać się za ofiary innych,
- stwierdzać, że inni tracą cierpliwość i wściekają się na nich z powodu wszystkich wymienionych wyżej cech.

„Koniec współzależnienia”, Melody Beattie

Siemka, jeśli chcesz przeczytać 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://odrodeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-wnetrza-e-book/>

Jeśli natomiast chcesz przeczytać 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-wnetrza-czesc-2-e-book/>

Trójkąt - ćwiczenia

Wybawca i prześladowca to dwie główne role, skrajności w jakie wchodzi osoba skrzywdzona mająca w sobie nie puszczone poczucie krzywdy, niewyrażoną złość i żal z momentu doznania krzywdy. Wchodzi zazwyczaj w te dwie maski aby nie poczuć ofiary w sobie i się z nią nie spotkać. Główną przyczyną dlaczego nie znika schemat ofiary z naszego życia jest nie pozwolenie sobie na wszystkie emocje , co powoduje że to z czym walczymy staje się naszą rzeczywistością. Wybawca udaje , że nie ma ofiary i naprawia coś w innych uciekając przed sobą, natomiast prześladowca walczy z ofiarą w sobie i w innych.

By skutecznie móc przeciwdziałać powielaniu i umacnianiu tych postaw, dobrze jest nauczyć się rozpoznawać sygnały i sytuacje, kiedy zachodzi największe prawdopodobieństwo wejścia w rolę. Temu ma służyć obserwacja:

Zauważ co się dzieje tuż przed tym zanim wejdiesz w rolę? – jakiego rodzaju myśli lub emocje uruchamiasz, jakie Twoje przekonania dochodzą wówczas do głosu?

Zastanów się też nad tym, co możesz zrobić następnym razem, w jaki sposób się zachować by uniknąć tej postawy? Zastanów się co domaga się integracji w Tobie ?

Zauważ też w jaki sposób reagujesz, gdy zauważasz, że ktoś inny wciela się w określoną rolę? Czy boisz się go ? Czy też zaczynasz walczyć z nim ?

Ćwiczenie 1

Wybawca

Jak przełamać postawę Wybawcy i zacząć pomagać konstruktywnie z poziomu serca , a nie z poczucia winy ? Wybawca to człowiek, który zatracza siebie w niesieniu pomocy (działa na przekonaniu, że bez niego świat się zawali, jeśli komuś nie pomoże lub czegoś nie dopilnuje zawsze osobiście – nawet wtedy, kiedy nie należy to do jego zadań), nie jest uważny i otwarty na komunikaty oraz potrzeby płynące z drugiej strony.

By przełamać ten schemat warto skupić się na rozwijaniu i umacnianiu kilku zachowań w sobie poprzez transformacje tego co nas blokuje :

Otwórz się na własne potrzeby i wytyczaj granice.

Często chcąc pomagać innym Wybawca całkowicie zapomina o sobie. Głównym jego celem jest ratowanie innych, ratowanie sytuacji, ochranianie, branie na swoje barki odpowiedzialności za sprawy, które go nie dotyczą. Jego umysł doskonale wychwytuje i dostrzega rozterki i potrzeby innych. Wybawca jest w tym

niezwykle spostrzegawczy i sprawny a jednocześnie z drugiej strony, zdaje się być nieporadny w zauważaniu i dostrzeganiu potrzeb własnych. Ponieważ w dzieciństwie lub wczesnej młodości, jego zdanie i potrzeby były przeważnie spychane na dalszy plan – nie potrafi rozpoznać momentu, kiedy pomaganie zamienia się w samopoświęcenie. Dlatego niezwykle ważne jest, byś nauczył się zauważać momenty, kiedy kosztem pomocy zaczynasz zaniedbywać siebie i przekraczasz granicę, za którą czujesz rozżalenie z powodu nadmiernego wykorzystania, niedoceniaania. Umiejętność wytyczania granic pomocy i zwiększenie uważności na swoje potrzeby staną się wówczas wskazówką, kiedy zaprzestać bezpośredniego angażowania się w pomaganie – przekierować lub odpuścić.

Słuchaj i rozwijaj empatię

Tak bardzo jesteś przekonany/a, że wiesz jak pomóc danej osobie, wiesz co powinna zrobić w tej sytuacji, masz milion złotych rad, że zapominasz o słuchaniu. Rozwijaj w sobie aktywne słuchanie, otwartość na komunikaty drugiej osoby. Pozwól jej mówić, czasem to czego człowiek potrzebuje w trudnych chwilach to po prostu obecność i wysłuchanie. Kiedy zaczniesz stosować ten sposób pomocy poprzez obecność i wysłuchanie – zauważysz, że bardzo często w trakcie swobodnej wypowiedzi osoba, której pragniesz pomóc sama zaczyna docierać do rozwiązania problemu. Jeśli je dostrzeże samodzielnie, wówczas ma większą szansę do zaangażowania się w jego rozwiązanie niż wtedy, gdy zaczniesz podsuwać wymyślone przez siebie rozwiązania. Ważne jest uświadomienie sobie, że kiedy pragniesz wyręczyć kogoś w pokonaniu trudności, pomimo dobrych intencji, jednocześnie nieświadomie krzywdzisz tę osobę. Wyręczanie, podsuwanie własnych pomysłów bez wyraźnej prośby, doprowadza do sytuacji, w której druga osoba zatracą swoją autonomię, poczucie godności osobistej, traci możliwość rozwijania swojej dorosłej części i odpowiedzialności. Zatem – rozwijaj słuchanie i empatię, a ogranicz podsuwanie pomysłów, jeśli nie zostaniesz o to poproszony/a.

Poczucie emocji ofiary w sobie i uzdrowienie ich

W momencie doznania krzywdy część emocji może zostać wyparta i zamrożona w nas. Te emocje tworzą później blokady i sposób w jaki patrzymy na rzeczywistość. Aby dane emocje nie zabarwiły dalej naszego spojrzenia trzeba dotrzeć do nich i pozwolić sobie na nie przeżywając je. Wtedy docieramy do ofiary w nas i przestajemy projektować ją na innych. W ten sposób docieramy do pogodzenia się z krzywdą i z pozwoleniem sobie na emocje, pogodzenie się z czymś pozwala nam ruszyć dalej i prawdziwie odpuścić i wybaczyć.

Pozwól sobie na przyjemności i na radość z życia

Przestań warunkować swoją wartość od tego jak bardzo pomagasz innym i od tego jak wielkim jesteś wsparciem dla nich. Daj sobie przestrzeń do sprawiania sobie przyjemności i czerpania radości z życia.

Odpuść działanie z poziomu łaski i litowania się, a przejdź na działanie z poziomu serca i dobra dla innych.

Łaska i litowanie to opór przed zaangażowaniem się i podział na lepszego i gorszego. Stawiasz się wtedy w roli kogoś wyżej i nie ma tu równości, a bardziej jest porównywanie się i wchodzenie w iluzję braku zaangażowania, bo jest na przykład lęk przed zranieniem. To podejście może być świetnym usprawiedliwieniem naszego braku działania i tworzenia oddzielenia, izolacji od innych.

Popracuj nad uczuciem wadliwości i chęcią naprawienia

Zastanów się skąd się bierze uczucie wadliwości i chęć naprawiania siebie oraz innych. Zastanów się co w sobie nie akceptujesz i dlaczego. Pomysł dlaczego nie potrafisz przyjąć siebie w pełni? Zastanów się za co tak mocno karasz siebie i za co obwiniasz siebie wzbudzając poczucie winy w sobie. Przemysł z jakimi emocjami w sobie nie chcesz się spotkać? Zastanów się dlaczego nie potrafisz okazać sobie wyrozumiałości i współczucia?

Uświadom sobie swój skrywany gniew, złość, żal i smutek

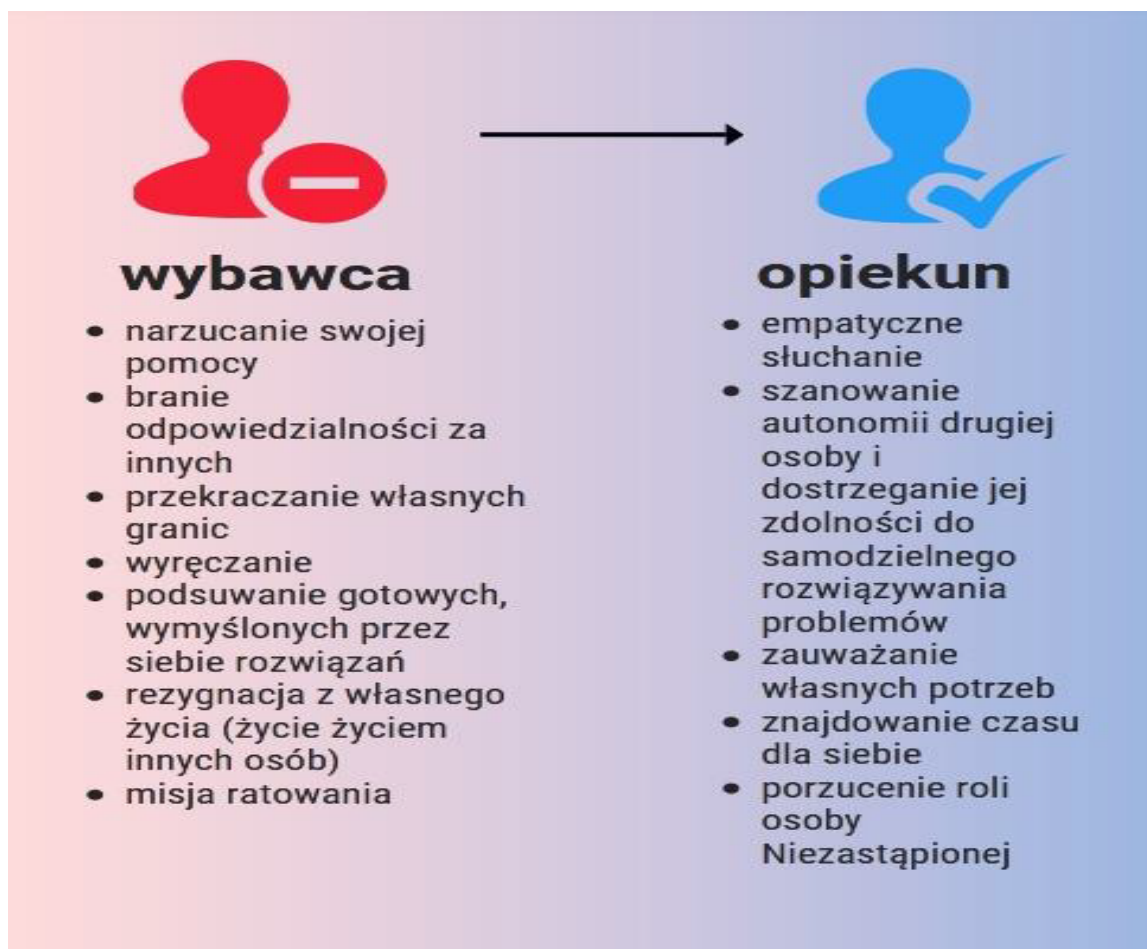
Przez lata nie zaspokojenia swoich własnych potrzeb i nie pozwalania sobie na przyjemności rośnie w nas żal i złość do samych siebie z tego powodu. Wewnętrzne konflikty dają o sobie znać w napięciach ciała, poprzez duszenie emocji i nadmierną kontrolę ich, odkładają się one w ciele dlatego aby wyjść ze sztywności, sztuczności, napięć trzeba je uwolnić i dać im przestrzeń do ich zaistnienia. Nadmiar spychanych emocji do podświadomości może być stopniowo uwalniany, aż w końcu ciało wróci do równowagi, lekkości i swobody. Dlatego pozwalanie sobie na przyjemności, na relaks są ważne bo odprężają ciało.

Ważne pytania, które pomogą Ci sprawdzić czy nieświadomie wchodzisz w rolę Wybawcy:

Czy dajesz siebie/poświęcasz się dopóki nie poczujesz żalu?
 Czy sabotujesz swoje zdrowie, rodzinę, marzenia i cele?
 Czy przyzwyczajasz innych do tego by widzieli w Tobie superbohatera?
 Czy zapominasz prosić o pomoc, czy boisz się prosić o pomoc?
 Czy zachęcasz innych do bycia bezradnymi, robiąc dla nich więcej niż trzeba?
 Czy masz ukryta przyjemność z masochizmu, cierpienia ?

Afirmacje pomocne w odstąpieniu od roli Wybawcy

- Można mnie kochać takim/taką jakim/jaką jestem.
- Zasługuję na to by tu być, miłość, uwaga jest dla mnie dostępna, bez poświęcania się.
- Daje sobie prawo do istnienia, do życia, daje sobie prawo do przyjemności i radości z nich.
- Daje sobie prawo do radości z samego faktu iż istnieje, iż jestem, daję sobie prawo do bycia niedoskonałym.
- Moim zadaniem nie jest opiekowanie się wszystkimi innymi.
- W sytuacji, gdy czuję, że prośba narusza moje granice – mam prawo odmówić pomocy i robię to bez poczucia winy i wyrzutów sumienia.
- Przystaje kojarzyć cierpienie, masochizm z przyjemnością.
- To bezpieczne, po prostu być. Odpuszczam potrzebę naprawiania siebie oraz innych, akceptuję siebie oraz innych takimi jakimi są.
- Pozwalam sobie czuć się niepotrzebny, nie lubiany. Najważniejsze abym ja siebie lubił i był dla siebie wsparciem.
- Mam prawo zadbać o swoje potrzeby, swój czas i swoje pasje bez poczucia winy.
- Pozwalam sobie na wyrażanie swoich uczuć i potrzeb w asertywny sposób.
- Zachowuję równowagę w dawaniu jak i przyjmowaniu zarówno prywatnie jak i zawodowo.
- Szanuję innych ludzi, ale także siebie. Zatem dzielę się, pomagam i wspieram innych, bez szkody dla siebie, dbając jednocześnie o moje wewnętrzne granice. Buduje bliskość poprzez uszanowanie autonomii i potrzeb drugiej strony jak i swoich.



Ćwiczenie 2

Prześladowca

Po czym poznasz, że zachowujesz się w danym momencie jak Prześladowca?:

- Czujesz narastanie złości i silny gniew, zaciskasz pięści, szczękę, robi ci się gorąco, serce wali
- Tracisz szacunek dla drugiej osoby
- Argumenty drugiej strony do Ciebie nie trafiają – nie chcesz ich przyjąć ani tak naprawdę wysłuchać
- Czujesz chęć zemsty
- Czujesz, że tracisz nad sobą kontrolę
- Zauważasz, że zachowujesz się jak nie-ty, przesadzasz i dramatyzujesz
- Przekraczasz granice drugiej osoby
- Próbujesz w drugiej osobie wymusić zmianę zachowania stosując agresję, manipulację, poczucie winy itp.

Problemem Prześladowcy jest fakt, że nie potrafi on dociekać swoich racji i zaspokajać własnej potrzeby wpływu na sytuację bez krzywdzenia innych i przekraczania własnych oraz cudzych granic. Nie potrafi też otwarcie przyznać się do popełnionego błędu i wziąć odpowiedzialności za czyny bądź wypowiedziane słowa. Jego tłumaczenie często polega na tym, że to druga strona swoim zachowaniem go zmusiła do określonych rzeczy, a złość i gniew były słuszne – Ofiara „zasłużyła sobie na to. Z drugiej strony Prześladowca ma zwykłe ludzkie potrzeby, chciałby aby ludzie zauważyli, że tak naprawdę pod skorupą niedostępności jest wrażliwy i potrzebujący, ale jednocześnie brak wewnętrznego przyzwolenia na okazywanie słabości, miękkości i łagodności nie pozwala mu ich wyrażać wprost. Pozytywną alternatywą dla roli Prześladowcy jest zadbanie o asertywne podejście do trudnych sytuacji. Rozwijanie asertywnej postawy z uwzględnieniem zarówno swoich potrzeb jak i troska o ustalanie jasnych granic współdziałania, połączone z wysłuchaniem drugiej strony przyczynią się do osiągania celów bez uciekania się do impulsywnych reakcji opartych na wymuszeniu, agresji i gniewie. Aby nauczyć się unikać roli Prześladowcy, warto ćwiczyć stanowcze wyrażanie swoich opinii, egzekwowanie wymagań, ale bez agresywnego zabarwienia, uwzględniającego także prawo drugiej osoby do posiadania własnego – być może odmiennego zdania.

By przełamać ten schemat warto skupić się na rozwijaniu i umacnianiu kilku zachowań w sobie poprzez transformacje tego co nas blokuje:

Puszczenie Wściekłości ,nienawiści do kata

Nienawiść która nie zaistniała podczas doznania krzywdy, bo na przykład mieliśmy blokadę na uczucie złości jest spychana do podświadomości i w konsekwencji jest wykorzystywana przeciwko sobie tworząc obwinianie samego siebie i wstręt do siebie. Puszczenie nadmiaru złości powoduje uzdrowienie naszego układu nerwowego i wyjście z różnych nadmiernie agresywnych reakcji.

Wyjście poza swoją dumę, poza swoją ważność

Duma jest w pewien sposób mechanizmem obronnym przed poczuciem tego co ukrywamy w sobie. Poprzez stworzone idealne wyobrażenie o sobie i podtrzymywanie go , nie dopuszczamy sobie do zobaczenia iż sami mamy wady i słabości. Nie pozwalamy w ten sposób dostrzec swoich słabości, ograniczeń , a w konsekwencji ich zaakceptować i pozwolić sobie na bycie niedoskonałym. Duma daje złudne poczucie siły mylone z mocą. Jest barierą przed zaakceptowaniem bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu.

Puszczenie toksycznego wstydu, wstrętu do siebie, przepracowanie rany upokorzenia

Jeśli masz tę ranę to prawdopodobnie doświadczyłeś upokorzenia, ośmieszenia lub zawstydzenia 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 wierzyłeś, że nie masz prawa istnieć (jest to jedno ze źródeł myśli samobójczych). 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. 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).

Uświadomienie sobie kiedy wchodzimy w obojętność, dysocjacje

Uświadomienie sobie momentów oddzielenia od siebie samego i zamykania się na czucie pozwala nam wprowadzić w te momenty świadomy oddech i naszą obecność. W ten sposób puszcza kontrolę przed tym czego nie chcemy poczuć i pozwalamy sobie na to.

Poczucie emocji ofiary w sobie i uzdrowienie ich, pozwolenie sobie na słabość, na wady

W momencie doznania krzywdy część emocji może zostać wyparta i zamrożona w nas. Te emocje tworzą później blokady i sposób w jaki patrzymy na rzeczywistość. Aby dane emocje nie zabarwiły dalej naszego spojrzenia trzeba dotrzeć do nich i pozwolić sobie na nie przeżywając je. Wtedy docieramy do ofiary w nas i przestajemy projektować ją na innych. W ten sposób docieramy do pogodzenia się z krzywdą i z pozwoleniem sobie na emocje, pogodzenie się z czymś pozwala nam ruszyć dalej i prawdziwie odpuścić i wybaczyć.

Uświadomienie sobie swoich lęków i paranoi tworzonych przez te lęki

Lęk przed samotnością i przed odrzuceniem.

Jeśli masz ranę odrzucenia to na głębokim poziomie oczekujesz, że zostaniesz odrzucony. Z tego powodu możesz czuć się niepewny, nerwowy i przerażony w sytuacjach społecznych, w których mógłbyś zostać 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, zaborczy, kontrolujący i stosować różnego rodzaju manipulacje. Niestety może to prowadzić do samospełniającej 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 zostajesz odrzucony lub sam odrzucasz.

Przepracowanie rany zdrady

Jeśli masz tę ranę to dlatego, że zostałeś zdradzony jako dziecko. Twoje zaufanie zostało naruszone przez kogoś, kto był dla Ciebie ważny. Zazwyczaj był to jeden z twoich rodziców. Rodzic mógł obiecywać ci rzeczy, których potem nie otrzymałeś. 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. Rodzic mógł czasami okazywać ci miłość zyskując Twoje zaufanie. Z kolei innym razem zachowywał się w paskudny lub obraźliwy sposób, tak że czuleś się oszukany i zdradzony. Rodzic mógł także zostawiać cię pod opieką kogoś, kto w jakiś sposób cię skrzywdził. 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. W skrajnych przypadkach możesz mieć obsesję na punkcie doszukiwania się oznak zdrady lub oszustwa u bliskiej osoby. Może kierować też Tobą chęć zemsty i odwetu.

Rozwijanie asertywności obejmuje poznanie zasad realizowania swoich potrzeb bez krzywdzenia innych:

- Jasno i otwarcie komunikuj swoje potrzeby – nie wychodź z założenia, że druga osoba się domyśli lub że już to wie.
- Otwarcie i szczerze mów o tym czego nie akceptujesz i wyjaśnij dlaczego to dla Ciebie problem
- Nie przekraczaj swoich granic,
- Mów o swoich uczuciach od razu, przez 100% czasu
- Mów w sposób delikatny, uprzejmy
- Negocjuj i omawiaj funkcjonalne rozwiązania z innymi;
- Zawsze pamiętaj o szacunku dla drugiej osoby!

Afirmacje pomocne w rezygnacji z roli Prześladowcy:

- Moje potrzeby nie muszą być zaspokajane natychmiast.
- Jestem odpowiedzialny/a za to jak radzę sobie ze swoimi uczuciami.
- Mogę używać swojej siły w sposób, z którego będę dumny/a.
- Jestem bezpieczny/a.
- Jasno komunikuję swoje stanowisko z poszanowaniem granic innych osób.


Ćwiczenie 3

Zdrowe poczucie winy jest potrzebne, żeby kształtować nasze sumienie i wytyczać granice naszego zachowania. Bez niego bylibyśmy socjopatami. Skrzywdzone dziecko wewnętrznie nosi jednak w sobie całe pokłady niezdrowego toksycznego poczucia winy. Toksyczne poczucie winy pozbawia cię prawa do bycia prawdziwym, autentycznym sobą i pogłębia twoją duchową ranę.

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

Drugim aspektem poczucia winy jest gniew skierowany przeciw samemu sobie. Twoje skrzywdzone dziecko wewnętrznie często gniewało się na rodziców, ale nie mogło tego gniewu wyrazić. Przyjrzyj się następującemu scenariuszowi.

Mama mówi trzyletniemu, pochłoniętemu zabawą Farquharowi, aby poszedł do łóżka. On odpowiada: „Nie, nie pójdę!”. Matka podnosi go i niesie do łóżka. Mały krzyczy, wścieka się i woła: „Nienawidzę cię!”. Ojciec, usłyszawszy to, zrywa się na równe nogi i łapie małego. Surowo mu oznajmia, że naruszył czwarte przykazanie - Czcij ojca swego i matkę swą. Mały Farquhar czuje się okropnie. Złamał boskie przykazanie. Teraz odczuwa jednocześnie gniew i winę. Z biegiem lat, żeby złagodzić to bolesne poczucie winy, będzie robił to, czego jego zdaniem chcą od niego Inni - ale przez cały czas będzie odczuwał uraz.

Chcąc uporać się z poczuciem winy, trzeba w sposób bezpośredni wyrazić gniew, który tkwi u jej podstaw. Pomoże ci również rozstanie się z obwiniającym rodzicem, ponieważ w ten sposób pokonasz pierwotny ból i smutek.

Przećwicz wyrażanie gniewu z przeszłości

Kiedy tylko twoje dziecko wewnętrzne przekona się, że jesteś przy nim i że Je chronisz, przeważnie wychodzi na jaw jego gniew z przeszłości. Wewnętrzne dziecko może się do tej pory gniewa z powodu czegoś, co zdarzyło się w dzieciństwie. Biorąc Je pod opiekę, chcesz skończyć z przeszłością. Zazwyczaj nie ma sensu bezpośrednie skonfrontowanie się z ludźmi, którzy ranili cię w przeszłości.

Możemy symbolicznie uporać się z naszym gniewem z przeszłości.

Zamknij oczy i ujrzyj swoje dziecko wewnętrzne. Zapytaj, ile ma lat w danej chwili. Wyobraź sobie potem, że wchodzisz w jego ciało. Jesteś teraz dzieckiem. Spójrz na swoje dorosłe „ja” i weź je za rękę. Zrób kotwicę, zaciskając prawą pięść. Niech teraz pojawi się osoba, na którą się gniewasz. Spójrz na nią. Jak jest ubrana? Powiedz jej, o co się gniewasz. Przez cały czas trzymaj zaciśniętą pięść. Kiedy już powiesz wszystko, co chciałeś, głęboko odetchnij i rozluźnij pięść (zwolnij kotwicę). Znow stań się dorosłym sobą. Weź swoje wewnętrzne dziecko na ręce i wynieś z pokoju. Powoli otwórz oczy.

Zapewnij swoje dziecko wewnętrzne, że ma prawo do odczuwania i wyrażania gniewu. Zapewnij je, że będziesz nim zawsze, aby je chronić. Zapewnij, że może się na ciebie gniewać, a ty i tak go nie opuścisz.

Jest też wiele innych sposobów uporania się z gniewem i nawykami z dzieciństwa. W tym celu najlepiej zastosować odpowiednie ćwiczenia terapeutyczne. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, porozmawiaj z wykwalifikowanym terapeutą.

Ostrożnie z wściekłością!

Nie próbuj samodzielnie pracować nad wściekłością, lecz poproś o pomoc specjalistę. Wściekłość to gniew, który zespolił się ze wstydem. Z biegiem lat jej intensywność narasta. Jest jak wygłodniały wilk zamknięty w klatce. Kiedy zaczynasz uwalniać w sobie wściekłość, Jest ona prymitywna i nie ukierunkowana. Zdarza się, że krzyczymy, wrzeszczymy, walimy pięścią w ścianę i bezładnie wymachujemy rękami. Wściekłość zawiera elementy paniki, paranoi. Dlatego wpadając we wściekłość, często krzyczymy. Znamienne jest, że wściekłość najczęściej ogarnia nas wtedy, kiedy czujemy się przytłoczeni i niezdolni do kontrolowania sytuacji. Drżą nam usta, głos się załamuje, mówimy od rzeczy, wyolbrzymiamy. Chcemy zranić drugą osobę. Wściekłość jest uczuciem o cechach absolutnych. Jeżeli stale czujesz niezadowolenie i przesadnie reagujesz na drobiazgi, może to oznaczać, że gdzieś głębiej tkwi w tobie wściekłość, nad którą powinieneś popracować. Obawa przed wściekłością własną i innych Jest uzasadniona. Kiedy pracujesz nad wściekłością, każdy z obecnych, włącznie z tobą, powinien mieć zapewnioną ochronę.

Najlepsze efekty uzyskasz, uświadamiając sobie, w jaki sposób twoje toksyczne poczucie winy zostało ukształtowane przez poszczególne zdarzenia.

Sporządź listę wydarzeń z dzieciństwa, kiedy wpajano ci poczucie winy. Zauważ, że jako dziecko mogłeś i miałeś prawo zachowywać się w określony sposób, bo nie rozumiałeś jeszcze samego siebie. W większości przypadków odkryjesz, że postąpiłeś w sposób odpowiedni dla twojego wieku, a twoje normalne zachowanie zostało napiętnowane jako złe. Odtwórz w wyobraźni te wydarzenia i przekonaj siebie, że miałeś prawo postąpić tak, jak postąpiłeś. Mały Farauhar mógłby powiedzieć: „Jestem normalnym, trzyletnim chłopczykiem, który lubi się bawić. Próbuję określić swoje granice. Jestem zły na ciebie, że zepsułaś mi zabawę”.

Możesz też poświęcić specjalną uwagę poczuciu winy wynikającemu z pogwałceń i nadużyć. Twoje egocentryczne dziecko wewnętrzne najczęściej personalizowało nadużycie, którego padło ofiarą. Ma to szczególnie tragiczny wpływ na tych z nas, którzy jako dzieci padli ofiarą kazirodztwa lub byli bici.

Zwróć ponadto uwagę, w jaki sposób zostałeś wpędzony w poczucie winy w związku z zaspokajaniem potrzeb twojej rodziny.

W obu przypadkach bardzo ważne jest uporanie się z pierwotnym bólem.

Trzeba nieustannie dawać do zrozumienia swojemu dziecku wewnętrznemu, że nie ponosi odpowiedzialności za chore zachowania twoich rodziców oraz za chore zachowania innych osób.

Dostrzegaj na co dzień momenty kiedy Cię sumienie męczy, kiedy jesteś w poczuciu winy i karasz siebie za coś. Dostrzec czy to ja naprawdę coś złego zrobiłem czy tylko daje się manipulować. Dostrzegać o co chodzi i dlaczego zaczynam siebie karać, za jakie zachowania, które uznaje za złe oraz jak zaczynam wzbudzać wstręt wobec siebie.

Dostrzec czy te pretensje mają rację bytu, czy czasem nie wynikają z blokad własnych. Na przykład gdy czuliśmy określone emocje , które mieliśmy czuć, a rodzic wywoływał w nas poczucie winy i zachowanie obrażania się na nas i manipulowania nami, bo według niego zrobiliśmy coś złego i według niego nie powinniśmy czegoś czuć.

Czyli dostrzec , czy czasem nie obwiniamy siebie za to jacy jesteśmy naprawdę, czyli czy nie nękamy prawdziwych siebie po to by zyskać kogoś aprobatę, uwagę, akceptację.

Trzeba być ponad tym jak ktoś nami chce manipulować oraz samemu nie manipulować innymi.

Ćwiczenie 4

Ofiara

Prześladowca w nas się włącza , gdy zaczynamy odsłaniać ofiarę w nas i zaczynamy mówić o swoich emocjach, gdy czujemy się odkryci, bezbronni gdy pokazujemy swoje rany i emocje. Pojawia się wtedy lęk przed byciem zaatakowanym, włącza się obrona i czucie się zagrożonym. Nastawiamy się na atak od kogoś, trzeba zaakceptować, że to dobre i że nikt nas nie zaatakuje, trzeba przestać siebie prześladować za to i przestać szukać prześladowcy w innych. Poprzez lęk przed odkryciem się czujemy się zagrożeni. Gdy mówimy swoją prawdę wchodzi lęk i wstyd przed tym co mówimy. Zrzucamy wtedy maski i boimy się że zostaniemy zaatakowani. Im bardziej się odkrywamy tym bezpieczniej się czujemy . znika lęk i wstyd przed mówieniem o sobie, a pojawia się akceptacja i odwaga.

To czego powinna nauczyć się osoba wychodząca z roli Ofiary, to rozwijanie umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów, wzmacniania i sięgania do zasobów dorosłej części swojej psychiki oraz kształtowania odpowiedzialności wobec podejmowanych decyzji. Wzięcie odpowiedzialności za swoje reakcje (odpowiedzi) wobec wydarzających się sytuacji jest pierwszym krokiem ku dojrzałości. Odpowiedzialna postawa przyczynia się do odzyskania wewnętrznej mocy, bardziej twórczego przeżywania życia oraz możliwości wpływania na nie.

Przywraca decyzyjność i sprawczość oraz buduje stabilność emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa. Wychodzimy wtedy z poczucia bezradności , bo nie oddajemy władzy nad własnymi emocjami sytuacją zewnętrzną. Co w konsekwencji pozwala pojawić się nasze własnej mocy

Do wzrostu odpowiedzialności wiedzie droga przez uświadomienie sobie mechanizmów obronnych ukształtowanych we wczesnym dzieciństwie, które stały się odpowiedziami na sytuacje zagrażające naszemu poczuciu bezpieczeństwa lub braku emocjonalnej więzi z rodzicami. Kiedy zostaną już zidentyfikowane potrzebna będzie praca z nimi.

Samoświadomość, poznanie siebie rozwijamy właśnie poprzez te rzeczy, które stosujemy na tym kursie, czyli między innymi: obserwację siebie, swoich myśli i czynów, dostrzeganie konsekwencji jakie za sobą niosą. praktykowanie bycia obecnym, poczucia jedności z sobą i zakotwiczenia w ciele oraz czucia tego co się wydarza w danej chwili, pomocna może być również medytacje, poznanie swoich wzorców zachowania.

“

Wierzę, że tylko i wyłącznie my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze wybory i musimy akceptować konsekwencje każdego czynu, słowa i myśli w naszym życiu.

Elizabeth Kubler- Ross



ofiara

- nie wierzy w siebie i swoje możliwości
- niskie poczucie własnej wartości - uzależnione od opinii otoczenia
- zaniża własne kompetencje
- żyje w permanentnym poczuciu krzywdy
- ma wyuczone poczucie bezradności
- świat jest "złym" miejscem, "wszyscy są przeciw mnie"
- przeświadczenie o braku decydowania za siebie
- uciekanie od odpowiedzialności za swoje życie
- lęk przed samodzielnością i podejmowaniem działań



wrażliwy

- staje się bardziej świadomy swoich emocji i tego co się za nimi kryje
- rozwija umiejętność rozwiązywania problemów
- poczucie własnej wartości buduje od wewnątrz
- docenia siebie i chwali
- nie umniejsza swoich działań
- wie, że może poprosić o pomoc, jednak odpowiedzialność za własne decyzje bierze na siebie

Afirmacje pomocne w zaniechaniu roli Ofiary

- Tworzę swoje życie. Biorę 100% odpowiedzialność za swoje decyzje, emocje i działania.
- Moja przeszłość dała mi cenne lekcje, ale już minęła. Teraz tworzę swoje życie.

- Uwalniam się od dźwigania bagażu poczucia winy, krzywdy i lęku. We wszystkie te miejsca wlewam miłość i wdzięczność za doświadczenie i świadomość. Liczy się tu i teraz.
- Nie muszę udawać zranionego/ej i bezradnego/ej, aby zdobyć to czego pragnę.
- To ja decyduję o swoim odbiorze rzeczywistości . Świadomie wybieram te myśli, które wspierają mnie i moje działania. Nikt nie ma na mnie wpływu, dopóki sam/a na to nie pozwolę.
- Akceptuje siebie w pełni, znam swoją wartość

Ćwiczenie 5

Ćwiczenie na uwalnianie poczucia winy

1. Zamknij oczy i przywołaj sytuację, w związku z którą doświadczasz poczucia winy.
2. „Oglądając” to wspomnienie, zastanów się – co mogłeś wtedy zrobić inaczej? Jakie błędy popełniłeś? Jak inaczej zachowałby się następnym razem?
3. Zapisz wnioski na kartce papieru.

Puść żal do siebie i wprowadź świadomość, że nie mogłeś wtedy zachować się inaczej niż się zachowałeś, bo miałeś świadomość taką jaką miałeś na dany moment. Więc tworzenie żalu, złości na siebie jest bezpodstawne. Daj sobie prawo do popełniania błędów i do nauki na tych błędach. Wybacz sobie te potknięcia .

4. Ponownie zamknij oczy i wyobraź sobie podobną sytuację, która może mieć miejsce w przyszłości. Zobacz siebie mądrzejszego o wnioski, które wyciągnąłeś. Zobacz, co inaczej robisz tym razem i w jaki sposób wprowadzasz swoją naukę w życie.

5. Wpuść świadomość , że to co było już minęło i trzeba to zaakceptować, natomiast ważne jest to co jest teraz i to co robisz w chwili obecnej, bo teraz masz szansę zachować się inaczej, **daj sobie tą szansę i skorzystaj z niej.**

Ćwiczenie 6

Robiąc ćwiczenia i uświadamiając sobie co masz w środku najlepiej zachować odstęp w dniach, nie można robić wszystkiego na raz bo człowiek może nie wytrzymać napływu emocji blokowanych przez całe życie. Do tego wszystko może zacząć się mieszać w głowie. Daj sobie czas i cierpliwość , wychodzenie z poczucia wstydu , poczucia winy i krzywdy to proces w czasie.

Napisz list do siebie w stosunku do czego czujesz największe poczucie winy, beznadziei, bezradności, apatii oraz smutku i żalu. Bądź pierwszą osobą, której wyznasz w liście swój największy sekret. To za co się obwiniasz najbardziej. Zanim przystąpisz do pisania listu, zamknij oczy i wsłuchaj się w przestrzeń Twojego SERCA. Ustal intencję. Poczuj, że jesteś kimś więcej niż istnieniem dla tego bytu... W tej bezpiecznej przestrzeni opowiedz, napisz o swoim poczuciu winy, o bezsilności, o braku mocy... wyrzuć to z siebie... możesz to zrobić... jesteś bezpieczna... Na koniec spal list nad wodą. Po spaleniu listu, ustal nową intencję dla tego jak pragniesz się czuć na nowo.

Za poczuciem winy kryje się lęk przed wolnością, przez co wchodzimy w zależności emocjonalne z innymi, czy też z różnymi substancjami. Boimy się że sobie nie poradzimy i nie pozwalamy sobie poczuć bezradności, żalu czy smutku. Uzależniamy się od sytuacji zewnętrznych aby poczuć złudne poczucie bezpieczeństwa, aby uciec przed samym sobą , przed samotnością.

Może się też kryć za tym silne uczucie nie zasługiwania na prawdziwe szczęście, przez co obwiniamy samych siebie i mamy poczucie winy z powodu poczucia radości z życia. Poczucie winy pcha nas do tworzenia zależności, które nam zabiorą tą radość z życia , które nas wiążą w niewidzialne siła , które mamy w swojej głowie. To jest jedna skrajność , drugą skrajność jest nadmierna kontrola, dyktatura , przymus wobec innych , kłócenie się o racje i próby zmuszenia kogoś do swojego zdania. W tej zależności zazwyczaj powstaje kat i ofiara. Jedna osoba przyjmuje rolę skrzywdzonej a druga tyrana.

Trzeba tutaj wywołać więcej swoich pragnień, pozwolić sobie na swoją zmysłowość, na łagodność i wrażliwość wobec siebie. Przez co zaczynamy się cieszyć tym co robimy, a przestajemy się za to obwiniać. Ważne jest także ćwiczenie asertywności, czyli sztuki odmawiania oraz wyrażania własnych chęci i pragnień zwłaszcza

bycie stanowczymi względem autorytetów, aby wyćwiczyć w sobie zdolność i przyzwolenie na dopuszczanie Twojej opinii do głosu.

Jak wyjść z poczucia winy ?

1. Po pierwsze trzeba być ze sobą szczerym i uczciwym. Bez tego będziemy się ciągle okłamywać i usprawiedliwiać, często zrzucając winę, odpowiedzialność na innych, nie widząc przy tym naszych zachowań destruktywnych, naszych decyzji i wyborów.
2. Odróżnij rzeczy, sytuacje za które faktycznie jesteś odpowiedzialny, a na które nie masz wpływu. Przestać brać winę za to co nie jest Twoje. Przestać się przejmować rzeczami na które nie mamy wpływu i przestać o nich myśleć.
3. Pozwól sobie czuć swoją złość, nie udawaj że wszystko jest okej jak nie jest. Nie karać się za złość. Naucz się stawiać swoje granice, dostrzegać swoje potrzeby, pragnienia i zacznij je zaspokajać.
4. Zlokalizuj wszystkie swoje przekonania przez , które karasz siebie, obwiniasz siebie za coś, za co nie jesteś odpowiedzialna .Uświadom sobie, że te przekonania nie są prawdą. Uświadom sobie, że robisz sobie tylko krzywdę.
5. Zlokalizuj każde swoje zachowanie jakie jest oparte na poczuciu winy, w których się poświęcasz, robisz z siebie męczennika, masochiste i odrzucaj po kolei jedno po drugim ze swojego życia. Im więcej tych zachowań odrzucisz, tym większy poziom wolności, autonomii poczujesz.
6. Zmienić przekonanie o Wszechświecie, Bogu, sile wyższej i przestać odbierać go jako sędziego, kającego. Dać sobie miłosierdzie i wybaczyć sobie przeszłość poprzez puszczenie żalu do siebie i do innych.
7. Zrozumieć że przeszłości nie da się zmienić i że trzeba się pogodzić z tym co było oraz zaakceptować ją taką jaką była.
8. Dać sobie prawo do zaspokajania swoich potrzeb , pragnień i popędów bez wywoływania za te działania wobec siebie poczucia winy czy też poczucia wstydu. Pamiętaj masz prawo być szczęśliwy , radosny i masz prawo dawać sobie przyjemności z życia.

Cykl wolności

Najbardziej wyzwalająca jest decyzja, by zaprzestać udawania, że jesteśmy kim innym, niż faktycznie jesteśmy: "miłą dziewczynką", "dobrym chłopcem" itp. Jakież ogromne poczucie swobody uzyskujemy, gdy przyznamy się przed sobą, że czasem jesteśmy niedobrzy, działamy bez zastanowienia i samolubnie. Przyznanie się przed sobą do wad i słabości daje ogromne poczucie ulgi, spokoju i buduje wewnętrzną uczciwość. zrozumienie , że to jacy jesteśmy nie jest złe, tylko ludzkie daje przestrzeń na prawdziwą akceptację siebie. Odpuszczenie potrzeby bycia perfekcyjnym , idealnym, bycia jakimś daje swobodę i lekkość. Stajemy się wolni, kiedy pozbywamy się przywiązania do myśli, jacy jesteśmy wspaniali w swoim wyobrażeniu. Boimy się tak bardzo krytyki i opinii dlatego, że trzymamy się kurczowo fałszywego wyobrażenia o sobie i własnej wspaniałości. To prawda, że jesteśmy wspaniali, ale gdy przywiązujemy się do fałszywego obrazu siebie, opartego na zewnętrznych wartościach, takich jak sukces, ładny wygląd itp., musimy zawsze mieć się na baczności, by ochronić swą pozycję wspaniałego człowieka. Jesteśmy faktycznie cudowni, lecz w swym normalnym, codziennym świecie nie doświadczamy swej wewnętrznej wspaniałości. A więc, w najlepszym przypadku, możemy tylko udawać, że jesteśmy znakomici. Pierwszym krokiem do uświadomienia sobie swej prawdziwej świetności jest rozbrojenie siebie z fałszywych wyobrażeń o własnej wspaniałości.

Nie umniejszamy siebie, wytykając sobie swoje wady, zanim inni to zrobią. Jest to uczciwość wobec siebie, uczciwość w określaniu swego przywiązania i ego. Jeśli bronimy wyobrażenia o swej wspaniałości, wierząc nieświadomie, że jest inaczej, to wówczas nasz nastrój zależy od krytyk lub pochwał innych. Gdy nas chwala, czujemy się świetnie, gdy krytykują – okropnie. Stajemy się marionetkami w rękach innych. Większość ludzi całkowicie ulega pochwałom lub krytyce. Być może uważają, że to przecież takie ludzkie. Ale to nie jest ludzkie; to jest usypiające. Oddajemy wtedy się pod oczekiwania otoczenia wobec nas, to otoczenie wtedy nas warunkuje i określa.

Jeśli uważam cię za mało atrakcyjną i krytykuję cię, oznacza to, iż akurat jestem w takim nastroju, że mam ochotę cię osądzać. Nie ma to nic wspólnego z tobą. Jeżeli uważam, że jesteś wspaniała, i chwalam cię, znaczy to, że jestem w dobrym nastroju, nic więcej. Większość naszych interakcji z ludźmi -to gry projekcji i manipulacji, zmierzające do zmotywowania innych, by robili to, co chcemy od nich uzyskać. Zdarzają się szczerze pochwały, ale rzadziej, niż sobie wyobrażamy. Ludzie są tak skoncentrowani na przetrwaniu, że większość pochwał i

krytyk ma na celu ich ochronę i kryje się za tym chęć zmieniania innych. Czyli, ogólnie rzecz biorąc, są one manipulacjami.

Zawsze, gdy ulegamy wpływowi krytyki lub pochwały, jesteśmy nieświadomi. Jesteśmy uwięzionymi ofiarami manipulacji i zewnętrznej kontroli, tym bardziej jeśli krytyka i pochwała mija się z prawdą. Jeśli czujemy się wspaniale tylko dlatego, że ktoś nas chwali, świadczy o silnym pragnieniu aprobaty i uznania od innych, wtedy pocujemy się źle, gdy ktoś nas skrytykuje. Moneta ma zawsze dwie strony i, tkwiąc w dualizmie, doświadczamy obydwu – szczęścia i nieszczęścia. Jeżeli ktoś twierdzi, że jesteś doskonały w każdym calu, spodziewaj się mającego wkrótce nadejść stresu. Masz już bowiem taką reputację, że musisz jej sprostać i dolożyć starań, by ją utrzymać. Będziesz ciągle się zastanawiał: "Czy ona nadal uważa, że jestem cudowny? Czy dobrze wczoraj wypadłem?".

Zrozum, że nikt w zewnętrznym świecie nie ma takiej mocy, by wpływać na twoje uczucia i sprawiać, byś poczuł się dobrze lub źle. Nasze uczucia pojawiające się po pochwalie lub naganie nie wynikają z tego, co ktoś inny powiedział, lecz z tego, co powiedzieliśmy sami sobie w reakcji na naganę lub pochwałę. Przebudź się ku tej prawdzie, a będziesz wolny.

Schemat ofiary opiera się na braku świadomości i na automatycznych reakcjach na dane sytuacje poprzez pryzmat przeszłych wydarzeń. Natomiast cykl wolności ma w sobie momenty w których można wprowadzić świadomość w nieświadomość. Tylko od nas zależy, czy zauważymy swoje schematy i czy wprowadzimy w nie poprzez swoją obecność poszerzona świadomość.

Elementy cyklu wolności

1. Swobodne oddychanie

Kiedy czujemy się zagrożeni, przerażeni czy jesteśmy w jakiegokolwiek innej niepożądanego sytuacji, możemy zacząć świadomie oddychać. Nasza decyzja, aby zacząć świadomie oddychać, to tak zwany pierwszy akt odzyskiwania mocy; sprowadza nas on do chwili obecnej. Wybór świadomego oddechu i koncentracja na swoim ciele pozwala nam nawiązać kontakt z tym co się w nas dzieje w danym momencie, pozwala nam uświadomić sobie nasze napięcia w mięśniach i to przed czym uciekamy zazwyczaj.

2. Świadomość

Kiedy w pełni uświadomimy sobie negatywne emocje, których w danej chwili doświadczamy, przesuwamy wówczas uwagę z sytuacji, a więc z zewnątrz, na swoje uczucia, czyli do wewnątrz. Przeniesienie uwagi przerywa proces porównywania, osądzania, sprzeciwiania się, utożsamiania i analizowania a to pozwala nam uświadomić sobie, że emocje, które przeżywamy, nie są częścią prawdziwego Ja, tylko reakcją na sytuację. Cały ten proces pokazuje nam, że nasza moc istnieje w chwili obecnej. Zawsze jednak mamy wybór: możemy zdecydować się na ograniczające nas zachowania z przeszłości albo możemy świadomie przejść do tak zwanego drugiego aktu odzyskiwania mocy, czyli akceptacji tego co się pojawia i dania temy przestrzeni do zaistnienia.

3. Ufność, przyzwolenie i akceptacja uczuć

Swobodne oddychanie i świadomość, czyli dwa pierwsze elementy, pozwalają nam zacząć ufać, przyzwalać na uczucia i zaakceptować je. Na razie jeszcze nie akceptujemy sytuacji, tylko uczucia z nią związane. Ufamy sobie na tyle, aby pozwolić sobie na odczuwanie tego, co odczuwamy naprawdę bez blokowania się na to co się pojawia. Wszelkie uczucia są naturalną częścią nas samych i mamy prawo je odczuwać. To przyzwolenie i zaakceptowanie negatywnych uczuć stwarza atmosferę bezpieczeństwa, dzięki której możemy zobaczyć, że za naszymi emocjami kryje się lęk, a za lękiem określone prawdziwe wyparte emocje, których nie chcemy poczuć. Świadomość serca polega na tym, by uświadamiać sobie swoje uczucia i reakcje i pozwolić im istnieć. Następnie obserwujemy lęk kryjący się za daną reakcją. Takie skupienie świadomości przywodzi nas do chwili obecnej. Warunkiem akceptacji jest przyzwolenie. Pozwalajmy być uczuciom i nie ingerujemy w nie, dopóki ich nie zrozumiemy.

Akceptacja uczuć w integracji oddechem to akceptacja energii, która przepływa przez ciało i emocje, a nie akceptacja sytuacji; dzieje się to podczas sesji oddechowej lub w momencie pobudzenia emocjonalnego.

Wewnętrzny spokój zaczyna się w momencie , kiedy weźmiesz głęboki oddech i dokonasz wyboru, aby nie pozwolić żadnej osobie ani sytuacji , by kontrolowały Twe myśli. Odpuść, oddychaj, zacznij od nowa

Próby zaakceptowania sytuacji, zanim zaakceptujemy związane z nią uczucia i lęki, prowadzą zazwyczaj do stłumienia i wyparcia emocji. Możemy nawet myśleć, że coś zintegrowaliśmy, ponieważ intensywność uczuć znika. Lecz jest to fałszywa integracja. Sytuacja może być przykra, możemy jej nienawidzić, osądzać ją itp. Możemy jej nie lubić, ale możemy zaakceptować lęki, które są z nią związane.

Podczas sesji oddechowej energia może ulec intensyfikacji, ujawnić się w postaci smutku, gniewu, lęku itd. Mogą także pojawić się doznania fizyczne, od delikatnego mrowienia do bardziej intensywnych wzorców energii. Nasze dawne uwarunkowanie może nas na początku przekonywać, że ta energia jest nieprzyjemna i niepokojąca, ale to samo uwarunkowanie nakłaniało nas do tłumienia i wypierania uczuć. Właśnie w takim momencie, w kryzysie lub przy silnym pobudzeniu, możemy rozpocząć największą transformację swego życia. Po prostu zaczynamy obserwować swe reakcje i kontaktować się z ukrytym pod nimi lękiem. Przystajemy je negatywnie osądzać. Pozostawiamy je w spokoju, pozwalamy im być takimi, jakie są, nie ingerujemy i nie usiłujemy niczego zmienić. To otwiera nasze serce, które zaczyna intuicyjnie rozumieć, jak bardzo ukrywaliśmy przed sobą swe lęki, wierząc, że mogą nas zranić, jak bardzo unikaliśmy swoich uczuć i próbaliśmy uciec od nieprzyjemnych sytuacji.

4. Relaks i zaniechanie walki

Dzięki trzem pierwszym elementom łatwo jest się nam zrelaksować, zaufać i zaniechać walki. Nie mamy już potrzeby stawiać oporu i walczyć z życiem i jego uzdrawiającą energią. W praktyce, kiedy dotrzemy już do trzeciego elementu, czwarty będzie jego naturalną konsekwencją. Relaks jest stanem fizycznego, umysłowego i emocjonalnego wyciszenia. Jest to wewnętrzny pokój, o jakim mówią mistycy. To nieobecność stresu i intensywnej emocjonalności. By coś stłumić, konieczne jest napięcie. Ludzie o wysokim poziomie napięcia i stresu są zawsze zmęczeni, ponieważ ciągle spalają swoją cenną energię. Pewien stopień napięcia jest potrzebny, gdy spacerujemy lub wykonujemy jakiegokolwiek inne ruchy. Nawet siedzenie w wygodnym fotelu wymaga pracy wielu mięśni, które nas podtrzymują. Bez takiego napięcia bylibyśmy jak galareta. Niestety, większość z nas wkłada o wiele więcej wysiłku niż trzeba, by coś zrobić, a nawet by siedzieć spokojnie.

Dlatego bezcelowo zużywamy swą energię. Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że napięcia w ciele powodują duże spalanie energii. Natomiast, gdy jesteśmy zrelaksowani, gromadzimy energię. Pewien stopień napięcia jest naturalny, ale nie może być zbyt duży. Gdy czujemy się źle przez cały czas lub gdy nic nie czujemy, możemy być pewni, że nasza świadomość ciała jest stłumiona i jest w nas zbyt dużo stresu.

RELAKS JEST WYZWOLENIEM SIĘ OD WSZELKIEGO WYSIŁKU. NIE JEST CZYMŚ, CO ROBISZ, ALE RACZEJ CZYMŚ, CZEGO NIE ROBISZ. I JEST TO NAJWAŻNIEJSZA RZECZ, KTÓRĄ TRZEBA ZROZUMIEĆ. JEŚLI NAPRAWDĘ CHCEMY SIĘ ZRELAKSOWAĆ.

Prawdziwy relaks polega na przemienności działania i odpoczynku, na umiejętnym łączeniu tych dwóch rzeczy. Zmiana jednego na drugie jest tak samo ważna, jak pozostawanie przez jakiś czas przy jednym lub drugim. Nicnierobienie przez cały czas prowadzi do stagnacji, a z kolei nieustanne działanie powoduje w końcu skrajne wyczerpanie. Równowagę można uzyskać dzięki rozkoszowaniu się wieloma aspektami życia; zaburza ją nadmierne oddawanie się tylko jednej lub dwu jego stronom. Jeśli koncentrujemy się tylko na zdobywaniu wiedzy i jasności, łatwo możemy zapomnieć o życiu rodzinnym, które jest równie ważne. Spacer, zabawa z kotem mogą być tak samo oświecające, jak najgłębsza medytacja lub sesja oddechowa. Fanatyzm lub przesadnie poważne traktowanie jakiejś sprawy jest jeszcze jedną pułapką. Nadmierne pochłonięcie studiami prowadzi do braku równowagi i może uspić nas o wiele mocniej, niż sobie wyobrażamy. Znajdź czas na herbatę i ciastko. Odłóż na chwilę swoje książki i zajęcia, byś mógł powrócić do nich odświeżony i natchniony. Zrelaksuj się i czerp radość z podróży w głąb siebie.

RELAKSACJA W CYKLU WOLNOŚCI

Wyobraź sobie, co by się stało, gdybyś całkowicie zaakceptował swoje uczucia związane z tak zwaną złą lub przykrą sytuacją. Zauważ, że nie mówię o akceptacji sytuacji, lecz o akceptacji odnoszących się do niej uczuć. Tak, poczułbyś się fizycznie odprężony. Ci którzy uczyli się, jak sobie radzić ze stresem, wiedzą, że jedynym sposobem na pozbycie się fizycznego napięcia jest całkowite rozluźnienie ciała. Nikt nie wymyślił lepszego sposobu. Medytacja, joga, masaż i inne techniki są tak skuteczne dlatego, że rozluźniają wszystkie mięśnie i w ten sposób rozładują stres. Sugerowanie spiętej osobie "postaraj się zrelaksować" jest niezbyt mądre, ponieważ relaks nie polega na staraniu się, żeby coś zrobić, lecz na zaprzestaniu robienia czegokolwiek. Odprężenie przychodzi w sposób naturalny, gdy przestaniemy stawiać opór czy pozbędziemy się chęci wprowadzania zmian.

Cykl wolności powstał dzięki obserwowaniu natury i tak charakterystycznego dla niej "niestrania się". Można go nazwać ścieżką zaniechania prób. Wspaniałą rzeczą jest w nim to, że nie musimy zabiegać, by się zdarzył. Jeśli ten proces ci nie wychodzi, prawdopodobnie za bardzo się starasz. Po prostu się rozluźnij i pozwól, by trwał. W tym leży cały nasz potencjał. Może to wyglądać na zachęcanie do biernej postawy w życiu – po prostu pozwalanie mu, żeby się nam zdarzało. A jednak jest wręcz przeciwnie. Samoobserwacja polega na całkowitym zaangażowaniu we wszystkie aspekty życia; na współtworzeniu z Zasadą Twórczą.

5. Integracja Cokolwiek się dzieje, jest doskonale, uczucie wolności, odpuszczenie.

Z czterech pierwszych elementów w naturalny sposób wynika integracja. Jeśli nie doświadczamy integracji, oznacza to, że ciągle jeszcze nie akceptujemy swoich uczuć i osądzamy je jako złe (trzeci element cyklu ofiary). Nie można równocześnie osądzać i akceptować. Integracja pozwala nam uświadomić sobie, że tak zwane negatywne doświadczenie jest dla nas doskonałą okazją do nauczenia się czegoś. Moc piątego elementu tkwi w tym, że uczy nas on, abyśmy nie próbowali niczego robić na siłę. Wiele szkół rozwoju osobistego twierdzi, że człowiek musi coś robić, w coś wierzyć czy dokładać starań. Jeżeli mu się nie udaje, powinien się bardziej starać. My natomiast proponujemy coś odwrotnego: zaniechaj wszelkiego wysiłku i walki. Jeśli coś ci nie będzie wychodzić jeszcze bardziej się zrelaksuj i „odpuść”. Jest to ścieżka zaniechania czegokolwiek. Jeśli przyjrzy się prawom natury, zauważysz, że procesy naturalne przebiegają po linii najmniejszego oporu.

Wszystko w chwili obecnej jest doskonale. Dlatego nie próbujemy niczego zmieniać, niczego osiągać ani niczemu stawiać oporu. Nawet nie próbujemy się relaksować ani dążyć do integracji. Jakikolwiek ból odczuwany w ciele lub umyśle jest znakiem, że czemuś stawiamy opór. Podaruj sobie kilka minut, aby przyjrzeć się diagramowi cyklu integracji oddechem. Dokładnie go przeanalizuj. Jest on twoim paszportem do wyzwolenia i poczucia wolności oraz coraz większego odpuszczania i zaufania życiu.

Opis cyklu wolności i ofiary pochodzi z książki „Wewnętrzne przebudzenie,” Colin P. Sisson

