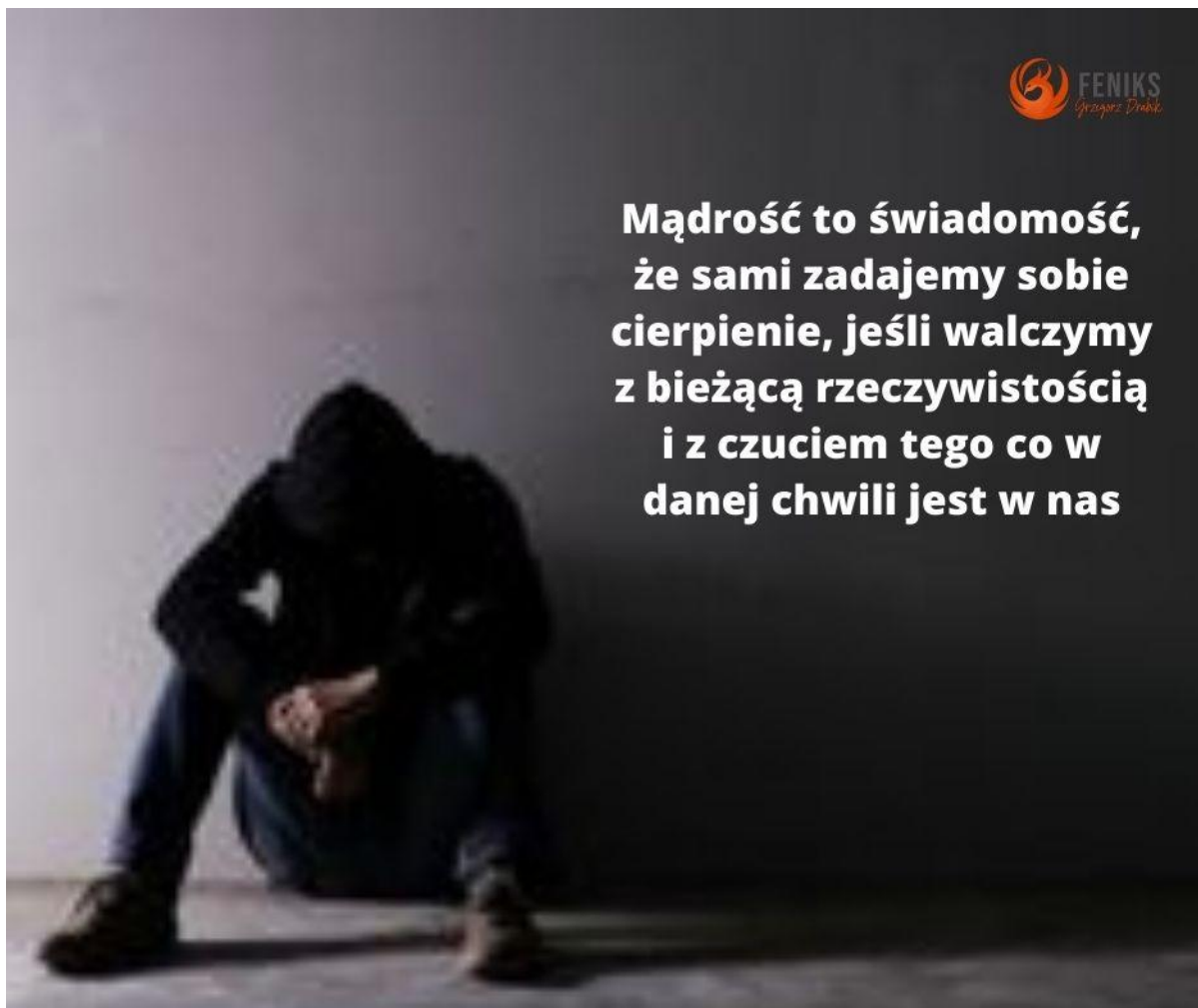


Przeżywanie, uwalnianie emocji Ciężkie momenty



Metody radzenia sobie z trudnymi emocjami:

Świadomość / obserwacja / obecność / wczuwanie się w emocje i akceptacja ich takimi jakimi są.

Zaobserwowanie emocji jest pierwszym krokiem do uświadomienia sobie co się z nami dzieje. Im wzrasta nasz kontakt ze swoimi emocjami tym bardziej poznajemy siebie, zwiększa się zrozumienie siebie i poznajemy motywacje naszego działania, naszego zachowania. Im lepszy mamy kontakt z samym sobą, tym więcej sygnałów ze swojego wnętrza odbieramy co jest nie tak w naszym postępowaniu. Co wpływa na pełniejsze zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych.

Odkrycie istoty/celu emocji, „Dlaczego się tak czuję?“

Każda emocja niesie ze sobą określoną wskazówkę, informację. Każda emocja wysłuchana ma w sobie zarówno rozwiązanie i wskazówki co trzeba zrobić. Każda emocja jest dla nas listonoszem i wskazuje na to jak odbieramy świat.

Wyrażenie swoich uczuć drugiej osobie, rozmowa o tym co jest w nas.

Szczerza rozmowa z innymi o tym co jest w nas uwalnia już część nagromadzonych emocji oraz pozwala na zdystansowanie się do tego co czujemy. Dystans pozwala lepiej przyjrzeć się emocji, bo przestajemy się z nią utożsamiać

Wejście w emocje i ekspresja fizyczna (rola oddechu).

Ekspresja emocji poprzez działanie, rozładowanie ładunku emocjonalnego. Rozładowanie emocji w działaniu zmniejsza ładunek emocjonalny i pozwala przyjrzeć się na spokojnie temu co jest w nas, stajemy się bardziej opanowani wtedy.

Praca z ciałem (TRE, metoda Lowena, joga, oddech biodynamiczny, oddychanie holotropowe).

Praca z uwalnianiem emocji w ciele poprzez skupianie się na ciele, na oddechu i na napięciach w naszym ciele. Wykonywanie ćwiczeń uwalniających emocje.

Praca z subosobowościami – dialog z emocją, zrozumienie intencji, znalezienie alternatywnego sposobu na zaspokojenie intencji.

Praca z naszymi częściami psychiki, z wypartymi częściami pozwala na zmianę wewnętrznej relacji ze sobą z krytycznej na odnalezienie w sobie przyjaciela, wsparcia, zrozumienia, łagodności, współczucia.

Pisanie ekspresywne

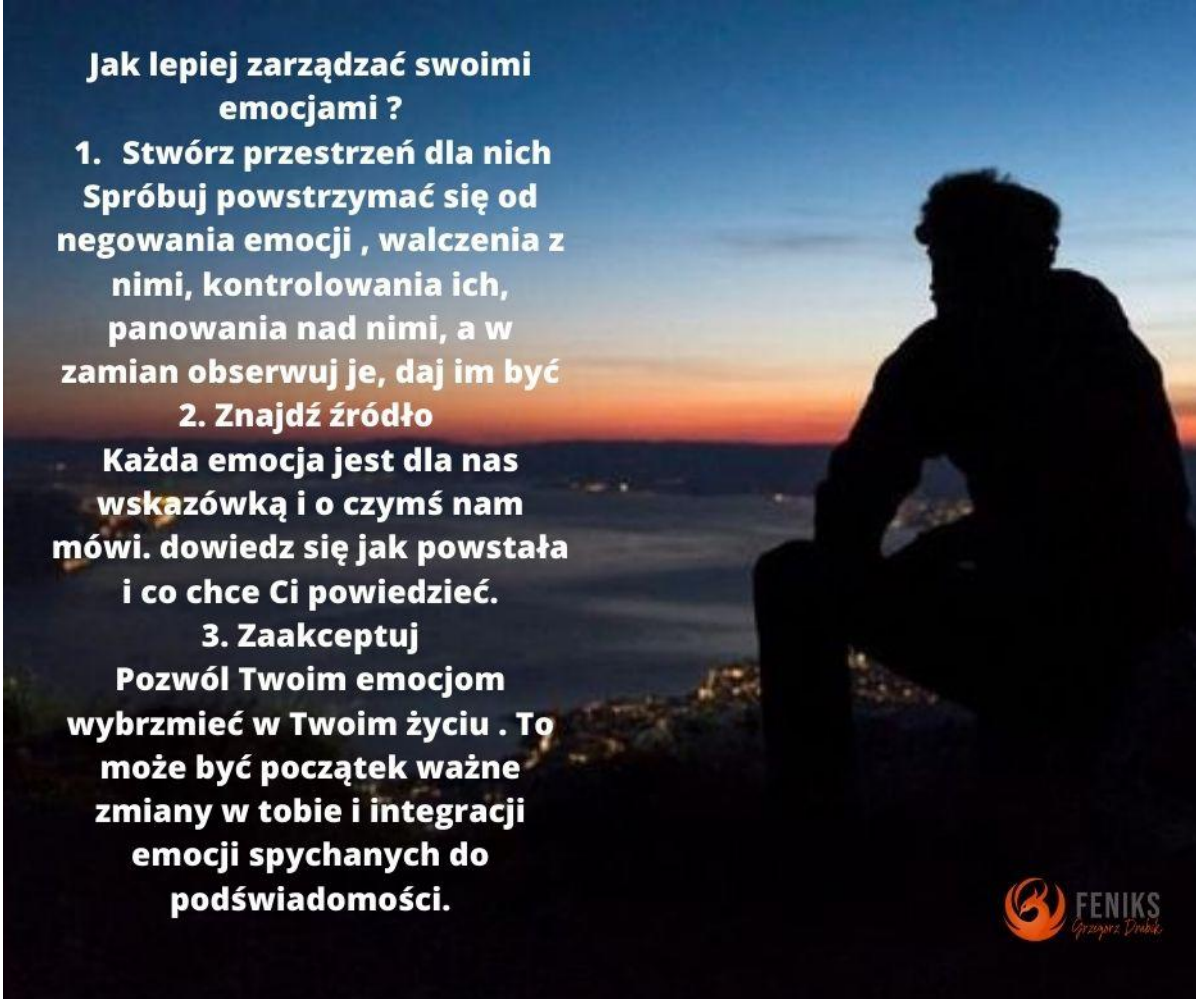
W latach 80. Ubiegłego wieku James W. Pennebaker, amerykański psycholog społeczny, opracował metodę pisania ekspresywnego, które jest formą „terapii pisanej”. Skuteczność tej metody została potwierdzona badaniami — Stephen J. Lepore oraz Joshua M. Smyth opisali zalety takiej formy autoterapii w swojej publikacji *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Badań na temat pisania ekspresywnego było już ponad 200, a niektóre z nich nawet sugerowały, że metoda ta może pozytywnie wpływać na nasz system odpornościowy. Co jest prawdą ponieważ uwalnianie zaległych emocji powoduje wzmocnienie całego organizmu, przyrost energii życiowej i lepsze funkcjonowanie naszego ciała.

Co ciekawe, od razu po wykonaniu ćwiczenia przez badanych psychologowie obserwowali u nich chwilowe pogorszenie nastroju dlatego że uwolnieniu poddajemy to przed czym uciekaliśmy całe życie. Na początku może to być szok dla organizmu, jednak po tym szoku następuje oczyszczenie naszego organizmu. Może to być spowodowane nawiązaniem kontaktu z trudnymi emocjami i nieprzyjemnymi wspomnieniami. Jednak okazuje się, że w dłuższej perspektywie taka praktyka przynosi wiele pozytywnych efektów: lepsze samopoczucie, rzadsze wizyty u lekarza, poczucie lepszej kondycji psychicznej, lepszą pamięć. Na czym polega pisanie ekspresywne? Pisziesz o wszystkich doświadczeniach, emocjach i odczuciach, które są związane z danym problemem lub celem. Ponadto czas pisania to aż 20 minut. Pełna wersja tej metody polega na pisaniu przez trzy dni z rzędu (albo dłużej) na ten sam temat. Podczas stosowania tej metody nie zwracaj uwagi na poprawność językową, stylistykę czy przejrzystość tekstu. Nikt oprócz ciebie nie będzie tego czytać. Pozwól swoim myślom płynąć i wyrzuć z siebie wszystko, co ci chodzi po głowie w kontekście wybranego tematu. Najlepiej przeczytaj swoje notatki jeszcze przed rozpoczęciem kolejnego „wypracowania”. Jeśli trzy dni z rzędu to dla ciebie za dużo, możesz zacząć od jednego lub dwóch dni. Możesz też skrócić czas pisania do 10 bądź 15 minut.

Pisanie ekspresywne krok po kroku:

1. Wybierz temat, nad którym chcesz popracować.
2. Przez mniej więcej 20 minut opisuj swoje odczucia, skojarzenia i przemyślenia związane z tym tematem.
3. Pisz na ten sam temat przez trzy dni z rzędu (lub dłużej, jeśli tego potrzebujesz).

4. Czytaj swoje notatki przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia.




Jak lepiej zarządzać swoimi emocjami ?

1. Stwórz przestrzeń dla nich
Spróbuj powstrzymać się od
negowania emocji , walczenia z
nimi, kontrolowania ich,
panowania nad nimi, a w
zamian obserwuj je, daj im być

2. Znajdź źródło
Każda emocja jest dla nas
wskazówką i o czymś nam
mówi. dowiedz się jak powstała
i co chce Ci powiedzieć.

3. Zaakceptuj
Pozwól Twoim emocjom
wybrzmieć w Twoim życiu . To
może być początek ważne
zmiany w tobie i integracji
emocji spychanych do
podświadomości.



„ JEŚLI NIE chcesz być CHORY, MÓW O SWOICH EMOCJACH

Emocje lub uczucia, które są tłumione, zwykle wywołują różne rodzaje chorób. Nawet silne i długie represje uczuć mogą spowodować pojawienie się nowotworu.

Słowo i rozmowa z kimś są potężnymi elementami terapeutycznymi, a co więcej, jeśli chodzi o analityka lub psychologa.

Więc jeśli nie chcesz chorować, mów o swoich uczuciach.

Emocje i uczucia, które są stłumione, często zmieniają się w choroby takie jak: zapalenie żołądka, wrzody, bóle lędźwiowe, ból kręgosłupa.

Jeśli nie chcesz chorować, podejmuj decyzje.

Osoba niezdecydowana pozostaje w wątpliwościach, jest to potężny silnik na niepokój. Niezdecydowanie gromadzi problemy, obawy, agresję. Osoby niezdecydowane często cierpią na zaburzenia nerwowe, w których przeważają nadmiar trawień, zaburzenia skóry, wypadanie włosów i nadwaga.

Jeśli nie chcesz chorować, znajdź rozwiązania.

Kto ukrywa rzeczywistość, udaje, że zawsze jest ok, chce pokazać się doskonale, udaje, że nie ma problemów, i umie wszystko rozwiązać. Ci ludzie tak bardzo starają się udowodnić, kim nie są, że organizm zakończy to na rachunku.

Jeśli nie chcesz zachorować, przyjmij siebie.

Brak poczucia własnej wartości sprawia, że jesteśmy obcy dla siebie. Bycie sobą jest rdzeniem zdrowego życia. Kto nie akceptuje siebie, nie będzie w stanie zaakceptować drugiego i być z nim w porządku. Bycie sobą jest kluczem do zdrowego życia.

Jeśli nie chcesz chorować, zaufaj.

Zrobić to bez naiwności, ale szczerze. Ten, kto nie ufa, w konsekwencji nie otwiera, nie komunikuje się, nie łączy ani nie może tworzyć stabilnych i znacznie głębszych więzi. Brak zaufania powoduje ciągłą kontrolę.

Uważność w stosunku do samego siebie oznacza odczuwanie każdej części ciała i świadomość emocji, które się pojawiają.

Zaskakujące jest to, jak wielu ludzi nie jest świadomych wyrazu swojej twarzy i oczu, mimo że patrzą na siebie każdego dnia.

Jest oczywiste, że tak naprawdę nie chcą ich zobaczyć. W rezultacie przybierają maski i fałszywy uśmiech, który głosi światu, że wszystko jest w porządku, podczas gdy wcale nie jest.

Gdyby popatrzyli na siebie naprawdę, z pewnością dostrzegliby smutek, ból, depresję lub lęk. Niestety, tak długo, jak długo noszą maskę, ich twarz pozostaje zamrożona w uśmiechu.

Nie ma nic radosnego w odczuwaniu smutku, bólu czy lęku, ale kiedy nie dopuszcza się do siebie wypartych emocji, nie można ich również uwolnić. Osoba pozostaje uwięziona pod zewnętrzną fasadą, która odcina słońcu dostęp do jej serca.,,

A. Lowen

Opieranie się emocją

Opierania się emocją tworzy cierpienie i zamykanie się w nich. To co blokujemy lub z czym walczymy tak naprawdę wzrasta w nas i tym się stajemy. Jeśli nie bierzesz za nie odpowiedzialności to zaczynasz nimi emanować i przrzucać na innych, więc te rzeczy są połączone. Jeśli stawiasz opór złości i nie rozumiesz co się za nią kryje zaczynasz stawać się tą złością, co w konsekwencji prowadzi do emanowania nią i projekcji na innych. Tak samo z lękiem jeśli nie widzisz co się kryje za lękiem i nie chcesz tego poczuć, zaczynasz projektować swoje lęki na zewnątrz siebie i widzisz je w innych lub też wymyślasz w rzeczywistości teorie, które mają podtrzymać Twoje siedzenie w lęku, czyli Tworzysz sobie nie istniejące zagrożenia, po to tylko aby czuć lęk przed czymś.

Czemukolwiek się opierasz, stajesz się tym.

Jeśli opierasz się gniewowi, zawsze jesteś zły.

Jeśli opierasz się smutkowi, zawsze jesteś smutny.

Jeśli opierasz się bólowi tworzysz cierpienie i będziesz cierpieć dopóki nie pozwolisz sobie poczuć to co chcesz zostać zauważone.

Jeśli opierasz się pomieszaniu, zawsze jesteś dezorientowany.

Jeśli nie pozwalasz sobie na zagubienie, na chaos, jeśli nienawidzisz zagubione dziecko w sobie i nie akceptujesz swojej bezradności, nie pozwalasz mu odnaleźć rozwiązania.

Uważamy, że opieramy się pewnym stanom, ponieważ one istnieją, ale w rzeczywistości są tam, ponieważ im się opieramy.

Gdy nie chcemy przyjąć jakiejś emocji lub myśli i zaczynamy ją oceniać i walczyć z nią powodujemy, że ona dalej trwa i napiera ze swoją mocą.

Jeśli nie dajesz zaistnieć temu co w Tobie powstało, tłumisz to lub wypierasz albo walczysz z tym, nie pojawi się integracja i zrozumienie emocjonalne. Jeśli przykryjesz swój stan myślami i udasz że nie czujesz tego co czujesz zyskasz na chwilę pocieszenie, jednak w końcu i tak energia w Tobie eksploduje. Do tego stworzysz konflikt między czuciem a mentalem.

„ Od wielu lat podążam ścieżką rozwoju duchowego i nie rozumiem, dlaczego wciąż czuję negatywne emocje.

Odpowiedz:

To powszechna iluzja, że rozwinięci duchowo, ludzie są jak anioły - pełni miłości i nigdy nie doświadczają negatywności.

To, że wciąż mają negatywne uczucia, drażni i wywołuje w nich poczucie winy i frustrację.

Trzeba zrozumieć, intencja rozwoju pozostaje niezmiennym dążeniem, a uczucia przemijają.

Odpuść poczucie winy, że mimo ambicji, by być jak ten anioł, wciąż jesteś zwykłym człowiekiem.

Współczucie dla siebie z powodu ułomności zwykłej ludzkiej natury i związanym z nią funkcjonowaniem układu nerwowego i mózgu daje więcej wewnętrznej równowagi i uczciwości.

Górnolotne ambicje niekoniecznie robią z nas anioły !"

David R. Hawkins - "Technika uwalniania" str. 374/375

Wszystkie emocje są ok, także te trudne. Nie ma czegoś takiego jak: Nie powinnaś tego czuć. Być może tak Ci wmawiano od dziecka. Teraz już wiesz, że to nieprawda. Gdy czujesz wściekłość, złość, smutek, lęk, wstyd, przygnębienie, zakłopotanie, rozdrażnienie, oburzenie, niepokój, rozgoryczenie, irytację, niezadowolenie, gniew to nie znaczy, że jesteś nie ok lub że jesteś złym człowiekiem. Każda z tych emocji jest w porządku i Ty jesteś w porządku gdy je czujesz. Każda ma jakiś powód. Każda o czymś informuje. Pytanie: co z nimi robisz? Zamiatasz w kącie? Udajesz że ich nie ma? Próbujesz uzasadniać sama przed sobą? Każda z trudnych emocji chce zostać wysłuchana i zrozumiana. Pokazuje Ci sposób w jaki odbierasz rzeczywistość. Może wskazywać na przekroczone granice. Może alarmować, że dzieje się coś niewłaściwego. Może pokazywać istniejące programy lub głębokie przekonania. Może ujawniać nieuleczalne rany. Każda z nich jest wskazówką, drogowskazem. Nie ma jednego właściwego sposobu reakcji i odczuwania tego co się dzieje. Każdy widzi świat przez pryzmat swoich doświadczeń. Emocje potrafią wiele pokazać. Jednak to za pomocą umysłu uczymy się je rozumieć. Uczymy się rozpoznawać powody, mechanizmy. A potem jeśli mamy taką wolę możemy transformować mechanizmy i programy tak, aby w przyszłości w podobnych sytuacjach odczuwać zupełnie inne emocje. Właśnie tym, że możemy je rozpoznawać i zmieniać, głównie różnimy się od zwierząt. Kot nie będzie się zastanawiał nad powodem swojej złości lub lęków. On po prostu reaguje. Ty możesz inaczej. Możesz dać sobie czas, aby poznać daną emocję. Możesz z nią posiedzieć i odczuć ją w całości. Możesz poszukać skąd się wzięła, z czego wynika. Może kojarzy Ci się z czymś z przeszłości? Może zostałeś zraniony dawno temu, a dana sytuacja o tym przypomniiała? Powód jest zawsze. Tak samo jak rozwiązanie jest zawsze, tylko trzeba je dojrzeć, a tym bardziej jeśli blokujemy emocje w sobie, to one zaburzają nasze spojrzenie na rzeczywistość i sposób myślenia o niej. Więc danie im przestrzeni oczyszcza ciało i umysł, które wracają do równowagi, w tym do spokoju i pozytywnego spojrzenia na życie.

Udawanie że nie ma emocji, tych trudnych powoduje że nie widzimy i zamykamy się też na te pozytywne emocje, dlatego między innymi nie potrafimy się cieszyć z życia i czuć radości z niego



Opór przed uwalnianiem

Opór przed uwalnianiem i w uwalnianiu.

"Uwalnianie negatywnych uczuć to zguba dla ego, więc będzie stawiało opór na każdym kroku.

W efekcie może pojawić się sceptycyzm w odniesieniu do samej techniki: „zapominanie o jej używaniu”, nagle zrywy eskapizmu, czy dawanie upustu uczuciom poprzez wyrażanie ich i manifestowanie.

Rozwiązaniem jest po prostu kontynuowanie poddawania i odpuszczania również tych uczuć, które pojawiają się w Tobie w związku z całym procesem.

Pozwól aby opór tam był i nie przeciwstawiaj się mu.

Jesteś wolny, nie musisz tego praktykować. Nikt Cię nie zmusza.

Przyjrzyj się lękowi, który kryje się za twoim oporem.

Czego się obawiasz w związku z procesem ?

Czy możesz poddać i odpuścić te obawy ?

Kontynuuj uwalnianie każdego lęku, gdy tylko się pojawia, a problem z oporem zostanie rozwiązany.

Trzeba pamiętać, że uwalniamy programy, które długo czyniły z nas niewolników i ofiary.

Byliśmy przez nie ślepi na prawdę o swojej rzeczywistej tożsamości.

Ego traci grunt pod nogami, więc będzie próbowało różnych sztuczek i oszustw.

Ale kiedy już zaczęliśmy uwalniać, dni ego są policzone i jego moc słabnie.

Jedną ze sztuczek ego jest spychanie w nieświadomość samej techniki, na przykład nagle zdecydowanie, że technika nie działa, albo, że nic się nie zmienia, że to jest zagmatwane czy zbyt trudne do zapamiętania i zbyt skomplikowane do wykonania.

To oznaka prawdziwego postępu.

Oznacz, że ego traci grunt, ponieważ wie, że mamy nóż,, którym możemy je odciąć i uwolnić się od niego.

Ego nie jest naszym przyjacielem – niczym kontrolujący, sterujący główny program komputerowy z filmu „Tron”, pragnie utrzymać nas w niewoli.

Uwalnianie jest naturalną zdolnością.

Nie jest to nic nowego, ani obcego.

Nie jest żadną nauką ezoteryczną, ani czyjąś ideą, czy zbiorem przekonań. Wykorzystujemy w nim jedynie swoje wewnętrzne zasoby, aby stać się wolni i szczęśliwi.

Podczas samego uwalniania i odpuszczania nie jest pomocne myślenie o samej technice.

Znacznie lepiej jest po prostu ją stosować.

Ostatecznie stanie się jasne, że wszelkie myśli są formą oporu.

Wszystkie myśli są formami tworzonymi przez umysł, aby zapobiec doświadczeniu tego, co rzeczywiście jest.

Jeśli przez jakiś czas będziemy praktykować uwalnianie i zaczniemy doświadczać tego co się rzeczywiście dzieje, zaczniemy śmiać się z własnych myśli.

Myśli, to fałszywe, absurdalne urojenia, które przesłaniają prawdę.

Obsesyjne myśli, mogą zajmować nas w nieskończoność, aż pewnego dnia odkrywamy, że jednak ciągle tkwimy w tym samym miejscu.

Myśli są niczym złote rybki w akwarium, podczas gdy prawdziwa Jaźń jest jak woda. Prawdziwa Jaźń jest przestrzenią między myślami, a dokładniej polem cichej uważności znajdującym się pod tymi wszystkimi myślami.

Myśli są niczym przynęta na ryby, jeśli ją połkniemy – zostaniemy schwytani.. Najlepiej nie zajmować się myślami. Nie potrzebujemy ich..

Mamy w sobie wewnętrzną prawdę, choć jest poza naszą świadomością, że wiemy już wszystko co mamy wiedzieć.

To się dzieje automatycznie.

Paradoksalnie, skuteczność samej techniki może wywołać w nas opór i sprawić, że przestaniemy ją stosować.

Stosujemy Technikę uwalniania kiedy życie układa się kiepsko i gdy czujemy nieprzyjemne emocje, lecz przestajemy, gdy uwolnimy się od oczekiwań co do samego sposobu rozwiązania danej sytuacji i wszystko zaczyna układać się dobrze.

To błąd, ponieważ jeśli czujemy się bardzo dobrze, zawsze jest możliwe, czuć się jeszcze lepiej.

Wykorzystaj wyższy stan świadomości i impet uwalniania.

Kontynuuj praktykę nieprzerwanie, a za każdym razem będziesz odczuwał jeszcze większą poprawę.

Przy regularności uwalnianie uzyskuje pewną dynamikę.

A gdy już nabierze tempa,, łatwo jest je kontynuować.

Im lepsze mamy samopoczucie, tym łatwiej nam uwalniać i odpuszczać.

To dobry moment, aby sięgnąć głębiej i uwolnić się od wypartych i stłumionych „śmiec”, z którymi nie chcieliśmy się konfrontować, gdybyśmy byli w dołku.

Zawsze się znajdzie jakieś uczucie, które warto uwolnić i opuścić.

Gdy czujemy się dobrze, emocje są subtelniejsze”.

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

Istota integracji emocji

Integracja to przeciwieństwo tłumienia, inaczej zaprzestanie stawiania oporu uczuciu – energii. Integracja to pozwalanie, poddanie się aby emocja zaistniała, czyli całkowite puszczenie oporu i kontroli danej emocji. Puszczenie kontroli zachodzi poprzez kontakt z ciałem i wyjście poza mechanizmy obronne umysłu stworzone , aby nie czuć energii emocji . Żeby puścić opór i kontrolę (poddąć się, w domyśle - Bogu , wyższej świadomości), trzeba mieć zaufanie, że cokolwiek się stanie, będzie dobrze, trzeba czuć się bezpiecznie samemu ze sobą lub jeśli robimy to w jakimś towarzystwie, to czuć bezpiecznie się w tym towarzystwie. Czucie się bezpiecznie ze sobą , pozwala nam przestać się bać samej emocji w sobie. Mamy tendencje do tego aby tworzyć tak zwany mega lęk przed samą emocją, przed jej odczuwaniem lub uczucie wstydu czy też złości że czujemy określoną emocje. Lęk przed czuciem energii emocji jest wtedy zbyt duży, większy niż wola aby zaistniała energia emocji, nasza wola poddania się całkowicie jeszcze wtedy jest niewystarczająca , aby dać zaistnieć temu co dusiliśmy w sobie. Przez co nie puszczaamy pragnienia kontroli i chcemy czuć się inaczej niż energia którą niesie emocja, dlatego blokujemy prawdziwą energię emocji. Aby puścić początkowy lęk trzeba go sobie uświadomić, trzeba uświadomić sobie jak bardzo boimy się samego doświadczenia emocji, wtedy możemy zdecydować się na pozwolenie aby energia głównej emocji zaistniała. Ważne jest aby nie zmuszać siebie i nie stosować wobec siebie presji, aby wszystko działało się naturalnie. Na początku mięśnie mogą być napięte, co pokazuje nam chęć kontroli naszego umysłu, ważne aby się odprężyć, pozwolić sobie na relaks i skupić się na oddechu w ciele. Wczuwając się w energię emocji i pozwalając jej trwać dajemy zaistnieć całej jej energii taką jaką mamy stłumioną. Ufając i oddając kontrolę sile wyższej pozwalamy na zaistnienie integracji , na całkowite poddanie się. Nasze zadanie polega na obserwacji bez osądów, bez analizowania, bez oceniania tego co się dzieje. Wtedy pozwalamy naszej wewnętrznej inteligencji na działanie.

Integracja może być naszą intencją, tak jak to jest w procesie Hopomoto , gdy poddajemy jakiś schemat w nas , który w sobie zauważamy i prosimy o wyższą interwencje. W pewnym sensie to oddanie z pokorą siebie pod proces transformacji sile wyższej, prośba o zaistnienie energii wyższej niż my sami w nas. Ważne aby to było naturalne i prawdziwe . by intencja była szczerą i pochodziła z serca.

Poprzez intencje określamy jaką emocje chcemy uwolnić, co chcemy zintegrować w sobie. Na przykład moją intencją-decyzją jest uwolnić jak najwięcej energii, np. złości-gniewu. Intencja ustanawia kontekst i

energetyzuje działanie. Jeśli coś jest dla nas zupełnie nowe, to warto rzeczywiście czytać kilka razy, oczywiście, jeśli uznamy, że coś jest tego warte, bo umysł ma tendencję do nie zauważania tego, co dla niego niewygodne. A uwalnianie to coś naprawdę nowego dla większości umysłów i trzeba się tego nauczyć. Po pierwsze dlatego, że uwalnianie to zupełnie nowy sposób dla większości osób dorosłych, (bo dla dzieci nieskażonych przystosowaniem jest on naturalny) postępowania z uczuciami-emocjami i innymi odczuciami. Zamiast tłumienia bądź wyrażania ich, po prostu się je akceptuje, a one uwalniają się. W uwalnianiu chodzi o zupełnie nowe, niezrozumiałe zazwyczaj dla umysłu, podejście do problemów, stłumionych i niechcianych emocji, dolegliwości fizycznych, itd. Do tej pory postępowaliśmy z nimi w ten sposób: nieświadomie uciekaliśmy, walczyliśmy, omijaliśmy, chcieliśmy jak najszybciej się tego pozbyć, itd., a teraz mamy tego przyjmować więcej i więcej, wchodzić w to i jeszcze się w tym relaksować. To dla naszych uwarunkowań zazwyczaj jest nie do przyjęcia, dlatego się przed tym bronimy bo mamy zapisane w sobie inne sposoby radzenia z emocjami, które przez lata wypracowaliśmy w sobie.

Transformacja zablokowanych emocji

Rozpoznanie w mentalu przyczyny to jedno. To hipoteza, to przypuszczenie. Rezultaty przynosi transformacja, czyli poruszenie emocji w związku ze świadomością w mentalu. Kolejność pozyskiwania informacji, żeby uaktywnić super transformację jest taka: ciało daje sygnał, sygnał prowadzi do uświadomienia, uświadomienie porusza emocje, Ty przyjmujesz i przeżywasz emocje (w ten sposób dezaktywujesz blokadę), ciało doznaje ulgi z powodu uwolnienia napięcia i wchodzi w drgawki. Najlepszą informacją początkową, iskrę do transformacji, daje zazwyczaj ciało. Chodzi o takie przywarcie uwagą do sygnału z ciała, żeby mental podsunął wspomnienie z czasów, kiedy zaistniało zakładanie przez Ciebie blokady. I kiedy Ty dotkniesz w mentalu tych wspomnień, to poruszy emocje, które były blokowane w tamtej chwili. Co spowoduje uświadomienie sobie zamrożenia, które jest odczuwane też w chwili obecnej. Jednocześnie uświadomisz sobie jakie emocje blokujesz w tu i teraz, jaką projekcję przeszłości narzucasz na chwilę obecną. Poddanie się tym emocjom, pozwolenie im na to aby były, danie im przestrzeni, wpuszczenie w komórki ciała oddechu, podnosi wibracje i dezaktywuje program z dzieciństwa i wprowadza nową świadomość. Zazwyczaj wprowadzamy ją przy użyciu oddechu. Ten proces w ciele objawia się drgawkami, wibracjami. Blokady w naszym ciele puszczają i pozwalają przepływać energii w prawidłowy sposób. Ciało odpamiętytuje napięcie, zablokowanie, skurcz, puszczeniem mobilizacji, pojawiają się drgawki.

No i wtedy czas na decyzję. Czy zmierzę się ze sobą? Czy pozwolę sobie poczuć ból? Odgruzowanie blokady, to wpuszczenie bólu emocjonalnego w świadome czucie. Jak się tego nie robi, to ból pustoszy ciało, a blokada blokuje życie. Nie wpuszczanie bólu do czucia, to przyczyna każdej choroby.

"W programach podnoszenia świadomości ogólnie mówi się, że człowiek jest bez mocy, dopóki nie zacznie mówić prawdy. Wszystkie zorientowane duchowo grupy samopomocy wymagają takiego pierwszego kroku. Są one jednomyślne w kwestii tego, że otwarty umysł i gotowość są koniecznymi warunkami, aby ruszyć do przodu. Innymi słowy, człowiek musi osiągnąć pole energii 200 (ODWAGA) w swoim rozwoju, aby można go było uzdrowić."

David R. Hawkins - "Siła czy Moc"

Chodzi w głównej mierze o odwagę, do mówienia o własnych emocjach, schematach, myślach, o tym co naprawdę jest w nas, o naszym bólu i cierpieniu Tak samo o swoich wstydlivych tajemnicach, o tym co ukrywamy przed innymi. Mówienie o emocjach uwalnia nas od nich i daje przestrzeń na zaistnienie nowych.

3 sprawdzone kroki, dzięki którym lepiej zapanujesz nad swoimi emocjami.

1. Daj sobie prawo do odczuwania każdej emocji.

Nie ma dobrych i złych emocji. Wypieranie emocji i nieprzeżywanie ich wcześniej czy później odbije się na Twoim zdrowiu psychicznym i fizycznym, a być może również na najbliższych. Tłumienie złości bardzo szybko może doprowadzić do jej wybuchu, a wtedy z pewnością to emocje przejmą nad Tobą kontrolę.

2. Zrozum.

Emocje są przede wszystkim informacją. Pozwalają podejmować decyzję i podążać za tym co nam się podoba, a unikać tego, czego nie lubimy lub jest dla nas zagrożeniem. I bardzo dużo mówią o nas samych. Jeżeli pojawia się konkretna emocja zatrzymaj się, przyjrzyj się, dlaczego ona pojawiała się, co jest w Tobie co sprawia, że właśnie w taki sposób reagujesz i w jaki najlepszy dla siebie sposób możesz w tej sytuacji się zachować. Sam fakt zrozumienia skąd wzięła się dana emocja powoduje spadek jej odczuwania o kilkadziesiąt procent.

3. Zarządzaj.

Lepsze rozumienie siebie i swoich emocji jest już bardzo dobrym wstępem do zarządzania. Masz wpływ na to w jaki sposób się czujesz. Podążaj za tym co sprawia Ci przyjemność, bądź w kontakcie z sobą. Poznaj narzędzia pracy ze swoimi emocjami, ciałem, umysłem. Jednym z najlepszych rozwiązań jest medytacja, która z jednej strony pozwoli Ci być w lepszym kontakcie ze sobą, rozumieć Twoje emocje, a z drugiej wprowadzi więcej spokoju i radości do Twojego życia.

Informacje o stłumieniach pochodzą z książki Wewnętrzne przebudzenie C. Sissona

Stłumienie emocji, a integracja emocji oddechem

Integracja oddechem jest procesem rozwoju obejmującym samoobserwację i swobodne oddychanie, prowadzącym do większej samoświadomości. Celem jej jest wolność, doświadczenie miłości i szczęścia oraz odkrycie, kim naprawdę jesteśmy. Integracja oddechem nie jest teorią, lecz procesem dziejącym się dzięki oddychaniu i obserwacji siebie w pewien specyficzny sposób.

PODSTAWY FILOZOFII INTEGRACJI ODDECHEM

W integracji oddechem próbujemy unikać koncepcji, a nawet technik samorozwoju; koncentrujemy się raczej na tropieniu przeszkód, które utrudniają odkrycie samego siebie. Zamiast wikłać się w wyjaśnienia, czym jest prawda, skupiamy się na opisanu barier na drodze do niej. Gdy je zrozumiemy, każdy może udać się w wewnętrzną podróż, by odkryć własną prawdę. Jestem zwolennikiem idei, że myśl i uczucia mają moc twórczą i tworzymy własne życie zgodnie ze swoimi:

- przekonaniami i nastawieniem, podejściem do życia,
- myślami i uczuciami,
- wyborami i decyzjami podejmowanymi zarówno na podświadomym, jak i świadomym poziomie umysłu,
- umiejętnościami zharmonizowania czucia, myśli i działania poprzez stworzenie jedności w sobie,
- umiejętnościami dopasowania swojej energii, do energii wszechświata,
- umiejętnościami poszerzenia świadomości, nabierania nowej perspektywy, nowego kontekstu, dostrzegania coraz więcej w rzeczywistości,

CZYM SĄ STŁUMIENIA?

Stłumienia są węzłami stresu i napięcia – ich przyczyną jest konflikt w umyśle. Konflikt następuje wówczas, gdy staramy się uniknąć tzw. traumatycznych doświadczeń, ponieważ postrzegamy je jako złe, bolesne lub nieprzyjemne. Nasze "ego" (zbiór wyuczonych, uwarunkowanych nawyków), chcąc poradzić sobie z trudnościami, działa jak mechanizm bezpieczeństwa i wycofuje naszą świadomość z pewnych doświadczeń, byśmy się lepiej poczuli. Ale, w rzeczywistości, nigdy niczego nie da się uniknąć. Jeśli próbujemy to uczynić, tylko tłumimy te doświadczenia. Stłumienia stanowią bloki energetyczne dla swobodnego, naturalnego przepływu życia. Dotyczy to każdego negatywnie osądzonego przeżycia, oceny różnych części nas samych ("za dużo ważę, mam nie taką budowę, wzrost, kolor skóry, niewłaściwe uczucia, słabe zdolności intelektualne") oraz osądzania innych ludzi.

Głęboko w bankach pamięci naszego mózgu tkwią wspomnienia wszystkich życiowych doświadczeń. Doświadczenia postrzegane jako nieprzyjemne lub traumatyczne stłumiliśmy, aby poradzić sobie z sytuacją w danym momencie. Gdy coś tłumimy, staje się to nieświadome i my stajemy się nieświadomi. Tłumić – to kontrolować, hamować, powściągać, "trzymać". Bloki wymagają ciągłego strumienia energii, niezbędnego do utrzymania stłumienia w ciele lub umyśle – ten wysiłek energetyczny prowadzi do zmęczenia, przedwczesnego starzenia się, psychoz i chorób. Tracimy energię na podtrzymywanie tych blokad, przez co mamy mniej energii do życia.

Ale odrzucone części naszej osobowości nie mogą pozostać w zamknięciu na zawsze. Podobnie jak pole energetyczne, zbierają one wokół siebie energię – tworzą uzależnienia, obsesje, kompulsje, niekontrolowane myśli i emocje. Takie pole energetyczne powodują odbiór ludzi w taki sam sposób i powodują że doświadczamy tych samych sytuacji. Nasz odbiór sytuacji i podejście do nich jest ciągle takie same. Życie daje nam okazję do

znalezienia równowagi i uzdrowienia. Lecz związane z tymi sytuacjami emocje znowu traktujemy jako zbyt trudne i ponownie je tłumimy, zamiast się nimi zająć i je rozwiązać. Pozwalając sobie na zaistnienie prawdziwych emocji w nas, jednocześnie rozwiązuje się blokada energetyczna, a my poszerzamy świadomość o szerszą, coraz głębszą perspektywę. W ten sposób wprowadzamy świadomość, do tego co wcześniej było nieświadome i coraz mniej wypieramy z naszej rzeczywistości, a na coraz więcej sobie pozwalamy w naszym życiu.

INTEGRACJA

Integracja jest wynikiem integracji oddechem. Określamy ją jako scalenie i harmonijne działanie wszystkich naszych części: intelektu, emocji, fizyczności i duchowości. Gdy są w nas bloki i zahamowania, te różne strony naszej osobowości (będące częściami jednej funkcji) działają niezależnie od siebie; prowadzi to do dysharmonii. Brak równowagi wpływa na każdą dziedzinę naszego życia. Gdy zintegrujemy wszystkie te aspekty, znikają nasze ograniczenia i wszystkie nasze części wspierają naszą żywotność, efektywność i przyjemność. Większość praktyków woli używać słowa *i n t e g r a c j a*, a nie *u o l n i e n i e*, gdyż to ostatnie sugeruje pozbycie się czegoś niewłaściwego i niedoskonałego. A przecież nie ma nic złego i niewłaściwego w nas i w naszym doświadczeniu; przekonanie, że tak jest, było przyczyną wszystkich naszych stłumień.

Wszystko zależy od tego, jak coś postrzegamy. Jeśli postrzegamy to jako coś złego i niewłaściwego, wówczas najprawdopodobniej zareagujemy odrzuceniem i zwężeniem świadomości. Następuje wtedy ignorancja czegoś, jakiejś części doświadczenia i automatycznie tworzy się lęk przed tą częścią. Osądzanie oparte na lęku rozpoczyna proces tłumienia. Kontrolowanie i powstrzymywanie oddechu kończy go na poziomie fizycznym. To ludzkie osądy nadają wartość rzeczom. A rzeczy po prostu są. Integracja jest procesem rozwoju świadomości – polega on na tym, że to, co osądziliśmy kiedyś negatywnie, przyjmujemy teraz takim, jakie jest. Pozwalamy być do doskonałości i widzimy całość. Nasze podejście to ogarnięcie świadomością siebie oraz rzeczy, o których kiedyś postanowiliśmy źle myśleć i których nie chcieliśmy czuć.

STŁUMIENIE A INTEGRACJA

Jeśli stłumienie oznacza powstrzymywanie i kontrolowanie, integracja jest jego przeciwieństwem. Wszystko, co istnieje, można postrzegać jako przyjemne lub nieprzyjemne, złe lub dobre, wzbudzające miłość lub nienawiść. Nie ma to nic wspólnego z rzeczami samymi w sobie, lecz z naszymi decyzjami i opiniami na ich temat. Przekonanie, że coś jest złe i niewłaściwe, stwarza dualizm i separuje nas od tego, co jest rzeczywiste. Nie ma nic złego w egzystencji, tylko w percepcji uzależnionej od naszej decyzji postrzegania rzeczy. Wszystko zależy od punktu widzenia, który z kolei zależy od naszego wyboru i wolnej decyzji. Dotyczy to także naszych uczuć i doznań zmysłowych.

Prawda jest doskonała. Wszystko jest prawdziwe, a więc doskonałe. Gdy postrzegamy to, co doskonałe, jako niedoskonałe, znaczy to, że negatywnie to osądziliśmy. Iluzją jest myśl, a nie uczucie lub działanie, które z niej wynika. Jedynymi iluzjami są punkty widzenia. Nasz ograniczony sposób postrzegania rzeczy oparty jest na ego, czyli na indywidualnym uwarunkowaniu lub programowaniu.

Jeśli decydujemy się nie lubić jabłecznika, postanawiamy tym samym mieć nieprzyjemne odczucia, gdy gojemy lub nawet wtedy, gdy o nim pomyślimy. Nie zależy to od jabłecznika; jest on zawsze taki sam, czy lubimy go, czy nie. Jabłecznik po prostu jest. Jeśli kiedyś zdecydujemy się go polubić, jedzenie jego będzie nam sprawiać przyjemność. To samo dotyczy wszystkiego – sprzeczek rodzinnych, partii politycznych, różnych religii, bólu fizycznego, lęku itp. Wszystko jest sprawą decyzji, jak reagować na rzecz, a nie rzeczy samej w sobie. To My określamy jak się czujemy wobec danych rzeczy, jednak by móc odnaleźć tę wolność, trzeba najpierw uświadomić sobie jak jest na naprawdę na dany temat z nami, do tego właśnie służy obserwacja siebie. Gdy postanowimy kochać i czuć się dobrze, będziemy kochać i czuć się dobrze. Zawsze mamy tę możliwość.

PROCES TŁUMIENIA- to podjęcie decyzji, że coś postrzegamy jako złe lub nieprzyjemne, a następnie wycofanie świadomości z tak postrzeganego zjawiska, w celu osiągnięcia dobrego samopoczucia. Zachodzi tu ignorancja części doświadczenia, części świadomości i tworzenie coraz większej nieświadomości.

PROCES INTEGRACJI – to pozwolenie sobie na pełną świadomość czegoś, czego kiedyś unikaliśmy przez tłumienie, a także postanowienie, że teraz cieszymy się tym i dostrzegamy szerszą perspektywę, szersze zrozumienie. Wprowadzamy tutaj świadomość, w to co było nieświadome do tej pory poszerzając jednocześnie swoją perspektywę.

Jak możemy postanowić pokochać coś, czego nienawidzimy?

Musimy w pełni sobie to uświadomić, wejść z tym w intymną relację, a nie odpychać tego bez przerwy od siebie. Lęk rodzi się z niezrozumienia. Gdy tłumimy uczucie, wypieramy także myśl lub przekonanie kryjące się za tym uczuciem. Wyparte przekonanie lub myśl tkwią w podświadomości i nie traktujemy ich jako myśli, lecz doświadczamy jako swej rzeczywistości. Gdy ludzie twierdzą, że rzeczywistość jest trudna, a życie jest walką, oznacza to, że coś w sobie tłumią oraz żywią ograniczające ich przekonania – wskazuje na to ich punkt widzenia. To tak jakby ktoś patrzył przez okno w czasie deszczu i wierzył, że zamazany świat za oknami jest prawdziwą rzeczywistością. Coś wypartego z nas projektujemy na swój odbiór rzeczywistości. Nieświadomość, przysłania nam spojrzenie na życie bo jest coś wyparte i jednocześnie staje się to dla nas filtrem przez jaki patrzymy.

Tak jak z ocenianiem, jeśli oceniamy kogoś przez jakiś filtr, przez jakieś ramy, to później oceniamy w ten sam sposób samych siebie, w ten sam sposób traktujemy samych siebie i myślimy że inni nas tak traktują, tworzymy wtedy jednocześnie przyczynę i skutek i to co mylnie rozumiemy jako karmę.

SILA ŻYCIOWA

Stłumienie możemy także opisać w kategoriach związku między ciałem fizycznym a siłą życiową. Siła życiowa jest taką formą świadomości, którą najlepiej opisują słowa "samoświadomość" lub "wyższa świadomość". Siła życiowa jest mechanizmem, który porządkuje molekuly tak, by przybrały one formę ciała fizycznego. Świadoma świadomość jest energetyzującym punktem skupienia siły życiowej. Stłumienie polega na wycofywaniu przez dłuższy czas świadomości z pewnych części fizycznego ciała po to, aby uniknąć określonych doświadczeń. Wycofując świadomość z ciała, tracimy kontakt z energią w ciele, co powoduje tłumienie jej energii i blokowanie jej. W depresji nie mamy energii dlatego bo tłumimy naturalny przepływ energii, jesteśmy zmęczeni dlatego że wyparte rzeczy blokują nasz naturalny przepływ energii i walczymy z tym przepływem sił witalnych, w pewnym sensie dusimy energię życia.

A więc wycofywanie świadomości z tzw. przykrego doświadczenia jest, w istocie, wycofywaniem siły życiowej z części naszego jestestwa. Zamknięcie pewnej części ciała przerywa swobodny dopływ siły życiowej do tej części. W rezultacie molekuly dezorganizują się i szybciej się starzejemy lub częściej chorujemy. "Nieprzyjemne" wzorce energii, którymi nie zajmujemy się odpowiednio lub ich nie wyrazimy, tkwią w mięśniach ciała i dają o sobie znać jako stres i napięcie. Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, pozostają w naszym organizmie przez lata, jeśli nie przez całe życie. Najbardziej chorzy ludzie – to ci, którzy mają w sobie wiele napięcia, ale nic nie czują. Bloki energetyczne oddziałują na resztę ciała, powodując więcej bloków, czego wynikiem jest ogólny stan zmniejszonej wrażliwości, zmniejszonej świadomości, zmniejszonej żywotności, lecz zwiększonego stłumienia i duszenia energii. Jedno stłumienie jest więc początkiem gromadzenia się wielu warstw stresu i zmniejszania się zapasu siły życiowej w całym ciele fizycznym. Śmierć jest wynikiem całkowitego stłumienia organizmu. W miarę jak rozwija się świadomość i wzrasta naturalny przepływ energii, siła życiowa dodaje wigoru całemu naszemu jestestwu, dlatego pracując nad sobą poszerzając świadomość i dostrzegając więcej zaczynamy mieć przyływ energii życiowej. Jest w nas po prostu więcej świadomości, czyli więcej energii samego życia.

Termin "aktywacja" oznacza stopniowe uświadamianie sobie stłumionych wzorców energetycznych, czyli negatywnych osądów z przeszłości. Nie jest jednak konieczne cofanie się do dawnych, negatywnie osądzonych sytuacji i przypominanie ich sobie. Czasami pojawiają się wspomnienia, gdy stłumienie "wyjdzie na wierzch" przez aktywację, ale nie jest to takie istotne. Najważniejsze jest to, że pobudzone wzorce energetyczne dają o sobie znać w naszym ciele i umyśle, a my jesteśmy ich świadomi. Ta świadomość poszerza świadomy umysł i przyspiesza proces integracji. Łatwiej integrować doświadczenia, niż je tłumić. Na przykład, jeśli mocno ściskamy długopis w ręce, spalamy energię. Wystarczy rozluźnić mięśnie palców, by długopis wypadł z ręki. **By coś zintegrować, wystarczy przestać negatywnie to osądzać. Dotyczy to wszystkiego w życiu. Łatwiej odnieść sukces, niż ponieść porażkę. Łatwiej być szczęśliwym niż nieszczęśliwym. Łatwiej kochać, niż nienawidzić. Nie musimy nic robić, by żyć, kochać i cieszyć się. Ale musimy włożyć wiele wysiłku w niechęć i odrzucanie życia. Jednocześnie odcinamy się przez to od siły życiowej. Pozwolenie na zaistnienie siły życiowej wiąże się**

z odpuszczeniem zużywania energii na jej tłumienie i tworzenie oporu wobec niej swoim umysłem. Tworzenie oporu wobec energii życia to właśnie cierpienie, cierpienie jest blokowaniem radości z życia. Cierpimy dlatego bo blokujemy się na uczucie radości i życia takim jakim jest, stawiamy mu opór. Tak więc, w teorii, łatwo wszystko zintegrować z chwilą, gdy zostanie z aktywowane. W praktyce nie jest to takie proste. Dlaczego? Dlatego, że po mistrzowsku opanowaliśmy sztukę tłumienia przez negatywne osądzanie i jesteśmy ekspertami od zmieniania rzeczywistości, nawet jej nie rozumiejąc. Trudność wynika z głęboko zakorzenionych, zaprogramowanych nawyków. Postępujemy automatycznie, ponieważ rządzi nami uwarunkowana, poddana "praniu mózgow" podświadomość. To właśnie podświadomości nie możemy doświadczać, ponieważ jest ona stłumiona, a więc podświadoma oraz nieświadoma.

UWOLNIENIE Z ZAMROŻENIA SERCA

Rozczarowania, wyparte dziecięce traumy, tłumione i niewyrażone emocje, niewypłakane łzy zamieniają się w lód na naszym sercu. Lód wielowarstwowy, bo wieloletni i nagromadzony. Przedrzeć się później przez te warstwy lodu jest bardzo trudno. Dlatego tak wielu spośród nas to Królowie i Królowe Lodu. Zamknięci w logicznym umyśle i bojący się cokolwiek poczuć. Często nie zdajemy sobie sprawy, że jesteśmy odcięci od siebie. Od głębokich pragnień naszej Duszy. Od miłości. Od czucia własnym sercem. Nie wiemy, kim naprawdę jesteśmy. Zagłuszamy pustkę w sobie. Realizujemy coraz to nowe cele, wspinamy się po drabinie sukcesu, by będąc u szczytu zorientować się, że jest ona przystawiona do niewłaściwej ściany. Życiowa szkoła doświadczeń wcześniej czy później doprowadza nas do takich zdarzeń i ludzi, którzy trafią nas prosto w serce. Właśnie po to, by nas poruszyć, rozkuć warstwy lodu, by je otworzyć. Czasem jest to proces gwałtowny, a czasem lód łagodnie topnieje. Rozmrożenie uczuć, uwolnienie emocji, a wraz z nimi setek nagromadzonych przekonań i programów przeszłości, które od dawna nie służą, jest możliwe poprzez czucie sercem, oddech i poprzez łzy. To one sprawiają, że lód zamienia się w potok, a przez serce przechodzi wezbrana fala tsunami. To tsunami bywa bolesne, jednak po nim wszystko się ożywia i nabiera kolorów. Stopniowo odzyskujemy niewinność dziecka i radość życia. Odzyskujemy SIEBIE i własną miłość.

Placz jako integracja i puszczenie bólu

"PŁACZ chroni serce. Jest to jedyny sposób na uwolnienie bólu złamanego serca, bólu związanego z utratą miłości. Życie jest płynnym zjawiskiem, które zamiera całkowicie w chwili śmierci, a częściowo - w stanach usztywnienia, wywołanych napięciem. Placz topi tę sztywność. Konwulsyjny szloch jest jak ruszenie się lodu w czasie wiosennej odwilży. Łzy to potok, w który zamienia się lód"

A. Lowen "Radość"

Dopuszczenie do siebie bólu, odważenie się by go poczuć, przeżyć, przynosi ulgę i wyzwala nas od niego. Przystajemy wtedy stawiać opór czuciu, więc wychodzimy z cierpienia a pozwalamy sobie doświadczyć pełniejszego czucia. Jednoczymy te części siebie, które były przez nas odrzucone. Wgnane do ciemnej piwnicy podświadomości. Które cierpiały będąc właśnie niezauważone. Poczucie niewygodnych emocji, wzięcie ich dosłownie na klatę i utulenie - ukochanie SERCEM - pozwala nam na ukojenie. Odkrywamy, że nie umrzemy od tego. Że nie musimy nic przed sobą zatajać. Rozumiemy lepiej siebie i swe ludzkie słabości. Rozumiemy też, że nie jesteśmy swoimi emocjami. Że one przemijają. Już się z nimi nie utożsamiamy. Rozumiemy, że to właśnie wyparcie nas rani. Że w nas są rozwiązania na nasze problemy. Że to co nas nie zabije, to nas wzmocni. Bo moc jest w otwartym sercu - w jego współczuciu, wybaczeniu, wdzięczności, łagodności.

Placz jest najpełniejszym aktem uznania i wyrażenia swojego bólu, bezsilności, czy też szczęścia. Żywym świadectwem człowieczeństwa, naszej kruchości i podatności na zranienie, jak i potężnej MOCY NAPRAWCZEJ, która pozwala uczuciom osiąść, a układowi nerwowo-mięśniowemu przywrócić tonus spoczynkowy. Fizjologiczna reakcja organizmu dotknie w nas tego, co obudowane czy usztywnione. „Każe” to zobaczyć, odczuć i uznać. Jeśli jesteśmy w połączeniu ze sobą, pozwolimy sobie wtedy zapłakać. Jeśli nie, łykniemy, zepchniemy do środka i przykryjemy napięciem. Kiedy uznaje swoje uczucia, zgadzam się na ich przepływ. Staję otwarcie i odważnie, wobec tego, co we mnie. Otaczam się czułym ramieniem własnego zrozumienia oraz troski i płaczę. W ten sposób okazuję sobie miłość, gdy właśnie wokół jej zabrakło.

Kojarzymy płacz ze słabością i wstydem. Blokujemy go, by nie narazić się na ponowne upokorzenia, tym samym odmawiając sobie wsparcia, kiedy najbardziej go potrzebujemy. Wstrzymując go, rezygnujemy z łączności ze sobą i czucia siebie w pełni. A to właśnie przyjęcie siebie w całości umożliwia objęcie naszych

cieni, doznanych krzywd i zawstydzeń. Dlatego tak ważne jest, by obejmować dzieci, kiedy płaczą. By ich szlochające, rozedrgane ciało miało doświadczenie oparcia w przyjmujących, bezpiecznych ramionach.

Kiedy człowiek pozwolił sobie w końcu poszlochać, nie oznacza to wcale, że przy kolejnej możliwości będzie chciał wrócić do tego stanu, nawet czując się bardzo dobrze zaraz po nim. Płacz jest chroniony wysoko zorganizowanymi zasiekami, z którymi zwykle nie jesteśmy w kontakcie. Co więcej, myślimy, że są one naturalne i niezbędne do funkcjonowania. Mam tu między innymi na myśli:

- zaciskanie ust,
- przelinywanie śliny,
- wciskanie palców w kąciaki oczu,
- nieoddychanie,
- przeproszanie otoczenia,
- złościenie się na siebie,
- tłumaczenie się,
- ocenianie się.

i całe spektrum uruchamianych przekonań.

Wszystkie te sposoby służą jednemu: nie rozpłakać się. I wcale nie chodzi tu o niesprzyjające okoliczności, jak przebywanie akurat w pracy czy w metrze. Stwierdzenia: „nie płaczę od dzieciństwa” czy „nie pamiętam, kiedy miało to ostatnio miejsce”, są powszechne. Często tym zdaniom towarzyszy duma i poczucie dobrze wykonanego zadania. Dopiero z czasem pojawia się niejasne poczucie straty. Bywa, że stajemy się umęczeni własną kontrolą i ograniczeniami z niej płynącymi. Zwykle też dość dokładnie pamiętamy moment decyzji, kiedy postanawiamy więcej nie płakać.

Każde uczucie ma swój kanał ekspresji. Głównym kanałem dla smutku jest płacz. Bez niego smucenie się (zwłaszcza długoterminowe) staje się aktem TŁUMIENIA, prowadzącym do ROZPACZY i beznadziei oraz trwającym cierpieniem. Dlatego właśnie cierpienie oparte jest na oporze przed czuciem. Jak każda emocja, również smutek wymaga ekspresji. Smutek domaga się przeżycia, a nie intelektualnego zrozumienia, czy też zdobywania o nim wiedzy, tak samo jak każda inna emocja. Smutek tak, jak i każde inne uczucie, ma swoją dynamikę, przepływ i bardzo ważną cechę: PRZEMIJALNOŚĆ. Obserwujemy ją u dzieci, które ani nie smucą się bez końca, ani ciągle się nie złością, ani nie są stale radosne. Są w PRZYPLYWIE uczuć, pozwalając na tę zmienność i poddając się jej. Stało się tak, że smucenie się przestało być kojarzone z płakaniem. A jeśli już sobie na nie pozwolimy, mamy na myśli kilka niemych łez płynących po policzkach. Jest bardzo ograniczone w stosunku do potrzeb, ale i możliwości naszego organizmu. Kiedy nadchodzi burza, jest szaro i błyska, a na koniec spada tylko kilka kropli deszczu, świat dalej zostaje ciężki i duszący.

Pełny płacz to SZLOCH, przy którym brzuch się rusza, z gardła płyną dźwięki, łkamy, broda i ręce się trzęsą, twarz jest mokra od łez, a z nosa cieknie. Zwykle trwa 5–10 minut (mam na myśli osoby, które regularnie pozwalają sobie płakać), przebiega falami, które nas ponownie wzbudzają, aż dochodzi do uspokojenia, wyciszenia i odpoczynku. Po płaczu oddychamy głęboko (spontanicznie, bez udziału woli), twarz jest miękka, gardło rozluźnione, całe ciało delikatnie pulsuje. Pojawia się połączenie smutku z ulgą i ukojeniem. Głowa staje się przyjemnie ciężka, myśli spokojnie płyną.

Można by się zastanowić, dlaczego, skoro tak dobrze czujemy się po płaczu, unikamy go jak ognia? Mam wrażenie, że o ile kontakt ze złością daje nam poczucie siły i sprawczości, to przeżywanie smutku oznacza poddanie się uczuciom, które czynią nas bezbronnymi, przypominając o naszej kruchości i podatności na zranienie. Kiedy płaczemy, uznajemy słabość i zależność od innych. Czujemy się odkryci, nadzy bezbronni, bezradni, bezsilni. Jeśli do tego dołączymy przekazy:

- i co się mażesz...
- nie ma co płakać!
- tylko słabeusze płaczą...
- płkanie ci nie pomoże...
- chłopaki nie płaczą.
- zaraz dam ci powód do płaczu!
- przestań buzczyć, bo aż uszy bolą

I doświadczenia:

Przeżywanie emocji

- kiedy w trakcie płaczu byliśmy upokorzeni,
- gdy widzieliśmy innych ciągle rozpaczających, a bezmiar ich uczuć przykrywał wszystko inne, w tym nas i nasze potrzeby,
- gdy byliśmy karani za płacz,
- gdy nie mogliśmy zatrzymać płaczu i narażało nas to na dalsze cierpienia,
- gdy płakaliśmy w samotności i nie było „do kogo płakać”.

Nic dziwnego, że płacz stał się tak zagrażający. Myślę, że jest jeszcze jeden ważny powód. Przeczuwamy, że może on połączyć nas z głęboko skrywaną, często zaprzeczoną rozpaczą. O ile czujemy, że nad smutkiem możemy zapanować, tłumiąc go, to pozwalając sobie na głębokie zapłakanie obawiamy się, że dotkniemy rozpacz, otwierając bezdenną studnię zalewających emocji. Wierzmy, że kiedy je spychamy, one przestają istnieć. Niestety chroniąc się przed odczuwaniem jednych uczuć, ograniczamy możliwość przeżywania innych, również tych pozytywnych, takich jak radość czy przyjemność. Pozwolenie sobie na płacz jest aktem potwierdzającym prawo do przeżywania swoich emocji. Z jednej strony zbliża on nas do bolesnych odczuć, z drugiej pozwala je akceptować, a z czasem, coraz lepiej przyjmować. Wpływa to na zwiększenie możliwości doświadczania przyjemności i radości z życia, uwalnia nas od sztywności i sztuczności.

Lowen zestawia zdolność do głębokiego płaczu z doznawaniem rozkoszy, a dostęp do złośczenia się z przeżywaniem radości. Tłumienie uczuć nie jest operacją selektywną. Gdy hamujemy przeżywanie jednych emocji, ograniczamy możliwość doświadczania innych.

Kiedy spływamy oddech i zaciskamy usta, by się nie rozpląkać, nie tylko blokujemy kontakt ze smutkiem, ale wpływamy na całą naszą psychofizjologię: począwszy od nastroju, skończywszy na objawach fizycznych. **TŁUMIENIE USZTYWNIŁO CIAŁO.** Powstaje zorganizowany pancerz mięśniowy, który przez lata traktujemy jako swoje najlepsze wyposażenie. **ZBROJA MIĘŚNIOWA**, która kiedyś miała chronić, z czasem staje się ciężarem noszonym każdego dnia, którego sztywność ogranicza oddech, zabiera spontaniczność, swobodę a w końcu niszczy żywotność.

Właśnie dlatego płkanie jest tak silnie ustawione w konflikcie do mechanizmów obronnych ego. Ego pamięta, z jakiego powodu powstała broja i przed czym miała bronić, więc „każe się trzymać”. Pozwolenie na płacz oznacza zagrożenie dla sztywności, która kiedyś ratowała przed nadmiernym bólem. Kiedy pojawia się szloch, a wraz z nim łkanie, przepona porusza się, głębiej oddychamy i wydobywają się dźwięki. Wszystko to sprawi, że poczujemy nasze emocje – te z dziś, a jeśli dotąd były wypierane, również te z kiedyś.

Lowen opisuje smutek jako pierwotną utratę obiektu miłości. Coś, co było źródłem szczęścia i przyjemności, zostaje utracone, stąd pojawia się ból. Równocześnie jednak towarzyszy temu wspomnienie ciepłych, napełniających uczuć, związanych z doświadczaniem wzajemności, przepływu i bliskości. Wyróżnił on:

- Smutek, kiedy wspomnienie dobrych uczuć przeważa nad cierpieniem.
- Żal, kiedy ból utraty przeważa nad dobrymi przeżyciami, które trudno jest mieć w kontakcie, wspominać czy tęsknić.
- Rozpacz, kiedy ból dominuje, zabierając całkowicie przyjemność, nawet tę wspomnianą. To stan, w którym brakuje nadziei, że aktualna sytuacja może minąć i przyjdzie coś dobrego, pojawi się nowy, „dobry obiekt”.

Każdemu z tych uczuć należy się uznanie. Każde potrzebuje czasu i miejsca na wybrzmienie. I każde potrzebuje płaczu, a właściwie to my go potrzebujemy, by pozostać żywymi, czującymi, po prostu ludzkimi wobec naszych doświadczeń i historii.

Marzena Barszcz

Emocje podczas medytacji, sesji oddechowej

Skupienie świadomości w czasie medytacji

Podczas sesji oddechowej trzeba cały czas zachowywać świadomość tego, co się dzieje w ciele i (lub) w emocjach. Skupiamy się na uczuciach i doznaniach fizycznych, które są rezultatem zaktywowanych wzorców energii. To pozwala ponownie połączyć naszą świadomość z ciałem. Dysocjacja polega na oddzieleniu się od ciała, na braku czucia ciała i zamrożeniu emocji, więc to nie to samo co kontakt z ciałem i poczucie ciała.

Jestem zdania i mam takie doświadczenie, że energie w koło czujemy poprzez kontakt z naszym ciałem, czyli poprzez czucie energii w nas, a nie poprzez wyjście poza ciało i oddzielenie się od niego, to drugie to po prostu dysocjacja i ucieczka od czucia ciała.

W czasie medytacji pojawia się zwykle wiele myśli, ale ważne jest pozostawanie w ciele, a nie uciekanie w wizje, obrazy, analizowanie i rozmyślanie. Energia poruszająca się w ciele może przybrać postać odczucia fizycznego, emocji lub myśli; trzeba wtedy przenieść uwagę z oddychania (dalej je kontynuując) na ten wzorzec energii pojawiającej się w ciele i wejść w kontakt z tą energią wprowadzając w nią świadomość poprzez oddech. Bóle w ciele, zranienia rozwiązujemy poprzez wejście w nie i wprowadzenie energii życia w zamrożone wcześniej komórki w naszym ciele. Przez co te komórki z martwych robią się pełne życia, co w konsekwencji prowadzi do powrotu przepływu energii życia poprzez nasze ciało. Dosłownie wprowadzamy życie w martwe tkanki w naszym ciele i nawiązujemy ponowny kontakt z naszym ciałem.

Pamiętam jak byłem nastolatkiem nie miałem kontaktu z własnym ciałem, czułem osłabienie, oddzielenie, brak energii w nim, tak naprawdę nie byłem z nim połączony. Szybko się męczyłem i nie miałem kondycji oraz miałem zaburzony oddech. Odkąd zacząłem pracować nad połączeniem umysłu i ciała, to energia zaczęła mi wzrastać i połączenie z ciałem zaczęło powracać, co proporcjonalnie zwiększyło się na większe, głębsze czucie i większą jasność umysłu oraz obecność w tu i teraz. A to w konsekwencji doprowadziło do pojawienia się stanów istnienia, poczucia radości z życia i wewnętrznego spokoju. Te stany natomiast przekładają się na całą jakość mojego życia i podejmowane przeze mnie decyzje i dokonywane wybory, w tym sięganie po swoje marzenia. Będąc szczęśliwym wewnątrznie robię to co sprawia mi przyjemność w życiu i sięgam po więcej. Kontakt z ciałem przekłada się na całe nasze życie i podejście do życia oraz jego jakość.

Podczas medytacji mogą się pojawić różne doznania, różne rzeczy w tym:

Myśli

Jeśli przychodzą ci jakieś myśli do głowy, zauważ je i powróć do oddechu. Nie odsuwaj ich, gdyż to je tylko wzmocni, nie zagłębiaj się bo to je też wzmocni, po prostu obserwuj je. Pamiętaj o ponownym skupieniu uwagi na oddechu. Może trzeba to będzie powtórzyć kilka razy w czasie medytacji. Ważne jest aby nie walczyć z myślami, tylko je obserwować i dać im płynąć, natomiast bezruch, przestrzeń między myślami sama się pojawi.

Emocje

Pozwól im w pełni wypłynąć i być. Nie zgub się w nich. Bądź świadomy głównego uczucia. Można wyrażać wszystko, co się pojawi. Każde uczucie jest bezpieczne. Czuj je i pozwól swej świadomości dotrzeć do sedna twojego lęku. Cały czas oddychaj.

Odczucia fizyczne

Pozwól im być. Gdy poruszają się po różnych miejscach ciała, podążaj za nimi uwagą. Skupienie uwagi na nich może czasem je zintegrować. Pozwól im być i wiedz, że postawienie ich w świetle świadomości uzdrowia umysł i ciało. Cały czas oddychaj. Możemy obejmować świadomością różne rzeczy – od psów szczekających u sąsiada, przez mrowienie w rękach, po bardziej intensywną energię w różnych częściach ciała. Możemy odczuwać najróżniejsze emocje i przypominać sobie rzeczy z wczesnego okresu życia. Gdy zostanie zaktywowany jakiś stłumiony materiał, mogą pojawić się myśli, a szczególnie uczucia, jakich doznaliśmy, kiedy po raz pierwszy doświadczyliśmy sytuacji, w której nastąpiło stłumienie; może pojawić się jej wspomnienie. Ale nie zawsze tak jest; czasem integrujemy stłumiony materiał na bardzo subtelnym poziomie. Uważność na to, co się pojawia, rozwija naszą świadomość, powiększa nasz świat i naszą siłę życiową. Trzeba po prostu skupić całą uwagę (świadomość) na tym, co się wydarza, a jednocześnie nie zgubić się w tym. Czyli być obserwatorem i doświadczającym jednocześnie. Przebudzenie ciała, emocji i myśli w jak największym stopniu przyspiesza nie tylko aktywację stłumionych wzorców energii, ale także integrację, czyniąc drugi element istotną częścią całego procesu. Czasem naszą uwagę mogą przyciągnąć dwie, a nawet trzy rzeczy pojawiające się mniej więcej w tym samym czasie. Zdarza się to, kiedy różne części tego samego wzorca energii zostają z aktywowane oddzielnie. Gdy na przykład integrujemy stłumione doświadczenie wypadku samochodowego w młodości, najpierw może pojawić się lęk, potem ból, a potem złość. Wtedy skupiamy uwagę na najsilniejszej energii, fizycznej lub emocjonalnej.

ODCIĄGANIE UWAGI

Czasem naszą uwagę przyciągają nagle rzeczy zewnętrzne, zdarzające się w pokoju, w sąsiedztwie – słyszymy czyjąś rozmowę lub śmiech. Jest tak wtedy, kiedy nieświadomie unikamy wzorca energii, który właśnie się z aktywował. Naszą uwagę mogą odciągać także takie odczucia, jak swędzenie, pragnienie poruszania się lub kręcenia. Dobrze jest wówczas skupić uwagę na ciele i doświadczać, co się tam dzieje, szczególnie po szczególe. Bywa i tak, że sygnały z otoczenia pomagają zakry-wować jakiś materiał – lepiej więc jest być świadomym rzeczy zewnętrznych, niż starać się je "wyłączyć" W czasie medytacji bardzo pomocna jest świadomość całego ciała. Oczywiście, bardziej koncentrujemy się na jednych rzeczach niż na innych i tak powinno być, ponieważ skupiamy się zwykle na tym, czego pełne doświadczenie jest w danej chwili najważniejsze dla nas.

TRACENIE ŚWIADOMOŚCI

"Tracenie świadomości" to każdy stan, w którym stajemy się nie świadomi wzorców energii w ciele. Najpopularniejsze jest zasypianie. Choć zrelaksowanie się jest niezwykle ważne, to jednak skupianie uwagi (świadomości) na z aktywowanym materiale jest równie istotne, ponieważ bez świadomości nie ma integracji.

ZASYPIANIE

Wiele osób zasypia w którymś momencie medytacji. Często zdarza się to tuż po integracji. Piękne, pełne relaksu uczucie, pojawiające się po zdjęciu długo dźwiganego ciężaru stłumienia i stresu, sprawia, że człowiek "odpływa" w małą drzemkę. Tym, którzy prowadzą szybki, stresujący tryb życia, głęboki relaks jest tak obcy, że ciało natychmiast korzysta z okazji, by się rozluźnić, i zapada w sen. Takich ludzi odświeża krótka drzemka, a potem można kontynuować medytację.

Ale najczęściej sen jest sposobem unikania zaktywowanych przez oddychanie uczuć, które są dla nas zbyt niepokojące, by się im poddać. Większość z nas nie chce uciekać w sen, ale ego jest silne i wydaje nam się, że nie potrafimy powstrzymać się przed zaśnięciem. Im bardziej z nim walczymy, tym silniej odczuwamy potrzebę snu. By pokonać senność, proponujemy głębokie i szybkie swobodne oddychanie – przywraca nas ono ciału. Pomaga także przezwyciężyć chęć siedzenia, klęczenia i opierania się na rękach; czasem nawet wskazane jest przyjęcie pozycji stojącej. Można też pozwolić sobie na pięciominutową drzemkę i wrócić potem do oddychania. Tracenie świadomości, mające na celu uniknięcie z aktywowanego materiału, może przybrać inne formy. Możemy na przykład mieć ochotę, odreagować emocje, zamiast się im poddać i zrelaksować się, odpływać w myśli i fantazje lub pogłębiać oddech. Ktoś rozwinięty intelektualnie może chcieć ciągle analizować, co się dzieje, a to odcina go od kontaktu z odczuciami fizycznymi i psychicznymi. Oddychaj wtedy głębiej i skup się na tym, co się dzieje w ciele.

ODREAGOWANIE EMOCJI

Chociaż odreagowanie emocji nie powoduje integracji, może pomóc w skupieniu się na energii, która się pojawia. Gdy chcesz się śmiać, śmieć się. Gdy chcesz płakać, płacz. Gdy chcesz się zwinąć w kłębek, zrób to. Możemy wszystko robić w czasie medytacji, pod warunkiem, że nasze zachowania nie mają na celu unikania wzorca energii, z którym nie czujemy się dobrze. Dopóki nie opanujemy trzeciego elementu – akceptacji – często stawiamy opór pojawiającym się wzorcom energii, a czynimy to, między innymi, przez odreagowywanie towarzyszących im emocji. Jeśli jesteśmy świadomi, że to robimy, pamiętajmy też, że można się cieszyć każdym uczuciem i odczuciem, zrelaksować się i oddychać dalej. Pamiętajmy, że wyrażanie emocji nie musi prowadzić do ich integracji.

"ODPŁYWANIE" W MYŚLI I FANTAZJE

Gdy zintegrujemy jakiś materiał i czujemy się wspaniale i lekko, łatwo "odpływamy" w różne myśli i fantazje. Zdarza się to szczególnie często ludziom, którzy lubią analizować myśli i sytuacje i marzyć na jawie. Jest to bardzo przyjemne w umiarkowanych ilościach, ale praktykowane w nadmiarze prowadzi do utraty świadomości i odcięcia się od rzeczywistości, co później może prowadzić do niezadowolenia z tego co jest w chwili obecnej i braku wdzięczności za nią. Jeśli wpadniesz na jakiś wspaniały pomysł w środku medytacji, daj umysłowi instrukcję: "W dziesięć minut po skończeniu tej sesji przypomnę sobie ten pomysł". Potem dalej oddychaj głęboko i szybko.

ZAWIESZENIE ODDECHU

Do zawieszenia oddechu dochodzi wówczas, gdy w czasie medytacji ktoś nagle przestaje oddychać i sprawia wrażenie, że utracił świadomość. W rzeczywistości znajduje się w bardzo głębokim stanie świadomości, przez

niektórych zwanym "transcendentalnym". W takim stanie wykraczamy poza myśli, emocje i wrażenia cielesne. Nie ma w tym nic niebezpiecznego, jest to bardzo przyjemne i korzystne. Zawieszenie oddechu nie jest metodą unikania doświadczenia, lecz pewną formą jego integracji na bardzo subtelnym poziomie. Nasz oddech zwalnia wtedy i bicie serca też spowalnia, wchodzimy w głębszy trans, można by powiedzieć jednoczymy się ze źródłem.

Zdarza się ono, gdy osiągniemy głęboki stan relaksu po dłuższym czasie swobodnego oddychania. W krwi jest dużo tlenu, organizm prawdopodobnie właśnie oczyścił się z jakiejś stłumionej energii i nagle pogrąża się w stanie prawie zawieszony animacji. Umysł, emocje i ciało niemal zamykają się, tylko serce bije bardzo słabo i delikatnie. Jest to, według niektórych, najgłębszy możliwy stan relaksacji. Są ludzie, którzy mogą pozostawać w takim stanie nawet przez trzy minuty, nie odpowiadając na żadne krzyki i potrząsania. Nie ma niebezpieczeństwa, że nie wyjdą z tego stanu, ponieważ wbudowany w ciało mechanizm przetrwania zaczyna pracę automatycznie, gdy przyjdzie właściwy moment. Ja osobiście gdy wchodzę w ten stan nie zawsze wszystko pamiętam, doświadczenia są jak przez mgłę, tracę zazwyczaj wtedy świadomość, tak jak bym bym wchłonięty przez coś, do czegoś. Po powrocie zazwyczaj nabieram głębokiego oddechu, jakbym wychodził spod wody, tak jak bym był zanurzony w czymś, w energii swojego ciała.

Niektórzy nic nie pamiętają ze swego doświadczenia zawieszony oddechu, inni mają w tym czasie wspomnienia z dzieciństwa, a jeszcze inni mieli pewne parapsychiczne przeżycia. Jednak większość nie pamięta, co się działo podczas zawieszenia oddechu, ale potem doznaje poczucia całkowitego bezpieczeństwa, odprężenia i czystej ekstazy. Nie wszyscy doświadczają zawieszony oddechu, szczególnie ci, którzy bardzo się o to starają – stan ten przychodzi niespodziewanie, gdy organizm jest do niego przygotowany. Ale ci, którzy go nie doznają, również odnoszą wiele korzyści z procesu integracji oddechu podczas medytacji. Zawieszenie oddechu jest przeżyciem, o którym nie wiemy, że właśnie trwa, lecz potem wiemy, że je mieliśmy. Podczas jego przebiegu nie śpimy, nie mamy żadnych myśli, uczuć, fizycznych odczuć, ponieważ wykraczamy poza wszelkie doświadczenie, by bezpośrednio dotknąć swego wewnętrznego Ja.

BRAK KONTAKTU Z ODCZUCIAMI FIZYCZNYMI I EMOCJONALNYMI

Ludzie nastawieni do życia intelektualnie nie czują swego ciała ani emocji, ponieważ ich energia skupiona jest w głowie. Właściwiej byłoby powiedzieć, że czują, lecz ich świadomość ciała i emocji nie jest tak wyostrzona, jak w przypadku osób zmysłowych czy emocjonalnych. Im mamy lepszy kontakt z własnym ciałem tym nasza zmysłowość się wyostrza, a tym samym nasza seksualność, nasz magnetyzm wzrasta. Potrafimy wtedy doświadczać większych przyjemności i odbierać je całym sobą, nasze przeżycia są głębsze i pełniejsze, a nie powierzchowne i szybkie.

Oprócz intelektualistów są jeszcze ludzie tak stłumieni, że nie dochodzą do ich świadomości żadne odczucia. I jedni, i drudzy najczęściej korzystają z sesji oddychania. Celem integracji oddechem jest uświadomienie zaktywizowanej energii, ale – by została ona uświadomiona, musi być odczuwana; jedno z drugim ściśle się wiąże.

W ciele cały czas coś się dzieje – energia płynie z jednej części do drugiej, serce bije, krew krąży itd. Nie musimy czekać na sesję oddechową, by zaktywizował się jakiś materiał lub by uzyskać pełną świadomość. Jeśli w czasie sesji uważamy, że nic się nie dzieje, oznacza to, że straciliśmy świadomość i oszukujemy siebie. Im większą mamy samoświadomość, tym szybciej wychytujemy z aktywowany materiał i integrujemy go na subtelniejszym poziomie, dzięki czemu cały proces staje się przyjemnym doświadczeniem. Gdy ignorujemy wzorzec energii i skupiamy na nim świadomość dopiero wtedy, kiedy jest bardzo intensywny, proces też jest skuteczny, ale nie tak przyjemny. Najtrudniej uświadamiamy sobie to, co jest nam najbardziej znane. Często, na przykład, nie odczuwamy stresu, gdyż zbyt długo w nim żyjemy i nawet nie jesteśmy świadomi go, tak bardzo przyzwyczajamy się do danego stanu iż zaczynamy uważać go za normalny. Dopiero po czasie jak dostrzegamy go pojawia się prawdziwa świadomość, a integracja emocji pozwala nam by nasza energia wzrastała. Nie zauważamy go, gdyż stłumiliśmy go i wycofaliśmy z niego swą świadomość. Najważniejsze nasze wzorce są najtrudniejsze do wychycenia z tego samego powodu, z którego jesteśmy nieświadomi oddychania w życiu codziennym. Przecież oddychamy bez przerwy, nie myśląc o tym. Nie uświadamiamy sobie oddychania, dopóki nie stosujemy go jako narzędzia przebudzenia w integracji oddechem czy w rebirthingu.

Leonard Orr i Sondra Ray w swej książce *Rebirthing in the New Age* piszą:

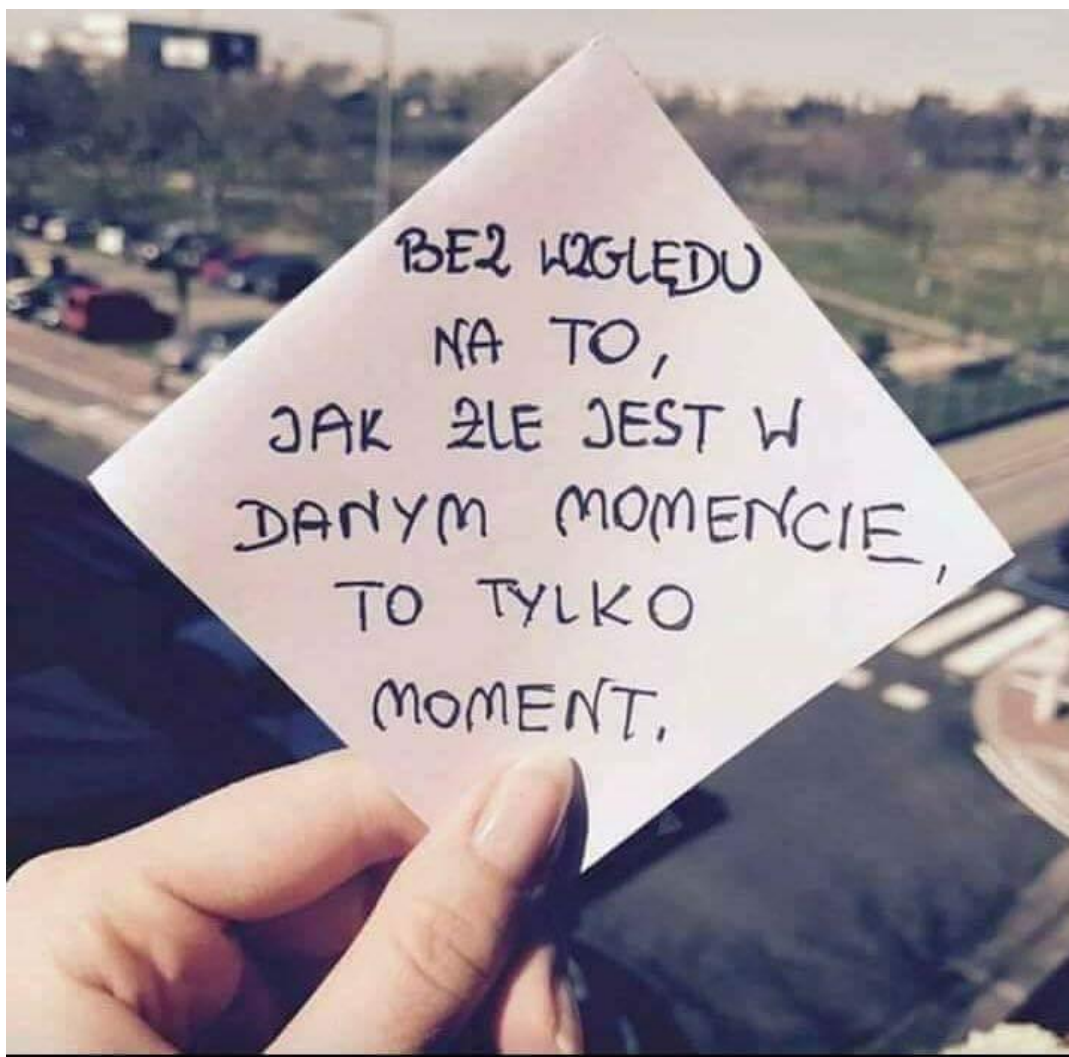
Zahamowania pamięci spowodowane traumatycznymi wydarzeniami w przeszłości są powszechnym tematem psychologii. Według różnych teorii psychologicznych wyrzucamy z pamięci bolesne doświadczenia, ponieważ

nie chcemy pamiętać bólu. Naszym zdaniem, przypomnienie sobie tych doświadczeń uwalnia od bólu, wyzwalając zarazem umysł i ciało, i nie jest to bolesne, lecz czasem bardzo przyjemne. Lęk przed bolesnymi wspomnieniami zatrzymuje ból w ciele i umyśle. By uwolnić swą pamięć, trzeba uwolnić się od koncepcji, że pamiętanie bolesnych doświadczeń zwiększa ból. Rozmawianie o bolesnych doznaniach uwalnia nas od bólu i powoduje, że wspomnienie traci swój emocjonalny ładunek. Na początku wstyd i lęk przed mówieniem może być duży, tak samo jak ból emocjonalny, jednak im więcej pozwalamy sobie na ból, tym on się zmniejsza i nie wypieramy go już głębiej oraz nie uciekamy przed nim, co nas uzdrawia na każdym poziomie istnienia.

Rebirthing koncentruje uwagę na uwalnianiu, a nie na ponownym doświadczaniu przeszłych traum. Większość ludzi, wyrzucając śmieci, nie grzebie w nich i nie przygląda się każdej puszce czy butelce, zanim je wyrzuci. Ciekawe, że ci sami ludzie chcą drobiazgowo przeanalizować "psychologiczne śmieci", zanim je wyrzucą, w obawie, by nie stracić czegoś cennego. Psychoanaliza i psychoterapia to przyglądanie się "psychologicznym śmieciom". Rebirthing, w większości przypadków, jest wyrzucaniem śmieci za jednym zamachem. Na początku dla wielu ludzi niepokojący jest fakt, że proces ten pozwala tak szybko uwolnić się od negatywnej masy mentalnej, bez prób jej zrozumienia i analizy. Potem czują się jednak tak dobrze, że w ogóle nie zależy im na tym, by to zrozumieć. Nie tyle jest ważne zrozumienie dlaczego coś się stało, dlaczego ktoś nas zranił, dlaczego powstała trauma, tylko akceptacja emocji i uwolnienie ich. Aby coś poczuć i uwolnić nie trzeba tego zrozumieć, jednak można.

W cyklu sesji oddechowych pojawiają się coraz to inne wzorce energii. Stłumiony materiał ułożony jest, by tak rzec, warstwowo, jak cebula, i otacza mocnym pancierzem nasze Prawdziwe Ja. Gdy jedna warstwa się zintegruje, zawarty w niej uprzednio wzorec energii albo znika, albo przestaje być ważny. Jej integracja zwykle aktywuje następną warstwę znajdującą się tuż pod nią. Każda warstwa jest inna, a zatem każda sesja oddechowa różni się od pozostałych. Nie marnujemy czasu na porównywanie sesji. Porównania prowadzą do oczekiwań co do następnej sesji i jesteśmy rozczarowani, gdy się nie spełniają. Cokolwiek się *zdarza*, lub nie zdarza. Jest dobre. Wydaje się, że w kolejnych sesjach coraz mniej się zdarza. Dzieje się tak, ponieważ, w miarę oddychania, wchodzimy na coraz subtelniejsze poziomy i coraz subtelniej integrujemy stłumiony materiał. Oznacza to również, że oczyszczamy organizm szybciej i skuteczniej bez "dramy".

Ciężkie momenty



Pozwalanie sobie na przyjemności , na zaspokajanie swoich potrzeb bez poczucia winy

Jedno z głównych blokujących nas przekonań to przeświadczenie, że nie zasługujemy na coś i że nie jesteśmy godni czegoś, dlatego nie pozwalamy sobie na różne rzeczy lub wstydzimy się po nie sięgnąć. Dochodzi do tego też poczucie winy , które może się pojawić gdy sięgamy po swoje i wychodzimy poza przekonania rodu. W przeszłości uwierzyliśmy , że nie zasługujemy na nie lub też że nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, dlatego później często sami blokujemy się w naszych działaniach. Druga sprawa to nie pozwalanie sobie na uczucie radości z życia, z przyjemności, a nawet obwinianie i karanie się za to jak sobie na nie pozwolimy, w tym również czucie poczucia winy z tego powodu. Z tego powodu często sami się blokujemy na nasze pragnienia, a nawet złościmy się na siebie za to, że pozwalamy sobie na nie. W ostateczności wychodzi na to , że sami siebie potępiamy za to czego pragniemy od życia. W tych momentach często powstaje w nas konflikt, z jednej strony jest naturalna potrzeba, a z drugiej silne przekonanie, że nie zasługujemy na to lub że nie wolno nam czegoś zrobić. Ciężkie momenty pojawiają się zazwyczaj , gdy przechodzimy swoje ograniczenia, próbujemy wyjść ponad nie, jednak z drugiej strony blokujemy się na radość, na energię z życia która chce się dostać do naszej przestrzeni, nasze blokady są wtedy tak mocne, że tworzą opór przed pojawiającą się świadomością, a to rodzi cierpienie w nas. Poprzez

pojawiający się konflikt w nas wchodzimy w zagubienie, dezorientacja, zachowujemy się często jak małe dzieci, które nie wiedzą co się z nimi dzieje i to jest normalne, czasem każdy tak ma. Każdy się czasem gubi, nie wie co robić, jakie decyzje podjąć, gubi dezorientację co jest prawdą a co fałszem. Jednak kwestia jest tego czy wchodzimy na stałe w ten stan, czy też pracujemy aby z niego wyjść i wprowadzić później zmiany w odbiorze i podejściu do życia wprowadzając szerszą świadomość. Tak naprawdę ciężkie momenty są dla nas szansą do wzrostu, do wyjścia poza dotychczasowe ograniczenia, poza określone przekonania i schematy.

Kiedy pojawiają się w Tobie dwa przekonania, dwie opinie, albo dwie informacje, które kłócą się same ze sobą – napięcie narasta niczym w dobrym horrorze. To nieprzyjemne uczucie (zwany przez psychologów dysonansem poznawczym), które na tyle nam przeszkadza, że staniemy na rękach, żeby je szybko zredukować. (Bez względu na to, czy jesteśmy całego procesu świadomi, czy nie.)

Najważniejsze jest sobie uświadomić jaki konflikt wtedy powstał w nas, dlaczego On jest, jakie przekonania odpaliły się w nas, na co sobie nie pozwalamy i zamiast uciekać przed własnymi odczuciami lub zamiast je wypierać, dać im przestrzeń i obserwować je a zrozumienie samo przyjdzie.



„Zamiast pytać: dlaczego mnie to spotkało ?

Stosuj:

Doświadczam tego w pełnej akceptacji i wkrótce zrozumieć dlaczego tak się dzieje, aby zrozumieć, trzeba sobie dać pozwolenie na czucie doświadczenia,,

Mistrz Morya

Ważniejsze od pytania dlaczego coś się dzieje , czasem jest samo doświadczenie i odpuszczenie prób zrozumienia, wtedy poddajemy się doświadczeniu i nie stawiamy mu oporu , co pozwala nam na naturalną integrację. Odpowiedź na pytanie dlaczego zazwyczaj przychodzi po czasie, gdy przestajemy szukać rozwiązania. Jednak właśnie racjonalna część naszego umysłu, ma tendencje do chęciństwa rozumienia i widzenia wszystkiego na już. Co jednocześnie blokuje proces integracji, bo umysł stawia opór doświadczeniu i często wchodzi w rolę ofiary wobec doświadczenia.

**Trudne chwile nie oznaczają,
że już nigdy nie będzie dobrze.
Oznaczają tylko, że coś domaga
się zmiany, że masz jakieś tematy
do przerobienia i, że kryje się w tym
jakaś lekcja, dzięki której staniesz się
mądrzejsza, silniejsza
i dzięki której ruszysz do przodu...**

Za apatią , bezsilnością , beznadzieją , obojętnością wobec jakiegoś obszaru naszego życia kryje się lęk i wstyd z którym nie chcemy się zmierzyć, granica której nie chcemy przekroczyć. Jednak jednocześnie uwalniając określone emocje otwieramy się na emocje pozytywne i na potencjał który kryje się za przekroczeniem ograniczenia. Odnajdując w sobie odwagę do działania budujemy swoją pewność siebie i wiarę w to, że damy sobie radę z każdą sytuacją w naszym życiu. Wtedy rodzi się nasza moc i wyjdzie z bezradności odnośnie danych wzorców.

Podejście do błędów, do słabszych dni

Kiedy tkwisz w stanie wstydu, zażenowania i poczucia winy za to, że popełniłeś jakiś błąd, to nie w głowie Ci nauka. Co najwyżej masz ochotę schować się przed całym światem i zapomnieć o całej sprawie. Możesz wejść w poczucie winy i tworzyć żal do siebie za określoną sytuację. Emocje żalu, zażenowania, wstydu i szereg narracji po jakiejś porażce , błędzie, zachowaniu, reakcji jest właśnie pozwiązany z tym jak zazwyczaj nas traktowali rodzice i w jakie emocje wchodziliśmy wtedy nie pozwalając sobie na słabości i wady. W tych momentach właśnie brakowało wyrozumiałości, współczucia, łagodności, wsparcia, miłości. Dlatego naszym zadaniem jest wprowadzić zdrowego, opiekuńczego dorosłego po tych momentach i zadbanie o siebie w nich poprzez danie sobie miłości. Wtedy właśnie nasza relacja ze sobą samym się zmienia i transformują się wzorce oraz budzi się przestrzeń serca poprzez współczucie i wrażliwość. Im więcej miłości sobie okażem wtedy tym doświadczenie będzie łatwiejsze i szybciej sobie z nim poradzimy nie tracąc wiary w siebie. Dlatego, żeby w ogóle zacząć naukę na własnych błędach (a jest to nauka bardzo wartościowa i skuteczna), najpierw:

- odpuść perfekcję,
- daj sobie pozwolenie na błędy,
- odżałuj to, co nie wyszło i odpuść to, nie męcz się tym i nie katuj siebie cały czas za to,
- zaakceptuj zmienność sytuacji, zmienność życia,
- uświadom sobie że nie zawsze masz wpływ na wszystko,
- uświadom sobie że porażka, błąd nie określa Ciebie jako człowieka,
- okaż sobie ciepło i wsparcie, wyrozumiałość i współczucie,
- wyciągnij wnioski i poszukaj rozwiązania, a później spróbuj jeszcze raz.

Jeśli coś Ci nie wyszło to zrozumiałe, że jest Ci ciężko i przykro. Pozwól sobie na te emocje i poczyj je odpuszczając jednocześnie wyrzuty wobec siebie, ataki na siebie i krytykę. Daj sobie prawo do popełniania błędów i do bycia nie perfekcyjnym. Okaż sobie tak dużo zrozumienia i empatii, jak tylko potrafisz, potrenuj mięsień auto empatii. Zmiana podejścia do siebie w tych momentach pozwoli Ci wyjść ze zbędnego cierpienia i zmieni relacje jaką masz ze sobą, im więcej dasz sobie wsparcia tym bardziej będziesz wzrastać, bo stworzysz sobie warunki do tego oparte na miłości do siebie. Dopiero wtedy zabierz się za naukę. Każdy z nas popełnia błędy, nie ma ludzi idealnych i perfekcyjnych. umiejętność radzenia sobie z porażkami i przechodzenia pomimo nich do dalszego działania jest tą umiejętnością, która pozwala wyciągnąć lekcje i skończyć to co się zaczęło. Im mniej potrafimy sobie radzić z porażkami tym częściej sobie coś całkowicie odpuszczamy i nie próbujemy ponownie, aby nie czuć zawodu nad sobą. Trzeba pamiętać, że życie nie zawsze jest łatwe i nie zawsze wszystko nam będzie wychodzić, a niektórych spraw trzeba się nauczyć i nie jest tak, że od razu będziemy je umieć bardzo dobrze zrobić.

Trudne chwile nie oznaczają, że już nigdy nie będzie dobrze. Oznaczają tylko, że coś wymaga się zmiany, naszej uwagi, spojrzenia z innej perspektywy, integracji, puszczenia.

Odpuść presję bycia jakimś w trudnych momentach, odpuść znęcanie się nad sobą

W zależności jak dużo wypartej agresji mamy w sobie i jak duże oczekiwania, wymagania sobie postawiliśmy, nasza reakcja na niepowodzenie będzie zależała od tych dwóch czynników. Im większa presja, ciśnienie stawiane sobie, tym później silniejsza może być reakcja i tak samo im więcej mamy wypartej agresji tym gorzej traktujemy siebie w ciężkich momentach nie pozwalając sobie na słabości. Nasze wyobrażenie o tym jak powinno być potrafi stworzyć niesamowitą frustrację w momencie, gdy zderza się ono z rzeczywistością i z tym jak jest. Dlatego obniżenie presji wiąże się z dopasowaniem naszego wyobrażenia o nas samych z tym jak jest naprawdę z nami w danej chwili. Równość wyobrażenia i stanu faktycznego powoduje spójność wewnętrzną i uczciwość względem siebie. Dlatego tak ważny jest kontakt z własnym ciałem, który sprowadza nas do większej obecności w tu i teraz i widzenia rzeczywistości taką jaką jest, a nie jaką chcielibyśmy aby była. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń, marzeniowy świat fantazji jaki sobie stwarzamy w naszych głowach często jest główną przyczyną naszego cierpienia, które tak naprawdę sami sobie sprawiamy. Dlatego trzeba wyjść z głowy poprzez rozbrojenie iluzji i złapać kontakt z rzeczywistością aby ją poczuć.

Zdarzają się momenty, w których człowiek czuje się pusty i zniechęcony. takie momenty są bardzo pożądane, gdyż oznaczają, że dusza podniosła kotwicę i żeglujze ku odległym obszarom. To jest moment zawieszenia, gdy stare odeszło a nowe jeszcze nie przyszło. Daj sobie wtedy swoją bliskość, czułość, odpocznij i obserwuj jak z konfliktu, zagubienia rodzi się nowe.



Smutek

Oda do smutku

Gdy odmawiam sobie czegoś, nie robię czegoś dla siebie i gdy wychodzę poza siebie robi mi się smutno i przykro, gdy oddalam się od siebie i odrzucam samego siebie robi mi się smutno. Gdy przestaje wierzyć w siebie, w swoją moc też robi mi się smutno. Gdy oceniam siebie poprzez przeszłe wydarzenia, które przecież nie muszą się powtórzyć, pojawia się smutek. Nakazuje mi zajrzeć w głąb siebie i być szczerym wobec siebie, by dać sobie to co moje małe dziecko we mnie potrzebuje. Smutek informuje mnie o tym gdy oddalam się od siebie, jak dobrze być otwartym na niego i wysłuchać jego komunikatu. Dziękuję Ci smutku. I znów wychodzi światło, gdy rozpoznaje o czym mi mówi ta emocja i działam dla siebie- **JA**

„Jeśli czujesz się smutny, nie masz „niskiej vibracji”.

Nie jesteś chory, złamany, nieoświecony

lub daleki od uzdrowienia.

Nie jesteś „uwięziony w swoim ego”

ani uwięziony w „oddzielnej jaźni”.

Nie jesteś negatywny i nie musisz być naprawiany,

a smutek nie jest błędem, ponieważ to życie toczy się w Tobie, a życie nigdy nie może być błędem.

Po prostu czujesz się smutny - to wszystko.

To stan uczucia rozgrywający się na tętniącym życiem filmowym ekranie obecności, to wszystko.

To nie jest problem, który wymaga rozwiązania lub bandażu.

To święta i cenna część Ciebie, tęskniąca za miłością, akceptacją, objęciem, odpoczynkiem.

Zostałeś dzisiaj pobłogosławiony smutkiem..

zostałeś wybrany na jego dom...

nie uciekaj od tak naprawdę cennego gościa,,

Jeff Foster

Czasem przychodzi i chce pokazać mi miejsca gdzie jeszcze jest przestrzeń w której nie robię nic, a czuje wewnętrzną potrzebę by coś w tej przestrzeni zadziałać. Jednak moja bezradność wobec tej przestrzeni jest większa niż moc jaką mam w sobie by coś tam ruszyć, zadziałać, otworzyć się na nowe.

Wtedy bronię się i wypieram potrzebę by coś zrobić w tej przestrzeni, wtedy on naciska jeszcze mocniej i mówi nie broń się, chodź ze mną pokażę Ci gdzie oszukujesz siebie i co jeszcze wypierasz oraz jakiej potrzeby nie zaspokajasz w swoim życiu.

Im mocniej się bronie, tym mocniej cierpię, bo zaprzeczam sam sobie i temu co wewnątrz czuje, że chciał bym zrobić. Zderzają się dwie siły, wewnętrzną potrzebą i lęk przed jej zaspokojeniem. Smutek pokazuje mi to starcie i konflikt jaki się tworzy z sprzecznych intencji we mnie. Czasem ten smutek przykrywa złość, złość która broni miejsca we mnie, które jest jeszcze puste i którego nie chce zobaczyć. Staram się nie przerzucać tej złości na zewnątrz, jednak czasem się zdarza, gdy zaczynam projektować na zewnątrz złość i zaczynam szukać konfliktów, wtedy już wiem że trzeba

zajrzeć głębiej, że za złością jest coś czego nie chce zobaczyć. Więc kieruje uwagę to swego wnętrza, a tam jest smutek, bezradność, zagubienie i brak świadomości jak coś zrobić. Smutek to emocja która kiedyś mocno wypierałam i która czasem nadal wypieram. Jednak coraz częściej daje jej zaistnieć. Przez co wiem co robić, aby było dobrze. Smutek pokazuje mi przestrzeń gdzie trzeba podziałać, gdzie jestem na razie bezradny, bezsilny, gdzie czuje lęk przed czymś na daną chwilę. I przyznanie się przed sobą, do tego, co daje niesamowita ulgę i jednocześnie zgodę na to. Co paradoksalnie powoduje że przestaje wtedy walczyć ze sobą i pojawiają się rozwiązania. Wtedy mam wybór albo dalej wypieram działania w tym obszarze życia, albo robię coś w kierunku zaspokojenia określonych potrzeb. Wybór braku działania spowoduje ucieczkę od tego co w głębi duszy pragnę i czego chce, natomiast ruszenie w kierunku działania powoduje że wiara w siebie i moja pewność wzrasta oraz wychodzę poza ograniczenia, czując się w ten sposób bardziej wolny, bo nie ograniczam się danymi lękami.



W samotności znajdziesz ciszę i spokój, w samotności i byciu ze sobą odnajdujemy siebie, gdy się wsłuchamy w siebie zawsze dostaniemy odpowiedzi z naszego wnętrza. Kiedyś bałem się być sam, nie radziłem sobie będąc sam ze sobą, ciągle coś chciałem robić, ciągle gdzieś moja uwaga uciekała, tak naprawdę nie chciałem się wsłuchać w siebie. Dzisiaj nie boję się być sam. W samotności znajduje wytchnienie, czas na wyciszenie się i spokój, czas na głęboką jedność z moją Siłą Wyższą, na jedność z moim źródłem. Relacja jaką miałem kiedyś ze sobą a jaka jest teraz zmieniła się znacznie, jeszcze pamiętam rok temu nie potrafiłem się odprężyć sam ze sobą, poddać się chwili, poddać się zachwytowi tego co jest wkoło mnie. Ciągle towarzyszył mi nieokreślony lęk i czujność, jakby zaraz miało się coś wydarzyć, jakby zaraz miał nastąpić jakiś atak. Przez co w momentach gdy byłem sam byłem napięty i kontrolowałem otoczenie. Teraz bardziej czuje po prostu bycie i wiem że nie mam się czego bać, że zagrożenia nie ma. Kiedyś przeraźliwie bałem się izolacji porzucenia, odrzucenia, bycia niezrozumianym, nie zaakceptowanym. Dzisiaj potrafię być sam nie odczuwając samotności, nie towarzyszy mi uczucie lęku przed pustką i nie popadam w rozpacz tak jak kiedyś. Zrozumiałem, że to czego się najbardziej bałem, jest tym co daje mi najwięcej odpowiedzi, jest tą przestrzenią z której pojawia się czucie, uważność, bycie w chwili obecnej.

Samotność , a osamotnienie

Przebywanie samemu ze sobą może być trudne, gdy uciekasz w nie przed kontaktem z innymi, czyli gdy stajesz się izolacją od innych oraz podszyte jest lękiem przed kontaktami z innymi. Wtedy w byciu samemu jest pełno paranoi, cierpienia, paniki, pustki, czujesz wtedy osamotnienie i wykorzystujesz ten czas do wchodzenia w rolę ofiary. Wtedy tak naprawdę uciekasz od doświadczania życia i uczestniczenia w nim, jest to tworzenie izolacji w swojej głowie od innych, odcięcie się i życie w swojej własnej głowie. Do tego bycie samemu jest wtedy wykorzystywane do użalania się nad sobą, do tworzenia tęsknoty i coraz większej pustki emocjonalnej. Osamotnienie jest podszyte przekonaniem, że jesteśmy pokrzywdzeni poprzez los i towarzyszy mu obrażanie się na życie i brak czucia połączenia z samym sobą, brak bliskości ze sobą oraz tworzenie coraz większego braku i niezadowolenia z życia. Wtedy poczucie osamotnienia jest wykorzystywane przez nas do destrukcji i ucieczki. Jesteś w roli ofiary, użalasz się nad sobą i nad swoim życiem tworząc jeszcze większe cierpienie, wypierasz wtedy prawdziwy kontakt ze sobą, a Twój własny umysł staje się dla Ciebie największym wrogiem. W pewnym sensie sam niszczysz siebie. Zamiast tworzyć zdrową relację ze sobą i cieszyć się z bycia ze sobą w samotności, zając się sobą poprzez zadbanie o siebie, jest tendencja do tworzenia iluzji w głowie i podtrzymywania wiary w nie. Jest wtedy odcięcie się od ciała i od obecności w tu i teraz. Osamotnienie jest uczuciem braku kontaktu ze sobą i tęsknotą za sobą, za swoją bliskością i brakiem wyboru siebie. To co nie pozwala nam zauważyć, iż tak naprawdę tęsknimy za bliskością ze sobą, to projekcja tej bliskości na świat zewnętrzny i przekonanie że przyczyna tęsknoty jest na zewnątrz nas co rodzi nadmierne pragnienia i wzorce cierpienia, bo jesteśmy ukierunkowani na szukanie na zewnątrz, zamiast patrzenia do wewnątrz siebie.

Bycie samemu wykorzystujemy wtedy do tworzenia i podtrzymywania takich stanów emocjonalnych jak czucie się niezrozumianym, nie akceptowanym, nie kochanym, innym, oddzielonym. W osamotnieniu zawsze chodzi o nastawienie, że czegoś nie mamy z zewnątrz, że czegoś nie dostaliśmy, że na coś czekamy. Może to wynikać z rany emocjonalnej z dzieciństwa, gdy czekaliśmy na rodzica, na jego docenienie, zrozumienie, miłość, przez co w dorosłym życiu podtrzymujemy ten stan i zamiast skierować uwagę do swojego wnętrza w momentach bycia samemu i budować relacje ze sobą, czekamy na coś z zewnątrz.

Osamotnienie jest trudnym, nieprzyjemnym stanem psychicznym. Może on powodować, że jest nam bardzo trudno zbliżyć się do innych i nawiązać z nimi bliskie relacje emocjonalne. Jesteśmy przekonani wtedy że to świat jest czemuś winny, że to inni nas odrzucają, nie akceptują, nie przyjmują, że nas nie chcą. Gdzie tak naprawdę sami siebie odrzucamy, bo jesteśmy nakierunkowani ciągle na utrzymywanie zależności, które budują w nas lęki, zamiast daniu sobie tego co chcemy



Zdrowa samotność, to po prostu bycie ze sobą i cieszenie się swoim towarzystwem. Jest to moment kiedy przekraczasz próg pustki wewnętrznej, próg lęku przed zajrzeniem w nią, próg tego przed czym wcześniej uciekałeś. Z czasem ta pustka, ta rozpacz zmienia się w ciche doświadczenie samego siebie i życia w Tobie. Kiedy samotność staje się twoim przyjacielem, nie boisz się samotności. Nie boisz się jechać mniej uczęszczaną drogą i jechać czasem samotnie. Przeżyłaś już swój najgorszy koszmar, już zaprzyjaźniłaś się ze swoim największym lękiem. Samotność może być satysfakcjonująca, wzmacniająca i wyzwalająca. Wiedząc, że jest ona po to abyś nawiązał kontakt z własnym wnętrzem i swoimi potrzebami oraz zbudował bliskość ze sobą. Samotność to własna obecność, obcowanie ze sobą. Samotność jest potrzebna i może być bardzo pozytywna. Oznacza ona, że masz do dyspozycji własną obecność. Jeżeli umiesz to sobie dać bez lęku – to stajesz się tak przepelniony obecnością, że mógłbyś nią wypełnić cały Wszechświat i nie ma potrzeby „posiadania” kogokolwiek innego. Nawiązujesz wtedy bliskość ze sobą i z wszechświatem, czujesz jedność z energią życia, bo czujesz połączenie ze sobą. To naturalny stan, aby siebie wysłuchać, poukładać i nabrać wewnętrznego spokoju. Problem jest właśnie , gdy zamiast samotność wykorzystywać do budowy własnej mocy, wykorzystujesz ją do wchodzenia w uczucie osamotnienia. Pierwsze podejście wzmacnia Cię i kształtuje Twoją wewnętrzną relację, drugie podejście oddala Cię od Ciebie samego. W momentach gdy będziesz słyszał głos i widział chęć by wykorzystać dane zdarzenie do budowania własnego cierpienia, zauważ czy nie ma w Tobie głosu , który podpowiada Ci by spojrzeć inaczej na sytuację i wykorzystać ją do zbudowania własnej mocy. W zależności od tego co wybierzesz, to taką energią będziesz promieniował i w takiej energii będziesz.

Możesz poczuć się osamotniony, gdy jesteś niezrozumiany. Czujesz się osamotniony, gdy nikt nie wspiera twoich marzeń lub wizji. Czujesz się osamotniony gdy ktoś Cię odrzuca, nie akceptuje. Jednak te momenty są jednocześnie okazją do zbudowania swojej mocy , są okazją do stanięcia za sobą w swojej prawdzie i to właśnie te momenty Cię wzmocnią i dadzą Ci prawdziwego siebie. Bo przestaniesz w tych momentach odrzucać samego siebie na rzecz akceptacji, aprobaty, uznania , pochwały, poklasku, przez co zaczniesz bardziej rozumieć siebie, akceptować siebie, uznawać swoją

wartość i odnajdywać pewność oraz zaufanie w sobie. Im bardziej będziesz ufał sobie i słuchał się siebie, tym bardziej będziesz budować więź ze swoją duszą, co wzmocni Cię i okaże się że jeśli Ty wspierasz siebie, to nie potrzebujesz potwierdzenia z zewnątrz, aby coś zrobić. Zmieni się Twoje podejście do uczucia osamotnienia i wchodzenia w rolę ofiary z tego powodu, na czucie samego siebie i odnalezienie przyjemności z bycia w samotności w danych momentach oraz moc z wybierania samego siebie. Jak we wszystkim to właśnie nasze podejście i nastawienie w danych momentach kształtuje jak odbieramy daną sytuację. Możemy ją odbierać jako coś co nas krzywdzi i jest niesprawiedliwe, a możemy odbierać jako okazję i szansę do wzrostu, do rozwoju. To my dokonujemy tego wyboru i im szybciej to zobaczymy tym częściej zaczniemy wzmocniać siebie, a nie tworzyć niepotrzebny żal i urazy. Kontakt jaki nawiądziesz ze sobą da Ci ogromną moc i wiarę w siebie. Ofiara będąc w samotności patrzy na zewnątrz w swoim świecie mentalnym, przerzuca emocje na innych, myśli o innych, zajmuje się sprawami innych, jest kierowana poprzez lęk przed utratą zależności z zewnątrz. Natomiast osoba akceptując swoją samotność zagłębia w tych momentach do własnego wnętrza, słucha się swojego ciała, dostrzega jego sygnały, skupia się na obecności i czuje radość z kontaktu ze sobą. Nawet jak ktoś nie jest za nią, ona staje za sobą i w tym odnajduje moc oraz kontakt z własną duszą. Osoba akceptująca swoją samotność wierzy, że można ją kochać, że jest wystarczająca taka jaka jest i że zasługuje na miłość, przez co nie pragnie jej nadmiernie, bo wie że to dostanie i dostaje.

Różnica pomiędzy byciem ofiarą, a byciem twórcą podczas przeżywania swojego smutku czy podczas bycia w samotności polega na tym, że twórca poprosi swój smutek, samotność, aby odkryły przed nim to, czego tak naprawdę pragnie, aby móc sobie to podarować. Wsłucha się w swój smutek, samotność i da sobie to czego potrzebuje. Pozwoli sobie na emocje smutku lub stan samotności i stąd będzie znał rozwiązania co robić, bo weźmie za niego odpowiedzialność.

Natomiast

Ofiara smutku będzie szukała winnych i marzyła, aby ktoś ją wybawił. Będzie szukać na zewnątrz zbawienia i rozwiązań, bo nie potrafi sama sobie poradzić z tym co czuje. Przerzuca emocje na zewnątrz i zrzuca winę na świat zewnętrzny. Do tego blokuje prawdziwe emocje wynikające z doznanej krzywdy sprzed lat, dlatego dalej tkwi w schemacie ofiary, bo tak naprawdę jej w sobie nie uznaje. Poprzez obwinianie innych za to co czuje, nie znajdzie rozwiązań dla siebie i nie posłucha co smutek chciał zakomunikować i na jakie zmiany chciał wskazać.

Biorąc pod uwagę trójkąt dramatyczny ofiara będzie wykorzystywać samotność do uzalania się nad sobą i nad swoim życiem, do coraz większego cierpienia i będzie odbierać brak zrozumienia, akceptacji, uwagi jako oznaki braku miłości w jej stronę. Wykorzysta każdą sytuację z zewnątrz do tego aby poczuć niesprawiedliwość, żal, poczucie krzywdy nie rozumiejąc dlaczego dzieje się tak jak się dzieje. Ofiara nie rozumie, że świat nie kręci się wokół niej i że nie każdy musi ją zaakceptować, rozumieć, doceniać, lubić. Ma w sobie takie przekonanie że tak musi być, bo ciągle szuka tego co w niej w świecie zewnętrznym. Momentem przełomowym będzie zmiana perspektywy do tego co wcześniej było wykorzystywane do cierpienia poprzez ofiarę, czyli zmiana podejścia i nastawienia do jej bólu związanego z brakiem zrozumienia, bycia akceptowanym, brakiem docenienia. Gdy w momentach zaistnienia cierpienia zrozumie, że cierpienie pochodzi z nadmiernych pragnień ukierunkowanych na zewnątrz, a ból emocjonalny z braku zaspokojenia tych potrzeb w dzieciństwie, zacznie ukierunkować się do swojego wnętrza dając sobie wsparcie w tych momentach, zrozumienie, docenienie, współczucie. To spowoduje, że wszystko co pragnęła ofiara z zewnątrz zacznie dawać sobie sama, jednocześnie przestając odrzucać siebie, porzucać siebie, upokarzać siebie czy też zdradzać siebie. Zacznie zmniejszać swój ból emocjonalny poprzez zaspakajanie swoich potrzeb emocjonalnych w tu i teraz, co w konsekwencji pozwoli zerwać zależności stworzone, aby zyskać coś z zewnątrz. Co nie znaczy, że zamknie się na przyjmowanie czułości, miłości z zewnątrz. Tu jest właśnie myk, że często pędząc w rozwoju osobistym zamykamy się zamykając na przyjmowanie i twierdzimy że nie potrzebujemy niczego z zewnątrz co powoduje kolejne cierpienie. Jak we wszystkim ważna jest równowaga, zarówno branie jak i dawanie. Ofiara wykorzystuje samotność do biczowania siebie, natomiast twórca bierze odpowiedzialność za emocje i nawiązuje z nimi kontakt będąc samemu ze sobą, w tym z emocjami jakie zostały wyparte w momencie krzywdy z przeszłości oraz uznania tej krzywdy. Brak uznania krzywdy powoduje, że dalej w niej tkwimy, tak samo jak brak uznania bólu emocjonalnego i cierpienia, powoduje że stawiając im opór jesteśmy w nich.

Prześladowca będzie wykorzystywał samotność do tworzenia coraz większej nienawiści i złości do świata zewnętrznego i wymyślania w jaki sposób może manipulować i kontrolować innych. Czyli będzie zabierał sobie i innym wolność bycia sobą. Będzie rozmyślał o tym jak inni mają się zachować oraz będzie knuł w jaki sposób manipulować oraz kontrolować innymi. Czyli też będzie ciągle ukierunkowany na zewnątrz i będzie patrzył jak zyskać sobie uznanie, aprobatę, podziw poprzez wzbudzenie w innych lęku. Momentem przełomowym będzie dla niego zauważenie faktu iż walczy tak naprawdę sam ze sobą i że w ostateczności najbardziej manipuluje i kontroluje samym sobą. Gdy zauważy , że złość i nienawiść jaką przenosi, projektuje na świat jest jego nadmiernie zgromadzoną agresją , zacznie spuszczać nadmiar agresji wypartej do podświadomości.

Natomiast wybawca będzie wykorzystywał samotność do zajmowania się problemami innych, do tworzenia planów naprawczych innych osób i wizji jakim to on wspaiałym wybawcą nie jest dla innych. Wybawca do momentu uświadomienia sobie, że tak naprawdę myśli o samym sobie , nie nawiąże kontaktu z własnym wnętrzem, bo będzie się upierał, że plan naprawczy nad którym pracuje i wady jakimi się zajmuje są cechami innych , a nie jego własnymi , które projektuje na innych. W momencie stanięcia przed prawdą i uświadomieniem sobie, że jego myśli są też o nim, zacznie się kierować coraz bardziej do swojego wnętrza, co pozwoli mu znaleźć rozwiązania dla siebie i pozwoli mu odpuścić zajmowanie się innymi oraz braniem nadmiernej odpowiedzialności za innych.

Blokowanie na emocje lub zrzucanie za nie odpowiedzialności na zewnątrz powoduje , że trwasz dalej w tym czemu stawiasz opór. Nawet blokowanie stanu ofiary powoduje , że dalej w niej trwasz, tylko pozwalając ofierze przeżyć jej emocje możesz się z nią pożegnać i pogodzić się z krzywdą, inaczej spychasz te emocje głęboko do podświadomości, a one są i tak widoczne w Twoich decyzjach i wyborach.

"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”

Strata

IM BARDZIEJ INTERPRETUJEMY STRATĘ JAKO UTRATĘ CZĘŚCI NASZEJ TOŻSAMOŚCI I MIARY WŁASNEJ WARTOŚCI, TYM GORZEJ SIĘ CZUJEMY.

ŻAŁOBA JEST PROCESEM I MUSIMY DAĆ SOBIE CZAS, BY PRZEZ NIĄ

PRZEJŚĆ.

KTOŚ, KTO PRZEŻYJE ROZSTANIE, MUSI OPLAKAĆ UTRATĘ TEGO ZWIĄZKU, ZANIM BĘDZIE MÓGŁ Z POWODZENIEM STWORZYĆ NOWY. W PRZECIWNYM RAZIE, WEŹMIE STARĄ ENERGIĘ DO NOWEGO ZWIĄZKU I STRACI RÓWNIEŻ I TEN NOWY.

Okazuje się, że nie tylko wszyscy w jakimś momencie życia doświadczamy bólu straty, ale też przechodzimy podobne jego etapy. Pierwsza na świecie zaobserwowała je i opisała doktor Elisabeth Kübler-Ross. Według jej zdania przejście wszystkich tych etapów jest konieczne w „zdrowym i leczącym” doświadczeniu straty. To trochę tak jak gorączka pomaga organizmowi ostatecznie wyjść z przeziębienia.

Każdy z etapów żałoby ma swoją funkcję i choć instynktownie chcielibyśmy uciec od wszystkich z nich (a zwłaszcza depresji), to jednak istotne jest wiedzieć, że są one szalenie ważne i są oznaką tego, że robimy progres.

Etapy żałoby ewoluowały od momentu ich wprowadzenia i ciągle się zdarza, że są bardzo źle rozumiane. Nigdy nie miały pomagać tylko „ładnie opakować” niepożądane emocje. Etapy te są odpowiedzią na stratę, ALE...

NIE MA TYPOWEJ REAKCJI NA STRATĘ, PONIEWAŻ

NIE MA TYPOWEJ STRATY.

NASZ SMUTEK JEST TAK SAMO INDYWIDUALNY

JAK NASZE ŻYCIE.

Pięć etapów: zaprzeczanie, gniew, negocjacje, depresja i akceptacja są narzędziami, które pomagają nam zrozumieć proces zdrowienia i emocje jakie możemy odczuwać, co daje nam większe zrozumienie i akceptację.

UWAGA: nie każdy przechodzi przez nie wszystkie lub w określonej kolejności.

Etapy przeżywania straty

KROK PIERWSZY: ZAPRZECZENIE

Ten pierwszy etap żałoby pomaga nam przetrwać stratę. Na tym etapie świat staje się bezsensowny i przytłaczający. Życie nie ma sensu. Jesteśmy w stanie szoku i zaprzeczenia. Denerwujemy się. Zastanawiamy się, jak możemy iść dalej, jeśli możemy iść dalej, i dlaczego powinniśmy iść dalej. Staramy się znaleźć sposób, by po prostu przebrnąć przez każdy dzień.

ZAPRZECZENIE I SZOK POMAGAJĄ NAM PORADZIĆ SOBIE I UMOŻLIWIAJĄ PRZETRWANIE.

Zaprzeczenie pomaga nam przyspieszyć nasze poczucie żalu i jest też łaską. Jest to sposób natury na dopuszczenie do nas tylko takiej ilości emocji, ile jesteśmy w stanie wytrzymać na daną chwilę. Akceptując rzeczywistość straty i zaczynając zadawać sobie pytania, nieświadomie rozpoczynasz proces uzdrawiania. Stajesz się silniejszy, a zaprzeczenie zaczyna zanikać. Lecz w miarę jak postępujesz, wszystkie uczucia, którym zaprzeczałeś, zaczynają się ujawniać... i wtedy pojawia się...

KROK DRUGI: GNIEW, wściekłość

Gniew jest niezbędnym etapem procesu zdrowienia. Przyjmij swój gniew, nawet jeśli może ci się wydawać, że nie ma on końca. Im bardziej naprawdę go odczuwasz, tym bardziej zaczyna się on rozpraszać i leczyć. Pod gniewem kryje się wiele innych emocji, do których dojdiesz w swoim czasie, ale gniew jest emocją, do której jesteśmy najbardziej przyzwyczajeni. Prawda jest taka, że gniew nie ma granic. Może rozciągać się nie tylko na twoich przyjaciół, lekarzy, swoją rodzinę, ciebie i ukochaną osobę, która umarła, ale także na Boga. Możesz zapytać: „Jak Bóg mógł do tego dopuścić?”

Pod gniewem jest ból, twój ból. To naturalne, że czujemy się porzuceni i opuszczeni, ale żyjemy w społeczeństwie, które boi się gniewu i nie rozumie go przez co tak często dusimy go w sobie.

Na początku żaloba może być odczuwana jako całkowite zagubienie: brak związku z czymkolwiek i kimkolwiek. Potem zaczynamy się na kogoś złościć, może na osobę, która nie była na pogrzebie, może na osobę, której nie ma w pobliżu, a powinna nas wspierać, może na osobę, która teraz się zmieniła, kiedy odszedł ktoś Ci bliski.

Nagle gniew staje się konkretny – staje się GNIEWEM NA INNYCH. Wtedy też staje się on połączeniem ciebie z nimi i w tym sensie jest dobry. Warto też mieć świadomość, że zwykle wiemy więcej o tłumieniu gniewu niż jego odczuwaniu. Nauczyliśmy się go tłumić, zamiast go przeżywać i radzić sobie z nim. Gniew wyraża bunt, sprzeciw wobec tego co się stało i naszą niezgodę na to. Podosyca go nasza bezsilność i bezradność, nie chcemy czuć się bezsilni więc wyrażamy gniew.

ALE WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE GNIEW JEST TYLKO KOLEJNYM WSKAŹNIKIEM INTENSYWNOŚCI TWOJEJ MIŁOŚCI DO TEGO KTO ODSZEDŁ.

KROK TRZECI: NEGOCJACJE

Jeśli chorujesz lub choruje ktoś kogo kochasz, to wydaje się, że zrobisz **wszystko, abyś Ty lub twoja ukochana osoba została "oszczędzona"**.

„Proszę, Boże”, targujesz się, „Nigdy więcej nie będę zły na moją żonę, jeśli pozwolisz jej żyć.” „Już będę dbać o siebie, będę lepszym ojcem, ale tylko pozwól mi wyjść z tej choroby”. Po przegranej (kiedy ktoś np. zachoruje), targowanie się może przybrać formę tymczasowego rozejmu: „A co, jeśli poświęcę resztę mojego życia na pomoc innym? Czy wtedy mogę się obudzić i odkryć, że to wszystko było tylko złym snem?” Gubimy się w myślach typu „Gdyby tylko...” „A może...” Chcemy, by życie wróciło do tego, jakie było, chcemy, by nasza ukochana osoba wróciła do nas lub wyzdrowiała. Chcemy cofnąć się w czasie: szybciej rozpoznać chorobę, powstrzymać wypadek, zmienić jakąś decyzję...

POCZUCIE WINY JEST CZĘSTO TOWARZYSZEM ETAPU TARGOWANIA SIĘ. „JEŚLI TYLKO” POWODUJE, ŻE ZNAJDUJEMY W SOBIE WINĘ I TO, CO „UWAŻAMY”, ŻE MOGLIŚMY ZROBIĆ INACZEJ.

Zrobimy wszystko, aby nie odczuwać bólu straty.

Ludzie często myślą o tych etapach jako o trwających tygodniami lub miesiącami. Zapominają, że te etapy to reakcje na uczucia, które mogą trwać minuty lub godziny, lub zmieniać się z chwili na chwilę. Nie wchodzimy i nie wychodzimy z poszczególnych etapów w sposób uporządkowany i po kolei. Możemy czuć pierwszy etap, potem drugi i zwracać znowu do pierwszego. Problem się pojawia jak nie chcemy poczuć którejs z emocji i blokujemy się na przejście etapów, bo zamykamy się wtedy na określonym poziomie świadomości, który z czasem staje się naszym odbiorem rzeczywistości.

KROK CZWARTY: DEPRESJA

Po negocjacji, nasza uwaga przenosi się powoli do terażniejszości. Pojawia się uczucie pustki, a żal wkracza w nasze życie na głębszym poziomie, głębszym niż kiedykolwiek sobie wyobrażaliśmy. Możemy mieć wrażenie, że tak będzie już wiecznie.

WAŻNE JEST, ABY ZROZUMIEĆ, ŻE TEGO RODZAJU DEPRESJA NIE JEST OZNAKĄ CHOROBY PSYCHICZNEJ. JEST TO WŁAŚCIWA ODPOWIEDŹ NA WIELKĄ STRATĘ.

Wycofujemy się z życia, pozostawieni we mgle intensywnego smutku, zastanawiając się, być może, czy ma sens iść dalej samotnie?

Po co w ogóle iść dalej? Po tym gdy straciliśmy coś/kogoś bardzo cennego - życie może wydawać się bezsensowne.

Depresja po stracie jest zbyt często postrzegana jako nienaturalna: stan, który trzeba naprawić, coś, z czego trzeba się wyrwać. Pierwsze pytanie, jakie należy sobie zadać, to czy sytuacja, w której się znajdujemy, jest rzeczywiście przygnębiająca, czy też nie.

Utrata bliskiej osoby jest bardzo przygnębiającą sytuacją, a depresja jest normalną i odpowiednią reakcją. I nawet jeśli nie chodzi o śmierć lub chorobę, to pamiętaj, że zawsze ma prawo do swoich uczuć!

Nie doświadczanie depresji po śmierci bliskiej osoby byłoby nienaturalne i mogło by oznaczać że jesteśmy zamknięci na emocje, że jesteśmy odcięci od uczucia. Kiedy strata w pełni osiada w twojej duszy, świadomość, że twoja ukochana osoba nie wyzdrowiała tym razem i nie wróci już nigdy, jest przygnębiająca. Poczucie smutku z tego powodu jest normalne i pozwalając sobie na niego możemy przejść do następnego etapu, czyli akceptacji i pogodzenia się ze stratą. Wtedy zazwyczaj konfrontujemy się z uczuciem bezsilności i zaczynamy rozumieć że na niektóre rzeczy nie mamy wpływu. Aby puścić żal, poczucie winy wobec Wszechświata, wobec siebie trzeba zaakceptować stratę i pogodzić się z nią, co pozwoli nam rozpocząć nowe życie.

JEŚLI ŻAL JEST PROCESEM UZDRAWIANIA, TO DEPRESJA JEST JEDNYM Z WIELU NIEZBĘDNYCH KROKÓW NA TEJ DRODZE.

KROK PIĄTY: AKCEPTACJA

Akceptacja jest często mylona z pojęciem „wszystko w porządku” lub „OK” z tym, co się stało. Tak nie jest. Większość ludzi nigdy nie czuje się w porządku z powodu utraty ukochanej osoby.

TEN ETAP POLEGA NA ZAAKCEPTOWANIU RZECZYWISTOŚCI, W KTÓREJ NASZA UKOCHANA OSOBA FIZYCZNIE ODESZŁA I UZNANIU, ŻE TA NOWA RZECZYWISTOŚĆ JEST RZECZYWISTOŚCIĄ TRWAŁĄ

Na początku nie podoba nam się ta rzeczywistość ani nic nie sprawia, że będzie dobrze, ale w końcu pojawia się miejsce na zaakceptowanie jej taką jaką jest. Uczymy się z nią żyć. Trzeba spróbować żyć teraz w świecie, w którym brakuje naszej ukochanej osoby.

Opierając się tej niechcianej zmianie, na początku wielu ludzi chce utrzymać życie takie, jakie było przed śmiercią. Z czasem jednak, poprzez odłamki i kawałki akceptacji, widzimy, że nie możemy utrzymać przeszłości w nienaruszonym stanie. Została ona na zawsze zmieniona i musimy się do niej dostosować. Musimy nauczyć się reorganizować role, ponownie przydzielać je innym lub brać je na siebie.

ZNALEZIENIE AKCEPTACJI MOŻE OZNACZAĆ PO PROSTU WIĘCEJ DOBRZYCH DNI NIŻ ZŁYCH i zmniejszenie odczuwanego bólu emocjonalnego

Kiedy zaczynamy znowu żyć i cieszyć się naszym życiem, często czujemy, że w ten sposób zdradzamy naszą ukochaną osobę. Nigdy nie możemy zastąpić tego, co zostało utracone, ale możemy nawiązać nowe więzi, nowe znaczące związki, nowe współzależności. Zamiast negocjować nasze uczucia, słuchamy naszych potrzeb; poruszamy się, zmieniamy, rozwijamy się, ewoluujemy. Możemy zacząć docierać do innych i angażować się w ich życie. Inwestujemy w nasze przyjaźnie i w nasze relacje z samym sobą i ponownie zaczynamy się angażować w życie przestając się bać kolejnej straty. Zaczynamy znowu żyć, ale nie możemy tego zrobić, dopóki nie damy żałobie czasu.

JAK RADYKALNE WYBACZANIE MOŻE ZMNIJSZYĆ CIERPIENIE?

Wszystkie programy Radykalnego Wybaczania, sesje i narzędzia, zostały zaprojektowane tak aby było wystarczająco dużo czasu, na dotknięcie wszystkich emocji dotyczących np. rodziców, partnerów, rodzeństwa, zanim przejdziemy do rzeczywistego procesu wybaczania. Jednocześnie są to procesy stosunkowo krótkie. Ale ze smutkiem jest inaczej.

NIE DA SIĘ PRZEJŚĆ PRZEZ ŻAŁOBĘ W CZASIE KRÓTSZYM NIŻ JEST TO KONIECZNE.

Dla jednych może to być kilka dni, dla innych miesiące, a nawet lata. Każdy program i narzędzia mające na celu pomoc w żałobie, muszą zachęcać i dawać przestrzeń do odczuwania i wyrażania bólu straty. To jest konieczne.

PRACA Z NARZĘDZIAMI RADYKALNEGO WYBACZANIA NIE JEST SPOSOBEM NA UNIKNIĘCIE BÓLU I SKRÓCENIE CZASU ŻAŁOBY. JEST TO SPOSÓB NA PRZEKSZTAŁCENIE BÓLU, POPRZEZ ZMNIJSZENIE CIERPIENIA. JAK?

W tym miejscu istotne jest wyjaśnienie różnicy między bólem, a cierpieniem.

BÓL JEST SUROWĄ, CZYSTĄ EMOCJĄ I JEST ODCZUWALNY W SERCU. CIERPIENIE IDZIE W PARZE Z BÓLEM STRATY W POSTACI MYŚLI, IDEI, PRZEKONAŃ, POSTAW, UPRZEDZEŃ, KONIECZNOŚCI OBWINIANIA I TAK DALEJ.

Trzeba zrozumieć też , że cierpienie wynika z opierania się bólowi emocjonalnemu i to my przedłużamy je sobie zamykając się na odczucie prawdziwego bólu emocjonalnego.

I TU WŁAŚNIE POJAWIA SIĘ RADYKALNE WYBACZANIE

Możemy zmniejszyć nasze cierpienie widząc śmierć lub stratę z perspektywy Radykalnego Wybaczania. Oto jak w tej sytuacji mogą nam pomóc niektóre z nich: Zamiast postrzegać śmierć, tak jak do tej pory większość ludzi, czyli jako porażkę, albo przedwczesne wydarzenie, któremu można było zapobiec itp., możemy złagodzić ból, jeśli otworzymy się na możliwość, że

1. ŚMIERĆ NASTĄPIŁA WTEDY, KIEDY MIAŁA NASTĄPIĆ.

Jeżeli zakładamy, że wszystko jest doskonale to odchodzenie bliskich, czy inne wydarzenia, w których czujemy ból straty – też. Jak mówił Colin Tipping: jeśli przyjmie się to założenia Radykalnego Wybaczania to nie można go traktować wybiórczo. Albo są one prawdą zawsze, albo w ogóle. I choć wiele śmierci z naszej perspektywy przychodzi za szybko, to z duchowego punktu widzenia ich czas następuje dokładnie wtedy kiedy ma nastąpić. Nie jest w naszej mocy tego ocenić, ale myśl, że nasze dusze nie popełniają pomyłek i być może odchodzą, bo ich misja została spełniona, może przynieść ulgę i większą zgodę na to co się dzieje lub działo. Nawet jeśli ich czas na ziemi był tylko mgnieniem oka. Nie sposób tego zrozumieć, ale wszystko czego wymaga Radykalne Wybaczanie, aby zmieniła się energia i perspektywa – to otwartość, że tak może być i zaufanie że tak jest. W Ten sposób wychodzimy z roli wszechświata i odpuszczamy to co wydaje nam się że powinno być i jak wydaje nam się że powinno być. Ważne jest też odpuszczenie próby zrozumienia dlaczego stało się tak jak się stało, akceptacja bardziej pojawia się gdy zaczynamy czuć a nie próbować zrozumieć.

2. Możemy też zdać sobie sprawę, że nie mamy prawa śmierci osądzać, ponieważ NASTĄPIŁA ONA Z WYBORU DANEJ DUSZY.

Wtedy nawet śmierć w wyniku morderstwa, byłaby „doskonała”, ponieważ zakładalibyśmy, że ta dusza wybrał sobie to doświadczenie (to trudne ale jeśli zakładamy, że wszystko jest doskonale...). Chociaż myśl, że odchodzenie z tego świata może być wyborem duszy powinna przynieść spokój, to może się zdarzyć, że wywoła ona złość na osobę, która odeszła. Zdarza się to dość często, zwłaszcza jeśli doświadczyliśmy śmierci rodzica będąc dziećmi – ale nie tylko. Narzędzia pomogą

Ci odczuć uczucia, porzucić dawną interpretację tego co cię spotkało i przyjąć nową perspektywę, przynoszącą ulgę i zmniejszającą cierpienie.

3. Innym ważnym założeniem, które musi zostać podważone, jest to, że śmierć jest prawdziwa.

ŚMIERĆ NIE JEST PRAWDZIWA. DUSZA JEST NIEŚMIERTELNA.

Tylko ciało umiera. To po prostu znacząca zmiana częstotliwości naszych wibracji, która przenosi nas z jednego stanu bycia do drugiego. Jesteśmy wielowymiarowymi istotami. Energią, która nigdy ginie!

4. Życie nie jest losowym zbiorem zdarzeń bez celu czy inteligencji.

To co wydaje się być przypadkiem jest tak naprawdę rozwinięciem Boskiego Planu, który jest całkowicie sensowny jeśli chodzi o nasz duchowy rozwój. Daje nam on możliwość dokonywania wyborów i decyzji w każdej chwili.

5. Zrozumienie faktu , że osoba odchodząca z naszego życia nie chciałaby , abyśmy cierpieli.

6. Puszczanie egoistycznych pobudek.

Czyli nie wykorzystywanie śmierci do własnego cierpienia, a taką tendencję ma często właśnie umysł.

KIEDY PRZESTAJEMY DEFINIOWAĆ ŻAŁOBĘ JAKO POCZUCIE ŻAŁU Z POWODU SAMEJ ŚMIERCI, NASZE CIERPIENIE ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZA. NASZA ŻAŁOBA POLEGA WTEDY NA NASZEJ WIELKIEJ STRACIE, NA BÓLU ŚWIADOMOŚCI, ŻE NIE BĘDZIEMY JUŻ MIELI W ŻYCIU TEJ OSOBY CZY ZWIERZĘCIA.

Przeżywanie emocji - Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Ważne jest uświadomienie sobie samego lęku przed odczuwaniem określonych emocji , przed odczuwaniem określonych stanów emocjonalnych , jak również przed uczuciem bólu emocjonalnego.

Zastanów się czy czujesz lęk przed którąś z emocji ?

Zastanów się jakich stanów emocjonalnych najbardziej się boisz ?

Wypisz je sobie i zastanów się skąd ten lęk ? Czy jest to Twój lęk , czy może lęk zaobserwowany w dzieciństwie u któregoś z rodziców ?

Ćwiczenie 2

Ćwiczenie na silne reakcje emocjonalne w nas . Rozbrojenie swoich reakcji emocjonalnych

Nadszedł czas, aby rozbroić swoje emocjonalne reakcje i jeszcze dokładniej im się przyjrzeć. Jest to niezbędny krok, aby efektywnie sobie z nimi radzić. Pokażę Ci też jak na każdym etapie

powstawania i doświadczania uczuć możesz je lepiej regulować. Naprawdę to ćwiczenie, jeśli się uczciwie w nie zaangażujesz, przyniesie pozytywne rezultaty. Aby go dobrze wykonać warto poobserwować siebie przez najbliższy czas. Poniższe pytania podpowiedzą Ci na czym skupić uwagę.

1. Jakie emocje i uczucia są problematyczne i/lub niezrozumiałe dla mnie? (np. lęk, złość, smutek, poczucie winy, wstyd) Co jest dla mnie trudnego w doświadczeniu tej emocji?

Pomyśl o tym, jakich uczuć zwykle unikasz, boisz się lub wymykają Ci się spod kontroli. Spróbuj też określić, czy masz do czynienia z emocją pierwotną czy reaktywną?

Wskazówka: Często pomocne jest, aby korzystać z metafory „powierzchni i głębi” w kontakcie z pewnymi uczuciami i emocjami. Ma to zwłaszcza znaczenie w wypadku złości i odrętwienia. Złość jest zazwyczaj (ale nie zawsze) emocją reaktywną – reakcją na bardziej bolesną pierwotną emocję, jak wstyd, poczucie krzywdy, strach itd. Z kolei odrętwienie zazwyczaj oznacza dysocjacyjną reakcję na jakąś bolesną emocję pierwotną. Kiedy z ciekawością i otwartością pozwolimy sobie doświadczyć danego uczucia, pytając się czy jest coś „głębiej” lub „pod nimi” to po chwili reaktywne uczucie przekształca się w pierwotną emocję, szczególnie kiedy jesteśmy sami i nikt nie napędza naszych reaktywnych reakcji. Rozróżnienie emocji ma o tyle znaczenie, że aby przetworzyć uczucia we właściwy sposób to łatwiej to zrobić, kiedy mamy kontakt z emocją pierwotną. Wówczas docieramy do źródła bólu emocjonalnego i przestajemy przykrywać go innymi emocjami, kontakt z bólem daje nam prawdziwą ulgę i uwolnienie emocji z ciała.

2. W jaki sposób doświadczamy uczuć w ciele? Jak długo trwają?

Zlokalizuj miejsce w ciele odpowiadające danemu uczuciu. Możesz doświadczać go w kilku miejscach. Zobacz jaki rodzaj doznania Ci towarzyszy np. skurcz w brzuchu, gula w gardle, napięcie w barkach czy ciężar w klatce piersiowej. Zobacz też czy dane uczucie i doznanie zmienia swoją intensywność wraz z upływem czasu.

Wskazówka: Już samo skupienie uwagi na doznaniu w ciele pomaga akceptować uczucia, bo tak naprawdę to co jest najtrudniejsze w doświadczaniu uczuć to są nieprzyjemne doznania w ciele. Kiedy już zlokalizujesz doznanie fizyczne i określisz jaki to rodzaj możesz pójść krok dalej i zastanowić się jaki to doznanie fizyczne ma rozmiar, zarys i temperaturę. Poczuj, czy jest „na powierzchni” czy „głębiej w środku”; czy porusza się czy jest nieruchome; czy w jakikolwiek sposób zmienia swoją intensywność lub lokalizację; czy jest ciepłe czy zimne oraz czy możesz wyczuć jakieś wibracje lub pulsowanie. Ponadto zrobienie miejsca na dane uczucie i doznanie w ciele oraz otoczenie go strumieniem oddechu i skupieniu życzliwej uwagi na nim np. poprzez położenie jednej ręki na tym doznaniu, a drugiej na sercu często jest bardzo pomocne i kojące.

3. Kiedy zaczynam czuć się w ten sposób? Co wyzwała moje uczucia?

Najczęściej pojawienie się uczucia jest poprzedzone jakimś bodźcem, pomimo, że niekiedy nie jest on dostępny dla naszej świadomości. Może tak się zdarzyć w przypadku, kiedy jakiś neutralny bodziec na poziomie podświadomym kojarzy się z czymś bolesnym z naszej przeszłości lub nie mamy świadomości swoich potrzeb. Jednak w większości przypadków, kiedy zaczniemy się sobie uważnie przyglądać możemy odnaleźć konkretne bodźce, które wyzwalają nasze uczucia. Nasze emocje mogą być wyzwalane zarówno przez bodźce zewnętrzne, takie jak sytuacje i ludzie (ich słowa i zachowania), jak również przez bodźce wewnętrzne tj. myśli, przekonania oraz wspomnienia. Często może to być połączenie bodźca zewnętrznego z wewnętrznym. Na przykład przyjaciel odwołał Wasze spotkanie w ostatniej chwili (bodziec zewnętrzny), po czym pojawia się myśl, że mu na Tobie nie zależy (bodziec wewnętrzny) oraz wspomnienie (bodziec wewnętrzny), że

2 lata temu inny przyjaciel urwał wspólną znajomość. To wszystko poprzedza pojawienie się doświadczanej przez Ciebie reakcji emocjonalnej np. strachu przed utratą przyjaźni oraz poczuciem zranienia i/lub samotności.

Wskazówka: Kiedy wiesz co wywołuje Twoją reakcję to możesz wówczas w pewnym zakresie świadomie ją kształtować. Na przykład możesz myśleć o tym, że przyjacielowi na Tobie nie zależy, po czym może się okazać, że to dopiero druga taka sytuacja, a Twój przyjaciel przeważnie chętnie się z Tobą spotyka. Ponadto w bliskich relacjach, kiedy wiesz jak zachowanie drugiej osoby sprawia Ci przykrość możesz zamiast się na nią wściekać lub obrażać powiedzieć jej o tym. Innym ludziom łatwiej będzie Ci okazać zrozumienie i troskę, kiedy zamiast ataku lub innej obronnej reakcji wyrazisz siebie i swoje uczucia. Wyrażanie uczuć jest także bardzo ważnym elementem ich regulacji. Wówczas nie się nie gromadzi się pod przysłowiowy dywan.

4. W jaki sposób wiążą się one z przeszłością? Jakie rany emocjonalne je napędzają?

Wiele przesadzonych i niewspółmiernych do sytuacji reakcji emocjonalnych pochodzi z przeszłych wspomnień i doświadczeń. Zapoznaj się z zamieszczonym przeze mnie plikiem “Wrażliwe, zranione części psychiki”, abyś mógł/-a rozpoznać z jakimi uczuciami masz do czynienia i z czego one wynikają. Tak więc, kiedy poczujesz lęk przed porzuceniem w obecnej relacji może okazać się, że pochodzi on ze zranionej części Twojej psychiki.

Wskazówka: Kiedy wiesz, że dana emocja jest zasilana raną emocjonalną z przeszłości to możesz uspokoić część siebie, która się martwi, np. tłumacząc jej, że Twój obecny partner jest znacznie bardziej kochający i troskliwy oraz że mu na Tobie naprawdę zależy w przeciwieństwie do

poprzedniego partnera lub rodzica, który spowodował tę ranę. Ponadto, kiedy będziesz świadomy tych przeszłych bolesnych uczuć z przeszłości możesz wykonać medytację ukojenia bólu tej cierpiącej części Ciebie.

5. Co robię, myślę lub czuję po pojawieniu się tej emocji? Jakie strategie radzenia sobie z nimi stosuję? (np. ucieczka w seriale/gry komputerowe/fantazję, obwinianie siebie i/lub innych, nadmierne rozmyślanie, zamartwianie się, objadanie się, picie alkoholu)

Zapoznaj się z zamieszczonym przeze mnie plikiem “Strategie radzenia sobie z emocjonalnym bólem i trudnymi uczuciami”, aby rozpoznać wszystkie strategie, które stosujesz, aby uciec lub poradzić sobie ze swoimi uczuciami, które są dla Ciebie trudne.

Wskazówka: Kiedy już sobie uświadomisz w jaki sposób uciekasz od emocji, kolejnym krokiem będzie, aby następnym razem zanim znów sięgniesz po strategię radzenia sobie przez chwilę dopuścić do siebie uczucia, których unikasz. Wówczas możesz wykonać ćwiczenie dotyczące uczuć, kiedy masz do nich dostęp oraz wykonać którąś z medytacji, aby sobie pomóc w tym trudnym emocjonalnym doświadczeniu. Będzie to pierwszy krok, aby powoli mierzyć się ze swoimi trudnymi uczuciami i radzić sobie z nimi w bardziej zdrowy i konstruktywny sposób.

6. Kiedy po raz pierwszy nauczyłem się radzić sobie w ten sposób?

Spróbuj przypomnieć sobie jak długo polegasz na tych strategiach radzenia sobie z trudnymi i bolesnymi uczuciami. Kiedy pojawiły się po raz pierwszy? Czy ktoś z Twoich bliskich radził sobie w podobny sposób? Czy kiedyś te strategie pełniły adaptacyjną rolę?

Wskazówka: Odpowiedzi na te pytania mogą uświadomić Tobie kilka ważnych kwestii. Po pierwsze, kiedy uświadomisz sobie, że skoro Twoje mechanizmy ochronne są już przez tak długi

czas to potrzeba cierpliwości i wytrwałości, aby zmienić wydeptane ścieżki neuronalne, dzięki czemu będziesz mieć bardziej realne oczekiwania wobec siebie i procesu zmiany tych zachowań. Po drugie, kiedy uświadomisz sobie, że kiedyś te strategie się sprawdzały i/lub że nie miałaś innego wyboru to będziesz dla siebie mniej surowa, a bardziej wyrozumiała. Wówczas motywacja do zmiany będzie wynikać nie z pogardy i nienawiści wobec siebie, a szczerzej chęci pomocy sobie i wspieraniu się w mądry i wspierający sposób. Ponadto nasze części ochronne często potrzebują docenienia wysiłków wobec ich intencji ochrony nas, aby mogły porzucić swoje destrukcyjne zachowania i zaangażować się w proces ich przekształcenia. To wszystko możemy zrobić w atmosferze szacunku, troski i współczucia.

7. Jakie efekty i konsekwencje są tych działań i reakcji?

Czasami pomocne jest uświadomienie sobie konsekwencji swoich działań, w tym właśnie strategii radzenia sobie ze swoimi emocjami. Zapraszam Cię do szczerzego przyjrzenia się konsekwencjom, zarówno pozytywnym jak i negatywnym, działania Twoich części ochronnych w różnych obszarach Twojego życia, na poziomie intrapsychoicznym i interpersonalnym.

- a. Pozytywne – jakie korzyści daje mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. poczucie ulgi i/lub bezpieczeństwa, wyciszenie natrętnych myśli)
- b. Negatywne - jakie szkody wyrządza mi tłumienie uczuć i uciekanie się do strategii ochronnych (np. konflikty z ludźmi, brak stawiania czoła i rozwiązywania problemów, obniżenie samooceny, nasilenie lęku, groźby współmałżonka, że mnie zostawi)
- c. Krótkoterminowo – jakie konsekwencje, zarówno pozytywne i negatywne, występują tuż po zaangażowaniu się w strategię obronną (np. większa śmiałość, poczucie ulgi, wstyd itp.)
- d. Długofalowo – jakie konsekwencje, pozytywne i negatywne, występują tuż po pojawieniu się strategii obronnej (np. możliwość utraty pracy, nadwaga, poczucie winy i wstyd, brak bliskich relacji itp.). Jaki to będzie miało wpływa na mnie, moich bliskich i moje/nasze życie za 2/5/10 lat, jeśli nic się nie zmieni?

Wskazówka: Wiele podejść koncentruje się głównie na negatywnych konsekwencjach strategii ochronnych. Niestety może to generować dodatkowe emocje, np. poczucie winy i wstydu. Wówczas możemy jeszcze bardziej zapętlić się w przytłaczających uczuciach i destrukcyjnych zachowaniach. Z tego powodu próba zrozumienia ich pozytywnej roli i funkcji jest niezbędna, aby je przekształcić. Wówczas możemy pomóc im zmienić swoje działania, aby były bardziej wspierające w obecnej sytuacji.

8. Czy szukam wsparcia i staram się wyrażać swoje emocje? Co mogłoby sprawić, że poczulbym/poczułabym się lepiej?

Wskazówka: Mądrym sposobem regulacji uczuć jest szukanie sposobów, aby sobie pomóc. Jeżeli jest coś, co może przyczynić się do Twojego dobrego samopoczucia to warto to zrobić, o ile to zachowanie będzie miało pozytywne konsekwencje także w dłuższej perspektywie czasu. Kontakt z przyjacielem, wyjście na spacer, kąpiel lub medytacja mogą być bardzo pomocne.

9. Co uświadomiłeś sobie w związku z tymi ćwiczeniami?

Nadszedł czas na wnioski. Teraz, kiedy jesteś na świeżo z tym, co sobie uświadomiłeś podczas wykonywania powyższych ćwiczeń spis swoje przemyślenia i wnioski.

10. Co chciałbym/chciałabym zrobić w najbliższym czasie, żeby sobie pomóc? Co będzie pierwszym krokiem/krokami? Co lub kto może mi w tym pomóc?

Jak powyższe przemyślenia i wnioski z ćwiczeń możesz wykorzystać, aby móc wzrastać? Co doradziłbyś/doradziłabyś osobie, na której bardzo Ci zależy, gdyby była na twoim miejscu? Na czym powinna byłaby skupić swoją uwagę w pierwszej kolejności? Od czego powinna zacząć?

Wskazówka: Warto spisać sobie plan w formie konkretnych kroków, które należy wykonać. Codzienne życie tak bardzo nas pochłania, że często zapominamy o sobie. Niestety ma to swoje negatywne konsekwencje. Proponuję, abyś każdego dnia zaplanował/-a czas tylko dla siebie. To nie musi być długi czas, na początek warto zacząć od 15-20 min dziennie. Ważniejsza jest systematyczność i realne podejście, aby przedwcześnie się nie zniechęcić. Praga nad sobą to ciągły proces, który nigdy się nie kończy. Może być jednak bardzo satysfakcjonujący, czego szczerze Ci życzę!

Ćwiczenie 3

Oddychanie w stresujących sytuacjach

Istotą integracji oddechem jest umiejętność integrowania na bieżąco codziennych trudnych i stresujących sytuacji. Gdy, na przykład, jesteśmy w środku konfliktu z sąsiadem lub ukochanym, nie zawsze jest możliwe przerwanie go i natychmiastowe udanie się do terapeuty lub do domu na sesję oddechową. "Przepraszam, kochanie, ale zdenerwowało mnie to, co powiedziałeś. Muszę iść pooddychać. Wrócę za godzinę skończyć naszą rozmowę". Przyznacie, że brzmiałoby to dość osobliwie. Życia nie można odkładać na później. Życie płynie, nigdy się nie zatrzymując.

Możemy stosować proces integracji oddechem na bieżąco, w każdej sytuacji konfliktowej, wyprowadzającej z równowagi itp. Przebudzenie nie odgradza nas od tych części naszego życia, które nadal uwięzione są w przeszłości. Polega ono właśnie na świadomym łączeniu się z nimi po to, aby je uleczyć. Trudne sytuacje dalej będą się zdarzać. Partner nadal będzie nas czasami irytować, bliscy ludzie będą umierali lub odchodzili, będziemy zapominać o zapłaceniu rachunku albo spóźniać się na autobus. Człowieczeństwo obejmuje także doświadczanie konfliktów i trudności. Niektórzy decydują się wtedy na załamanie nerwowe, podczas gdy inni podnoszą się, idą dalej, z mocą większą niż przedtem.

Integracja oddechem jest nieprzerwanym procesem podnoszenia się, radzenia sobie z tym, z czym wcześniej nie umieliśmy sobie radzić, zajmowania się tym, co przedtem było niemożliwe, stawania się prawdziwym i uczciwym wobec swych uczuć i siebie. Wtedy właśnie, kiedy mamy ochotę uciec, zrezygnować, jest czas, by stać się bardziej świadomym niż zwykle, dzięki zastosowaniu cyklu integracji oddechem. Oto, co możemy zrobić:

1. Zaczynaj łagodnie oddychać. Nikt nie musi tego zauważyć, ponieważ oddychamy spokojnie, łącząc wdech z wydechem i pamiętając, by wydech był zrelaksowany.
2. Uświadom sobie swoją uwarunkowaną reakcję. Co czujesz? Jaki lęk kryje się pod tą reakcją?
3. Pozwól sobie być w tym lęku, dalej łagodnie oddychając.
4. Reszta przyjdzie naturalnie i automatycznie – ciało zacznie się rozluźniać.
5. Teraz nastąpi integracja. Zdamy sobie sprawę, że trudność i stres, w których się znaleźliśmy, były wspaniałą lekcją i cudowną okazją do uzdrowienia. Możemy cicho podziękować osobie lub sytuacji

za odegranie roli listonosza i przyczynienie się do naszego rozwoju. Pamiętajmy jednak, że jeśli znajdziemy się w cyklu ofiary, nie próbujemy się z niego wydostać na siłę, po prostu o b s e r w u j m y.

Jaka to wolność! Nic już nie może nas ranić ani kontrolować. Cóż za swoboda! Życie nie jest jednym ze składników procesu przebudzenia – jest samym procesem przebudzenia! Zrozumienie tego oznacza, że każda sytuacja, która kiedyś sprawiała nam przykrość, staje się częścią tego procesu.

Ćwiczenie 4

Pisanie ekspresywne

Wybierz jedną emocję (najlepiej tą, która była najbardziej dominująca w ostatnim czasie) i wykonuj ćwiczenie pisanie ekspresywne od 5 do 10 minut (w zależności od potrzeb).

Ćwiczenie 5

Wyrażanie emocji w rozmowie

Co najmniej 2 razy w tym tygodniu zainicjuj rozmowę z bliskim lub znajomym, podczas której opisziesz jedną z emocji, która w Twoim życiu obecnie dominuje. Pozwól sobie na szczerze i dokładne opisanie tego, czego doświadczasz. Po wykonaniu ćwiczenia zanotuj poniżej swoje spostrzeżenia i odczucia – jak się czułeś po tej rozmowie?

Ćwiczenie 6

Spotkanie z emocją

1. Zamknij oczy i przywołaj emocję, z którą chcesz się spotkać. Możesz w tym celu przypomnieć sobie sytuację, w której doświadczałeś tej emocji.
2. Gdy emocja się pojawi, zlokalizuj miejsce w swoim ciele, w którym ją odczuwasz.
3. Wyobraź sobie to uczucie jako jakiś kształt, kolor, przedmiot, postać.
4. Utrzymując ten obraz w swojej wyobraźni, zwróć się do niego, zapytaj “Po co ze mną jesteś?” lub “Dlaczego tak na mnie wpływasz?”.
5. Zanotuj poniżej odpowiedzi, które się pojawią.
6. Jeśli chcesz, możesz kontynuować dialog zadając poniższe pytania:
 - Co musiałyby się stać, abyś przestała tak na mnie wpływać?
 - Jaki cel chcesz przez to osiągnąć?
 - Co mogę zrobić, abyś przestała tak na mnie wpływać?

Ćwiczenia na ciężkie chwile

Ćwiczenie 1

Afirmacja , przypomnienie w momencie zagubienia, konfliktu wewnętrznego

Odpuszczam to jak myślę, że powinno być według mojego wyobrażenia i przyjmuję to co niesie chwila obecna, wpuszczam obfitość do swojego życia. Wpuszczam każde doświadczenie do mego życia i ufam, że sobie poradzę, czuję moją wewnętrzną moc. Wpuszczam to co jest w danej chwili bez stawiania oporu, swoim własnym wyobrażeniem temu co jest tu i teraz. Walka z chwilą obecną, z doświadczaniem tego co jest to paranoja. Ten który stawia opór, jest jednocześnie tym który chce doświadczać, zauważam to i puszczam napięcie, rozwiązuje konflikt poprzez uświadomienie go sobie. Rozluźniam się i cieszę się tym co daje Mi chwila obecna.

Jeśli nie wiesz, co robić, nie rób nic. Poczekaj, aż będziesz mieć jasność.

Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, pozostań cicho, dopóki Twoje serce nie ujawni przed Tobą odpowiednich słów. Kiedy czujesz ekscytację wobec nowego pomysłu albo doświadczenia, wiedząc że nie masz jeszcze pełnego planu – oddychaj i zachowaj spokój. Jeśli to jest dobry pomysł na tę chwilę i przyszedł do Ciebie nie bez powodu - jutro będziesz mieć jeszcze większą klarowność wobec niego. Spokój to ścieżka do klarowności. Klarowność nie jest czymś, co pochodzi z zewnątrz Ciebie. To jest coś, co kreujesz dla siebie i w sobie, przez momenty skupienia do wewnątrz.

Prawdziwą miarą opanowania klarowności jest umiejętność zwrócenia uwagi na Twoje myśli i emocje podczas trudnej sytuacji - zamiast skupiania się wtedy na jak najszybszym rozwiązaniu problemu, przez szukanie przyczyny na zewnątrz.

Pamiętaj, że to Ego rwie się do odpowiedzi i chce mieć rację. Dusza zawsze kieruje Cię do zachowania spokoju, ku większej klarowności. Pozwól Twojej intuicji dojść do głosu, niech będzie przewodnikiem dla Twojego umysłu w ciężkich momentach.

Ćwiczenie 2

PIERWSZA POMOC, GDY OBNIŻONY NASTRÓJ STAŁE PUKA DO NASZYCH DRZWI.

Ta praktyka będzie najlepsza dla tych z nas, którzy są w chronicznym stanie depresyjnym, ale nie w rozwiniętej, pełnoobjawowej depresji. Z jednej strony niczego tak bardzo wtedy nie potrzebujemy, jak wsparcia dla naszej ŻYWOTNOŚCI, z drugiej zaś jesteśmy wyczerpani i przygnębieni.



Leżenie tyłem na piłce (zdjęcie) wydaje mi się godzić najlepiej te sprzeczne rzeczywistości oferując wiele przy niskim nakładzie energetycznym. Praktyka ta otwierając zaciśnięty przód ciała w samym swym ułożeniu jest już ANTYDEPRESYJNA. Dzięki niej zyskujemy szansę na głębszy oddech, otwarcie przykurczonych mięśni przodu ciała i mobilizację tych zbyt obciążonych na plecach. Jeśli do tego dodamy dźwięk i pozwolimy uczuciom płynąć, dopuścimy ożywienie, które wesprze nasz organizm i da nam większy dostęp do życia.

Codzienna praca nad wyjściem ze stanu depresyjnego taka, za którą każdy z nas sam odpowiada, oznacza setki łagodnych i cierpliwych zatrzymań i zaopiekowania się tym, co we mnie aktualnie potrzebuje być zobaczone. Poniżej podaję kroki, które mogą pomóc w życzliwym zwróceniu się ku sobie. To tak, jakbyśmy w każdej godzinie uczyli się, że jesteśmy ważni i warci najlepszych rzeczy.

By osłabiać siłę nawrotów obniżonego nastroju konieczne jest:

- Uświadamianie, jakie uczucia i dlaczego tłumię.
- Rozpoznawanie, kiedy zatrzymuję uczucia i jak to robię na poziomie ciała.
- Podważanie wewnętrznych głosów atakujących
- Dopuszczanie emocji, przeżywanie ich na bieżąco wraz z budowaniem coraz większej tolerancji na ich ilość.
- Doświadczanie, co skrywa się pod zamieraniem, pustką i zubożeniem.
- Przekierowanie starego wzorca spychania uczuć do środka na nowy z pokazywaniem się z nim ludziom.
- Osłabianie iluzji o pojawieniu się w naszym życiu idealnej osoby, która zaspokoi nasze pragnienia - przejęcie odpowiedzialności za dbanie o własne potrzeby.
- Budowanie relacji z ciałem i korzystanie ze wsparcia, jakie ona oferuje. Żywotność organizmu jest najlepszą przeciwwagą dla obniżonego nastroju.

Wszystko to z uważnością, szacunkiem, ciekawieniem się sobą, a najlepiej empatycznym zrozumieniem, że są powody, przez które tak się czuję!

Praktyka, w której leżymy na piłce, OTWIERA ciało równocześnie dając mu miękkie, przyjmujące OPARCIE. Nie musimy nic więcej, po prostu oddychajmy oddając ciężar ciała.

Nie musimy już WYTRACAĆ energii na tłumienie, możemy w końcu przeznaczyć ją na życie i dbanie o swoje potrzeby.

Energia którą zużywamy na tłumienie emocji, uwolniona dodaje nam motywacji i mocy do działania w naszym życiu.

Ćwiczenie 3

Ćwiczenie na docenienie siebie, docień siebie

1. Nie czekaj aż ktoś Cię doceni, docień sam siebie, uznaj swoją wartość.

Oczywiście cudownie jest, kiedy ktoś Ciebie docenia, mam nadzieję że masz takiego kogoś, lub takich kogosiów. Jednak nie zawsze, nie wszędzie i niekoniecznie akurat wtedy, kiedy Ty tego najbardziej potrzebujesz – zjawi się ten ktoś. On przecież też ma swoje życie i swoje doceniania do wyrobienia. Po prostu. Nie chodzi o złośliwość, czy okrucieństwo losu. No i co wtedy? A no wtedy przydaje się ktoś, kto zawsze pęta się przy Tobie i w KAŻDEJ chwili może Cię docenić, poklepać po ramieniu, powiedzieć, że jest z Ciebie dumny jak paw, i że odwalilesz właśnie kawał świetnej roboty (pracując albo leżąc brzuchem do góry, dowolnie). Tym kimś jesteś Ty. Ty możesz stać się źródłem stałego i super przyjaznego wsparcia, doceniania, uznania własnych wysiłków.

2. Zrozum , że nie wszystkie Twoje wysiłki przynoszą od razu rozwiązanie.

Czy pamiętasz, żeby docenić swoje wszystkie wysiłki, których efektów nie widać na zewnątrz? Które wymagają Twojej wytrwałości i anielskiej cierpliwości? Albo których efekty poczujesz dopiero za jakiś czas? Jeśli nie za bardzo, to ja Ci teraz o tym przypominam. Poklepij siebie po ramieniu, daj sobie kwiaty, daj sobie spokój, narysuj dla siebie laurkę, wypij kawę z przyjacielem, idź na spacer z psiakiem, idź na kompromis z kotem, poczytaj ciekawą książkę, utnij sobie drzemkę, zrób się na bóstwo, zrób sobie przerwę, zrób sobie pizzę z ananasem.

3. Bo dajesz radę, po prostu

Myślę, że spokojnie można tę ciekawą definicję rozszerzyć na całe nasze ludzkie życie. Lecimy i po drodze improwizujemy, zmieniamy, dostosowujemy, wprowadzamy poprawki, reagujemy na bieżąco. I naprawdę rzadko kto ma krawca, który leci razem z nim. Jasne, możemy też planować z kartką w rękę każdy krok – ale czy na pewno zawsze tak się da? Powiedz mi, ile razy musiałeś dostosować się do sytuacji, bo okazała się inna niż Twoje przewidywania? Dwa? Trzy? Pięć? Czy raczej kilka tysięcy razy? Niesamowite! Jesteś silną osobą. Tylko dlatego, że to czytasz, rozwijasz się, starasz, idziesz do przodu. Po prostu. Możliwe, że czasami nie zauważasz swojej siły, że nie zawsze doceniasz swojej wytrwałości i odporności. Jednak to nie znaczy, że jej nie ma.

Docień to dziś.

4. Bo wszyscy jesteśmy wrażliwi

Wszyscy jesteśmy wrażliwi. Dlatego potrzebujemy doceniania, uznania i uhonorowania tego, że jesteśmy i tego kim jesteśmy. Bez względu na to, jak akurat wiatr zawieje, czytaj: czy akurat w tym momencie świętujemy sukcesy, czy oplakujemy straty.

5. Bo dzięki temu stajesz się (o wiele!) mniejszym egoistą.

Innymi słowy: jeśli kierujesz się życzliwością wobec siebie, najprawdopodobniej tak samo życzliwie i troskliwie traktujesz drugą osobę. Która w konsekwencji widzi Cię jak kogoś troskliwego, ciepłego, otwartego, godnego zaufania.

Dla porównania – osoby o niskim poziomie autoempatii są opisywane przez swoich partnerów jako zdystansowane, zaabsorbowane sobą, kontrolujące, dominujące, mało tolerancyjne, a nawet werbalnie agresywne. Autoempatia zacieśnia związek z samym sobą i jednocześnie przybliża Cię do innych ludzi.

Ćwiczenie 4

Strata

Zadaj sobie pytania

Czy ja sobie nie wymyślam ciągle jakiś strat, czegoś co mogłabym mieć ale nie mam bo coś tam, czy ja nie tworzę w ten sposób ciągle do siebie żalu ?

Jaka jest rzeczywistość ?

Jak jest naprawdę ?

A jakie są moje fantazje ?

Czy ja nie tworzę do siebie ciągle uraz za to że coś mogłem zrobić a nie zrobiłem ?

Czy ja nie żyję w ciągłym żalu wobec siebie i przeżywaniu tych samych emocji związanych ze stratą ?

Czy ja nie tworzę ciągle pretensji do siebie że mogłem być inny niż byłem ?

Czy ja ciągle nie mam do siebie żalu że nie spełniam wygórowanych swoich oczekiwań ?

Czy to wszystko nie przysłania mi radości z tego jak jest i cieszenia się tym ?

W końcu trzeba to puścić i skupić się na tym co jest. Puścić i przestać coś naprawiać oraz przyjąć prawdę jak było i jak jest. Dostrzec prawdę i pogodzić się z nią , z tym jak było faktycznie. Puścić to i w zamian żalu wprowadzić radość z tego co jest i tego co może przyjść oraz cieszyć się tym.

Pozwól sobie na radość w teraz, pozwól sobie na szczęście i na czerpanie z życia. Zaakceptuj to co było , jaki byłeś, zaakceptuj swoją ciemną stronę i odpuść sobie w końcu, życie tworzysz w teraz, w terażniejszości tworzysz nowe.

Zajmuje się swoim szczęściem, swoimi potrzebami , swoim życiem, myślę o swoim życiu o sobie, koncentruje energię w sobie, nie domyślam się co inni oczekują, tylko myślę o tym co ja chcę i robię to.

NARZĘDZIA RADYKALNEGO WYBACZANIA, KTÓRE POMOŻĄ CI W POŻEGNANIU BÓLU STRATY

TWOJA LISTA BÓLU

Po pierwsze zrób to ćwiczenie. Pomoże Ci ono określić czy jakiś etap procesu żałoby/straty nie został u Ciebie zakończony, oraz być może odkryjesz komu potrzebujesz wybaczyć (a może potrzebujesz wybaczyć też sobie)?

Zrób listę kilku zdarzeń w Twoim życiu, w których śmierć oddzieliła cię od kogoś, kto był dla ciebie ważny. Możesz też umieścić na tej liście stratę związku, pracy, przyjaźni, pieniędzy, awansu etc. Nie śpiesz się, poświęć na to tyle czasu, ile potrzebujesz

TWOJA LISTA BÓLU

Opisz wydarzenia, które są powodem Twojego bólu straty. To może być czyjaś śmierć, ale też rozstanie, utrata majątku, przyjaciela, czy miłości.

1.. Wydarzenie

2. Wydarzenie

3. Wydarzenie

W skali od 1 do 10, oszacuj i napisz, ile żalu czuleś (lub odczuwasz) z powodu utraty tej osoby, zwierzęcia domowego, innej straty. Gdzie: 1 = prawie wcale, a 10 = intensywny żal i cierpienie.

Kogo obwiniasz lub powołujesz do odpowiedzialności za to wydarzenie?

Jakie uczucia czuleś/aś bezpośrednio po tej śmierci/stracie?

Jakie osądy miałeś/aś w związku z tą śmiercią/utrata?

Jakie uczucia masz teraz gdy myślisz o tym wydarzeniu?

(W przypadku śmierci, jak to ocenisz, będzie się różnić w zależności od okoliczności śmierci. Na przykład, jeśli twoja matka zmarła spokojnie w wieku 95 lat po długim i szczęśliwym życiu i zaczynała chorować, twój smutek będzie miał inne nasilenie, niż gdyby zmarła stosunkowo młodo, po tym jak została potrącona przez samochód. Rodzice, którzy stracili dziecko bardzo cierpią, ponieważ śmierć dziecka dla rodziców wydaje się być poza naturalnym porządkiem rzeczy itd.)

Nierzadko zdarza się, że czujemy złość w stosunku do tego kto umarł, nawet jeśli nie było to z jego winy.

ŚMIERĆ BOWIEM MOŻEMY ODCZUWAĆ BARDZO PODOBNIEM DO PORZUCENIA

Jak na ironię, teraz, gdy wiesz, że to był ich wybór aby odejść, możesz czuć się jeszcze bardziej usprawiedliwiony, czując gniew na tą osobę, że cię pozostawiła. Jest to wręcz szczególnie konieczne, jeśli było to samobójstwo. Musisz też wiedzieć, że robienie Arkusza na kogokolwiek, w tym na zmarłego nie jest niełojalne ani nieprzyjazne. Energetycznie, robisz to dla nich tak samo jak dla siebie i w tym sensie jest to bardzo pożądane. Jest to tym bardziej ważne, że osoba, na którą,

wykonujesz arkusz ćwiczeń, już nie żyje. Być może jest to ostatnia rzecz, której potrzebuje, aby odejść naprawdę.

10 KROKÓW DO PUSZCZENIA BÓLU

Na koniec, ćwiczenie, które możesz zrobić gdy bardzo odczuwasz cierpienie. Stwierdzenia te pochodzą z procesu audio, „13 Kroków do Radykalnej Żałoby” Colina Tippinga.

Wybierz zdarzenie, po którym nadal czujesz żal. Po zapoznaniu się z okolicznościami śmierci w swoim umyśle, przypomnij sobie o związku tej osoby z tobą i o tym, co on/a dla ciebie znaczył/a. Następnie przeczytaj głośno, powoli i ze świadomością, każde z poniższych stwierdzeń:

1. Po jego/jej śmierci pozwalam sobie poczuć, jak głęboko odczuwam żal nad tą stratą. Jak ogromną wyrwę w moim sercu zostawiła we mnie ta strata! Jak moje serce krwawi nad tą stratą. Skupiam całą moją uwagę na żalu i pozwalam, aby przepływał on przez moje ciało. Pozwalam, aby łzy płynęły bez ograniczeń.

(Daj sobie czas na odczucie emocji. Tyle ile potrzebujesz)

2. Twierdzę, że mam prawo do tych uczuć i jestem skłonny porzucić wszelkie osądy na temat mojego stanu emocjonalnego, wiedząc, że bez względu na to, w co wierzę jeśli chodzi o śmierć, ważne jest to, że czuję rozpacz.

3. Jestem gotów dostrzec, że śmierć człowieka jest integralną częścią jego podróży życiowej, a czas i okoliczności jego śmierci są częścią boskiego planu, a czasami nawet kwestią wyboru. Jestem teraz skłonny dostrzec, że śmierć jest po prostu iluzją.

4. Wiedząc o tym teraz, jestem gotów porzucić wszystkie moje osądy na temat tej śmierci i okoliczności, w jakich do niej doszło.

5. Jestem otwarty na myśl, że wszyscy istnieliśmy jako dusze/energie, zanim zdecydowaliśmy się przyjąć ciało jako sposób na przeżycie ludzkiego doświadczenia. I jestem otwarty na myśl, że będę nadal istnieć, w stanie jedności z energią wszystkich i wszystkiego, po tym jak moje ciało przestanie istnieć.

6. Jestem gotów otworzyć się na myśl, że śmierć, po której jestem w żałobie, była w pewnym sensie doskonała i tak się miało stać.

7. Jestem otwarty na myśl, że w mojej chęci zaakceptowania śmierci jako doskonałej, w sensie duchowym, sprawiam, że droga osoby, która odeszła jest łatwiejsza, spokojniejsza i bardziej harmonijna, niż gdybym nadal postrzegał ją jako tragiczną lub złą.

8. Chociaż wiem, że będzie mi go/jej brakowało, to jednak zaczynam czuć się bardziej spokojny i akceptować śmierć tej osoby, wiedząc, że to był jego/jej wybór, by uwolnić się od ciężaru posiadania ciała fizycznego i wrócić do domu.

9. Teraz porzucam potrzebę postrzegania śmierci jako czegoś mniej niż doskonałego i zaczynam odczuwać spokój zarówno w odniesieniu do siebie jak i dla zmarłej osoby.

10. Śmierć nie jest ani porażką, ani nienaturalnym wydarzeniem. Samo zaakceptowanie śmierci jako części życia nadaje głębsze znaczenie naszemu poczuciu straty i ostatecznie jest ukojeniem, który leczy nasz żal. Kiedy teraz uwalniam tę osobę od dalszej potrzeby energetycznego przywiązania do mnie, zaczynam czuć się nieco spokojniej.

