5 Ιουλίου 2020

Συγχώρησε τους γονείς σου και θεράπευσε τις πληγές σου …

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη / Υγεία και ιατρικά θέματα



Η συγχώρεση των γονέων μας, μπορεί να φαίνεται ασήμαντη, στην πραγματικότητα όμως, είναι ένα από τα ομορφότερα δώρα που μπορούμε να κάνουμε στους εαυτούς μας για να αισθανόμαστε καλύτερα και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας. Ακόμα και το μικρότερο ψήγμα δυσαρέσκειας που μπορεί να νιώθουμε απέναντί τους, διαιωνίζει τον φαύλο κύκλο του συναισθηματικού πόνου και της ταλαιπωρίας μας και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους ανθρώπους, την ευημερία μας, να απομακρύνει από κοντά μας την αγάπη, την αφθονία και την ευτυχία που τόσο πολύ αξίζουμε …



Ίσως να μην έχετε παρατηρήσετε ποτέ την τεράστια ποσότητα ενέργειας που ξοδεύεται διατηρώντας ανοιχτή μέσα σας την συναισθηματική πληγή, την μνησικακία, το θυμό, την δυσαρέσκεια ή οποιαδήποτε μορφή εχθρότητας για τους γονείς σας. Ενέργεια χαμένη, και που ποτέ δεν σας επιστρέφεται. Δεκαετίες θυμού και δυσαρέσκειας μπορούν πραγματικά να αφαιρέσουν χρόνια από τη ζωή σας …

Ο Κύκλος της ταλαιπωρίας …

Όταν αρνούμαστε να θεραπεύσουμε τις παιδικές μας πληγές και να συγχωρήσουμε τους γονείς μας, δεν ωριμάζουμε συναισθηματικά. Παραμένουμε κολλημένοι σε εκείνα τα πρώιμα χρόνια, ανακυκλώνοντας τον ίδιο κύκλο των δεινών στην πιο ενήλικη εκδοχή τους …

Αν για παράδειγμα δεν έχετε συγχωρήσει τον πατέρα σας που απουσίαζε από τα γενέθλια των 10 χρόνων σας ή δεν θεραπεύσετε τα συναισθήματα εγκατάλειψης που βιώνετε, κάθε φορά που κάποιος ξεχνά να σας τηλεφωνήσει, ενεργοποιείται αυτόματα η αρχική συναισθηματική σας πληγή και πέφτετε σε μια ασυνείδητη αντίδραση. Γίνεστε ο δεκάχρονος πληγωμένος εαυτός σας που αισθάνεται τον ίδιο πόνο όπως τότε και αντιδράτε με τον ίδιο τρόπο όπως τότε …

Επειδή η συναισθηματική σας αντίδραση είναι αυτόματη και εκπορεύεται από την

ανοιχτή πληγή σας, αδυνατείτε να ελέγξετε ή ελέγχετε ελάχιστα τα συναισθήματα ή τη συμπεριφορά σας. Αυτή η δυναμική ή το χρόνιο και σωρευτικό αποτέλεσμα των συναισθηματικών σας αντιδράσεων μπορεί να καταστρέψει την ποιότητα των σχέσεών σας …

Σύμφωνα με τον νόμο της έλξης, προσελκύουμε ασυνείδητα εκείνους τους ανθρώπους που πυροδοτούν τις συναισθηματικές πληγές μας. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πχ. ένα άτομο με θέματα εγκατάλειψης προσελκύει συντρόφους που μπορεί να φοβούνται την δέσμευση. Όχι σαν τιμωρία ή σαν κάρμα, αλλά γιατί οι ανώτεροι εαυτοί μας θα χρησιμοποιήσουν κάθε ευκαιρία για να φέρουν την πληγή μας στο προσκήνιο προκειμένου να την θεραπεύσουμε …

Ο κατήγορος διαιωνίζει τον πόνο …

Κατηγορώντας τους γονείς σας, διατηρείτε το τραύμα σας ζωντανό και τους παραχωρείτε δίχως να το αντιλαμβάνεστε εξουσία στη ζωή σας συμβάλλοντας στην αποδυνάμωση του εαυτού σας. Όπως ένας ιός, η δυναμική του κατηγορώ, μπορεί να εξαπλωθεί σε κάθε πτυχή της ζωής σας. Σας εμποδίζει να γίνετε κάτι περισσότερο από τον κατηγορούμενο γονέα σας, να ωριμάστε και να εξελιχθείτε …

Το γνωρίζετε πως η συγχώρεση είναι το κλειδί για την συναισθηματική ελευθερία σας. Εύκολα θα μιλήσετε για αυτή, αλλά δύσκολα θα αποφασίσετε να συγχωρήσετε …

Η συγχώρεση είναι δύσκολη, γιατί η πικρία, ο πόνος, ο θυμός και διάφορα συναφή συναισθήματα είναι οι αμυντικοί φρουροί, που σας προστατεύουν από βλάβες μελλοντικές. Η πράξη της αληθινής συγχώρεσης, απαιτεί να απελευθερώσετε τους αμυντικούς μηχανισμούς σας και να υπερβείτε τον συναισθηματικό κίνδυνο που σας καθηλώνει. Για να συγχωρήσετε τους γονείς σας, χρειάζεται να νιώσετε εμπιστοσύνη πως δεν θα σας ξαναβλάψουν. Η σκληρή αλήθεια όμως είναι, ότι δεν μπορείτε ποτέ να είστε βέβαιοι. Δεν υπάρχει κανένας τρόπος να ελέγξετε ή να προβλέψετε την συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου …

Η ανάληψη ευθύνης, προηγείται της συγχώρεσης …

Παραχωρείτε στους άλλους την δύναμη να σας βλάψουν όταν τους κατηγορείτε ή δεν αναλαμβάνετε την ευθύνη αυτών που σας συμβαίνουν. Ο μόνος τρόπος για να γίνετε άνοσοι απέναντι στην συναισθηματική βλάβη είναι, να αναλάβετε την πλήρη ευθύνη για τα συναισθήματα που βιώνετε προκειμένου να ανακαλύψετε και θεραπεύσετε την πυρηνική αιτία των τραυματικών βιωμάτων της παιδικής σας ηλικίας …

Η κατανόηση της αληθινής φύσης των συναισθηματικών πληγών …

Κατανοούμε δύσκολα την αληθινή φύση των συναισθηματικών πληγών μας. Συχνά συγχέουμε μια συναισθηματική πληγή με το γεγονός ή την εμπειρία που την προκάλεσε. Η πραγματική πληγή όμως, δεν αφορά την κατάσταση, την περίσταση ή την εμπειρία που βιώσαμε. Η συναισθηματική πληγή αφορά, την περιοριστική πεποίθηση που υιοθετήσαμε ως απάντηση στην εμπειρία που βιώσαμε και στις περισσότερες περιπτώσεις σχετίζεται με το βίωμα της αναξιότητας. Στην πραγματικότητα η αναξιότητα είναι η πυρηνική πληγή κάθε άλλης συναισθηματικής πληγής …

Όλα τα παιδιά έχουν συναισθηματικές ανάγκες που πρέπει να πληρούνται για να νιώθουν πως αξίζουν. Αυτές οι ανάγκες περιλαμβάνουν έγκριση, αποδοχή, εκτίμηση, κατανόηση, επιβεβαίωση, σεβασμό κ.λπ. Παρόλο που διεκδικούν την εκπλήρωση των συναισθηματικών τους αναγκών, η συναισθηματική ανάγκη που συνδέεται περισσότερο με την αξία τους, γίνετε και η πρωτογενής συναισθηματική ανάγκη τους …

Τα παιδιά, μέσω διαφόρων πεποιθήσεων ερμηνεύουν γιατί ο ένας ή και οι δύο γονείς αποτυγχάνουν να παράσχουν αυτή τη συναισθηματική ανάγκη. Έτσι λοιπόν, όταν ένα παιδί δεν λάβει την αποδοχή, πιστεύει ότι δεν αξίζει την αποδοχή ή ότι πρέπει να πληρεί προϋποθέσεις υπό όρους που να αποδεικνύουν στους γονείς πως αξίζει την αποδοχή. Η υπερευαισθησία του για την ικανοποίηση αυτής της ανάγκης, ερμηνεύει αυτόματα την αποδοχή σαν απόδειξη της αξίας του και κάθε κριτική που υφίσταται σαν απόδειξη αναξιότητας. Για αυτό και η κριτική προκαλεί τόσο έντονο συναισθηματικό πόνο και κατά την διάρκεια της ενηλικίωσης …

Όπως κάθε ανθρώπινο ον, έτσι και εσείς, γεννηθήκατε αντάξιοι της ζωής, κάτω από όλες τις περιστάσεις και χωρίς όρους. Δεν χρειάζεται απολύτως τίποτα να κάνετε για να αποδείξετε, να βελτιώσετε ή να διαψεύσετε την αξία σας. Επομένως, ο συναισθηματικός πόνος που κουβαλάτε και που σχετίζεται με πεποιθήσεις αναξιότητας, βασίζεται σε ένα ψευδαισθητικό σύστημα πεποιθήσεων που σας προειδοποιεί πως χρειάζεται να δουλέψετε με τα συναισθήματά σας …

Οι περιοριστικές πεποιθήσεις μας, όπως η αναξιότητα, η αδυναμία και η θυματοποίηση, μπορεί να μας προκαλέσουν χρόνια και σοβαρά προβλήματα με ανυπολόγιστες συνέπειες. Ο σκοπός του συναισθηματικού μας πόνου είναι, να μας βοηθήσει να ξυπνήσουμε από τις επιβλαβείς ψευδαισθήσεις μας για να τις απελευθερώσουμε, με τον ίδιο τρόπο που ο φυσικός πόνος μας προειδοποιεί πως

χρειάζεται να επισκεφτούμε τον παθολόγο μας …

Όταν δεν γνωρίζουμε ότι ο συναισθηματικός μας πόνος πηγάζει από μια εσφαλμένη πεποίθηση, τον ερμηνεύουμε με λανθασμένο τρόπο. Ενδυόμαστε την αναξιότητα σα να είναι η αυθεντική ουσία μας, με αποτέλεσμα να βαθαίνουμε την πληγή και να διαιωνίζουμε τον κύκλο του πόνου. Επιπλέον, αυτό το εσωτερικό σύστημα προειδοποίησης, δεν σταματά έως ότου να αντιληφθούμε την ψευδή πεποίθηση. Στην πραγματικότητα προσελκύουμε καταστάσεις ζωής που συστηματικά το ενισχύουν έως ότου απελευθερώσουμε την ψευδή πεποίθηση που είναι υπεύθυνη για όλο αυτό τον πόνο …

Εγκλωβισμένοι συνειδητά ή ασυνείδητα στην πεποίθηση ότι η αξία μας εξαρτάται από την γονική ανταπόκριση και αναγνώριση των συναισθηματικών μας αναγκών, εξακολουθούμε και σαν ενήλικες να περιμένουμε από τους γονείς να μας δώσουν αυτό που χρειαζόμαστε για να νιώσουμε αξία. Δυστυχώς όμως, αυτό δεν λειτουργεί ποτέ και ανατροφοδοτεί περισσότερο τον πόνο μας …

Γιατί οι γονείς δεν ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους …

Ακόμη και οι πιο καλοπροαίρετοι γονείς, συχνά αποτυγχάνουν να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών τους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι συναισθηματικές πληγές που κουβαλάμε, δεν έχουν καμία σχέση με τη γονική αγάπη. Συχνά, τα συναισθηματικά τραύματα της παιδικής μας ηλικίας, είναι παραπροϊόντα της γονικής μέριμνας, των προσωπικών τραυμάτων του κάθε γονέα ή των οικογενειακών προβλημάτων όπως τα οικονομικά, ο εθισμός ενός μέλους, μια ψυχική ασθένεια, η χρόνια κατάθλιψη, ένα διαζύγιο κλπ …

Αν και η γονική κριτική, η σύγκριση με τα αδέλφια ή άλλα παιδιά είναι οι πιο συνηθισμένες αιτίες της αίσθησης αναξιότητας, η ίδια δυναμική μπορεί να προκληθεί και από έναν γονέα υπερπροστατευτικό ή παρεμβατικό …

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι συναισθηματικές πληγές ενός παιδιού βαθαίνουν με την πάροδο του χρόνου. Καθώς το παιδί ωριμάζει, ωριμάζει αντίστοιχα και η πληγή, η οποία εκδηλώνεται στην ζωή του ενηλίκου μέσα από προβληματικές σχέσεις, οικονομικές ανησυχίες, προκλήσεις καριέρας και θέματα υγείας, ενώ παράλληλα καθιστά δύσκολη την επιδίωξη των ονείρων και των επιθυμιών του…

Πολλά ενήλικα παιδιά, για να προστατεύσουν τους εαυτούς τους από τη γονική κριτική και τη χειραγώγηση, κλείνουν τις καρδιές μπλοκάρουν το συναίσθημα και υψώνουν τοίχους. Παρά την αμυντική στάση τους όμως, δεν προστατεύονται από

τον συναισθηματικό πόνο. Οι ασπίδες τους διατηρούν τον πόνο φιμωμένο βαθιά μέσα τους εμποδίζοντας την επούλωσή του. Ανεξάρτητα από την ηλικία, κάθε φορά που οι γονείς σας δεν ανταποκρίνονται στην πρωτογενή συναισθηματική ανάγκη σας, τα συναισθήματα απογοήτευσης που βιώνετε ανατροφοδοτούν την αναξιότητα και σας αποδυναμώνουν …

Ως ενήλικας, πληρώνετε τεράστιο κόστος αν εξακολουθείτε να χρειάζεστε γονική έγκριση, αποδοχή, επικύρωση ή άδεια για να αισθάνεστε ότι αξίζετε. Κάθε φορά που καταπιέζετε την αυθεντική σας έκφραση με αντάλλαγμα την έγκριση ή την αποδοχή τους, τους παραδίνεται ακούσια τη δύναμή σας. Στην πραγματικότητα, όταν παραμένετε το ανίσχυρο παιδί που είναι ευάλωτο στον τραυματισμό, χειραγωγήσιμο και ενοχικό, πως περιμένετε να αλλάξουν …

Παρόλο που η απόδοση της ευθύνης στους γονείς, είναι η απάντηση στην αδυναμία σας, ο γονέας που κατηγορείτε έχει ισχύ πάνω σας και η μη ανάληψη της δικής σας ευθύνης διαιωνίζει την αδυναμία σας. Ως εκ τούτου, δεν θα μπορέσετε να θεραπεύσετε τις συναισθηματικές σας πληγές ή να τους συγχωρήσετε εφ’ όσον τους κατηγορείτε για την αδυναμία και την αναξιότητά σας. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η ανάληψη της ευθύνης αποτελεί την αφετηρία που θα σας οδηγήσει στην θεραπεία σας και στην επίλυση των προβλημάτων σας …

Ανάληψη ευθύνης σημαίνει πως η αξία σας είναι αδιαπραγμάτευτη, πως ανακτάτε την αυτονομία, την δύναμή, την εξουσία σας, πως απελευθερώνεστε από την προσδοκία πως οι γονείς σας είναι σε θέση να καλύψουν τις συναισθηματικές ανάγκες σας, συμπεριλαμβανομένης και της ανάγκης σας για συγνώμη, αναγνώριση ή τιμωρία …

Δώστε στον εαυτό σας αυτό που χρειάζεστε από τους γονείς σας …

Καθώς αναλαμβάνετε την ευθύνη της ζωή και των επιλογών σας, παύετε να ζητάτε γονική άδεια και συναισθηματική υποστήριξη. Στην πραγματικότητα, δεν χρειάζεται καν οι γονείς σας να πιστεύουν σε εσάς ή στα όνειρά σας. Οι λόγοι για τους οποίους δεν ανταποκρίνονταν στις ανάγκες σας κατά την παιδική ηλικία παραμένουν οι ίδιοι έως σήμερα. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε λοιπόν είναι, να απαγκιστρωθείτε από τις προσδοκίες σας. Όταν αναγνωρίζετε την αξία σας χωρίς όρους και προϋποθέσεις και η ισχύς σας γίνετε εγγενής, οι γονείς σας δεν μπορούν πλέον να σας βλάψουν συναισθηματικά και ως αποτέλεσμα καθίσταται δυνατή και η συγχώρεσή τους …

Η συγχώρεση, διαλύει την δυσλειτουργική δυναμική ανάμεσά σας και παραχωρεί τη θέση της σε μια νέα σχέση που βασίζεται στην αναγνώριση της αξίας δίχως

όρους, στην αυτοδυναμία και στην βαθύτερη εσωτερική σύνδεση με όρια σαφή και αδιαπραγμάτευτα. Η εγκαθίδρυση των ορίων, σας μετουσιώνει από ένα ανίσχυρο παιδί σε έναν ενδυναμωμένο ενήλικα. Η προσωπική σας δύναμη γίνετε τόσο ισχυρή όσο τα όριά σας …

Τα όρια είναι το κλειδί …

Ως ενήλικο-παιδί, εναπόκειται σε εσάς να ορίσετε σαφή όρια με τους γονείς σας. Μπορεί να αισθάνεστε άβολα αρχικά, αλλά, με την πάροδο του χρόνου, θα ενισχύσουν τη σχέση σας και θα σας οδηγήσουν σε μια βαθύτερη σύνδεση. Ίσως θα πρέπει να τους διδάξετε τους τρόπους για το πώς επιθυμείτε να σας μεταχειρίζονται, να σας μιλούν και να σας συμπεριφέρονται για να αντανακλάται ο σεβασμό τους στο πρόσωπό σας. Είναι επίσης μια καλή ιδέα να τους ζητήσετε να καθιερώσουν και εκείνοι τα δικά τους όρια και εσείς από την μεριά σας, να κάνετε ό, τι καλύτερο μπορείτε για να τους τιμάτε.

Τα όρια καθορίζονται με πρόθεση, αλλά χτίζονται με σταθερότητα, ακεραιότητα και προσοχή. Μην περιμένετε από τους γονείς σας να αναγνωρίζουν εύκολα πότε θίγουν τα όριά σας. Όταν οι άνθρωποι συνηθίζουν να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένους τρόπους, χρειάζεται χρόνος για να αναπροσαρμόσουν την συμπεριφορά τους. Αυτό σημαίνει ότι είναι δική σας ευθύνη να προστατεύσετε τα όριά σας και να επικοινωνείτε στους γονείς σας όταν αισθάνεστε πως τα ξεπερνούν. Είναι αναγκαίο να έχουν την απαραίτητη πληροφόρηση για να την αλλάξουν και να μάθουν να σέβονται τα όριά σας …

Αποκομίζοντας τις ανταμοιβές …

Ανεξάρτητα από το πώς αισθάνεστε, οι πληγές και τα τραύματα της παιδική σας ηλικίας, φέρουν μαζί τους πολλά κρυμμένα δώρα. Δίχως τις συναισθηματικές προκλήσεις, οι καλύτερες ιδιότητές σας όπως η ανεξαρτησία, η αυτονομία, η σοφία, η συμπόνια, η αγάπη, δεν θα μπορούσαν ποτέ να αποκαλυφθούν. Γι΄ αυτό λοιπόν, επουλώστε το συντομότερο δυνατόν τις πληγές σας και απολαύστε τα οφέλη τους …

Η συγχώρεση ποτέ δεν αφορά τους άλλους. Η συγχώρεση είναι το πιο υπέροχο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας …

Πηγή: dinfo, hypnotherapy4u