

Lise Bourbeau

despre
*relațiile
dintre părinți
și copii*

Editura Ascendent
București, 2019

Întrebări și răspunsuri referitoare la relațiile părinți-copii

Mi-a plăcut foarte mult primul volum din cartea dumneavoastră "Ascultă-ți corpul, cel mai bun prieten pe care îl ai pe pământ". De când am citit prima oară această carte, o folosesc ca pe o carte de căpătâi. Cu toate acestea, trebuie să vă mărturisesc că există ceva ce nu funcționează, în ceea ce mă privește. Este ceva legat de afirmația dumneavoastră, că noi suntem cei care ne alegem părinții. Dacă este așa, probabil că sunt foarte masochistă, deoarece tata ne-a părăsit pe mama și pe mine, atunci când eu aveam trei ani. De atunci, m-am simțit întotdeauna o povară pentru mama mea. Cred că, fără mine, viața ei ar fi fost mult mai ușoară. Cum puteți să afirmați, cu certitudine că ne alegem proprii părinți?

Mii de persoane au această reacție atunci când aud pentru prima oară afirmația de mai sus. Refuzând să crezi în puterea ta de a alege, refuzi una dintre cele mai mari puteri ale ființei umane. Dacă, din contră, decizi să îți accepți puterea de a alege, va trebui să crezi în ea 100%, sau dacă nu, deloc. Nu trebuie să te limitezi la a crede că ai posibilitatea de a alege doar în anumite situații din viață. De exemplu, dintre toate ființele de pe pământ, doar ființa umană are capacitatea de a râde. Crezi că uneori ai această capacitate și alteori nu? Bineînțeles că nu. Tu ești cel care alege dacă vrei sau nu să râzi, în orice circumstanță.

Capacitatea de a alege nu există decât în plan material. Și cum părinții pe care îi ai în fiecare dintre încarnările tale fac parte din lumea materială, sunt incluși în ansamblul alegerilor pe care le-ai făcut înainte de a te naște. În același timp, ți-ai ales mediul, corpul și sexul de care vei avea nevoie pentru a trăi experiențele din viața actuală. Aceste alegeri se fac cu ajutorul unui îndrumător spiritual. Într-o carte viitoare, voi explica mai în detaliu ceea ce se întâmplă în lumea sufletului, între două vieți.

Părinții pe care îi alegem au de îmbunătățit și de acceptat aceleași aspecte pe care le-am ales noi înșine înainte de a ne naște. De aceea le semănăm atât de mult. Rolul lor este de a ne ajuta să vedem acele părți din noi pe care avem nevoie să le acceptăm. Când refuzăm să ne vedem prin ei, întârziem astfel evoluția sufletului nostru. Este ca un corp de copil: dacă nu este hrănit suficient, nu se va dezvolta normal. Și sufletul are nevoie de hrană, adică de dragoste, pentru a crește și a evolua.

În cazul tău este important să realizezi faptul că, abandonul tatălui tău făcea parte din planul tău de viață. Iar acum poți să alegi între a avea resentimente față de el în continuare, lucru care îți va afecta relațiile cu bărbaii sau să ai

compasiune pentru el, respectându-i propriile limite. Dacă nu se simțea capabil să își asume responsabilitatea în calitate de soț și tată, acest lucru îi aparține doar lui. Are dreptul de a nu fi în stare să își depășească propriile sale limite. În ceea ce o privește pe mama ta, ai întrebat-o dacă într-adevăr reprezentai o povară pentru ea sau tu ai hotărât acest lucru, bazându-te pe câteva momente în care ea era mai nerăbdătoare? Cine știe? Poate datorită ție a avut curajul să lupte mai mult în viață? Îți sugerez să verifici lucrurile acestea cu ea și să exprimi ceea ce simți.

Puteți să îmi explicați ce înseamnă exact complexul lui Oedip?

Termenul a fost folosit pentru prima dată de către Freud, celebrul psihiatrist austriac. În jurul anului 1900 el a folosit o tehnică hipnotică pentru a studia mai mulți adulți suferind de isterie și nevroză. A descoperit că majoritatea dintre ei fuseseră abuzați de către tatăl lor sau de către o rudă apropiată.

În mitologia greacă, Oedip este numele unui tânăr, care după ce a ucis un bărbat, în urma unei dispute, (pe tatăl lui), cu care s-a întâlnit pe un drum, iar apoi s-a căsătorit cu văduva acestuia, locasta, neștiind atunci că acea femeie era mama lui, deoarece fusese despărțit de ea la naștere. Când au aflat adevărul, locasta s-a spânzurat și Oedip și-a scos ochii și a plecat în exil. De aceea Freud a folosit apoi numele lui Oedip pentru a-și explica descoperirile din urma cercetărilor lui. În opinia lui, toți copiii au dorințe sexuale față de părintele lor de sex opus. Aceste dorințe reprezintă pur și simplu trezirea sexualității copilului. În perioada aceasta, băiețelul este atras de prima femeie din viața lui, mama, și își dorește, în secret, să se căsătorească într-o zi cu ea. Inconștient, speră că tatăl lui va dispărea și el îi va putea lua locul lângă mama lui. La fel se întâmplă și în cazul fetițelor, în relația cu mama și tatăl lor. Totuși, ele nu vor acest lucru "cu adevărat". Această etapă a trezirii sexualității are loc de obicei între doi și șase ani și copilul se amuză adeseori dorind să seducă obiectul iubirii lui. Uneori este chiar exhibiționist. Copilul acționează astfel nu în speranța de a obține o satisfacție sexuală concretă, ci doar pentru că începe să își pună întrebări legate de senzațiile ciudate pe care le simte în corpul lui.

Până la ce vârstă durează complexul lui Oedip?

În mod normal, acest complex dispăre în jurul vârstei de șase sau șapte ani. La această vârstă copilul încetează să caute tot timpul atenția părintelui de sex opus și încearcă mai mult să se identifice cu părintele de același sex. Fetița încearcă să o imite pe mama ei, dorind de exemplu, să se îmbrace sau să se machieze cu lucrurile mamei ei, iar băiețelul încearcă să-și imite tatăl.

Când un copil trăiește într-un mediu familial armonios, iar părinții lui i-au explicat ce anume i se întâmplă referitor la complexul lui Oedip, lucrurile reintră treptat în normal și atracția către părintele de sex opus scade. Părinții îi pot explica copilului această atracție imediat ce acesta începe să manifeste semne de posesivitate față de părintele de sex opus sau de gelozie față de părintele de același sex.

Cu toate acestea, deoarece există puține medii familiale care sunt armonioase,

foarte multe persoane, ajunse la vârsta adultă, nu și-au rezolvat complexul lui Oedip. Acest lucru se reflectă în dificultatea de a avea o relație armonioasă și stabilă cu un partener. Aceste persoane caută mereu un partener care să corespundă imaginii tatălui ideal sau a mamei ideale, pe care și-au creat-o când erau copii.

De altfel, în perioada în care se manifestă complexul lui Oedip, copilul își idealizează părintele de sex opus și nu îl vede așa cum este în realitate. Ajunsă la vârsta adultă, o astfel de persoană nu poate găsi acel partener ideal, deoarece există doar în imaginarul ei. De exemplu, o adolescentă care încă trăiește foarte puternic complexul lui Oedip față de tatăl ei, va avea relații tensionate cu mama ei. Între ele se dezvoltă un sentiment de competiție și de gelozie. În plus, tânăra se va simți vinovată deoarece își dorește, pe ascuns, să-i ia locul mamei ei. Va fi fie complet în reacțional față de mama ei și o va evita, sau va face totul pentru ea, pentru a se dezvinovăți. De asemenea, este posibil ca aceeași adolescentă, dacă este dezamăgită de tatăl ei, din cauza așteptărilor ei față de un tată idealizat, să se revolte împotriva acestuia și să facă totul pentru a-l provoca. Astfel va obține mai multă atenție din partea tatălui ei.

Este normal să nu îți aduci aminte dacă ai trăit complexul lui Oedip? Acum când o văd pe mama, mi se pare imposibil să mă fi simțit atras de ea. Tot timpul am văzut-o ca pe o femeie bătrână.

Da, este normal. Multe persoane sunt conștiente de complexul lui Oedip, altele însă nu. Totuși, prin dezvoltarea mea personală am observat faptul că, cu cât un adult acceptă mai mult faptul de a se privi și de a afla ce simte, cu atât va deveni mai conștient de mai multe lucruri care s-au întâmplat în copilăria lui, pe care până acum le-a păstrat undeva ascunse în adâncul lui.

Nu refuzăm neapărat doar traume, ci și multe suferințe din copilărie, deoarece încă de când eram foarte mici, am fost învățați să simțim cât mai puțin. Mulți dintre adulții de astăzi au mai degrabă capacitatea de a se controla, de a fi rigizi, decât pe aceea de a simți ceva, orice.

Deocamdată nu-mi amintesc deloc să fi trăit complexul lui Oedip, în relația cu tatăl meu. Ceea ce știu însă este că am o relație dificilă cu mama mea. Acest lucru este o consecință sau un semn al faptului că nu mi-am consumat complexul lui Oedip? Iar faptul de a-l consuma ar fi suficient pentru a-mi îmbunătăți relația cu mama mea?

Pentru a ști dacă dificultatea cu mama ta este determinată de un complex al lui Oedip neconsumat, îți sugerez să citești răspunsurile precedente, care vor clarifica acest subiect. Oricum este foarte probabil care relația ta dificilă cu mama ta să nu aibă nicio legătură cu complexul lui Oedip. Poate acest lucru se datorează pur și simplu faptului că refuzi să te vezi în ea. Dacă ești preocupată să judeci, să critici unele dintre comportamentele ei, când faci acest lucru, nu te vezi pe tine. Părțile pe care le critici la ea sunt în același timp părți pe care încă nu vrei să le accepți la tine însuși.

Mama ta te poate ajuta să te cunoști mai mult și să te accepți, să te iubești așa cum ești. Când vei putea să îi împărtășești mamei tale ceea ce te deranjează și să o întrebi dacă și ea, la rândul ei te vede la fel, vei conștientiza faptul că aveți nevoie una de alta pentru a îmbunătăți relația voastră. Nu este întâmplător faptul că ai ales-o pe această femeie ca mamă.

Pot exista relații "oedipiene" între un copil și un părinte de același sex? Am o fetiță de șase ani care nu se poate desprinde de mine. Are o relație bună cu tatăl ei, dar nu este atrasă de el.

Atracția ei puternică față de tine indică faptul că se identifică în totalitate cu tine. Vrea să îți semene în toate aspectele. Nu există niciun motiv de alarmare. Este mult mai bine decât dacă te-ar fi respins. O fetiță care nu vrea să semene deloc cu mama ei, se respinge ca femeie, lucru care poate afecta mult viața ei de femeie adultă. Totuși, vorbește cu ea despre relația pe care o are cu tatăl ei. Fii atentă și verifică dacă într-adevăr îl evită pe tatăl ei sau pur și simplu face o alegere între voi doi. Dacă încearcă să îl evite este important să afli de ce face acest lucru.

De ce este atât de greu să îi spun "te iubesc" mamei mele?

În general, când ne este greu să facem un anumit lucru, acest fapt se întâmplă pentru că nu am învățat cum să-l facem, nu am avut un model. Sunt aproape sigură că mama ta este incapabilă să spună sau îi este foarte greu să îți spună "te iubesc". Cum trăiești tu faptul că nu îți spune că te iubește? Cu toate acestea, poți să simți dragostea ei pentru tine? Dacă da, este posibil ca și ea să simtă dragostea ta și să nu aibă nevoie de cuvinte pentru a crede în ea. Totuși, este adevărat că, majorității oamenilor le place foarte mult să li se spună că sunt iubiți, chiar dacă știu acest lucru. Explică-i mamei tale dificultatea pe care o ai și întreab-o dacă și ea are aceeași dificultate. Și ea își dorește să își exprime dragostea pentru tine? Dacă da, veți reuși mult mai repede împreună.

Este o idee bună dacă vreau să păstrez unele calități ale părinților mei, de exemplu ordinea și disciplina? Consider aceste lucruri ca fiind o moștenire. De ce aș respinge această moștenire, atât de prețioasă pentru mine?

Unde ai învățat că trebuie să respingi sau să eviți să exprimi aceleași calități ca și părinții tăi? I-ai ales pe acești părinți tocmai pentru a te vedea pe tine prin ei. Ceea ce tu consideri o calitate este pur și simplu reflectarea unei părți din tine care îți place mult. Această parte nu trebuie negată deoarece te ajută să ai o viață mai plăcută.

Totuși, este important să verifici de ce vrei să păstrezi aceste calități. Părinții tăi te-au convins de faptul că, dacă nu ai aceste calități, precum disciplina, nu ești o persoană corectă? Dacă da, aceste calități devin un fel de povară pentru tine, deoarece vei încerca mereu să fii corect, din teamă de a nu deveni exact contrariul. Orice decizie bazată pe frica de a nu fi corect nu este benefică pentru nimeni.

Pentru a ști dacă păstrezi aceste calități prin alegerea ta și nu din cauza unor

credințe induse de părinții tăi, observă-te atent. Dacă îi judeci sau îi critici pe cei care nu au aceste calități, acest lucru demonstrează faptul că te-ai lăsat influențat de ideea că nu este corect să nu ai aceste calități.

Cum pot să reacționez atunci când soțul meu vorbește de rău despre părinții mei? Criticile lui sunt cauza majorității certurilor noastre.

Se pare că există ceva din relația ta cu părinții tăi sau unele aspecte ale acestora, care îl fac să sufere pe soțul tău. Fie că este gelos, invidios sau orgolios, este bine să știi că, în spatele acestor lucruri se ascunde multă frică. Atitudinea ideală ar fi să nu te lași influențată de el. Lasă-l să aibă temerile lui, simțind în același timp compasiune pentru el.

De fiecare dată când deschide gura pentru a critica, deschide-ți inima și conștientizează fricile lui. Poți să îi spui: "Săracul, cât de mult se teme! Cât de mult suferă!" Poți să îl inviți să-ți vorbească despre ceea ce trăiește, dar este posibil să nu vrea să își recunoască fricile. Și, mai ales, nu îi spune că se teme de ceva. Trebuie să descopere el însuși acest lucru. Simplul fapt de a avea compasiune față de el va avea un efect benefic asupra lui, pe termen lung. Puterea de vindecare a iubirii și a inimii este foarte mare. Pentru a merge mai departe, te invit să verifici, la rândul tău, ce anume îi reproșezi. Felul prin care te vezi prin intermediul partenerului tău este descris în detaliu în prima lucrare din această serie, "Relațiile intime".

Este normal să-mi compar tot timpul prietenii cu tatăl meu și să încerc să regăsesc în ei aspectele care îmi plac la tatăl meu?

În general, este un lucru foarte normal ca o tânără să caute la un bărbat, aspectele pe care le admiră la tatăl ei. Tatăl tău a fost primul bărbat din viața ta. Deci, a devenit modelul tău de viață. Totuși, dacă vei căuta un bărbat identic tatălui tău, vei căuta mereu un bărbat care de fapt nu există. Este posibil să îl fi idealizat pe tatăl tău? Dacă da, ai avea nevoie de trei sau patru bărbați diferiți, pentru a compune acest ideal.

Fii realistă și încearcă să nu compari niciun prieten cu tatăl tău. Poți constata mai degrabă că acel prieten are anumite calități asemănătoare cu cele ale tatălui tău. Pentru a fi fericită în relație cu un bărbat, este nevoie să îi accepți aspectele diferite de cele ale tatălui tău. Îți sugerez, de asemenea, să vorbești cu tatăl tău și să verifici cu el dacă într-adevăr este așa cum ți l-ai imaginat tu.

Aș vrea să știu ce anume am de învățat din ceea ce trăiesc în relație cu mama mea. Mă face să trăiesc emoții puternice deoarece suntem foarte diferite. Este negativistă și îmi spune mereu că nu voi reuși în ceea ce fac.

Deduc din întrebarea ta că este vorba despre o relație mamă-fiică. Crezi că ești opusul mamei tale, deși, în fond ești exact ca ea. Singura diferență constă în faptul că vă exprimați în mod diferit fricile. Se pare că amândouă vă temeți de eșec. În cazul mamei tale, această frică o paralizează și o împiedică să acționeze. În acest caz, pentru a nu fi la fel ca mama ta, aceeași frică te face să acționezi în mod opus ei. Această frică îți stărnește curajul, care

spune: "Vreau să îți demonstrez de ce sunt capabilă!" și te face să acționezi. În consecință, probabil că te repezi prea ușor să acționezi sau prea des, depășindu-ți capacitățile. Dacă trăiești emoții puternice este din cauză că, mama ta, cu fricile ei, ajunge să activeze propriile tale frici. Dacă ai o dificultate în a-ți recunoaște propriile tale frici, înseamnă că probabil ai decis că nu este corect să îți fie teamă și să nu acționezi. Amândouă trebuie să vă recunoașteți această frică și să vă acordați dreptul de a o trăi deocamdată. Astfel, vă veți acorda dreptul de a avea această frică și uneori veți acționa, alteori nu. Limitele tale vor fi astfel respectate. Vorbesc mai în detaliu despre acest subiect într-o altă carte din colecția de față, "Fricile și credințele".

Bănuiesc că o femeie este amanta tatălui meu. Acest lucru înseamnă că este cu adevărat? Uneori am senzația că mă evită, că știe ce gândesc și sunt sigură că știe faptul că eu sunt fiica lui.

Este foarte posibil ca bănuiala ta să fie adevărată. Cu toate acestea, viața intimă a tatălui tău nu te privește pe tine, îl privește doar pe el.

Te deranjează faptul că tatăl tău ar putea avea o amantă? Dacă da, de ce te deranjează acest lucru? Pentru că ești geloasă sau pentru că îți este teamă că mama ta va descoperi acest lucru? Ceea ce se întâmplă între părinții tăi îi privește doar pe ei. Din contră, dacă ești geloasă, îți sugerez să vorbești despre acest lucru cu tatăl tău, să îi împărtășești bănuiele tale și ceea ce simți. Este un mijloc foarte bun de a te elibera. Altfel, dacă vei continua să fii geloasă, vei întreține complexul lui Oedip în relația cu tatăl tău, iar acest lucru nu poate decât să îți afecteze relațiile cu bărbații din viața ta.

În plus, dacă vrei să te eliberezi și mai mult și dacă ai curajul, poți să vorbești cu femeia aceea și să îți exprimi bănuiele și ce anume trăiești în această experiență. Fă acest lucru cu scopul de a reuși să te eliberezi de dragostea ta posesivă față de tatăl tău. În ziua în care vei ști, în sinea ta, că dragostea tatălui tău petru tine nu are nicio legătură cu relația dintre el și mama ta sau o altă femeie, te vei putea elibera de complexul lui Oedip.

Nevoia de a avea o mamă, nevoia de dragoste maternă, este foarte puternică în viața mea și îmi dau seama că aproape toate relațiile mele cu femeile sunt de genul unei relații mamă/fiu. Cum aș putea să mă eliberez de astfel de relații care adeseori mă costă foarte mult, deoarece nu mai sunt un copil?

Faptul de a fi conștient de dependența ta este deja un lucru foarte bun. Este un pas înainte spre schimbarea pe care o vei face. Dacă ai ști câți bărbați trăiesc acest lucru fără să fie conștienți! În loc să vrei să scapi de aceste relații, îți sugerez să le trăiești din plin și să te accepți așa cum ești. Este un lucru rău să cauți dragostea maternă?

Totuși, atunci când începi o nouă relație îți sugerez să îi împărtășești parteneriei tale nevoia ta de mamă. Spune-i că acum, când ești conștient de acest lucru, știi că într-o zi această dependență se va schimba. Acceptă-te așa cum ești deocamdată. Prin faptul de a te accepta și a-ți acorda dreptul de a fi astfel,

acest aspect din tine va dezvolta energia necesară pentru a se transforma, pentru a se ameliora. Și mai ales, să nu crezi, așa cum fac mulți alții, că dacă îți acorzi dreptul de a fi astfel vei rămâne mereu la fel. Din contră, cu cât încerci mai mult să scapi de ceva, cu atât mai mult acel "ceva" va rezista și se va agăța de noi. Și cu cât îi vom acorda mai mult dreptul de a fi acolo, cu atât mai repede, acel "ceva" se va transforma în altceva. Acesta este ritmul natural al vieții: dragoste și acceptare, apoi transformare.

Această ultimă noțiune este greu de perceput și de acceptat pentru mental sau pentru intelect, deoarece este o noțiune spirituală din domeniul lui a fi. Pentru a accepta o astfel de noțiune, o persoană trebuie să o trăiască, să o experimenteze pentru a o simți în ea și eventual pentru a vedea că este adevărată.

Dacă noua ta parteneră acceptă să joace rolul mamei în relația cu tine și amândoi vă simțiți bine există șanse ca relația voastră să se transforme în altceva. Această complicitate o va ajuta, de asemenea, pe partenera ta, deoarece probabil și ea, la rândul ei, are nevoie de un tată. Poate să vă amuze faptul că uneori jucați rolul tatălui, al mamei și altelei rolul iubiților! Dependența ta de dragostea maternă, care provine dintr-un puternic complex al lui Oedip neconsumat, se va atenua astfel treptat.

Nu sunt sinceră cu părinții mei, deoarece îmi este teamă că le rănesc sentimentele. Ce aș putea face?

Comportamentul tău, bazându-se pe o frică, nu îți este benefic și nu te ajută deloc în relația cu părinții tăi. Genul de relație pe care îl avem cu părinții noștri influențează genul de relație pe care îl avem cu alte persoane din viața noastră, mai ales cu partenerul nostru și cu copiii noștri.

Căutând în spatele acestei frici, vei descoperi marea dragoste pe care le-o porți părinților tăi. Faptul de a nu vrea să îi rănești arată că îi iubești mult. Totuși, sunt convinsă că dacă ai fi sinceră cu ei, părinții tăi nu s-ar simți atât de ușor răniți. Cu siguranță ar prefera un adevăr neplăcut pe moment, decât cuvinte pe care nu le-ar simți ca fiind adevărate.

Ai fi în stare să-ți exprimi față de părinții tăi frica pe care o ai și să le spui că din cauza acestei frici nu ești tot timpul cu ei? Cu siguranță, nu este un lucru ușor pentru tine. Cred că doar simplul fapt de a te gândi la acest lucru, face ca mentalul tău să preia controlul, deoarece îți este teamă să nu îi faci să sufere, dar faptul de a le spune ceea ce trăiești tu ar însemna un act de iubire față de tine însuși. Vei simți astfel o mare eliberare. Acest lucru nu înseamnă că le vei putea spune imediat totul. Uneori vei putea face acest lucru și uneori nu, atunci când frica ta va fi prea puternică. Dar nu este grav. Cu timpul, practicând, îți va fi tot mai ușor să fii sinceră.

Mama este pe moarte și nu mă înțeleg bine cu ea. Aș vrea să găsesc soluții pentru a putea vorbi cu ea înainte să moară. Deocamdată, nu sunt capabilă să o înfrunt.

Trebuie să îți respecti limitele. Simt că dorința ta de a-i vorbi este sinceră și

deja este destul de mult. Ai putea să începi prin a-i spune că ți-ai dat seama de acest lucru. Spune-i că vrei să îi vorbești, dar că deocamdată nu te simți capabilă să faci acest lucru. Este un început foarte bun. Spune-i, de asemenea, că, dacă nu vei reuși să îi vorbești înainte de a muri, vei face acest lucru după aceea. Niciodată nu este prea târziu să îți exprimi dragostea.

Chiar dacă cineva a murit, poți comunica cu acea persoană. Corpul ei fizic nu mai este acolo, însă sufletul ei trăiește în continuare. Sufletul ființei umane este dimensiunea sa emoțională și mentală. Poți comunica cu sufletul prin aceste dimensiuni, mai degrabă decât prin dimensiunea fizică. Pentru a face acest lucru, destinde-te, închide ochii și spuneți-i să vină să te vadă. Imaginează-ți că este lângă tine și vorbește-i. Treptat, vei reuși să exprimi tot ceea ce vrei să-i spui celei persoane.

Este adevărat că este greu să te schimbi. Dar de ce este atât de dificil? Există vreun raport cu identificarea cu părinții noștri?

Singurul caz în care ne este greu să ne schimbăm este atunci când opunem rezistență sau ne controlăm. Recunoscând faptul că existăm pe lume pentru a evolua și a ne ameliora, putem să ne acordăm dreptul să nu fim perfecți tot timpul. Acceptând suferințele și coborâșurile în procesul nostru de transformare, fără să ne judecăm și fără să ne criticăm, totul devine mai ușor. Trebuie să acceptăm că unele părți din noi există de atât de mult timp încât devine greu să le schimbăm, de teamă de a nu le face să dispară. Trebuie să le liniștim și să le spunem faptul că vrem doar să ne îmbunătățim pentru a trăi mai multă fericire.

Ce aș putea face cu părinții mei care îmi spun tot timpul ce am de făcut?

Primul lucru pe care îl poți face este să înțelegi și să simți dragostea din sfaturile lor. Pentru ei, asta înseamnă să își iubească copilul. Cred că, pentru a fi părinți buni, trebuie să îți dea sfaturi. Știu că nu este ușor pentru un adolescent sau pentru un adult să fie tratat ca un copil care nu poate decide nimic singur.

Încearcă să te pui în pielea lor pentru a avea mai multă compasiune. Apoi, spune-le ceea ce trăiești, dar fără să îi acuzi, fără să vrei să îi schimbi. Nu au cum să îți schimbe atât de repede credințele. Nu te aștepta ca ei să înceteze să îți spună ce să faci, imediat. Mulțumește-le că sunt atât de preocupați de tine, că sunt atât de interesați de fericirea ta. Explică-le că pentru tine fericirea înseamnă altceva și că vrei să îți trăiești propriile tale experiențe și nu pe ale lor. Totuși, nu le respinge toate sfaturile. Fii deschis, folosește-ți discernământul. Uneori le vei mulțumi și vei face ceea ce vrei tu.

De altfel, dacă vrei să folosești această experiență pentru a merge mai departe, întreabă-te dacă ție, la rândul tău ți-ar plăcea să le spui ce să facă. De exemplu, referitor la atitudinea lor față de tine. Observă ce anume te motivează atunci când ai vrea să îi ghidezi sau să le sugerezi o cale diferită. Nu faci asta în scopul de a-i ajuta? Este o ocazie foarte bună pentru tine, pentru a-ți deschide inima.

Cum aş putea să nu mai trăiesc emoții puternice în fața brutalității parentale?

Nu este recomandabil să îți refuzi emoțiile, reprimându-le, deoarece vei deveni astfel rigid, fără să mai poți fi în contact cu ceea ce simți.

O emoție apare atunci când inima este închisă și când mintea, mentalul, preia controlul. Acest lucru se produce și atunci când îți judeci sau îți critici părinții. Cel mai bun mijloc pentru a nu trăi emoții este acela de a învăța să ai inima deschisă. Acest lucru înseamnă să simți compasiune pentru părintele brutal, să fii capabil să simți suferința pe care el însuși nu vrea să o simtă.

Încearcă să vezi că acel părinte nu se iubește deloc pe sine și atunci când este violent cu cei din jurul lui, nu face decât să își exprime violența și ura față de el însuși. Refulează atât de mult ceea ce simte, încât pierde controlul. Dar tu nu ești obligat să suporti faptul că el își pierde controlul. Poți fi ferm față de el și să îi ceri să te respecte, dar această atitudine nu va avea un rezultat decât dacă ai inima deschisă. Dacă va simți că îl judeci, acest lucru va înrăutăți situația. Îți sugerez să exersezi de mai multe ori pe zi și să intri în contact cu suferința lui și să îi dorești fericirea. Astfel, vei reuși să ajungi să îl ierți pe deplin. Și apoi este foarte important să te ierți pe tine însuși pentru că i-ai purtat pică.

De ce există atât de mulți copii care își critică părinții, care sunt agresivi față de ei și au multe resentimente față de aceștia?

Deoarece suferința lor îi împiedică să ierte. Când faptul de a avea ranchiună îi va face să sufere și mai mult decât au suferit atunci când erau copii, acești copii vor ajunge până la urmă să ierte. Voi scrie în curând o carte despre emoții și iertare.

Un copil trebuie să le ascundă părinților săi ceva ce aceștia consideră atât de inacceptabil încât îl reneagă?

Un copil nu este obligat să spună totul părinților săi. Totuși, nu îi putem minti pe părinții noștri, deoarece vor simți acest lucru și relația va avea de suferit.

Deci, atunci când îți adresează o întrebare directă, chiar dacă știi că le va fi greu să accepte adevărul, avertizează-i, că nu le va plăcea deloc răspunsul tău, dar că vrei să fii sincer cu ei.

Îți ești dator ție însuși să spui adevărul atunci când deschizi gura pentru a vorbi. Poate ai putea avea o înțelegere cu ei, referitor la faptul că preferi să nu vorbești despre ceea ce ei nu pot accepta. Întreabă-i dacă ei se pot abține să vorbească despre astfel de lucruri.

Schimbându-ți percepția și acceptând, nu faci acest lucru pentru că ei nu vor să accepte, ci mai degrabă pentru că nu pot și astfel vei ajunge poate să simți mai multă compasiune pentru ei. Compasiunea este un mijloc extraordinar pentru a-ți îmbunătăți relațiile. Oricare ar fi motivele părinților tăi, faptul de a accepta anumite lucruri, poate fi amenințator pentru ei. Acest lucru pare a fi total opus credințelor lor. Astfel încât ar trebui să le acorzi mai mult timp pentru a se obișnui treptat cu alte credințe.

Spuneți că adevărata înțelegere a unui lucru vine din experiență. Vreți să spuneți că, dacă vreau să-mi înțeleg mama trebuie să trăiesc aceeași experiențe ca și ea? Nu vreau deloc să mă închid într-o mănăstire așa cum a făcut ea. Ce aş putea face în acest sens?

Pentru a o înțelege în totalitate, ar fi într-adevăr nevoie să trăiești aceleași experiențe ca și ea. De aceea, dragostea adevărată presupune să accepți o persoană fără să o înțelegi, altfel am repeta mereu același scenariu și nu ar mai exista evoluție. Doar atunci când nu putem accepta pe cineva, când nu îi acordăm dreptul de a fi ceea ce este, universul face în așa fel încât să trăim și noi aceleași experiențe ca acea persoană. Astfel, șansele de a ajunge să acceptăm, deci să iubim cu adevărat pe cineva sunt mult mai mari. Idealul ar fi deci să acceptăm fără să înțelegem. Astfel ne deschidem în fața unor experiențe noi, mai degrabă decât să fim nevoiți să repetăm experiențele părinților noștri.

Cum aş putea să ajung să accept plecarea mamei mele care a decedat de un an?

Gândindu-te mai degrabă la fericirea ei decât la lipsa ta, suferința ta va fi astfel alinată. Este normal să ne lipsească prezența unei ființe dragi, dar acest lucru face parte din diferite etape ale vieții. Să nu uiți că, atunci când o ființă moare, doar corpul ei fizic este cel care moare. Iar sufletul se întoarce în lumea sufletelor, unde este foarte fericit. Viața nu se desfășoară doar pe această planetă, ci continuă în lumea de dincolo.

Dacă nu accepți plecarea mamei tale, îți va fi foarte greu să accepți plecarea celor dragi ție, în general. Și ai nevoie să înveți cât mai repede ce înseamnă detașarea, desprinderea. Este normal ca acest lucru să fie foarte dificil atunci când este vorba despre decesul recent al cuiva, dar treptat, acordându-i mamei tale dreptul de a fi trecut în lumea sufletelor, îți va fi astfel mai ușor să te detașezi de ea. Și mai ales, învață să îți trăiești viața pentru tine însuși, în loc să depinzi de alții pentru a fi fericit.

În familia noastră, de patru persoane, mama este cea care pregătește masa. Și normal, face mâncare după gustul ei. Iar eu sunt o adolescentă căreia îi este tot timpul foame, dar care nu vrea să mănânce tot timpul mâncarea pe care o pregătește mama ei. Ce aş putea face în această situație?

Înainte de toate, ar trebui să fii recunoscătoare pentru timpul pe care mama ta îl consacră pregătirii mesei. Nu este deloc ușor să mulțumești toți membrii unei familii de patru persoane. Idealul ar fi să-i explici că apreciezi eforturile ei. Apoi, întreab-o dacă ar deranja-o dacă tu ai pregăti altceva de mâncare. Oricum, este important să îți asumi consecințele deciziei tale, adică să accepți să faci ordine după ce faci mâncarea. Mama ta nu trebuie să suporte consecințele alegerii tale și să aranjeze lucrurile după tine.

Este posibil ca un bărbat de treizeci și trei de ani să fie încă influențat și deranjat când i se spune că seamănă ca două picături de apă cu tatăl lui,