

LBRIS

We know
books

Niculina Gheorghită

Bucuria de a trăi fără mască

Ghid practic de psihologie cuantică

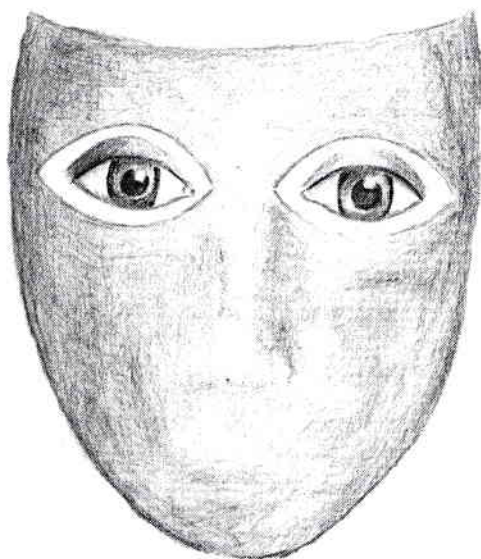
Ediție revizuită

editura pim
Iași, 2019

Cuprins

Introducere	13
Pasul 1: Conștientizarea faptului că nu trăiești autentic	15
Pasul 2: Descoperirea măștilor	25
Pasul 3: Iertarea și eliberarea de trecut	39
Pasul 4: Lucrul cu mintea ta pentru a trece granițele personalității limitate	49
Pasul 5: A trăi cu tine în noua viață	69
Pasul 6: Bucuria stării de „A FI” autentic.....	91
Pasul 7: Eliberarea aduce pacea și liniștea interioară pentru a trăi împlinirea.....	101
Anexă	109
Bibliografie	119
Agendă de lucru	121

Conștientizarea faptului că nu trăiești autentic



De-a lungul timpului pornind de la naștere, educație, integrarea în societate pentru a fi acceptați de oamenii din jur, de sistemele existente, am fost nevoiți datorită lipsei de exemple a oamenilor care pot, știu ce vor și sunt autentici, să ne creăm diverse măști pentru a putea trăi în comunitate.

Și astfel am ajuns să trăim separați de noi (Divinitatea din noi, sufletul nostru, Sinele nostru Divin, Spiritul Sfânt, Scânteia Divină), să trăim inconștient, doar în obișnuințe și reguli impuse din exterior (societate), pentru „a da bine”, fără să ne dăm seama de ce facem ceva, de ce nu facem altfel, ce simțim, dacă vrem cu adevărat să facem ceva, dacă suntem în prezent, dacă ne implicăm cu toată ființa, dacă facem o anumită activitate pentru noi sau pentru alții, etc.

Aceste întrebări nu ni le punem, fie pentru că nu ne-am pus problema, fie pentru că am risca să fim ridiculizați, am risca să fim excluși dintr-o comunitate sau alta, am risca să trăim bine și atunci vine în discordanță

cu ce ni se vehiculează că este criză, oamenii suferă, nu avem diverse.

Pentru a deveni conștient de tine că nu ești și nu trăiești autentic primul pas este **să vrei să ieși din ignoranță**. Adică să vrei să fii tu, să te descoperi pe tine cel adevărat care are ceva de spus, care poate spune „da” sau „nu” când e nevoie, care nu mai are frici legate de comunitate și de abandonul celorlalți atunci când nu mai faci ce vor ei, să ai tăria și curajul să exprimi și să manifesti ideile tale creatoare, să vrei să fii fericit și împlinit prin ceea ce poți face tu.

Acest moment de conștientizare de cele mai multe ori apare atunci când în viața ta traversezi o criză și îți pui tot felul de întrebări, cum ar fi: „Ce nu am făcut bine de nu a mers asocierea cu X sau Y?”, „Mi-am sacrificat studiile ca să fiu în această relație și nu sunt fericit(ă)?”, „Am mers mereu la muncă pentru a avea cu ce educa copiii, iar ei nu apreciază nimic?”, etc.

Când ajungi în acest pas ce ai de făcut este **să devii observatorul vieții tale** și să vezi dacă atunci când ai făcut o acțiune sau alta ai făcut-o că ai vrut tu sau ai făcut-o ca să se simtă alții bine, ca să dea bine la alții și să fii acceptat(ă) și apreciat(ă) de grup, societate, mediul în care trăiai. Dacă nu poți fi observatorul tău obiectiv de cele mai multe ori cauți un ajutor specializat la o persoană în care ai încredere sau știi că e un bun profesionist.

Dacă ai norocul să găsești un specialist cu care să discuți și care să te îndrume și să te sprijine în descoperirea ta și în acceptarea faptului că nu trăiești autentic, atunci ești pe cale de a te transforma.

În practica mea psihologică am întâlnit mulți clienți care și-au schimbat viața după ce au început să se observe. Toate aceste descoperiri au șocurile și tulburările lor inevitabile dar dacă începi să trăiești autentic vei fi liber(ă) și fericit(ă).

Îmi aduc aminte de o clientă care era total nefericită în interior dar, la suprafață afișa o mască de femeie extrem de fericită și de împlinită. Cum am văzut-o din discuție nu avea nici un motiv de nefericire în schimb avea o tuse seacă care se accentua de fiecare dată când vorbea de soțul ei.

Atunci am întrebat-o mai direct.

Terapeut (T): „Care este relația cu soțul tău?”

Cleint (C): Mi-a descris o relație perfectă cât putea printre tuse.

T: Atunci i-am răspuns: „corpul tău spune altceva, adică îmi comunică că ceva te sufocă în această relație”.

C: A făcut ochii mari, a izbucnit în plâns și a spus „Așa ceva nu se poate. Eu de douăzeci de ani ascund această nefericire și dumneavoastră ați decelat-o după o tuse? Este incredibil”.

Am lăsat-o să plângă în ritmul ei, tusea s-a diminuat și în final am început să discutăm asupra măștii pe care

și-a format-o timp de douăzeci de ani. Era o mască aproape perfectă deoarece și ea ajunsese să creadă că este o relație de cuplu fericită, și că nu are ce să schimbe în ea.

Povestea vieții ei suna astfel:

„M-am căsătorit de tânără, părinții mei nu l-au vrut. Eu după vreun an de zile mi-am dat seama că nu e ce mi-am dorit, dar deoarece părinții mei s-au despărțit când eu eram foarte mică nu am vrut să ajung să fac acest pas. Am închis ochii, mi-am zis mereu că sunt fericită și că indiferent ce va face soțul meu eu nu mă despart de el. După încă un an am rămas însărcinată, am făcut o fetiță minunată, dar după ce am născut fetița am zis în sinea mea: „copilul acesta va crește cu tată, nu ca mine fără tată”. Chiar dacă în casă era iadul, când ieșeam afară mă aranjam, mă machiam, îmbrăcam fetița ca un manechin din cărțile de modă iar cei din jur spuneau: „ce familie fericită și binecuvântată de Dumnezeu”.

Pentru mine conta foarte mult, iar fetița mea avea tată și o familie, chiar dacă sufeream în casă și eu și ea.

Am auzit remarca „ce familie fericită sunteți” de foarte multe ori încât am ajuns să cred și eu și să mă învinovățesc că dacă el se poartă urât cu noi, eu sunt vinovată. Și astfel am trăit douăzeci de ani cu sentimentul că eu sunt rea și asta merit”.

După diverse întâlniri și discuții a început să se cunoască pe ea, să afle de ce a atras și a adus în viața ei un bărbat violent verbal și foarte agresiv. Deoarece mereu

mama ei (crescând singură patru copii - după ce a fost înșelată și părăsită de soț) i-a zis că „ești o rea, nu o să te ia nici un bărbat, o să ajungi pe străzi” etc.

Având din copilărie acest gen de programe a atras un bărbat care să-i arate că e rea și cu care să dezvolte o relație de dependență și de maximă suferință psihologică pentru toți membrii familiei.

După ce și-a conștientizat masca a început să fie ea autentică, dar cu mare frică vizavi de soțul ei. Astfel a apărut tusea care a dat-o de gol că se sufocă. Când supresăm un anumit tip de emoții corpul fizic este cel prin care ies la suprafață pentru a elimina emoțiile ascunse.

După câteva întâlniri și după multă disciplină și lucru cu ea, de a scăpa de frici și de a se regăsi pe ea cea care este cu adevărat, ce îi place ei să facă, ce vrea cu adevărat, cum vrea să trăiască, a luat niște decizii importante care le-a schimbat viața tuturor. Abia acum sunt niște oameni împliniți, fericiți și liberi.

Astfel această doamnă și-a dorit foarte mult în interiorul său să se elibereze de acele traume, dar nu spunea la nimeni și nici nu cerea ajutor cuiva. Eu cred că fiecare dintre noi avem acel Sine Divin care mai devreme sau mai târziu ne aduce într-o situație, conjunctură, moment al vieții prin care să ne regăsim și să ne salvăm. Acest lucru se poate întâmpla printr-o discuție cu cineva, printr-o carte care ne ajută să ne trezim, printr-o

informație oarecare care ne eliberează de calvarul în care trăim noi cu noi.

Când ți-ai conștientizat masca este și bine și greu. Bine deoarece realizezi că nu ești tu acea persoană, iar greu că ai de muncit cu tine între șase luni și un an pentru a schimba informația din celulele tale, în care sunt implementate acele trăiri și comportamente. Dar am o veste bună pentru toată lumea, bucuria și fericirea pe care o trăiești după ce te-ai descoperit nu au margini, iar deschiderea și potențialul tău vor fi de nedescris în cuvinte.

Din punct de vedere psihologic se spune că la patruzeci de ani apare o criză pentru toți oamenii, o criză de identitate.

Am identificat mai multe momente în evoluția și dezvoltarea omului în care apar crize, dar de fapt sunt clipe în care dacă nu suntem pe calea Sinelui nostru Divin, el bate la poartă să ne trezească, iar acest fapt pare din exterior o furtună, un moment de nefericire, o criză.

Aceste momente le-am identificat ca fiind în jurul vârstelor de 14 ani, 28 ani, 40 ani și 60 de ani. Acestea sunt momentele din viața oamenilor care scot la suprafață nevoia ancestrală de a te cunoaște și de fapt este momentul când Sinele tău Divin îți bate în poartă pentru a te trezi. Aceste momente apar deoarece nu suntem noi, nu trăim autentic și nu ne putem desăvârși, deoarece avem prea multe măști pentru a fi acceptați de alții și în

societate încât noi nu mai suntem pe nicăieri, nu ne mai trăim viața noastră.

Când apare criza, de fapt este cel mai bun moment pentru a vedea dacă trăiești tu sau masca pe care ai format-o în timp, este momentul când alegi cu liberul arbitru să ieși din ignoranță și să te observi.

Totodată este și un moment dificil deoarece nu știi ce să faci. Ai aflat că nu vrei să trăiești masca, că vrei altceva, dar nu știi cum să faci. Aici începe un moment important pentru tine și anume deschiderea minții și ieșirea din vechile programe care te-au adus în acest punct. Cum ne deschidem mintea? Cu ajutorul studiului conștient și a aplicării altor paradigme, fără frică, fără frustrare, furie sau dorință de răzbunare. Vom detalia în capitolul patru cum să lucrăm cu noi în aceste momente.

După ce te-ai observat urmează al treilea pas și anume **să te decizi și să alegi** „ce vrei tu de fapt cu viața ta?”. În acest pas e nevoie de contemplare și autorefecție, momente în care intri în contact cu tine cel autentic, adică cu Sinele tău Divin care îți comunică cu ajutorul intuiției ce să experimentezi pentru a crește sufletește și spiritual. Aici ai nevoie de multă prezență în tot ceea ce faci pentru a te autocorecta.

Autocorectarea este ca o trezire din automatismele pe care le-ai avut timp îndelungat. Este ca și cum spui: „Stai, nu mai vreau să fac așa; ci vreau să fac așa”. Aici ești în prezent și în contact cu Sinele tău Divin, iar când ești în