

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



Abandon
solitudine/respingere
Anxietate
tensiune/neliniște/stres/
pierderea sângelui-rece/
tensiune/angoasă

Curie
esalie/voiciune/
vacitate/entuziasm
Unătate
nabilitate/generozitate/
ândețe/modestie

Alm
ninătate/liniște/relaxare/
nge-rece/autocontrol
Confuzie
ficultate/neclaritate/
egare/imprecizie
Control
bilitate
uraj
drăzneală/încredere/noroc

D-F

Depresie
oboseală/uzură/amoțeală/
epuizare/descurajare
Durere
pierdere/schimbare bruscă
Fericire
beatitudine/optimism/
pozitivitate/euforie/încântare/
uimire/strălucire/mulțumire
Frică
timiditate/îngrijorare/spaimă
Frustrare
insatisfacție/reprimare

G-I

Gelozie
invidie/lăcomie
Iubire
afecțiune/prietenie/
legătură/dorință/afinitate
Împlinire
apartenență/participare/
contribuție
Încredere
optimism/pozitivitate/
orientare către soluții

L-O

Let it go
a trece peste/
a lăsa să treacă
Liniște
ușurare/eliberare
Luciditate
bun simț/obiectivitate
Mânie
furie/agresivitate/conflict/
ură/ranchiună/dispreț/
agasare/resentiment/
dezgust/neînțelegere/
opoziție
Nedreptate
Obsesie
fobie/nebunie

P

Pesimism
negativitate/negare/evitare/
viziune și proiecție negative
Piedici
freeze/submersiune/
devastare/panică/teroare/
castrare
Plăcere
satisfacție/mulțumire/
eliberare

R-S

Regret
remușcare/culpabilitate
Respect
Rușine
păcat/puritanism/
sexualitate/subestimare/
umilință/deprecieri
Speranță
rezoluție/vis/dorință
Suferință
durere/disconfort
Supunere
defensivă/dependență/
indiferență/trădare

T

Tristețe
nostalgie/durere/decepție/
ghinion/supărare
Trădare
minciună/abuz/uzurpare/
insultă



Sentimentul de abandon este unul dintre cele mai puternice.

Se traduce printr-o senzație de lipsă provenită dintr-un sentiment de singurătate și poate fi însoțit și de alte sentimente la fel de puternice (furia, nedreptatea, confuzia, respingerea, durerea, suferința).

Se regăsește în istoria fiecăruia dintre noi. Este ceea ce se numește o „emoție-rădăcină” peste care o persoană conectată la resursele sale, înconjurată sau capabilă de reziliență, poate trece cu ușurință, în timp ce pentru alții poate fi devastator și agonizant.

Senzația de abandon capătă proporții înfricoșătoare când se referă la situații din trecut „nedigerate”, care se tot repetă deoarece au fost imposibil de asumat în trecut.

Această împlânzire a „emoțiilor-rădăcină” (pentru că sunt legate de trecut) nu se realizează printr-un simplu exercițiu.

Principiul acestei încercări este de a regăsi acele situații care au permis înrădăcinarea emoțiilor. Astfel, prin îngrijirea copilului pierdut și neputincios din trecut, adultul ajunge ca în prezent să-și poată controla viața. De asemenea, este posibil să li se acorde celor în cauză responsabilitatea unor fapte pentru ca, într-un final, să vă eliberați calea de aceste memorii înrădăcinate.



Drumul către eliberare este explicat printr-un proces din teoria freudiană (acum mai bine de un secol): scenele care sunt ascunse în inconștient pot ieși la suprafață, în general trecând printr-un limbaj emoțional, și pot fi conștientizate ca fiind „dezrădăcinate”, redefinite prin capacitățile adultului (capacitatea analitică, talentele, capacitatea de confruntare, de înțelegere, de exprimare, de iertare). O privire de ansamblu se obține în mod natural, în timp, prin reluarea episoadelor dureroase care ies la suprafață, atunci când persoana este pregătită. Dacă persoana a suferit mult și a învins mai puțin, semnele sunt, în general, evidente: dependențe, comportamente dificile, confuzie, gestionarea greșită a priorităților sau a nevoilor vitale.

Citind această carte și analizându-vă viața, dacă resimțiți că ați trăit abandonul în mod constant sau că e încă dureros și că vă doriți să schimbați acest lucru, puteți opta pentru o terapie scurtă, o psihoterapie sau chiar o analiză a situației.

De asemenea, vă poate ajuta și hipnoza. EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*¹, metodă care permite „reprogramarea” prin comunicarea directă cu întregul creier) sau terapia prin artă, care face și ea miracole în acest tip de dificultăți. Puteți să alegeți terapia constelațiilor familiale² și, de asemenea, să revizitați istoricul familiei voastre.

¹ Desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare – terapie ce constă în asocierea mișcărilor oculare cu anumite sunete pentru a induce o stare de armonie între emisferile cerebrale, a fost utilizată la început în tratarea veteranilor de război, însă a început să fie adoptată și în tratarea altor traume. (N.tr.)

² Este o formă de terapie fenomenologică și psihogenealogică, utilizată pentru depășirea unor situații dificile în cazul grupurilor (familia, colectivul de muncă etc.). (N.tr.)

De acum înainte, pentru a vă diagnostica nevoia și pentru a avansa, puteți desena pe o foaie de hârtie familia voastră și legăturile dintre membri în această etapă a vieții voastre.

Unde sunteți voi? De cine sunteți legați? Care sunt celelalte legături? Cum sunt aceste legături: puternice, pozitive, negative? Treceți pe hârtie harta familiei voastre.

Ce simțiți în timp ce desenați și, ulterior, când priviți desenul?

După câteva zile, anumite lucruri vor fi mai clare.

Dacă durerea persistă, apălați la cineva care să vă ajute să comunicați chiar și inexprimabilul, în ritm propriu. Fiecare întâlnire va fi dureroasă, dar veți ieși ușurați și maturi.



Anxietate

tensiune/neliniște/stres/pierderea
sângelui-rece/presiune/angoasă

Anxietatea și stresul sunt deformări ale instinctului de supraviețuire; ca și cum nu consumăm suficient energia de supraviețuire, iar aceasta se acumulează pentru a ne face rău.

Avem nevoie de stresul bun pentru a ne găsi echilibrul. Stresul bun este cel care ne provoacă având motive pozitive.



Strămoșii noștri probabil că nu au cunoscut stresul. Ei adormeau extenuați, răpuși de oboseală și de foame, pentru că fiecare călătorie le provoca suficient stres intens care epuiza toată adrenalina disponibilă în organismul lor.

Adevăratul stres este acela al supraviețuirii, care nu este foarte prezent în țările dezvoltate. Ipoteza mea este că adrenalina noastră se acumulează și explodează dacă nu este canalizată și „folosită” în mod regulat, de preferat în situații de stres „bun”: stres cu măsură sau pentru care am optat în mod voluntar (adrenalina sportivă sau mentală; care stimulează nevoile noastre fiziologice de a consuma din adrenalină).

Vă veți folosi potențialul de adrenalină în scopuri pozitive și vă veți echilibra energia.

[illegible]

Bucuria reprezintă pentru voi doar o căutare, sau vreți să o aveți mereu la dispoziție?



ESTE SUFICIENT SĂ VĂ REAMINTIȚI
UN MOMENT DE BUCURIE INTENSĂ
ȘI SĂ-L EXPLORAȚI.

• *Puteți alege momentul de dinaintea deschiderii cadourilor de Crăciun sau o amintire specială din copilăria voastră. Sau poate cererea în căsătorie, vacanțele excepționale, o întâlnire... toate momentele care simbolizează pentru voi ceea ce căutați: bucuria.*

• *Ați găsit? Nu căutați validarea în fața celorlalți și aveți încredere în instinctul vostru. Adesea, prima idee care vă vine în minte este cea mai bună.*

BUCURAȚI-VĂ ACUM DE ACEST
MOMENT.

• *Amintiți-vă conjunctura în detaliu: locul, ambianța, lumina, mirosurile, persoanele prezente...*

Apoi rememorați ceea ce ați simțit: cum ați știut că aceea era fericirea? Care au fost indicatorii? Cum se traduce acum acea fericire în corp, în inimă, în minte, în cele cinci simțuri? Ce este prezent și stimulat în voi?



Da dacă ar fi să reproduceți acel moment în timpul vostru liber, ce-ați alege să păstrați? Locul, ambianța, persoana sau persoanele, senzațiile, pașii, atmosfera?



Veți începe să recunoașteți reperul a ceea ce înseamnă fericirea pentru voi.

Pentru că, asemenea unei rețete magice, percepția voastră asupra a ceea ce vă aduce fericire este unică. Este suficient să o cunoașteți și să o conștientizați, pentru a o putea reproduce ori a o găsi mai des înăuntrul și în jurul vostru.

Bunătate
amabilitate/generozitate/
blândețe/modestie

Vreți să simțiți bunătate? Încercați să o demonstrați sau să o găsiți în jurul vostru?

Atunci începeți prin a oferi.



Bunătatea este un circuit de energie pozitivă care pleacă din voi, ajunge la alții și se întoarce la voi, asemenea unui bumerang.

În cultura africană, dacă înveți să oferi fără regret, fără să te intereseze ce primești în schimb, universul îți va dărui mereu fructul a ceea ce ai oferit.

Asemenea mingilor pe care le trimiteți, care se lovesc de alții și se întorc la voi, într-un moment sau altul, prin ricoșeu.

ÎNCEPEȚI CHIAZ AZI. CE AȚI DĂRUIT? CUI?