



Как да превъзможнем нашите негативни преживявания от миналото и да ги накараме да работят в наша полза?

Въведение

Едно е ясно, колкото и позитивно да сме настроени към живота – нашите минали преживявания, опит, решения и наранявания, имат тенденцията да ни следват като досаден спътник и да ни предизвикват да извършваме едни и същи грешки отново и отново.

Семейната среда, в която сме отраснали, връстниците, с които сме взаимодействали, са едни от основните фактори за нашето настоящо поведение. Тази тъмна сянка на миналите травми често идва на гости в семействата и се опитва да пусне трайни корени в нашите отношения и интерпретацията ни за реалността.

Всъщност негативните преживявания от детството могат и да не се проявят тогава или дори в тийнейджърските ни години – тези минали преживявания имат склонността да се проявят именно в момента, когато създадем и ние на свой ред семейства, а нашите емоционални бутони и неизцелени рани излязат на преден план.

Помагам на хора от доста време, но не престава да ме удивява колко разрушителна може да бъде силата на натрупването от миналите преживявания. В огромна част от случаите ми както на мъже, така и на жени им беше трудно да осъзнаят, че близостта им с партньора ги предизвиква да “проектират” своите рани върху него/нея и да разрушават тази близост именно с личността, която ги обича най-много.

По време на това обучение ще засегнем формиращите влияние в живота ни, които са съдействали да се превърнем в онова което сме и да функционираме именно по този начин. Също, ще научим как можем да обърнем резултата в наша полза и да не позволим да станем жертва на нашето минало и негативни преживявания.



Стъпката към промяна:

Ако искаме бъдем свободни от нашите негативни минали преживявания, е необходимо първо да осъзнаем кои са били формиращите влияния в живота ни и по какъв начин са оказали влияние върху начина, по който функционираме като индивиди. Не забравяйте, че всеки един от вас носи във връзката ви своя “емоционален багаж” от миналото и се получава “ефектът на лупата” – проблемите се увеличават, а ние имаме склонността да обвиним партньора си за тях, тъй като той или тя се намира най-близо до нас.

Нивото на вътрешна свобода и изцеление, които ще преживеем, зависи от способността ни да носим емоционалната болка, да разпознаваме ефектите ѝ и да не се поддаваме на натиска да действаме по определен начин.

Разгледайте внимателно *Приложение 3.1.*, на което са описани някои от основните формиращи влияния в нашия живот:

Семейната среда, в която сме отраснали, има изключително силна роля за начина, по който функционираме – проведете честен разговор за семействата си и как средата, в която сте били отгледани, се е отразила за възприятията ви към днешна дата. На всяка цена обаче избягвайте намеци или крайни заключения като следното: “Ти се държиш зле с мен, защото майка ти е била...”

Вашият собствен темперамент също е много силен фактор и е изключително важно да опознаете по-добре себе си – дали сте ориентиран към хората (*екстроверт*) или задачите (*интроверт*). Можете да прочетете повече за четирите вида темпераменти - сангвиник, холерик, меланхолик или флегматик. На пазара има изобилие от книги по въпроса. Екипът на “Асоциацията за интензивно семейно консултиране” е също на ваше разположение за лична консултация по въпроса.

Споделете какви са били външните и независими от вас фактори, които са ви оказали негативно влияние. По какъв начин взаимодействахте с вашите връстници? Имаште ли наставници/ментори в дадена сфера и как те ви повлияха? Какви са собствените ми философски вярвания и ценности? Място на религията? Сила на волята? В какъв етап от вашето възрастово развитие се намирате?

Гледайте “*Видео-консултация 3*” за повече информация!

Стъпка №2:

Използайте *Приложение 3.2.*, за да опишете в синтезирана форма формиращите влияния и за това как според вас те са съдействали, за да възприемате ситуациите и света около вас по определен начин. Попитайте какво мисли и вашият партньор за това, като се стремите да бъдете максимално чувствителни един към друг. Опитайте се да бъдете максимално честни със себе си и не отричайте реалността!

Идеята зад това е да имате цялостен поглед върху преживяванията от миналото и да използвате този лист за бърза справка, когато се борите с разочарование към партньора си и не искате да проектирате миналото си върху него или нея.

Никога няма да забравя как една от клиентките ми, която се бореше с липса на сексуално желание към съпруга си, преживя ново ниво на сексуална близост с него в момента, в който си спомни за преживяно сексуално насилие от близък роднина и взе решение да не остави тази тъмна сянка от миналото да разрушава брака ѝ. Вие също можете да преодолеете подобни травми – не се предавайте!

Стъпка №3:

А сега препоръчвам да направите две копия на *Приложение 3.3.* – по едно за Вас и партньора Ви, след което **в първата колонка** нека всеки да опише имената на хора, които са го наранили в миналото. Ако сте честни, този списък би трябвало да е доста дълъг. Опишете всичко, което ви носи негативни чувства. Ако желаете, можете да включите също и имена на училища, институции, места и др., които ви носят неприятен спомен.

Във **втората колонка** опишете действията на човека, които са предизвикват тези негативни усещания у вас, а в **третата** – коя част от живота ви е била засегната – самочувствие, кариера, секс и т.н.

Споделете вашия списък с партньора си, след което заедно преминете през всяко едно име, ситуация и засегната сфера. Декларирайте гласно, че няма да позволите на тези минали ситуации и хора да попречат на правилната ви интерпретация днес и изберете да простите на всеки, който ви е наранил. В изговарянето на прошка има огромна сила – правите това преди всичко заради себе си!

Бърз преглед на твоите формиращи влияния

Семейна среда и наследственост:

- Израснал ли съм в семейство на двама биологични родители? Бяха ли ангажирани моите родители или просто присъстваха?
- Страдал ли е от психично разстройство някой от родителите ми? Аз?
- Какъв беше бракът на родителите ми?
- Срещах ли подкрепа и разбиране от родителите си или по-скоро отхвърляне?
- Какво беше поведението на баща ми? На майка ми?
- Преживял ли съм физическо насилие? Емоционално? Сексуално?

Личностни особености:

- темперамент (интроверт-екстроверт);
- ориентиран към хората или целите (задачите)?
- мотивационни вътрешни сили;
- склонности.

Духовни фактори:

- ценности;
- вяра/религия;
- интереси и лична философия.

Външни фактори:

- Какви минали събития, независимо от мен, са определили курса на живота ми?



Етап от развитието:

- На колко години съм:
- Какви решения съм вземал/а, които са повлияли курса на живота ми;

Социална среда:

- Кой са хората, които ме вдъхновяваха?
- Каква роля изиграха връстниците в живота ми?
- Имах ли лични наставници/ментори и в каква сфера ми помогнаха да се развия?
- Имаше ли други хора в живота ми, за които аз самият се грижех? Кой?

Човешката природа:

- Съумявам ли да управлявам собствените ми импулси и негативни желания или съм по-скоро под техен контрол?
- До каква степен съм се справил с вродената човешка тенденция към разпад?

Нашето минало на една страница:

Мъж:

Семейна среда:

Личностни особености:

Външни фактори:

Духовни фактори:

Етап от развитието:

Социална среда:

Човешка природа:

Жена:

Семейна среда:

Личностни особености:

Външни фактори:

Духовни фактори:

Етап от развитието:

Социална среда:

Човешка природа:

Как да се справим с разочарованието?

Понякога се срещам с някои изключително лъчезарни и ведри на пръв поглед хора. Колко голямо е учудването ми обаче, когато започнем да говорим за някои от ситуациите, които те са преживяли в миналото и това привидно спокойствие бива измествано от гняв и разочарование.

Когато стане въпрос за други хора (и особено за точно определени) много от нас се оказват изпълнени с негативни емоции, страх и гняв. Ние се опитваме непрекъснато да намерим бързи решения, за да задушим преживяното и да прикрием мислите на безпокойство, причинени от тези минали ситуации.

За съжаление, бързите решения са обикновено временни и неефективни начини за справяне с вътрешен проблем и натрупан негативизъм. Да, може би ще ни помогнат за ден-два, но коренът на проблема остава незасегнат, докато в крайна сметка се огънем под напрежението и установим, че не можем да продължаваме повече така.

Можеш ли да си представиш как твоето вътрешно състояние се променя и ти намираш начин за трайно справяне с тези негативни емоции? Това е напълно възможно и се практикува за години чрез така наречената 12 steps-програма.

Нарича се вътрешно изцеление...

Ето къде е проблемът – **разочарованието, страхът и гневът** работят заедно. Ние попадаме в триизмерен капан:

- а. Страхуваме се от бъдещето;
- б. Ядосани сме на настоящето;
- в. Изпълнени сме с разочарование към миналото.

Ето къде е лекарството:

- Лечението за страха е вярата!
- Лечението за гнева е любовта!
- Лечението за разочарованието е приемането на реалността и прощката!

Какво представлява разочарованието?

Когато моите клиенти се запишат за една от нашите интензивни програми, (*Виж www.aisk.bg*) неминуемо споделям с тях една мисъл на Малахи МакКорт:

“Разочарование означава да приемеш отрова, а да очакваш да умре някой друг”.

ЧЕТИВО ЗА ПРЕЗ СЕДМИЦАТА:

В психологията разочарование е, когато изпитваме негативни чувства към друг човек или място поради реална или въображаема преживяна несправедливост.

Основната причина да бъде толкова трудно да се избавим от чувството на разочарование е факта, че сме заобиколени от хора, които непрекъснато ни дават съвети какво да направим. Ето някои от тях: “Стъпи върху него”; “Остави го да си отиде”; “Забрави го” или пък “Това е вече в миналото”.

Ние приемаме тези сигнали за чиста монета и започваме да правим следното:

- игнорираме разочарованието;
- борим се с разочарованието;
- заключваме разочарованието;
- отричаме разочарованието;
- забравяме разочарованието.

Но нищо не се случва...

Единственият начин да се справим с нашите разочарования от миналото е да ги посрещнем право в лицето, да ги признаем, почувстваме и да се изцелим от тях. Разбира се, това не става автоматично и е процес, а също ще изисква огромна доза фокус, посвещение и сила на волята.

Един доказан метод за справяне с разочарованията е да вземем лист хартия и да го разделим на три части. В първата колонка можем да опишем имената на всички хора, които са ни наранили (или си мислим, че са ни наранили), във втората – конкретното тяхно действие, а в третата – коя сфера от живота ни е била засегната. По този начин ще “визуализираме” нашите разочарования и ще имаме представа с какво точно се занимаваме. Следващата стъпка ще бъде да вземем решение да простим и да се въоръжим с търпение, като при поява на същите преживявания се научим да овладяваме процеса. Ето как го контролираме:



Ситуация, която натиска бутона на нашето разочарование.