Zazdrość, zaborczość – jak sobie radzić?

Ola: Kochani, jak wyciszacie zazdrość, zaborczość? Ostatnio wpadam w te sidła i czuję, że potrzebuję rady jak te uczucia odepchnąć… Są bardzo silne i robią mi wielką szkodę



Pablo: Może nie próbuj wyciszać zazdrości , nie odpychaj tego uczucia, bo właśnie wtedy robią się silne, wszystko co spychasz z powrotem do podświadomości wraca silniejsze, wszystko z czym walczysz w sobie staje się mocniejsze. Jak przychodzi uczucie zazdrości, warto z nim posiedzieć, przyjrzeć się mu, zobaczyć z czego wynika, zaakceptuj, że jest w Tobie, to informacja dla ciebie. Często zazdrość wynika z poczucia braku, z przekonania że czegoś Tobie brakuje. To taka moja skromna rada

Ola: Ok, sporo racji – dziękuję, właśnie instynktownie próbuję tak działać, tylko że ciężko mi ją zrozumieć i te ewentualne odkryte braki zaakceptować… Dziękuję raz jeszcze

Pablo: Mi bardzo pomogło przeżycie tak do końca w sobie tej emocji. Poczucie braku jest w pewnym sensie iluzoryczne, bo już teraz jesteś Ok taka jaka jesteś . Jest też jeszcze jedna rzecz, która mi się nasuwa, czy zaborczość i zazdrość nie wynika też z próby kontroli drugiej osoby, przeświadczenia, że druga istota jest „naszą własnością", uzurpowania sobie prawa do niej, do jej towarzystwa, piękna itd..

Ola: Pablo tak, tak właśnie jest. Nie chcę tych uczuć, to nie do końca jestem ja, nie chcę nikogo ograniczać ani do nikogo sobie uzurpować praw a to wychodzi samo z siebie… Z jakiejś głębi. Na poziomie świadomym jestem szczęśliwa ze szczęścia tej osoby, a wewnątrz, podświadomie się gotuje we mnie. Jejku, chciałabym to jakoś przeżyć do głębi i zaakceptować. Czuję tak czy siak, że jest lepiej niż kiedyś, bo się uczę nad tym panować, ale zastanawia mnie jak dotrzeć do źródła problemu. Ale to tak czy siak wszystko mądre co mi mówisz, dziękuję serdecznie… Max Love reakcja na jakieś lęki

Ola: Tak, czuję to. Ale nie potrafię wykryć, wyartykułować co to za lęki i skąd one…

Max Love: Czego się boisz? I tyle No i to, że ty wyrażasz coś w relacji nie znaczy że jest to twoje bo jest to zawsze wasze wspólne a ty to akurat wyrażasz. tak naprawdę nie dojdziesz nigdy kto coś zaczął w relacji i kogo coś jest to jest zawsze wspólne i wyrażenie czegoś tylko jest punktem w całym ciągu zdarzeń miedzy wami.

Mon: Mi pomogła bardzo prosta rzecz (choć nie od razu, odpuściło się chwilę później). Czytałam Hellingera i jeśli miałabym streścić jednym słowem czego on nas uczy to byłoby to „UZNAJ".
uznać – uznawać
1. «dojść do wniosku, że coś jest słuszne, właściwe, konieczne»
2. «stwierdzić jakiś fakt»
3. «wziąć kogoś, coś za kogoś, za coś lub za jakiegoś, za jakieś»
Uznałam moje uczucia. Trudno, skądś się wzięły, specjalnie ich nie przywołałam
Uznałam człowieka, przez którego się tak czuję.
Napisałam list jakby do niego, i do siebie i do innych ludzi, że uznaję siebie i ich i że jest jak jest i WIEM, że każde moje doświadczenie przybliża mnie ku RADOŚCI, MIŁOŚCI I SZCZĘŚCIU.
Czytałam sobie ten list kilka razy żeby to wszystko mogło się osadzić we mnie i naprawdę po kilku dniach wszystko przeszło.
W moim przypadku osoba, która wywoływała u mnie te emocje odeszła, więc spokój Hahaha w innym przypadku tamta osoba mogłaby przestać się nagle zachowywać w ten sposób itd.

Ola: Dziękuję Wam wszystkim za myśli i rady. Za to właśnie kocham tą grupę Ściski

Gosia: Ola zobacz „Potęga teraźniejszości” rozdział 8 o związkach, może coś odnajdziesz dla siebie, wrzucę na grupę, bo warto przeczytać całą

Damian: Wyciszanie i negacja to najgorsze co można zrobić. Tak jak Pablo mi pomogło przeżycie do końca tych emocji, czyli akceptacja, tzn. akceptacja nie w sensie że to tolerujesz tylko przyznajesz przed sobą – tak, czuję się mega zazdrosna i akceptuję to, bo ta emocja to część mnie. Nie mów „Jestem zazdrosna”, bo wówczas się z nią utożsamiasz, zamiast tego lepiej powiedzieć „czuję się zazdrosna, czuję zaborczość”. Wtedy najlepiej zastosować introspekcję skąd to się wzięło i czy ma racje bytu, czyli zmiana przekonań. Jeśli masz szczęście w otoczeniu mając wyrozumiałego partnera to po prostu musisz o tym mówić, nie ma innego wyjścia i w informacji zwrotnej, dostaniesz odpowiedź jakie irracjonalne przekonanie się za tym kryje. W medytacji, kiedy świadomość będzie poszerzona możesz zadać pytanie dlaczego czuje się taka zazdrosna? I mogą pojawić się odpowiedzi z dzieciństwa, że ktoś Cię zdradził itd., jeśli zaborczość, to dlaczego chcesz coś/ kogoś posiadać na własność. Następnie zadaj pytanie jakbym wyglądała, jakbym się zachowywała gdybym się tak nie czuła? Czy coś bym straciła? Czy utraciłabym chęć kontroli, na której tak bardzo mi zależy, jeśli tak, to dlaczego? Po nitce do kłębka. Mam ten sam problem i on czasem osiąga kolosalne rozmiary, jeśli jest podkręcony emocją, ale mam takiego partnera który szybko potrafi mi wytłumaczyć, że moje obawy są irracjonalne i to szybko uchodzi…

Ola: Dziękuję.
Dużo pracy przede mną… Rezerwuję sobie najbliższe dni na wałkowanie wszystkiego. Chyba odwlekałam to za długo, grzebanie głębiej dlaczego jest jak jest. Wspaniałości życzę 🙂

———————-

Wpis pochodzi z grupy wyjątkowych osób zajmujących się poszerzaniem świadomości.

Spodobało się? Udostępnij znajomym, niech świadomość się poszerza <3 <3 <3

.