



Dr Daniela Cojocariu

contact@psiho-consult.com

<http://www.psiho-consult.com>

Telefon: 0740.569.303

Suferința – Eșecul

Când suferim mintea crede ceva iar sufletul spune că nu e adevărat. Când o dorință simțită la un anumit nivel este în armonie cu alte niveluri ea este o dorință adevărată. O tendință adevărată este întotdeauna în armonie cu cele 4 niveluri: timp, inimă, minte, suflet. Când încerci să te răzbuni negi nu numai dorința sufletului tău de a fi iubitor, ci și puterea de a crea ceea ce vrei. Învățând să elimini acuzația prin iertare, te vei elibera de tendința de a-ți risipi energia și puterea încercând să te răzbuni. Câte vreme îți menți dorința să te răzbuni îi vei da celuilalt spațiul neocupat din creierul tău. Risipești pentru el energia pe care o ai să-ți realizezi visurile. Când renunți la răzbunare îți vei înapoia puterea de a fi fericit și împlinit în sinea ta, fără să depinzi de exterior. Fiecare schimbare cât de tragică nu deschide întotdeauna poarta spre mai mult. Singura tragedie Adevărată a unei pierderi sau EȘEC intervine când NU ne deschidem inimile spre a găsi din nou dragostea. Prefăcându-ți îndoiala în siguranță ești liber să începi să crezi din nou în posibilitățile care există. Când ești nesigur, nu ai nici o certitudine că lucrurile rele se vor întâmpla. Când sfidăm, credem că dovedim că suntem liberi, dar suntem încă sub stăpânirea altcuiva. Când fugim de problemele noastre ele ne așteaptă oriunde ne-am duce. Când faci câteva ajustări ca să-ți respecti adevăratele dorințe, totul merge bine. Unii oameni pierd legătura cu ceea ce vor cu adevărat, apărându-se exagerat sau justificându-și poziția. Când recunoaștem că am greșit dorința inimii este totdeauna să găsim o cale potrivită de a o îndrepta. Dacă respingi ceea ce-ți trebuie vei ajunge să dorești ceea ce nu-ți trebuie sau ceea ce nu poți avea.

SENTIMENTE, blocaje, emoții de vindecat

Destul de des, când căutăm un partener, de fapt căutăm să evităm sentimentul de singurătate. Cea mai mare durere pe care o putem trăi este să respingem dragostea pe care o simțim în inimă. Pentru a ne elibera: Scrie toate sentimentele tale legate de persoana sau de situația respectivă. După fiecare propoziție scrie: “Nu vreau să te mai

iubesc!” Trebuie să recunoști că de fiecare dată când scrii asta singura persoană pe care o rănești ești tu. Scriind te vei întoarce la conștiința că la urma urmei dorești ca persoana respectivă să fie fericită, vrei să ierți sau să îndrepti lucrurile sau cel puțin să dorești binele acelei persoane. Dacă nu suntem plini de dragoste nu reușim nimic făcând sacrificii în numele dragostei. Una dintre căile de a intra în contact cu ceea ce dorești, atunci când ești excesiv de darnic, este să te prefaci egoist și să-ți permiți să fii temporar supărat și pretențios.

Cum să îndepărtezi cele 12 blocaje

Emoțiile negative ne dau de știre când ne-am pierdut echilibrul dar blocajele ne dezvăluie că ne-am poticnit și am căzut. Când simțim blocajele devim și mai blocați.

1. ACUZAȚIA → IERTAREA. Când continui să acuzi pierzi puterea de ați schimba viața. Când ierți înlături tendința de a renunța la dragoste sau de a pedepsi.
2. DEPRESIUNEA → Gândul că cineva “unde va” ne iubește. Cauza principală, la femei, este că sunt izolate. Cauza depresiei la bărbați este că se simt nedoriți. Faptul că suntem atașați de formă crează depresia și ne împiedică să obținem ceea ce ne trebuie.
3. NELINIȘTEA → Bucuria de a trăi (asumarea riscurilor). Cu neliniștea pierdem capacitatea de a ne asuma riscuri și a ne bucura de viață.
4. INDIFERENȚA → Încrederea că viața ne poate oferi mai mult. Când bărbații se simt indiferenți ei tac și încetează să se preocupe. Când femeile se simt indiferente își pierd încrederea. Marea problemă cu indiferența este că adesea, din cauza ei, nu realizăm că viața ne poate oferi mai mult. După ce ai scăpat de indiferență vei trăi totdeauna cel puțin un mic miracol în lumea exterioară. Indiferența dispare când ne sporim încrederea.
5. CRITICA → A nu critica și a nu lua în seama critica altora. Pierdem o uriașă cantitate din puterea noastră când îi judecăm pe alții. Ceea ce e cel mai bun pentru o persoană nu e cel mai bun pentru toți. Criteriile noastre ne fac numai să ne simțim nefericiți.
6. NEHOTĂRÂREA → Acțiunea. Nehotărârea înseamnă să păstrăm durerea rămasă de la greșelile sau trădările din trecut. Este mai bine să dai greș decât să nu încerci. Înainte ca alții să creadă în tine trebuie să crezi tu însuși. Când trăiești prin cuvântul tău, cuvântul tău e mai puternic.

7. AMÂNAREA → Acțiunea. Amânăm treaba fiindcă avem impresia greșită că nu suntem gata să începem. Dacă nu începem, cum putem ști? Când începi o acțiune puterea poate începe să curgă și fluidele tale creatoare lucrează din nou. Nu te gândi, doar fă-o! Fă-o acum!
8. PERFECȚIONISMUL → A renunța la el. Când vrei ca lucrurile să fie perfecte, nu poți să stai și să te bucuri de ce ai sau de cine ești. Este sănătos să devenim mai mult dar nu e sănătos să ne așteptăm să fim perfecți.
9. RESENTIMENTUL → Reorientare. Când se instalează resentimentul nu mai suntem liberi să dăruim dragostea noastră. Oprirea iubirii nu însănătoșește nimic. Resentimentul este un semn clar că ai dat prea mult în direcție nepotrivită.
10. AUTOCOMPĂTIMIREA → Introspecția. Când ești fixat în autocompătimitate pierzi contactul cu capacitatea de a prețui ceea ce ai. Când sentimentele noastre sunt ignorate, tindem să le facem mai mari și mai dramatice. Decât să ne simțim eliminați, mai bine ne-am da seama că ceea ce căutăm în afara noastră se află numai înăuntru. Legându-te de sursa de împlinire internă nu te vei simți pierdut în lumea exterioară, tânjind după ce este deja înlăuntrul tău.
11. CONFUZIA → A nu cere imediat răspuns la o întrebare. Pentru a alunga confuzia, trebuie să învățăm să trăim cu o întrebare și să nu cerem imediat răspunsul. Când suntem distruși suntem de obicei mai pregătiți să învățăm lucruri noi. Când suntem confuzi lucrurile par totdeauna mai rele și mai presante decât sunt. Obișnuiește-te să mulțumești pentru lecțiile învățate din trecutul tău. Poți folosi orice experiență negativă pentru a te întări și a-ți mări puterea. Dacă un fluture nu luptă să se elibereze el nu va zbura niciodată.
12. VINOVĂȚIA → Împăcarea. Rămânerea în vinovăție te răpește din starea naturală de inocență. Inocența înseamnă că suntem demni de dragoste. Când înveți să trăiești împăcarea, dragostea, bucuria, forța exterioară vei putea cel mai eficient să atragi și să crezi ce dorești în viață. Fără a renunța să fi tu însuși și făcând ce-ți place, vei fi în stare să obții ceea ce vrei într-adevăr.

Schema emoțiilor

	Obstacol	Sentiment	Emoția de vindecăt
1	Acuzare	Trădat	Furios
2	Depresie	Abandonat	Trist
3	Neliniște	Nesigur	Înfrișat
4	Indiferență	Nepuțință	Necăjit

5	Critică	Insatisfacție	Frustrat
6	Nehotărâre	Descurajare	Dezamăgit
7	Amânare	Neajutorare	Îngrijorat
8	Perfecționism	Nepotrivire	Jenat
9	Resentiment	Lipsă	Invidios
10	Autocompătimire	Excludere	Rănit
11	Confuzie	Disperare	Speriat
12	Vinovat	Lipsa de valoare	Rușinat

Pentru a te elibera de cele 12 blocaje trebuie să iei înapoi puterea, recunoscând că ai capacitatea de a schimba sentimentele. Nimeni altul nu o poate face pentru tine. Când viața te doboară este numai pentru că te-ai deconectat de starea ta firească. Recunoscând că ești prins într-unul dintre cele 12 blocaje îți recunoști cu claritate responsabilitatea pentru starea ta sufletească. Îți iei puterea înapoi! De fiecare dată când te întorci la adevăratul tău EU, îți întărești capacitatea de a te înfrupta la maxim din puterea și potențialul care sunt dreptul tău din naștere. Poți să crești în dragoste și succes. O meriți și la fel ca tine oricine altcineva. Poți să faci ca visele tale să devină realitate. Ai ceea ce trebuie! Îndepărtând cele 12 blocaje vei merge drept pe drumul tău. Amintește-ți totdeauna că nu ești Singur și că ești necesar în această lume. Dumnezeu să te binecuvânteze!

Puterea personală

Analiza tranzacțională definește 3 roluri pe care și le asumă cu ușurință oamenii:

1. Opresor – “Eu sunt OK, iar tu nu ești”
2. Apărător – “Alți oameni au nevoie de ajutorul meu”
3. Victima (falsă) – “Eu nu sunt OK, tu ești OK”. Nu pot rezolva problema și am nevoie de cineva care să mă ajute.

Triunghiul jocului puterii

OPRESORUL

APĂRĂTORUL



VICTIMA

Opresorul → Obține repede ceea ce vrea; relații îndelungate și dezechilibrate

Apărătorul → Oferă un ajutor care nu e bine primit; termină respingând sau folosind.

Victima → Foarte dependentă; nefericită și cu o slabă stimă de sine.

Triunghiul descoperirii

PREDARE

MEDIERE



ÎNVĂȚARE

Predare → Arătați celeilalte persoane ce va fi în avantajul fiecăreia și explicați de ce. Cereți și respectați punctul de vedere al celuilalt. Renunțați la amenințări, învinuiri și îmbufnări.

Mediere → Încurajați-i pe oameni să-și cunoască deosebirile. Sprijiniți-i pe cei care se apără și se străduiesc singuri. Priviți de cât ajutor au sau nu au nevoie.

Învățare → Folosiți chiar și cea mai dificilă situație ca pe o ocazie de a învăța. Începeți cu cea care va aduce la un rezultat pozitiv. Bucurați-vă de capacitatea dvs crescândă de a sta pe propriile picioare și de a avea stimă de sine.

TREBUIE		<i>față de</i>	PREFER	
Eu sunt nevoit			Eu prefer	
Autoritate			Autonomie	
Acțiunile sunt direcționate de persoane cu autoritate din trecutul sau prezentul meu			Acțiunile au logica lor internă de a fi realizate	
Mă supun	Mă răzvrătesc		De acord	Împotrivă
Resentiment, frustrare	Rezistență, vină		Accept consecințele	Acuză
Vreau să mă răzbun			Îmi asum responsabilitățile	
Victimă	Opresor		Descoperirea libertății personale	

Puterea personală înflorește atunci când vreți să faceți ceea ce sunteți constrâns să faceți. Oamenii cu multă putere personală sunt cei care nu și-o risipesc în răzvrățire. Ei sunt integri și concentrați pe acum și aici. Celor din jur le apar ca vitali.

11 sugestii pentru potențarea forței

1. Viața nu este nimic: ea este oportunitatea pentru ceva. Este important ceea ce aduceți dvs vieții, nu ceea ce vă aduce viața dvs.
2. Viața poate fi un proces continuu de creștere și dezvoltare. Dacă optați pentru a o privi în această manieră îi conferiți semnificație și direcție.
3. Totul și oricine se află de partea dvs dacă vă hotărâți să-l vedeți astfel.
4. Căutați o intenție bună în spatele comportării rău-intenționate.
5. Evenimentele dureroase pot fi oportunități pentru schimbarea în bine și pentru dobândirea a noi niveluri de forță și iubire.
6. Greșeala este un prilej de a învăța.
7. Succesul începe prin implicare, toate derivă de aici.
8. Țineți-vă teama într-o mână și curajul în cealaltă. Teamă nu este un motiv suficient pentru a evita ceva.
9. Conectați-vă puterea personală la viață. Acceptați prezentul înainte de a vă imagina ce ar putea fi.
10. Fiți prezent. Locul puterii este în prezent.
11. Aici nu este vorba de o repetiție pentru viața dvs, ci este viața însăși.

Emoțiile

Controlul emoțiilor

Nu vă lăsați pradă emoțiilor, nu le nesocotiți, folosiți-le pentru a consolida relațiile.

3 moduri utile de a controla emoțiile:

1. Descărcarea emoțională, fără a-i implica pe alții.
2. Focalizarea – explorarea și analiza a ceea ce se află dincolo de aparențe.
3. Comunicarea sentimentelor – folosirea energiei emoționale pentru a induce o schimbare pozitivă.

Emoțiile sunt evenimente ale minții, corpului și energiei. Nu puteți fi fericit dacă nu ați fost trist și nu veți iubi cu adevărat dacă nu ați fost măcar odată și furios pe persoana iubită. Dacă emoțiile se acumulează peste un anumit prag organismul poate ceda fizic.

Obiective în comunicarea emoțiilor

1. Evitați dorința de a pedepsi sau blama.

2. Căutați să ameliorați situația; emoțiile mai indică locul în care este necesară schimbarea.
3. Căutați să comunicați sentimentele în mod adecvat.
4. Căutați să îmbunătățiți relația și să măriți comunicarea. Când cineva vă vorbește despre sentimentele sale el vă face un dar. Tratați-l cu respect.
5. Căutați și evitați repetarea situației neplăcute.

Conduite pentru aplanarea conflictului emoțional interpersonal

1. Respectați comunicarea sentimentelor.
2. Fiți îngăduitori când ceilalți își dau frâu liber sentimentelor.
3. Recompensați conduita pe care o doriți la alții.
4. Nu vă implicați în lupta pentru putere.
5. Nu treceți la represalii.
6. Evitați cearta și criticile.

Sprijiți nevoile de bază

1. Stima de sine – lăudați ceea ce merită laudat.
2. Sentimentul importanței – relevați câteva din calitățile celuilalt. Țineți seama de opțiunile lui și repetațile.
3. Simțul identității – ajutați-l să-și definească teritoriul personal, discutați probleme legate de interesele lui speciale.
4. Simțul apartenenței – apreciați deschis contribuția lui, confirmați dragostea și respectul dvs față de acea persoană.

Analiza tranzacțională este cunoașterea de sine și a celor din jur.

P = Eul critic, sau tandru

A = Eul adult

K = Eul copil (tânguitor)

1. Analiza structurală (autoanaliza)
2. Analiza tranzacțională (a comunicării)
3. Analiza jocurilor psihologice
4. Analiza ???

3 feluri de analiză:

1. Analiza simplă ($P \rightarrow P$, $A \rightarrow A$, $K \rightarrow K$);
2. Analiza încrucișată ($P \rightarrow K$, $A \rightarrow A$);
3. Analiza complicată: adevărat nu este ceea ce se spune, ci ceea ce aude celălalt.

Întrebări:

Ce câștigi lăsând problema nerezolvată?

Preferi să ai dreptate ori să fi fericit?

Pentru ca lucrurile să se schimbe trebuie să mă schimb Eu mai întâi.

Nu vă lăsați în voia emoțiilor puternice, construiți relații mai bogate! Emoțiile sunt evenimente de memorie somatică și energetică. Mânia este combustibilul schimbării pozitive dacă îi folosiți temperatura cu înțelepciune. Pentru a face față emoțiilor dificile ale altora, încercați ascultarea activă și satisfaceți-le nevoile de stimă de sine, importanța, identitatea și apartenența.

Persona

- aspectele conștiente ale personalității;
- conține elemente pe care noi le acceptăm ca fiind adevărate în ceea ce ne privește;
- este imaginea de sine.

Umbra

- partea inconștientă a ființei noastre, dorințele, neîmplinirile, sentimentele, intențiile sau credințele;
- potențialul care nu a fost manifestat, aspecte ale noastre pe care nu suntem pregătiți să le aflăm, răspunsuri emoționale prea dureroase pentru a le explica pe deplin;
- conține opusul tuturor dorințelor și atitudinilor negative conștiente precum și abilități și talente pe care nu suntem dispuși să le acceptăm sau să le exprimăm.

Când sunteți mai mult enervat decât informat, priviți în interior! Probabil sunteți prizonierul unei proiecții emanate de umbra dvs. Luați în considerare:

1. pretextul (conduita celui alt)
2. simptomul (emoții puternice)
3. proiecția (umbra)

Pentru asta investigați 3 zone:

1. Nevoi reprimare – când nu conștientizăm nevoile care stau la baza comportamentului nostru, ne enervăm dacă acestea nu sunt întâmpinate;
2. Istoria personală nerezolvată – uneori se pare că viața ne oferă prilejul de a încheia niște conturi din trecut, în timp ce ne ocupăm de prezent; Exemple:
 - a) un caz de abuz față de un copil – nu cumva situația a declanșat amintiri despre violența și abuzurile pe care le-ați suferit în copilărie?
 - b) șeful critică activitatea tuturor – nu cumva vă amintește despre un profesor care v-a nedreptățit?
 - c) ați văzut oameni murind în război sau de sărăcie, iar acum urâți un anumit guvern?
 - d) aveți un părinte decedat sau părinți divorțați? Relație intimă ruptă? Cauza reală este abandonul unui părinte.
3. Calități sau caracteristici inacceptabile; Exemple:
 - a) sunteți iritat de cineva narcisist? Cauza: nu vă place propriul corp.
 - b) sunteți critic față de cineva care se laudă cu sexualitatea sa; ca reacție, sunteți gelos. Cauza reală este că acordați o atenție minoră propriei sexualități sau sunteți frustrat de propria sexualitate;
 - c) vă deranjează cineva care explodează de furie? Nu cumva că negați ori suprimați propriile enervări?
 - d) Cineva vi se adresează ireverențios? Nu cumva dvs a-ți fost lipsit de respect?

Atunci când o situație internă nu este conștientizată, ea se realizează în afara noastră ca Destin. Exemple:

- Atitudinea noastră rezervată față de propriile noastre sentimente se realizează în afară prin faptul că ceilalți devin emotivi în fața noastră;
- O persoană care nu își exprimă mânia poate înfuria pe ceilalți;
- O persoană care nu își dă seama că se poartă cu superioritate îi poate provoca pe ceilalți să o coboare cu o treaptă sau două.

Atenție! Gândurile trag sorții evenimentelor vieții. Gândirea inconștientă este o instanță creatoare foarte activă. Soarta noastră ne este prefigurată de propria “umbră”. Ne dezvoltăm când aducem situației actuale cote mai înalte ale forței, înțelepciunii și abilității comparativ cu situația inițială. Reschițăm pattern-urile trecutului atunci când răspundem noilor situații mai bine decât am făcut-o în trecut. Ceea ce respingeți este exact ceea ce atrageți. Situația pe care o vedeți în exterior vă spune ceva despre dvs. Atracția o realizăm prin gând. Cu cât vă conștientizați

mai bine interesele cu atât sunteți mai în măsură să vă direcționați gândurile pentru a atrage spre dvs ceea ce doriți în mod real. Situațiile conflictuale pot deveni instrumente pentru dezvoltarea gradului de conștiență.