

## **TRĂIRI AUTENTICE ȘI SENTIMENTE PARAZITE** (cf. George Thomson)

Trăirile autentice sunt trăirile experimentate în copilărie, înainte de a învăța să le cenzurăm sau să le negăm pentru că familia le-a descurajat. Ele sunt legate de trecut, prezent și viitor.

### **Trăirile autentice fundamentale sunt:**

1. **Furia** autentică este utilă pentru a rezolva o problemă în **prezent**.
2. **Teama** autentică e utilă pentru rezolvarea unei probleme probabile în **viitorul** apropiat.
3. **Tristețea** autentică e legată de consumarea durerii generate de un eveniment **trecut**.
4. **Bucuria** pare a avea o calitate atemporală în sensul că „nu e nevoie de o schimbare”.

### **Sentimentele parazite**

- Sunt emoții familiare, învățate și consolidate în copilărie, experimentate în situații stresante.
- Sunt trăiri inautentice care substituie trăirilor originare, interzise în copilărie.
- Sunt instrumente de acoperire a emoțiilor primare, generate de trăiri interzise, la care copilul a învățat să apeleze ca și cum ar apăsa pe un întrerupător.
- Formează un set de comportamente programate, activate inconștient pentru a manipula mediul. Adultul nici nu mai e conștient de trăirea primară.
- Sunt „bune” pentru cel care le trăiește pentru că reușește să-i manipuleze cu ele pe cei din jur, obținând suportul de care are nevoie. Dar în acest fel devine și rămâne dependent de aceștia.
- Unii oameni merg atât de departe încât nu numai că acoperă trăiri autentice au sentimente parazite, dar acoperă și sentimente parazite cu alte sentimente parazite (ex.: teama de abandon, cu furie, apoi cu un calm aparent).

### **Cele mai frecvente sentimente parazite sunt:**

- Aroganță, anxietate, culpabilitate, confuzie, condamnare, deprimare, dezgust, euforie, furie, gelozie, indignare, inutilitate, înverșunare, îngrijorare, jenă, lipsa de valoare, mândrie, nepăsare, neajutorare, placiditate, revoltă, suspiciune, sentimentul că nu e iubit sau dorit, triumf orgolios.

### **Exprimarea sentimentelor parazite**

- Nu face decât să amâne sau să amplifice problemele și să blocheze o parte importantă a energiei psihice și
- Lasă o situație „neterminată”, adică împiedică o figură psihologică (problema) să se completeze (să fie rezolvată). E ca o clădire neterminată care a înglobat materiale, energie și timp și nu numai că nu folosește la nimic, dar și încurcă.

### **Exprimarea trăirilor autentice**

Identificarea și exprimarea trăirilor autentice e cel mai adecvat mod de a rezolva o problemă aici și acum.

## **MAICA SILUANA**

### **Notă:**

Vindecarea adevărată o lucrează în noi doar Dumnezeu.

Prin energiile Sale necreate, harul Său pe care îl obținem în Biserică prin Sfintele Taine și-l cultivăm prin împlinirea Poruncilor, energiile noastre create și îmbolnăvite prin păcat se curăță și se vindecă.

Pentru aceasta este nevoie ca noi toți, și fiecare în parte, să lucrăm, să conlucrăm cu harul.

Astfel, este nevoie să fim atenți la trăirile noastre și să-L chemăm pe Domnul în ele. Numai așa are sens să re trăim sentimentele traumatice, să le reactivăm: doar pentru a le oferi ACUM lui Dumnezeu pentru vindecare. Atunci când eram copii nu știam și nu puteam să facem asta.

## Temă

1. Faceți o listă cu sentimentele pe care le-ați identificat în schemele în care v-ați recunoscut.
2. Verificați care sunt „parazite” și conștientizați că sunteți dependenți de ele ca de niște droguri.
3. Lepădați-vă de ele, cu rugăciune, ori de câte ori le simțiți. Exemplu de rugăciune: „Doamne, ajuta-ma să mă lepăd de această trăire de care m-am folosit ca să supraviețuiesc în lumea în care am crescut și trăit! Acum vreau Viața, Te vreau pe Tine! Te rog, ajuta-ma să renunț la aceste „arme” care măucid doar pe mine!”. Că nu evenimentele ne îmbolnăvesc, ci trăirea lor fără Dumnezeu și „îmbătarea” cu sentimente negative distructive.
4. Căutați *sub* aceste sentimente, trăirile autentice și chemați-L în ele pe Domnul: „Doamne, vino în frica, tristețea, furia mea și vindecă sufletul meu! Transformă Tu, Doamne, aceste puteri ale mele în vase ale puterii Tale sfințitoare!” Să faceți asta în chiar clipele în care trăiți aceste sentimente.

**Așadar:** ne lepădăm de sentimentele distructive și-I oferim Domnului, spre vindecare, trăirile autentice de care fugim prin acele „droguri”.

Acesta este primul pas pe care îl facem când ne hotărâm să-I dăm „toată viața noastră” Domnului. Îi dăm mai întâi energiile bolnave care ne împing în păcate și patimi, ca să le vindece și apoi Îl urmăm în Bucuria Lui cea sfântă pe care nu o poate lua nimeni de la noi.

Bucuria Domnului a venit la noi prin Crucea Lui.

Această Bucurie Domnul ne-a dăruit-o și nouă, dar devine activă în noi dacă:

- a) *Ne lepădăm* de noi înșine, adică de acel ego cu trăirile lui care ne despart de Dumnezeu (trăirile parazite) și cu atitudinile lui centrate pe supraviețuire „cu orice preț”.
- b) *Ne luăm crucea noastră* care constă în durerea de a fi departe de El și în neputințele firii noastre îmbolnăvite în urma Căderii. În acest caz, *luarea crucii* înseamnă asumarea trăirilor autentice negative (tristețe, furie, teamă) și trăirea lor cu Dumnezeu.
- c) *Și-I urmăm Lui* în fiecare zi, în fiecare clipă, printr-o permanentă „liturghie” în care Îi dăm „toată viața noastră” (adică tot ce trăim) ca s-o vindece, s-o sfințească, s-o umple cu Viața Lui!

Curaj, și fiți harnici!

Cu drag și binecuvântare

Maica Siluana