

# Почему не нужно обижаться на родителей?



Справедливо или не справедливо, но у тех, кто имеет болезненные отношения со своими родителями, обычно и в собственной жизни мало что складывается. Отсутствие приемлемой модели поведения, внутренние конфликты, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих - это далеко не весь багаж «обиженного ребёнка». И пока он не отпустит свои обиды и не перестанет «кому-то, что-то доказывать», жизненные неудачи будут повторяться.

Прежде чем обижаться на родителей, подумайте о следующем:

1. Родители хотели, чтобы вы были сильными. Поэтому иногда они были жёсткими, иногда слишком требовательными. Возможно, вам это не нравилось, но если вы объективно посмотрите на свою дальнейшую жизнь, то ваша «непотопляемость» и есть следствие «спартанского воспитания».
2. У родителей есть свои страхи и комплексы. Они «били» по ним, и вам прилетало заодно. То, что вам запрещали, не давали, ограничивали продиктовано их собственными представлениями о жизни и не является истиной. Высший пилотаж - это принимать родителей такими, какие они есть, не перевоспитывать, ничего не доказывать, а жить своей жизнью и дать им возможность жить, так как они привыкли.
3. Идеальных родителей не бывает. Многим детям, у которых формируются сложные отношения с родителями, кажется, что у других родители лучше. Причина такого ощущения кроется в дистанции. Дети видят только фасад чужих отношений в семье и на этом выстраивают свои представления. Но там, за окном, тоже есть свои «тараканы» и, возможно, вам с родителями ещё очень даже повезло.

4. Они дали вам жизнь. Великий дар- это дар жизни, всё остальное перед этим меркнет. Если же к этому родители приложили любовь, заботу и свою душу –это уже счастье.

5. Умение любить передаётся из поколения в поколение. То, что родители вас не любили это не их воля, а программа, переданная их родителями. Кроме того, любовь родителей может выражаться в разных формах. У кого-то в излишней опеке, желании привязать к себе, у кого-то дать полную свободу и возможность ребёнку самому учиться на собственных ошибках.

В детстве дети часто злятся на родителей, так как не понимает всех тонкостей человеческих отношений. В более старшем возрасте к эмоциям прибавляется разумное осознание. Умом повзрослевший ребёнок уже многое понимает, но чувства остаются. Когда-то недосказанное, невыраженное, подавленное в себе не даёте наладить здоровые отношения с окружающими.

Чтобы избавиться от негативных эмоций по отношению к родителям, существует специальная техника «Передача чувств родителям». Особенно она подойдёт тем, кто не имеет возможности пообщаться с ними лично.

Как и большинство трансовых техник, она основана на проникновении в глубины себя, общении с бессознательным и использовании приёмов визуализации. Через ряд действий вы освобождаетесь от застарелых обид, очищаетесь, набираетесь сил и возвращаетесь в мир с лёгким сердцем.

Приведённый ниже вариант является ознакомительным, так как рассчитан на людей не знакомых с сознательным трансом. Но даже в таком виде вы сможете ощутить большую ценность общения с бессознательным.

1. Закройте глаза, примите удобное положение, сделайте глубокий вдох/выдох, максимально расслабьтесь, отпустите свои мысли.

2. Представьте, что вы идёте по длинному коридору (как будет выглядеть коридор, знаете только вы и ваше бессознательное). В конце коридора комната, вы входите в неё.

3. В комнате вы видите своих родителей. Прислушайтесь к себе, какие деструктивные эмоции и чувства вы к ним испытываете. Избегайте чувства жалости. Это автоматически ставит вас на позицию родителя. Будет лучше, если вместо жалости вы будете проявлять сочувствие.

4. Представляя перед собой маму и папу, вы направляете сначала к одному потом к другому свои эмоции, переживания в виде цветового энергетического потока.

5. Мысленно понаблюдайте, как будут проходить трансформации. Когда вы будете «вымывать» из себя старые претензии, поток будет напоминать чёрную грязь (в этом нет ничего страшного, вы ребёнок, вы младший в роду и имеете право на любые чувства по отношению к родителям). По мере очищения поток будет светлеть, становиться чище. Когда отпустите старые обиды, вы увидите, что цвет изменился, стал чистым, заискрился, и теперь вы просто любуетесь происходящим.

6. Постойте и передайте чувство благодарности родителям за то, что они дали вам жизнь. Возможно, вам захочется сказать им что-то очень важное и доброе.

7. Выходите из комнаты. Когда вы будете уходить и повернётесь к родителям спиной, то можете получить от них обратный поток позитивных чувств. Впитывайте силу, которую даёт вам ваш род.

8. Поблагодарите своё бессознательное за помощь. Будет замечательно, если вместе со словами благодарности вы положите руку на грудь и погладите себя.

У детей нет права судить родителей. По роду папы и мамы пришли первыми. Примите тот факт, что они могут жить так, как считают нужным. Не переделывайте их.

Концентрируйтесь на собственных чувствах, устраивайте свою жизнь и поблагодарите родителей за то, что они подарили вам возможность сегодня жить, радоваться солнцу, заниматься любимым делом и просто наслаждаться жизнью.