

Chwile zdrowia – Żal (fragment) duch Joanna de Angelis

Boże przebaczenie czyni mnie delikatniejszym i uspokaja. Ukazuje mi wymiar terapeutyczny mocy miłości. Zaczynam postrzegać świat i ludzi inaczej, we właściwy, pozytywny sposób.

Pokonuję rozgoryczenie, które mnie zamęczało.

Zaczynam poruszać się bez kajdan, które więziły mnie w przeszłości.

Odzyskuję radość życia i bycia naturalnym, kocham wszystkich czule, nawet tych, którzy nie odpowiadają na moje uczucie.

Mam się dobrze gdyż pogodziłem się z życiem.

11. Tragedia żalu

Presje psychospołeczne, społeczno-emocjonalne, ekonomiczne i pochodzące z innych źródeł wywołują rozmaite zaburzenia, w których pogrąża się znaczna część społeczeństwa.

Powodują strach, niepokój, gorycz, rozstrajają system nerwowy ludzi i prowadzą do głębokich neuroz, które przedostawszy się do systemu somatycznego, odpowiadają za choroby alergiczne, trawienie i te dotyczące ogólnie metabolizmu, dając w ten sposób punkt zaczepienia różnym negatywnym procesom.

Osoby o delikatnym temperamencie starają się korzystać, pod

presją, z mechanizmów ucieczki, popadają w fobie i depresję albo stosują przemoc, która staje się dla nich formą potwierdzenia swojej osobowości i jej obrony.

Wiele psychologicznych odpadów trafia na pole ich emocji i myśli, przez co umożliwiają pojawienie się rozmaitych zachowań i chorób, na które nie da się postawić odpowiedniej diagnozy.

Najbardziej wrażliwe osoby, które nie są w stanie znieść zjawisk, do jakich dochodzi pod wpływem silnych presji, chowają się w żalu, który je unieszczęśliwia i skłania do tego by zawsze reagowały wystrzeliwaniem trujących strzał w stronę swoich nowych wrogów, czasem rzeczywistych, czasem wyimaginowanych.

Niektóre zatruwa smutek i słabną. Inne nieświadomie stają się ofiarami uczuciowych, finansowych i społecznych niepowodzeń. Część z nich ponosi porażkę w domenie szacunku do siebie samych, odbiera sobie wartość i wpada w grę samozniszczenia.

Żal odpowiada za wiele codziennych tragedii.

Jest trucizną zabijającą tego, kto ją nosi. Dopóki wibruje w emocjach, rozstraja najdelikatniejsze narządy nerwowe, prowadzi do arytmii, zmian ciśnienia, dysfunkcji serca.

Nie warto pozwalać żeby żal nas zatruwał.

Nie zawsze manifestuje się w jakiś określony sposób, czasem kamufluje się pod postacią pewnych fiksacji umysłowych i staje się niezauważalny.

Niektóre osoby czują rozgoryczenie, ale nie zdają sobie z tego sprawy.

Energiczna analiza siebie samego pomoże ci odnaleźć je w zakamarkach duszy. Nieco później, gdy będziesz kontynuował poszukiwanie i analizę, odkryjesz jego korzenie, dostrzeżesz, kiedy się rozpoczął, dlaczego zagnieździł się akurat w tobie i zaczął cię męczyć.

Z zaskoczeniem zauważysz, że ponosisz odpowiedzialność za dane mu schronienie i zwiększenie jego sił, tak że mógł cię pożreć.

Ludzie, którzy byli wobec ciebie okrutni, a także twoi bliscy, znajomi, nauczyciele w dzieciństwie i w dalszej części twojego życia nie mieli wyobrażenia o tym co ci wyrządzali ani o tym co ci teraz robią. Zapewne nie dostrzegali, co złego wobec ciebie uczynili i nie zauważyli wszystkich swoich niespójnych działań. Oni także cierpieli z powodu identycznej agresji, gdy byli dziećmi i postępują po prostu tak, jak inni zachowywali się wobec nich.

Twoim pierwszym krokiem będzie ich zrozumienie, uznanie, że nie ponoszą odpowiedzialności ani nie mają świadomości swoich czynów czy też złych intencji w odniesieniu do ciebie. Tak postępując, zrozumiesz ich nieco później im wybaczysz, dzięki czemu się wyzwolisz.

Gdy nieprawdziwa przyczyna żalu zostanie oddalona, obudzisz się od razu w miejscu pozbawionym mroku, odkryjesz na nowo życie i odrzucisz broń w relacjach z tymi, za którymi nie przepadałeś i wobec których trzymałeś się na baczności.

Poza tym zło które ci wyrządzają, będzie zaburzać twoje życie wyłącznie wtedy, gdy na to pozwolisz i je przyjmiesz.

W przeciwnym wypadku wróci do swojego źródła.

Żyj więc bez żalu.

Oczyść się. Rozgoryczenie ? Nigdy !