



Kā pārraut apburto loku?

Date: 13 aprīlis, 2026 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Kā izrauties?

Kā pārrakstīt scenārijus, kuri vada mūsu izvēles un dzīves?

Kā izdzēst no dzimtas pārmantotos uzvedības modeļus?

Kā izdziedināt bērnībā gūto traumu rezultātā iegrieztos scenārijus?

1. Sava atkārtojošā scenārija atpazīšana:

- Apzinies un ieraugi scenārijus, kuri pastāvīgi atkārtojas Tavā dzīvē.

Tā var būt tuvu cilvēku nodevība, pastāvīgas problēmas ar naudu, attiecību problēmas, problēmas ar cilvēkiem, kuri cieš no atkarībām un jebkas cits.

Noformulē savu šī brīža vissāpīgāko scenāriju, kurš atkārtojas jau ne pirmo reizi. Piemēram, atkal partneris ir emocionāli nepieejams, atkal jūtos atstāta novārtā, nevērtīga, atkal cīnos par viņa uzmanību.

- Nosauc vai uzraksti uz papīra sajūtas, kuras piedzīvo.

Pieraksti, kā tieši tu jūties šajās situācijās – vilšanās, dusmas, vientulība, pazemojums, bezpalīdzība.

Sajūtas ir ceļvedis uz sakni ar savu zemapziņu.

- Salīdzini šo scenāriju ar savu bērnību. Kur Tu bērnībā jūties līdzīgi?

Tas palīdz ieraudzīt, ka tagadējās emocijas bieži nāk no pagātnes, nevis tikai no šodienas situācijas.

2. Scenāriju apzināšanās:

- Atzīsti un pieņem, ka ir noteikti scenāriji, kuri pastāvīgi Tavā dzīvē atkārtojas. Nosauc to vārdā (piem., "Glābēja scenārijs", "Cīņa par mīlestību", "Nepietiekamības sajūta").

- Pamani automātiskos impulsus sevī, kuri vada Tevi rīkoties. Pirms uzreiz reaģēt, pamani: mana vēlme pieķerties/izglābt/izpelnīties mīlestību izskatās pēc vecā stāsta, nevis pēc tā, ka es spēju prātīgi izvērtēt, kas patiešām šobrīd ir svarīgs man un otram cilvēkam..

Sāc atsekot savus automātiskos impulsus un uzvedību, kura balstās ieradumos, bailēs, trauksmē, velmē būt labai, glābt, pierādīt, ka esi mīlestības vērta, panākt, ka auksts cilvēks atvērsies utt.

* Svarīgākais jautājums – KĀ ES VARU CITĀDĀK SĀKT RĪKOTIES, ATBILDĒT, UZTVERT to pašu arkārtojošos situāciju, scenāriju jeb partnerību?

Es varu neiesaistīties citu cilvēku drāmās.

Es varu pārstāt glābt atkarībnieku atgriežot viņam atbildību par viņa dzīvi un sev atgriežot atbildību par savu dzīvi.

Es varu pārstāt izdabāt, izpelnīties un izlūgties mīlestību. Tā vietā varu iekšēji pieaugt un sākt pati sev dot to, ko pieprasu no citiem.

Es varu pārstāt nosodīt turīgos cilvēkus, pārstāt baidīties no turības, pārstāt aprunāt turīgus cilvēkus un atzīst, ka to darīju:

* aiz mazvērtības,

* tāpēc, ka bērnībā tā darīja vecāki,

* jo darīju to neapzināti utt.

Tā vietā varu sākt turību uzskatīt par katra cilvēka normu un pārstāt dzīvot ar sajūtu, ka neesmu pelnījis būt turīgs, brīvs, laimīgs.

Es varu pārstāt būt kopā ar cilvēkiem, kuri atklāti izrāda necieņu, agresiju, pazemo, aizskar. Es esmu pieaudzis un tagad man ir iespēja aiziet, pateikt, ko domāju, iebilst, atteikties, vienkārši negribēt utt. Atgriez sev tiesības izvēlēties.

3. Centieni izkāpt no scenārija:

- Apstājies. Iepauzē. Nelec iekšā ierastajā lomā. Ja gribas atkal pierādīt, cik vērtīga esi vai kādu izglābt, pagaidi, dziļi ieelpo un sāc apzināties motīvus, kuri Tevi vada? Tu to dari, jo...?

- Izvēlies iet citādu ceļu.

Pajautā sev: “Ko es varu darīt šoreiz savādāk, kas pasargātu mani no apļa, kurā biju iesprūduši?” Tā var būt robežu noteikšana, “nē” pateikšana, palīdzības meklēšana vai izvēle neiesaistīties un atļauja otram būt, piemētam, aizvērtam.

- Praktizē jaunu pieredzi.

Centies apzināti izvēlēties cilvēkus, attiecības un situācijas, kurās ir drošība, cieņa un atbalsts, nevis atkārtojas pagātnes necieņa, ignorēšana, vardarbība, upurisms, atkarības utt.

- Dziedini savu iekšējo bērnu. Atļauj sev pieņemt no citiem un pašai sev dot dod to, kas bērnībā pietrūka (piem., siltumu, pieņemšanu, rūpes). To var darīt caur terapiju, caur pašaprūpi un arī caur drošām attiecībām.

4. Izturība un Noturība:

- Piedod sev par to, ka scenāriji atkārtojas. Tās nav kļūdas. Katrs atkātojums ir atkal un atkal jauna iespēja pamosties, apzināties notiekošo un ieraudzīt, kurās dzīves sfērās ir nepieciešama dziedināšana.
- Meklē atbalstu. Terapija, uzticams draugs vai partneris var palīdzēt ieraudzīt to, ko pašam ir grūti sevī un savā dzīvē pamanīt.

MĀCIES ATĻAUTIES MĪLĒT SEVI ??

Dzīvei nav jābūt ciešanām.

Kristīne Pabērza