

O Terceiro

Grande Segredo

 @ARIANASCHLOSSER_



Olá, mulher maravilhosa!

Uau... esta aula bate lá no fundo da nossa alma.

Uma aula para a vida... é até difícil traduzir a grandeza dela em palavras, por isso a apostila de hoje é menor.

Ela é um convite para você sair do mental, e mergulhar profundamente!

Vamos lá?

Pontos importantes da nossa Aula Reveladora #3:

- Eis então o terceiro segredo que nos falta: Amor seguro e vínculo seguro nos cura (mas saiba, ninguém é 100% seguro todo o tempo).
- Precisamos nos relacionarmos a partir do EU-TU.
- Só uma mulher que pode habitar seu corpo, existir, abrir mão do controle e sair do mental, pode fazer isso. E fazer isto é um processo.
- Podemos viver anos vivendo as relações de forma superficial. As mais próximas relações: casamento, amizades, familiares. Sofrendo um afastamento de nós mesmas e dos outros.
- Anos vivendo as dores da fome e da intimidade, que buscamos em tantos outros lugares. A intimidade nos preenche num lugar que nenhuma outra coisa nos preenche.
- Anos usando o CONTROLE como um recurso para nos proteger de nos entregarmos e sermos verdadeiramente vistas, amadas e tocadas, lá na alma, lá no fundo do nosso coração, que é o nosso maior desejo.
- Só usamos o controle quando ainda estamos com medo, mas podemos sentir o medo ao invés de tentar escapar dele. Chegou a hora de deixar a luz entrar!

Intimidade é direito de todos nós seres humanos.

***Deus nos fez para nos relacionarmos
com intimidade.***

- Mas o nosso sistema nervoso pode estar viciado no drama e no sofrimento nas relações. Isso nos impede de “enxergar” e de nos atrair por pessoas e possibilidades de relações de vínculos seguros, onde poderemos vivenciar e exercer a verdadeira intimidade.
- Seguir buscando relacionamentos pelo nível de DRAMA que eles trarão para nós é seguir dizendo: eu ainda não me permito ir mais profundo.

- E isso é compreensível. Nosso sistema nervoso vai ESTRANHAR estar em relações seguras. E nós vamos interpretar esta sensação como um sinal de que isso não é para nós, e precisamos nos afastar.
- Quantas de nós, ao conhecer um homem realmente seguro e legal, não acham entediante ou até mesmo nem reparam neles (dizem que eles não existem) porque não conseguem ainda deixar o seu sistema nervoso se acostumar com a paz de um relacionamento e vínculo seguro. Isso acontece no amor, nas amizades, no trabalho.

***Precisamos de lastro emocional
(espaço interno/ feminino) para suportar
o desconforto que os vínculos seguros
num primeiro momento podem nos trazer***

- É preciso entrar neste processo conscientemente e suportar o processo.
- E para suportar precisamos desenvolver lastro emocional. E só fazemos isso quando podemos nos tratar bem e não nos abandonar nos desconfortos (justamente quando tudo em nós nos pede para nos abandonarmos).
- DRAMA na grande maioria das vezes não é sentir demais. Drama geralmente é uma enorme recusa a entrar em contato com o que verdadeiramente se sente. Drama é nos sentirmos contrariadas, e nos recusarmos a sentir aquilo que nos dói, ou até mesmo aquilo que é bom.
- Vergonha = falta de conexão com amor. Vergonha é algo que a maioria de nós carrega profundamente sem saber, e é o que mais nos afasta de entrarmos nas relações. Mas nunca pensamos e percebemos isso... Não entramos em contato com a vergonha porque no início ela parece ser muito dolorosa de sentir. Mas podemos e precisamos sentir ela e voltar e reconectar com ela através do amor: quando ficamos com a nossa vergonha sem julgar ela, do amor tomado dos pais, do amor dos vínculos seguros, quando somos testemunhadas pelo outro no movimento eu-tu.

- EU-TU x EU-ISSO: Posso me relacionar de forma eu-isso (e muitas vezes isso é necessário e aconselhável, dependendo da relação), e posso me relacionar de forma eu-tu, onde eu desejo criar relacionamentos íntimos do eu-tu.

***Você precisará avaliar que tipo de pessoa
terá acesso à sua intimidade.***

Ela não pode ser aberta a todos.

- Você poderá começar a identificar as pessoas que são as pessoas seguras para se relacionar e vai poder tomar decisões a partir disso. Como, por exemplo, o quanto de tempo e grau de intimidade vai reservar para cada uma das suas relações.
- Pessoas seguras deixam traços. Nas relações investem mais em solução e menos em drama e culpabilização. Extraem o melhor das pessoas, tomando o que tem para dar do jeito que tem para dar e estabelecendo limites. Conseguem respeitar e suportar o sofrimento do outro apoiando sem precisar interferir. Não triangulam. Falam delas mesmas ao invés de atacar o outro. Entre muitos outros traços que você precisa conhecer e desenvolver.
- Você precisa de pessoas seguras e precisa se tornar uma pessoa segura nas relações.

Práticas e Exercícios

Responda com calma:

- 1.** Como você tem evitado a intimidade na sua vida hoje?
- 2.** Qual comportamento pode começar a mudar a partir de agora?
- 3.** Em quais momentos você mais se abandona?

Novas Decisões:

Você consegue decidir...

- Ficar um pouquinho mas a cada dia com o que você sente, se fazer companhia e não se abandonar?
- Se tornar um vínculo mais seguro para você mesma?
- Começar a prestar atenção a com quem você tem escolhido se relacionar e o tipo de vínculo que quer desenvolver?
- Suportar o desconforto do seu sistema nervoso ao se adaptar ao amor seguro?