

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Οι αμόρφωτοι του 21ου αιώνα δεν είναι εκείνοι που δεν γνωρίζουν γραφή και ανάγνωση, αλλά εκείνοι που δεν μπορούν να μάθουν, να ξεμάθουν και να ξαναμάθουν.

Η τεχνική του γράμματος της αγάπης

Πρόκειται για την καλύτερη μέθοδο που γνωρίζω για να διαλύεις μία βαθιά συναισθηματική σύγκρουση που υπάρχει είτε μέσα σου είτε στις σχέσεις σου.

Είναι ένα δυναμικό εργαλείο για να θεραπεύεις την ένταση όταν έχει γίνει πολύ ισχυρή και δεν μπορεί να διαλυθεί μέσω απλής επικοινωνίας.

Προσωπικά έχω χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο στις σχέσεις μου και τα αποτελέσματα είναι συγκλονιστικά στην διάλυση συναισθηματικών συγκρούσεων που κανονικά θα έπαιρναν μέρες μήνες ή χρόνια για να ξεμπερδευτούν.

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗΣ

Μέσω του γράμματος εκφράζεις και διαλύεις όλα τα αρνητικά συναισθήματα που σε εμποδίζουν να βιώσεις και να μοιραστείς την αγάπη που νιώθεις βαθειά μέσα σου.

Στο γράμμα της αγάπης εκφράζεις όλα τα συναισθήματα αρχίζοντας από τον θυμό και προχωρώντας έως ότου φτάσεις στην Αγάπη.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΓΡΑΨΕΙΣ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟ ΓΡΑΜΜΑ

Όταν γράφεις ένα γράμμα αγάπης μπορείς να εκφράσεις όλα σου τα συναισθήματα χωρίς να σε διακόψει κανείς. Είσαι μόνος σου και μπορείς να νιώσεις μεγαλύτερη ασφάλεια για να εξερευνήσεις τα συναισθήματά σου χωρίς να φοβάσαι πως θα τα εισπράξουν οι άλλοι.

Όταν γράψετε το γράμμα, θα βιώσετε βαθύτερα επίπεδα συναισθήματος χωρίς να έχει ο ένας τον άλλον απέναντι να περιμένει να εκφράσει τι νιώθει. Έτσι έχετε όλο το χρόνο να «βουτήξετε» στα πιο βαθιά σας συναισθήματα. Και σίγουρα είναι πιο εύκολο να είσαι ειλικρινής όταν γράφεις μόνος σου παρά όταν μιλάς σε κάποιον.

Μέρος και ολοκλήρωση αυτής της τεχνικής είναι να σου διαβάσει ο σύντροφός σου το γράμμα που έγραψες.

Αυτό εξυπηρετεί στα εξής;

A) ακούς μεγαλόφωνα τα συναισθήματά σου εκφρασμένα και εξωτερικευμένα και έτσι είναι πιο εύκολο να τα συνειδητοποιήσεις και να τα απελευθερώσεις

B) Ο σύντροφός σου που διαβάζει το γράμμα θα νιώθει και τα δικά του συναισθήματα καθώς θα διαβάζει τα δικά σου. Καθώς θα περνάς από τον θυμό στην αγάπη μέσα από το γράμμα, ο σύντροφός σου θα νιώθει τον εαυτό του να κινείται και αυτός προς την αγάπη

Γ) Εάν αυτός που διαβάζει το γράμμα ήταν πριν κλειστός ή απόμακρος ως προς τα συναισθήματά σου, θα αρχίσει να ανοίγεται και να σε πλησιάζει όταν θα διαβάζει δυνατά όλα σου τα συναισθήματα.

ΜΙΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Πρώτα απ' όλα, αποφάσισε ότι θέλεις να γράψεις το γράμμα αγάπης και ξεκίνα αμέσως.

Ειδικά, εάν νιώθεις ότι υπάρχει συναισθηματική ένταση ανάμεσα σε εσένα και τον σύντροφό σου.

Μερικές φορές το δυσκολότερο κομμάτι της διαδικασίας είναι να πάρεις την απόφαση να γράψεις.

Όμως να θυμάσαι πως ότι μπορείς να νιώσεις μπορείς και να το γιατρέψεις.

Η σχέση σου αξίζει τον κόπο να αφιερώσεις το χρόνο που χρειάζεται για να γράψεις το γράμμα και να ξαναγυρίσεις στην αγάπη.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην περιμένεις να γράψεις το γράμμα όταν θα νιώθεις αγάπη! Αυτός ακριβώς είναι ο σκοπός της τεχνικής αυτής. Να διαλύσεις το θυμό, τη μνησικακία, τον πόνο που σε εμποδίζουν να βιώσεις την αγάπη. Απλώς άρχισε να νιώθεις το θυμό σου και θα δεις πόσο φυσικά θα ακολουθήσουν τα υπόλοιπα συναισθήματα σου.

Επέτρεψε στον εαυτό σου να περάσει από όλα τα επίπεδα καθώς θα γράφεις το γράμμα.

ΚΑΘΕ ΓΡΑΜΜΑ ΑΓΑΠΗΣ ΕΧΕΙ 6 ΜΕΡΗ:

1. Θυμός και κατηγορία
2. Πόνος και θλίψη
3. Φόβος και ανασφάλεια
4. Τύψεις και ευθύνη
5. Πρόθεση και επιθυμίες
6. Αγάπη, συγχώρεση, κατανόηση και εκτίμηση

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Κάθε φορά που νιώθεις αναστατωμένος νιώθεις θυμό. Μπορεί να μη συνειδητοποιείς αυτό το θυμό μπορεί και να τον καταπιέζεις. Μπορεί ακόμα και να νιώθεις συναισθηματικά νεκρωμένος. Είναι σημαντικό όταν γράφεις το γράμμα να ξεκινάς εκφράζοντας το θυμό και την κατηγορία.

Αν δεν εκφράσεις τον θυμό και δεν τον απελευθερώσεις δεν μπορείς να προχωρήσεις και να φτάσεις στο βαθύτερο επίπεδο της αγάπης. Όταν λοιπόν εκφράζεις τον θυμό άσε την ευγένεια κατά μέρος! Είναι η ώρα να κάνεις το χατίρι σε εκείνο το μέρος του εαυτού σου που νιώθει ότι εσύ έχεις δίκιο και ο άλλος άδικο. Άφησε την οργή σου να ξεσπάσει στο χαρτί.

Άφησε το πληγωμένο θυμωμένο παιδί μέσα σου να βγει στην επιφάνεια και να πει ότι θέλει.

Μην προσπαθείς να είσαι ΛΟΓΙΚΟΣ.

Δεν πειράζει καθόλου να χρησιμοποιείς όλες εκείνες τις «απαγορευμένες λέξεις» που πολλοί σου λένε να μην λές.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ

Παρόλο που είναι σημαντικό να επιτρέψεις στον εαυτό σου να γενικεύσει και να κατηγορήσει σε αυτό το μέρος, βεβαιώσου ότι θα είσαι συγκεκριμένος.

Για παράδειγμα, αντί να γράψεις «το σιχαίνομαι όταν με αγνοείς» γράψε :

«Το σιχαίνομαι όταν με αγνοείς. Πως μπόρεσες να με αφήσεις να σε περιμένω για 4 ολόκληρες ώρες;»

Όσο πιο συγκεκριμένος είσαι, τόσο μεγαλύτερη απελευθέρωση θα νιώθεις.

ΜΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΣ ΝΑ ΕΞΗΓΗΣΕΙΣ Η ΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ ΑΠΛΩΣ ΕΚΦΡΑΣΕ ΤΑ.

Μην εξηγείς! «Όταν γύρισες σπίτι και μου είπες τι είπε ο διευθυντής σου εγώ νόμισα ότι εννοούσες ότι θα ήσουν υποχρεωμένος να δουλεύεις όλο το σαββατοκύριακο και αυτό φυσικά με αναστάτωσε. Αλλά νόμιζα ότι εάν σου το έλεγα εκείνη τη στιγμή θα θύμωνες γι αυτό σκέφτηκα να σου το πω μετά το φαγητό».

Εάν το κάνεις αυτό εξηγείς γιατί ένιωσες ότι ένιωσες.
Βρίσκεσαι στο κεφάλι σου και όχι στην καρδιά σου.

Το σωστό είναι:

«Το σιχαίνομαι όταν δεν έρχεσαι στην ώρα σου στο σπίτι.

Είμαι έξαλλη μαζί σου που δεν τήρησες το ραντεβού μας.

Με πονάει όταν βλέπω πόσο σκληρά δουλεύεις.

Ένωσα απαίσια απόψε που δεν ήρθες για φαγητό.

Φοβάμαι ότι ποτέ δεν έχουμε αρκετό καιρό ο ένας για τον άλλον.

Φοβάμαι ότι θα με βαρεθείς.»

Καταλαβαίνεις τη διαφορά;

**ΜΗ ΛΟΓΟΚΡΙΝΕΙΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ
ΓΡΑΨΕ ΤΑ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ ΑΝΤΙ ΝΑ ΞΕΣΠΑΣ**

ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ (ΟΔΗΓΟΣ) ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΩ ΝΑ ΓΡΑΨΕΙΣ
ΣΤΟ ΘΥΜΟ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

«Το σιχαίνομαι όταν.»

«Εξοργίζομαι όταν.»

«Βαρέθηκα να.»

«Πως μπόρεσες.»

«Κουράστηκα πια να..»

«Μισώ.»

«Τα παίρνω όταν.»

«Μου έρχεται να σε δείρω όταν.»

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΘΛΙΨΗ

ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

“Νιώθω θλίψη όταν.”

“Πονάω όταν.”

“Αισθάνομαι απαίσια όταν.”

“Νιώθω απογοήτευση όταν.”

“Στεναχωριέμαι όταν σκέφτομαι.”

“Στεναχωριέμαι όταν σε βλέπω.”

“Ενιωσα τόση στεναχώρια όταν μου είπες.”

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ

Εδώ εκφράζουμε όλο το φόβο που κρύβεται πίσω από τη βιτρίνα του δυνατού και εκείνου που τα αντέχει όλα.

ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

“Φοβάμαι ότι.”

“Με τρομάζει όταν.”

“Ανησυχώ όταν.”

“Τρομάζω όταν.”

“Με κάνεις να νιώθω ανασφάλεια όταν.”

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΤΥΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΗ

Τώρα που το συναίσθημα που σε δυσκόλευε έχει λίγο καταλαγιάσει μπορείς να έχεις καλύτερη αίσθηση ποιο είναι το πραγματικό πρόβλημα και για το ρόλο που έχεις παίξει σε αυτό. Είναι η ώρα να αναλάβεις την ευθύνη για το μερίδιό σου στην συγκεκριμένη κατάσταση και να πεις «λυπάμαι» για οτιδήποτε είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις τύψεις.

Άσε την περηφάνεια στην άκρη τώρα. Οι τύψεις δεν σημαίνουν ότι εσύ έχεις άδικο. Λυπάμαι, σημαίνει ότι λυπάμαι που σε πλήγωσα.

Δεν θέλω να υποφέρεις. Λέγοντας ότι λυπάσαι δίνεις στον σύντροφό σου την ευκαιρία να σε συγχωρήσει και να επιστρέψει στην αγάπη.

Δεν είναι απαραίτητο να έχεις άδικο για να νιώθεις τύψεις.

Για παράδειγμα:

Λυπάμαι που η μαμά μου είναι άρρωστη παρόλο που δεν είμαι εγώ υπεύθυνη για την ασθένειά της.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΥΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΘΥΝΗ

“Λυπάμαι που δεν σε παρηγορώ πάντα όταν το έχεις ανάγκη”

“Δεν ήθελα να σε πληγώσω όταν.”

“Λυπάμαι που τσακωνόμαστε”

“Σε παρακαλώ συγχώρεσε με που σου είπα.”

“Λυπάμαι που έχασα τη ψυχραιμία μου”

“Λυπάμαι που άργησα τόσο πολύ να γράψω αυτό το γράμμα.”

“Λυπάμαι που σε κρατάω σε απόσταση και έτσι σου είναι δύσκολο να θέλεις να κάνουμε έρωτα.”

ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΘΕΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ

Ήρθε η ώρα να εστιάσετε στην κατάσταση σας.

Τι θέλετε να συμβεί; Τι εύχεστε;

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

“Θέλω να είμαστε αγαπημένοι ξανά.”

“Θέλω να μάθω να ελέγχω τα νεύρα μου”

“Θέλω να μην μιλάω εκνευρισμένη και να φωνάζω σε κάθε μας αντιπαράθεση”

“Θέλω να βρω έναν τρόπο να σου δείξω πόσο πολύ σε αγαπώ”

“Εύχομαι να μπορούσαμε να περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί και να μιλάμε για τα συναισθήματά μας”

“Ελπίζω ότι μπορούμε να γκρεμίσουμε τα τείχη που μας χωρίζουν και να ερωτευτούμε ξανά ο ένας τον άλλον”

ΕΚΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΑΓΑΠΗ, ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Έαν έχεις γράψει τα προηγούμενα 5 μέρη του γράμματος τότε έχεις οπωσδήποτε αρχίσει να νιώθεις την καρδιά σου να ανοίγει και κατανοείς καλύτερα την κατάσταση. Δεν χρειάζεται να υποκρίνεσαι ή να πιέζεις τον εαυτό σου.

Ο πάγος έχει λιώσει και η σύνδεση με την αγάπη είναι πάλι εδώ.

Μπορείς να μην συμφωνείς με την συμπεριφορά του άλλου όμως είσαι έτοιμος να τον αγαπήσεις ξανά.

**Συγχωρώ δεν σημαίνει συμφωνώ με ότι έκανες.
Σημαίνει ΧΩΡΑΣ ΚΑΙ ΕΣΥ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΟΥ.**

Πες στον σύντροφό σου γιατί τον αγαπάς και τον εκτιμάς. Κανείς δεν κουράζεται ποτέ να ακούει ότι τον αγαπούν επομένως μη φοβηθείς ότι θα γίνεις βαρετή!

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

“Αγαπώ τον τρόπο που θέλεις να δουλέψεις για τη σχέση μας”

“Ο γάμος μου μαζί σου σημαίνει τα πάντα για εμένα και σου υπόσχομαι να προσπαθήσω περισσότερο για τη σχέση μας”

“Σ’ αγαπώ γιατί είσαι τόσο ευαίσθητη”

“Μ’ αρέσει πολύ να κάνουμε έρωτα και να νιώθουμε κοντά”

“Σ’ ευχαριστώ που ανέχεσαι όταν δεν είμαι σε καλή διάθεση”

“Σ’ ευχαριστώ που είσαι πάντα δίπλα μου να με ακούσεις”

“Σ’ ευχαριστώ που επαινείς ότι καλό κάνω.”

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ

Το γράμμα χρειάζεται να είναι ισορροπημένο στα 6 μέρη του (σε μέγεθος). Δεν μπορείς να έχεις γράψει 6 σελίδες θυμού και μία παράγραφο αγάπης και συγχώρεσης.

Ποτέ μη σταματήσεις να γράφεις το γράμμα έως ότου φτάσεις στην αγάπη.

Κλείσε κινητά και τηλέφωνα, μην σηκωθείς για κανένα λόγο όταν γράφεις μέχρι να φτάσεις στο τέλος. Αν σταματήσεις πιο πριν κλέβεις από τον εαυτό σου και τον σύντροφό σου την αγάπη και την αληθινή αξία ενός γράμματος.

Δεν πειράζει να ξαναγυρίσεις σε κάποια επίπεδα του γράμματος. Εάν ξαφνικά εκεί που γράφεις θυμώσεις γύρνα πίσω και γράψε αυτά που θέλεις και ύστερα γράψε μερικές ακόμα προτάσεις και στα υπόλοιπα επίπεδα που ακολουθούν μέχρι να ξαναγυρίσεις εκεί που σταμάτησες αρχικά.

Μην ξαναδιαβάζεις το γράμμα σου την ώρα που το γράφεις.

Άσε τα συναισθήματα να ξεχυθούν.

Δεν θέλω να είσαι στο κεφάλι σου αλλά στην καρδιά σου.

ΠΟΣΟ ΜΑΚΡΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ:

Ανάλογα με την ένταση που αισθάνεστε μπορεί να είναι μια σελίδα ή 30 σελίδες! Εάν κολλήσεις γράφοντάς το και διακόψεις, μετά πρέπει να ξεκινήσεις πάλι από την αρχή του έως το τέλος.

Δεν αφήνουμε ένα γράμμα στη μέση και την επόμενη μέρα το συνεχίζουμε.

Δεν είναι επιτυχημένο εάν στο τέλος του δεν νιώθεις πάλι αγάπη και έρωτα για τον σύντροφό σου

Όταν χρειάζεται να πιεστείς για να γράψεις το κομμάτι ΛΥΠΑΜΑΙ

EXTRA ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ

Αυτό που θα ήθελα να ακούσω από εσένα τώρα που ολοκλήρωσα την ανάγνωση προς εσένα είναι :

Στην extra παράγραφο γράφω ακριβώς όλα όσα θα ήθελα να ακούσω αμέσως μετά από την ανάγνωση σε εκείνον του γράμματός μου.

Αυτή την παράγραφο τη δίνω να τη διαβάσει εκείνος σε μένα αμέσως μόλις έχω ολοκληρώσει εγώ με την ανάγνωση των προηγούμενων

ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ

Το διαβάζουμε στον σύντροφό μας η εναλλακτικά σε κάποιον του ίδιου φυλλου με τον συντροφο μας.

Διαβάζουμε εμείς σε εκείνον τα 6 μέρη και εκείνος σε εμάς την extra παράγραφο.

Δεν επιτρέπεται να σχολιάζει ή να κάνει μορφασμούς την ώρα που του διαβάζουμε.

Δεν διακόπτει την ανάγνωση για κανένα λόγο.

Εάν δεν σε ικανοποιήσει με την ανάγνωσή του, διάβασέ του το εσύ δυνατά τη δεύτερη φορά.

Στη συνέχεια είναι η σειρά του συντρόφου μας να διαβαστεί το γράμμα του.

Στο τέλος είναι η ώρα να κάνετε κάποιες καινούργιες συμφωνίες μεταξύ σας βάσει όσων μάθατε μέσω του γράμματος.

Το σημαντικό είναι να βοηθήσετε ο ένας τον άλλον να πετύχει στη σχέση σας ή στην ομαλή και υγιή λύση της σχέσης χωρίς πόνο.