

notion spirituelle, du domaine de l'être. Pour accepter une telle notion, une personne doit la vivre, l'expérimenter, afin de la sentir en elle et éventuellement finir par savoir qu'elle est vraie.

Si votre nouvelle partenaire accepte de jouer le jeu de la mère avec vous et que vous avez tous les deux du plaisir dans cela, il y a de fortes chances que votre relation se transforme en autre chose. Cette complicité aidera aussi votre partenaire parce qu'elle aussi, de son côté, recherche probablement un père. Trouvez amusant le fait que parfois vous serez le père, parfois elle sera la mère et parfois vous serez des amants! Votre dépendance de l'amour maternel qui vient d'un fort complexe d'Oedipe non résorbé, s'atténuera ainsi peu à peu.

Je ne suis pas vraie avec mes parents car j'ai peur de blesser leurs sentiments. Que faire?

Votre comportement, étant basé sur une peur, n'est donc pas bénéfique pour vous et ne vous aide pas du tout dans vos relations avec vos parents. Le genre de relation que nous avons avec nos parents influence directement le genre de relation que nous entretenons avec toutes les autres personnes dans notre vie, surtout avec notre conjoint et nos enfants.

Les Relations Parent-enfant

En allant voir derrière cette peur, vous découvrirez le grand amour que vous avez pour vos parents. En effet, ne pas vouloir les blesser démontre que vous devez les aimer beaucoup. Cependant, je suis persuadée que si vous étiez vraie avec eux, vos parents ne seraient pas aussi facilement blessés que vous vous l'imaginez. Ils préféreraient sûrement de beaucoup une vérité un peu désagréable sur le moment que des paroles qu'ils sentiraient ne pas être vraies.

Seriez-vous capable d'exprimer à vos parents la peur que vous vivez et de leur dire qu'à cause de cela, vous n'êtes pas toujours vraie avec eux? Cette possibilité n'est sûrement pas facile pour vous. Je peux facilement présumer que juste à y penser, votre tête prend le dessus parce que vous avez peur de leur faire vivre des émotions, mais le fait d'aller leur exprimer ce que vous vivez serait un grand acte d'amour envers vous-même. Vous sentiriez un grand soulagement. Cela ne veut pas dire que vous pourrez immédiatement tout leur dire. Parfois vous le pourrez et parfois non lorsque votre peur sera trop forte et l'emportera. Ce n'est pas grave. Avec le temps et avec de la pratique, être vraie deviendra de plus en plus facile.

Ma mère est mourante et je ne m'entends pas bien avec elle. Je voudrais des solutions pour pouvoir lui parler avant qu'elle meure. Pour le moment, je ne suis pas capable de l'affronter.

Vous devez respecter vos limites. Je sens que votre désir de lui parler est sincère et c'est déjà beaucoup. Vous pourriez commencer par lui exprimer où vous en êtes rendue. Dites-lui que vous désirez lui parler, mais que vous n'en êtes pas capable pour le moment. C'est déjà un bon début. Dites-lui aussi que si vous ne réussissez pas à vous parler avant qu'elle meure, vous le ferez après. Il n'est jamais trop tard pour exprimer de l'amour.

Même si une personne est décédée, vous pouvez communiquer avec elle. Son corps physique n'est peut-être plus là mais, son âme elle, vit toujours. L'âme de l'être humain représente sa dimension émotionnelle et mentale. Vous pouvez donc communiquer avec l'âme par ces dimensions plutôt que par la dimension physique. Pour ce faire, détendez-vous, les yeux fermés, et demandez à ce qu'elle vienne vous voir. Imaginez-la à côté de vous et parlez-lui. Peu à peu, vous arriverez à exprimer tout ce que vous aviez à lui dire.

Se transformer est difficile, c'est vrai. Mais pourquoi est-ce si difficile? Y a-t-il un rapport avec notre identification à nos parents?

Le seul temps où il est difficile de se transformer est lorsque nous y mettons de la résistance ou du contrôle. En reconnaissant que nous sommes justement sur cette planète pour évoluer et s'améliorer, nous pouvons alors nous donner le droit de ne pas être parfaits dans tout. En acceptant les hauts et les bas dans notre processus de transformation, sans se juger et sans se critiquer, tout devient plus facile. Nous devons accepter que certaines parties de nous existent depuis tellement longtemps qu'elles sont plus difficiles à transformer car elles ont peur de disparaître. Nous devons les rassurer et leur dire que nous recherchons seulement l'amélioration pour aller vers plus de bonheur.

Que faire avec mes parents qui me disent toujours quoi faire?

La première chose à faire est d'entendre et de ressentir l'amour dans leurs conseils. Pour eux c'est de cette façon qu'on aime un enfant. Ils croient sûrement que pour être de bons parents, ils doivent vous conseiller. Je sais qu'il n'est pas facile pour un adolescent ou un adulte de se faire traiter

Questions et réponses

comme un enfant qui ne peut rien décider tout seul.

Placez-vous dans leur peau pour avoir plus de compassion. Ensuite, exprimez-leur ce que vous vivez mais sans les accuser, sans vouloir les changer. Ils ne peuvent pas changer leurs croyances si vite que cela. Ne vous attendez pas à ce qu'ils arrêtent de vous diriger du jour au lendemain. Remerciez-les d'être autant concernés à votre sujet, d'être autant intéressés à votre bonheur. Expliquez-leur que vous avez une perception différente du bonheur et que vous voulez vivre vos propres expériences et non les leurs.

Cependant, ne rejetez pas tous leurs conseils. Soyez ouvert, utilisez votre discernement. Parfois vous leur direz merci et suivrez leurs conseils et parfois, vous les remercieriez et ferez bien ce que vous voulez quand même.

De plus, si vous voulez utiliser cette expérience pour aller plus loin, demandez-vous si vous aimeriez, vous aussi, leur dire quoi faire. Comme par exemple dans leur attitude avec vous. Regardez ce qui vous motive quand vous aimeriez les guider ou leur suggérer une voie différente. N'est-ce pas dans le but de les aider? Voilà une bonne occasion pour vous d'ouvrir votre coeur.

Comment en arriver à ne plus vivre d'émotions face à la brutalité parentale?

Il n'est pas recommandé de refouler vos émotions en les contrôlant, car vous deviendrez ainsi rigide ne pouvant plus être en contact avec ce que vous ressentez.

Une émotion survient quand le coeur est fermé et quand la tête, ou le mental, prend le dessus. Cela se produit quand vous jugez ou critiquez votre parent. Le meilleur moyen pour ne pas vivre d'émotions est donc d'apprendre à être dans votre coeur. Ouvrir votre coeur veut dire avoir de la compassion pour ce parent brutal, être capable de sentir la souffrance que lui-même ne veut pas sentir.

Essayez de sentir que ce parent ne s'aime pas du tout et qu'au moment où il est violent avec ceux qui l'entourent, il ne fait qu'exprimer la violence qu'il se fait à lui-même en s'haïssant. Il refoule tellement ce qu'il ressent qu'il en perd le contrôle.

Par contre, vous n'êtes pas obligé de subir sa perte de contrôle. Vous pouvez être ferme avec lui et exiger du respect, mais cette attitude n'a de résultats que si vous êtes dans votre coeur. S'il sent que vous le jugez, cela ne fera qu'empirer la situation.

Questions et réponses

Je vous suggère de vous pratiquer plusieurs fois par jour à entrer en contact avec sa souffrance et à lui souhaiter du bonheur. Vous finirez ainsi par être capable de lui pardonner complètement. Ensuite, il est très important de vous pardonner à vous-même de lui en avoir voulu.

Pourquoi y a-t-il autant d'enfants qui critiquent leurs parents, qui sont agressifs envers eux et qui gardent beaucoup de rancune?

Parce que leur souffrance les empêche de pardonner. Quand le fait d'avoir de la rancœur les fera souffrir encore plus que la souffrance vécue étant jeunes, ces enfants finiront par vouloir pardonner. Un futur livret sera réservé entièrement aux émotions et au pardon.

Un enfant doit-il cacher à ses parents quelque chose que ces derniers trouvent à ce point inacceptable qu'ils le renieraient de la famille?

Un enfant n'est pas tenu de tout raconter et de tout révéler à ses parents. Cependant, vous ne pouvez mentir à vos parents car ils le sentiront et vos relations en souffriront.

Donc, s'ils vous posent une question directe, même si vous savez qu'ils auront de la difficulté à accepter la vérité, avertissez-les que votre réponse ne leur plaira sûrement pas, mais que vous voulez

Les Relations Parent-enfant

être vrai avec eux. Vous vous devez de dire la vérité quand vous ouvrez la bouche pour parler. Vous pourriez peut-être avoir une entente avec eux à l'effet que vous aimeriez mieux ne pas parler de ce qu'ils ne peuvent accepter. Demandez-leur s'ils peuvent s'abstenir d'en parler.

En changeant votre perception et en acceptant que ce n'est pas parce qu'ils ne veulent pas accepter, mais plutôt parce qu'ils ne le peuvent pas, vous aurez peut-être plus de compassion pour eux. La compassion est un moyen formidable pour transformer vos relations pour le mieux.

Quelles que soient les raisons de vos parents, le fait d'accepter certaines choses doit être très menaçant pour eux. Cela doit être tout à fait contraire à leurs croyances. Vous devez donc leur donner plus de temps afin qu'ils s'habituent doucement à d'autres croyances.

Vous dites que la vraie compréhension de quelque chose vient avec l'expérience. Voulez-vous dire que si je veux comprendre ma mère, je devrai vivre les mêmes expériences qu'elle? Je n'ai vraiment pas le goût d'aller m'enfermer dans un couvent comme elle l'a déjà vécu. Que dois-je faire?

Pour la comprendre complètement, vous auriez effectivement à vivre les mêmes expériences

qu'elle. Voilà pourquoi l'amour véritable est d'accepter une personne sans la comprendre, autrement nous répéterions toujours les mêmes scénarios et il n'y aurait pas d'évolution. C'est seulement quand nous ne pouvons accepter une personne, quand nous ne lui donnons pas le droit d'être ce qu'elle est, que l'univers s'arrange pour nous faire vivre les mêmes expériences. Ainsi, les chances d'arriver à accepter, donc à aimer véritablement l'autre personne, sont beaucoup plus grandes. L'idéal est donc d'accepter sans comprendre. Nous nous ouvrons ainsi à des expériences nouvelles plutôt que d'avoir à répéter celles de nos parents.

Comment puis-je arriver à accepter le départ de ma mère qui est décédée depuis un mois?

En pensant à son bonheur plutôt qu'à votre manque, votre peine sera allégée. Il est normal de s'ennuyer de la présence d'un être qui nous a été cher pendant plusieurs années, mais cela fait partie des différentes étapes de la vie. Rappelez-vous que lorsqu'un être meurt, c'est seulement son corps physique qui meurt. Son âme, quant à elle, retourne au monde de l'âme où elle est très heureuse. La vie ne se déroule pas exclusivement sur cette planète. Elle continue dans l'au-delà.