

2. Преживяванията от детството в живота ни като възрастни и неуспешните ни опити да се справим с тях

Някои хора смятат, че животът им като деца е вече минало и не е нужно да се връщат назад, „простили“ са на своите родители, нямат претенции към тях и това, което се е случило не е повлияло върху самочувствието и живота им. А дори и да не са им простили, мислят, че вече не зависят от тях, не са длъжни да контактуват с тях и смятат, че това е достатъчно. Те пренебрегват обаче много съществения факт, че независимо от физическия контакт, *ние преживяваме и чувстваме, а разстоянието и времето нямат никакво влияние върху това.*

Емоционалният ни свят обаче има голямо влияние върху начина, по който се възприемаме и мислим, както и върху отношенията, които изграждаме. Той е много важна част от същността ни и е в тясна връзка с мисловния и физическия ни свят. И така, както с мислене можем да променим чувствата си, така и чувствата ни влияят върху нашето мислене и физическо състояние.

Дразнение и гняв към родител и влиянието им върху нас и отношенията ни с другия пол

Ако изпитваме дразнение от поведението на родител, достатъчен е един разговор с него по телефона, за да излезем от равновесие. Дали след това можем да бъдем спокойни и любящи в общуването с децата и партньора си, да оценяваме техните добри

постъпки, мислене и отношение? Можем ли да възприемаме себе си като успешни и добри? Със сигурност дразнението ще ни държи поне известно време в лошо настроение, което е твърде вероятно да породи напрежение в отношенията ни с другите, ако не сме осъзнали влиянието му върху нас и не положим усилия, за да променим нагласата си.