Umgang mit Selbstmord (Teil 2)

Beim Umgang mit Tod und Suizid ist es wichtig sicherzustellen, dass Sie die Emotionen loslassen, die Umstände akzeptieren, Ihre Unfähigkeit akzeptieren, die Umstände zu ändern, und sich ernsthaft positiven Aktivitäten widmen. Dies wird als Katalysator für den Aufbau Ihrer Stadt mit einem neuen und verbesserten Leben wirken. Tränen strömten aus dem Busen meiner emotionalen Grundwasserleiter. Unerbittlich in seiner Suche nach seinem Ausgang. Der Schmerz war tief und ohne Gnade. Wir wurden von unserer leiblichen Mutter getrennt, als wir erst 9 oder 10 Monate alt waren, und wurden gezwungen, kurz von unserer Stiefmutter und dann von unseren Schwestern aufgezogen zu werden, …

Salbei

Beim Umgang mit Tod und Suizid ist es wichtig sicherzustellen, dass Sie die Emotionen loslassen, die Umstände akzeptieren,

Ihre Unfähigkeit akzeptieren, die Umstände zu ändern, und sich ernsthaft positiven Aktivitäten widmen. Dies wird als Katalysator für den Aufbau Ihrer Stadt mit einem neuen und verbesserten Leben wirken.

Tränen strömten aus dem Busen meiner emotionalen Grundwasserleiter. Unerbittlich in seiner Suche nach seinem Ausgang. Der Schmerz war tief und ohne Gnade. Wir wurden von unserer leiblichen Mutter getrennt, als wir erst 9 oder 10 Monate alt waren, und wurden gezwungen, kurz von unserer Stiefmutter und dann von unseren Schwestern aufgezogen zu werden, als ihre Zeit endete. Aber bei all dem war der Wunsch nach männlicher Bindung immer eine heiße Verfolgung. Wir jagten immer heimlich hinterher, aber mein Vater raste immer kühn davon. Die Frage, ob wir ohne ihn leben könnten oder nicht, stellte sich nicht, wenn man bedenkt, dass er zwar da war, aber viele Jahre nicht präsent war, und wir eine Bewältigungsstrategie entwickelt haben, die es uns ermöglichte, Karrieren zu machen usw. Ich denke Für mich war es eine Frage der verlorenen Hoffnung, dass er sich jemals bewusst dafür entscheiden würde, aufzustehen und der Vater zu sein. Ich dachte mir, vielleicht bin ich naiv zu glauben, dass wir es nach 27 Jahren Selbstverteidigung eines Tages haben würden. Wie lebe ich also damit, mit diesem Schmerz umzugehen, der meine Emotionen erdrückt? Gib ich die Hoffnung auf, dass mein Vater mir beibringt, wie man ein Mann ist, schließlich habe ich jetzt keine andere Wahl. Ich lernte allzu schnell, dass die Antworten, die ich brauchte, am unerwartetsten Ort kommen würden; mein Weiser in mir.

Wenn der Schmerz überwältigend ist, lass ihn los. Da mir nie beigebracht wurde, wie man ein Mann ist, verließ ich mich sehr auf meine eigenen Beobachtungen von Verhaltensweisen, die in meiner Umgebung allgegenwärtig waren. Ich habe meinen Vater nie weinen sehen, also dachte ich, Männer sollten wahrscheinlich nicht weinen. Es war ein Weichei, bis ich erkannte, dass Weinen da ist, um bei der Heilung zu helfen, und jede Träne, die über mein Gesicht lief, sprach Bände über meine

eigene zerbrechliche Menschlichkeit. Es sprach von meiner Fähigkeit, Empathie und Sympathie für andere zu empfinden. Es lehrte mich etwas über meine Fähigkeit zu lieben. Ich war so kalt geworden, dass ich die Bedeutung von Wärme nicht mehr kannte, und meine Erfahrungen als junger Mann, der einen Kampf nach dem anderen ertragen musste, machten mich wütend auf Gott, wütend auf die Kirche. Es führte dazu, dass ich den Glauben an die Menschheit verlor, den Glauben an meine Fähigkeit, ein integrer Mann zu werden. Ich war einfach hoffnungslos. Aber mein Weinen half mir, meinen Schmerz loszulassen. Hat es mich davon abgehalten, meinen „Brei“, wie ich ihn liebevoll nannte, zu verpassen, nein, aber als das Weinen aufhörte, war das Aufhören für mich ein Hinweis darauf, dass ich weitermachen konnte. Als ich bemerkte, dass ich die Fähigkeit hatte, mit dem Weinen aufzuhören, nutzte ich die Gelegenheit, um über eine schöne Erinnerung zu lachen. Wir alle haben die Fähigkeit, unser Imperium nach einem Verlust wieder aufzubauen, aber wir müssen zuerst akzeptieren, dass wir es können.

Du kannst weder den Platz derer einnehmen, die du liebst, noch hast du die Fähigkeit, den Umstand umzukehren. Wir alle haben unsere Autonomie und unseren freien Willen, die die Gesetze aller Gerichtsbarkeiten zu schützen versuchen. Wenn sich jemand entscheidet, Selbstmord zu begehen, müssen Sie die Tatsache akzeptieren, dass Sie seine Meinung nicht geändert haben. Sich darüber Gedanken zu machen, was hätte passieren können oder was Sie hätten tun können, wird die Person nicht zurückbringen, es wird Ihre Hoffnung nur weiter in den Abgrund ziehen. Je früher Sie also akzeptieren können, dass es nicht Ihre Schuld war und Sie machtlos sind, es rückgängig zu machen, desto eher können Sie dazu übergehen, ein Leben jenseits von Verletzungen aufzubauen.

Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die helfen, diese Wohlfühlhormone freizusetzen. Sport, Bewegung, gute Gespräche mit viel Lachen, ein Buch lesen, ein gutes Lied signieren. Es gibt jede Menge. Selbstmord ist auch für die

Angehörigen schwer und deshalb möchten Sie sicherstellen, dass Sie bei Ihrem Versuch, die zerbrochene Stadt Ihres Herzens wieder aufzubauen, das beste Material verwenden. Auf diese Weise sind die Bausteine Ihres Charakters stärker als vor der Katastrophe, den Selbstmord eines geliebten Menschen zu erleben. Ich habe Songs während der Erfahrung geschrieben, die ich 2014 hatte. Sie haben mich damals mehr als alles andere zum Weinen gebracht. Aber je mehr ich weinte, desto mehr wurde ich geheilt. Ich hatte auch einige wirklich tolle Lacher mit Freunden, die über die lustigen Dinge sprachen, die mein Vater früher gemacht hat. Manchmal waren die einfachsten Dinge wie das Aussprechen des Namens meiner Frau mit französischem Akzent immer ein Klassiker. Oder seine seltsame Art, uns zu sagen, ich rauche, aber trau dich nicht. Wenn wir in der Nähe waren, ging er immer an einen dunklen Ort unter einem Baum, um zu rauchen. Ich denke, das war seine Art zu versuchen, seine eigenen Dämonen nicht in unser Leben zu bringen.

Wenn Sie das oben Gesagte üben können; Wenn Sie die gegenwärtigen Umstände akzeptieren, Ihre Unfähigkeit akzeptieren, sie zu ändern, darüber zu weinen und sich während Ihrer Zeit des Umgangs mit dem Tod und insbesondere dem Selbstmord eines geliebten Menschen auf das Positive zu konzentrieren, werden Sie auf dem besten Weg sein, sich selbst zu helfen, ein produktives und wunderbare Heilungserfahrung.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki