

Mengapa Kita Reaktif? Tubuh Mengingat Luka Lama

Banyak orang berharap puasa otomatis membuat hati lebih tenang.

Namun kenyataannya, ada yang masih mudah marah, defensif, atau tersinggung.

Lalu pertanyaannya:

Mengapa puasa tidak selalu membuat kita tenang?

Bukan karena kita tidak berusaha.

Seringkali karena kita hidup dalam mode autopilot emosi.

Banyak reaksi kita terjadi bukan karena kita memilihnya secara sadar, tetapi karena tubuh kita sudah terbiasa melakukannya.

Ada yang ketika ditegur langsung defensif.

Ada yang saat lelah langsung marah.

Ada yang ketika takut langsung ingin mengontrol.

Ada yang saat terluka memilih diam dan menarik diri.

Kita sering mengira itu adalah kepribadian kita.

Padahal sebenarnya itu hanyalah pola yang tersimpan dalam sistem saraf kita.

Tubuh kita belajar dari pengalaman.

Jika dulu marah membuat kita merasa bisa bertahan, maka tubuh akan terus memilih marah sebagai mekanisme perlindungan.

Jika dulu diam membuat kita merasa aman,

maka tubuh akan terus memilih diam untuk menjaga rasa aman itu.

Karena luka masa lalu tidak selalu hilang.

Ia sering berubah menjadi kebiasaan reaksi kita sehari-hari.

Dan setiap kali ada pemicu yang mirip dengan pengalaman lama,

luka itu akan muncul kembali melalui reaksi kita hari ini.

Itulah sebabnya luka masa lalu sering berbicara melalui emosi kita sekarang.

Informasi pesan cinta, konsul, kelas online, baca jejak jiwa,