

## Философско-психологически поглед върху преживяванията, свързани с тренинга „Към същността”,

автор д-р Менис Юсри



Общоприето е в днешно време да се смята, че първите седем години от живота са отговорни за оформянето на психиката и личността на човек, както и че те обуславят облика му, такъв какъвто ще бъде той през остатъка от живота му/й. Тези предпоставки могат да работят в подкрепа на целите и мечтите ни в по-късна възраст или да им пречат. Първата „връзка”, в която всеки индивид влиза, е тази с родителите -

особено с майката, и тя формира модела на връзките, които индивидът ще има през живота си. До известна степен, майката представлява „врата” към живота; от момента, в който види детето си, майката започва да определя отношението на това дете към живота.

Организацията на социалното съзнание се повлиява първоначално от естеството на взаимодействията родител-дете като формира основната инфраструктура на моментното преживяване на света и околните. Много често това преживяване се засилва и повлиява от предишни взаимоотношения в семейството като отношенията между родителите и тези с други членове на семейството, дори и от взаимоотношенията съществували в предишни поколения. Ние копираме и научаваме всичко от нашите родители; попиваме всеки техен ход. Ние се учим от родителите си като ставаме свидетели на това как те се подхождат към различни предизвикателства. Затова всяка нередност или безпокойство в рожденото семейство може да даде сериозни и дълготрайни отражения върху живота и връзките на човек.

Смята се, че нашият ум има съзнателна и подсъзнателна част; тези два елемента могат да са свързани с краткосрочната или с дългосрочната памет; невробиологът проф. Липтън смята, че подсъзнанието наподобява устройство за преподреждане, в което са запаметени „програматори”. При натискането на даден бутон устройството възпроизвежда тези програматори като винаги ни ги представя по един и същ начин. Логично е да се предположи, че този бутон често бива натискан от стимули в обкръжаващата ни среда; тези програматори се формират в мозъка на детето в много ранна възраст и по време на последните фази на вътреутробното развитие. Например, реакциите на майката към нейното собствено обкръжение се преобразуват от плода в програматори, които се съхраняват в подсъзнанието му.

В периода преди раждането до навършването на около пет годишна възраст детето вижда, чува и преживява света около себе си посредством програматорите, които се запиват директно в подсъзнанието без да бъдат анализирани или оспорвани; детето фактически не използва съзнанието си, за да функционира. Този изобилен поток от информация, който идва от страна на родителите, братята и сестрите, както и от общността, в която детето живее, се запаметява като факти или „истини“ в програмите на подсъзнанието.

Според Брус Липтън съзнанието заема 5% от ума на човек; то съдържа нашите желания и житейски стремежи. От друга страна, нашето подсъзнание, което съдържа програмите, научени от нашите родители и вярванията на други хора, заема 95% от нашия ум. Следователно подсъзнанието ни влияе през по-голямата част от времето. Това е особено важно да се разбере, тъй като често искаме да направим нещо, но в крайна сметка не успяваме заради ограничаващите вярвания, които пазим в подсъзнанието си и които противоречат на онова, което искаме съзнателно. Тези вярвания надделяват над нашите намерения защото представляват по-силни и по-влиятелни намерения.

Това е причината често да постъпваме като нашите родители, а заради програмирането, което сме получили на подсъзнателно ниво може да ни бъде много трудно да се отделим от тях. Нужни са около няколко часа, за да се отделим от майка си физически по време на раждането, но емоционалната раздяла продължава цял живот. Често не осъзнаваме това тъй като сме научили начина, по който живеем живота си и видовете поведение от родителите си по време на първите си пет години, по време на периода на „изтеглянето на информация“. В много отношения ние сме нашите родители тъй като ги носим със себе си, където и да отидем. Освен това, много родители забелязват, че децата им проявяват някои видове поведение, които те самите не са одобрявали у собствените си родители. Следователно ние сме и нашите деца; тъй като нашите деца стават като нас самите, ако ги наблюдаваме ще видим какво от нашите родители носим у себе си.

Често се случва да ни е трудно да внесем някаква положителна промяна в живота си, защото програмирането, което сме получили в детството си ни ограничава и нерядко саботира онова, към което се стремим. Често не разбираме защо получаваме нежелани отрицателни резултати и понякога обвиняваме други за липсата на успех. Ние саботираме сами себе си заради неосъзнатите си вярвания относно онова, което искаме на съзнателно ниво. Ако приемем предположението, че сме програмирани да имаме ограничаващи вярвания, трябва тогава първо да ги доведем до съзнанието си, след което да порботим върху добавянето на нови положителни преживявания, които да надделят над вярванията, които ни правят по-слаби.

Тренингът „Към същността“ дава възможност на участниците да влязат в преживявания близки до реалния живот, в които от подсъзнанието се извикват реакции, подобни на тези от действителността. Обучението, с много любов и съчувствие, фасилитира, изследва и разплита несъзнателно складираната информация и неразрешените въпроси, чиито корени откриваме в рожденото си семейство и в предишните поколения. Този процес създава нови преживявания, които да заместят някои от предишните негативни такива, за да се даде възможност на всеки човек да добие нова осъзнатост. Самите преживявания по време на работата карат участниците да се замислят върху своите реакции във всеки един момент, в който срещат определени обстоятелства. Разбираме как по навик реагираме на различни ситуации (без контрола на

съзнанието) и започваме да откриваме възможности за справяне със ситуациите без да ни влияят плашещите спомени от миналото.

Тренингът насърчава участниците да приемат и да изследват онова, което изникне в процеса и да не бягат от него, както често правим; опитът да избягаме от онова, което излезе наяве, било то страх или болка, може да подсили нещо, което в действителност съществува единствено в миналото. Хората нерядко прекарват живота си в преследване на положителните емоции и опити да избягат от отрицателните, но онова, което всъщност преживяваме е историята, която сме конструирали във връзка с някаква трудна ситуация и страха, който всичко това предизвиква у нас. Нашият страх, обаче, е свързан единствено с една история и всичко, което преживяваме притежава само силата на спомена, която му дадем.

Влиянието на отношенията в рожденото семейство, културата и предишните поколения е често невидимо, но ни свързва здраво с миналото, нашите родители и тези предишни поколения. Често това влияние води до скрита динамика, изградена от неразрешени въпроси. Недовършената работа, несправедливите решения и много други необикновени обстоятелства често биват съхранявани в нашата система. Те постоянно биват подсилвани, когато несъзнателно привличаме към себе си съответстващите им житейски ситуации. Възможно е подобни модели непрекъснато да се проявяват в живота ни просто поради факта, че не са разрешени, а самият модел се появява отново и отново докато индивидът се опитва да намери разрешение.

Подобни скрити динамики излизат наяве по време на груповата работа в семинара. Те се изясняват посредством наблюдение на семейството, в което са възникнали. Индивидът създава вътрешен модел на реалността за това как стоят нещата и често гравитира или към създаването на същата ситуация, или прави неуспешни опити да създаде нейна противоположност. За да бъдат осветлени подобни модели, може да се наложи човек да разгледа конфигурацията на рожденото си семейство и дори отново да се изправи пред отминали ситуации, но вече в настоящето. Приемането на миналото може да доведе до значително разрешение и да елиминира бъдещи страдания.

Нишката, която преминава през всички семинари „Към същността“ е осъзнаването, съчувствието и приемането на това, което съществува. Семинарите ни дават възможност да погледнем реалността в очите, да приемем семейните дадености и дори да се съгласим с тях, защото това ще бъде съгласие с това, което съществува. На този етап страданието може да бъде заменено с приемане на онова, което се е случило без съпротива към миналото, а това е и момента, в който можем да отворим пространство за нещо ново. Посредством този метод на вглеждане в дълбочина в значимостта на родителските влияния, преживяванията по време на курсовете „Към същността“ помагат на участниците да осъзнаят кои са и къде се намират в настоящия момент като ги отвеждат на едно пътешествие към приемането на миналото без съпротива, за да могат да видят миналото като минало. Това е възможно тъй като съчувствието и приемането на историята освобождава хората от това постоянно да търпят неуспехи, спира опитите им да създадат един непостижим идеален свят, който да служи за компенсация на неразрешените и неприети травми от миналото.

Когато не понасяме някои свои страни, тези страни често се проявяват под формата на нападки срещу други хора. Това неодобрение към самите нас може също да се прояви в опити да се

грижим за другите, т.е. да им даваме неща, които самите ние нямаме (като същевременно не приемаме себе си заради това, че не притежаваме тези неща). Логично е често да търпим неуспехи тъй като не можем да дадем нещо, което не притежаваме. Затова приемането на нашите дълбоки и болезнени страни със съчувствие и прошка може да ни помогне да бъдем в мир със себе си, а в следствие – в мир с всички останали.

Желанието да бъдем перфектни в живота води до чувство на безпокойство и може привлече пречки. Ние сме израснали с нуждата да се сравняваме с околните като постоянно преценяваме дали сме по-добри или по-лоши от тях, Научили сме се да откриваме грешките у себе си (човекът който най-много ви осъжда сте вие самите) и в този момент на осъждане ние се отдалечаваме от истинското си аз. Ако успеем да приемем тези които сме, обаче, и повярваме в това, че нищо няма нужда бъде „поправяно“ или да е перфектно, по-добро или по-силно, тогава можем да изпитаме един напълно нов начин на живот. Ако следваме съдбата си и приемаме със съчувствие всичко, което ни се случва, ще настъпи трансформация; ще бъдем свободни.

Така че, приемането на миналото означава да го „пуснем“ и да спрем да се тревожим за него; ако не „пуснем“ старото, на можем да приемем нищо ново. Не можем да стигнем до никъде, ако не напуснем мястото, на което се намираме. Ако не приемем миналото, ще бъдем контролирани от нещо, което не приемаме, което става все по-силно; всеки опит да се освободим от миналото ще ни фокусира още повече върху него.

Желанието да бъдем перфектни е един нескончаем стремеж да променим онова, което не може да бъде трансформирано. Изследването на всички наши отрицателни чувства, обаче, за разлика от отхвърлянето им, ни позволява да бъдем в мир с тях. Съпротивата срещу тези отрицателни чувства е все едно да водим война с войната, която вече бушува в нас. Нищо не може да ни даде повече увереност от това да се научим да наблюдаваме и приемаме съмненията си, нищо не може да ни помогне да изпитваме съчувствие повече от това да наблюдаваме собствения си гняв, нищо не може да ни даде повече любов от това да осъзнаем колко много ни липсва любовта. Няма нужда да се борим за промяната, защото ако се борите за мир в живота си, това означава, че водите поредната война. Както е казал Ганди, не трябва да се борим срещу несправедливостта; вместо това трябва да се стремим да я извадим наяве. Подобна е философията, която се изследва по-задълбочено по време на курсовете „Към същността“.

Подкрепящата среда, създавана по време на курсовете „Към същността“ позволява на участниците да намерят начини, посредством които да се свържат с живота. Те научават да използват собствените си ресурси след като вече са в мир с това, което животът им е поднесъл в миналото и онова, което им поднася днес, включително и с обстоятелствата, свързани с родителите. В процеса, който помага на хората да бъдат верни на стремежите, които те инстинктивно разпознават като валидни за себе си, се крие особена сила. Това обучение трансформира скритите негативни динамики, за да извади наяве скритите положителни решения.