

Дейвид Ричо

---

НАРЪЧНИК ЗА СЪЗРЯВАНЕ

Духовна и психологическа интеграция

София, 2012

Преводът е направен по изданието:

**DAVID RICHO, PhD**

**HOW TO BE AN ADULT**

**A HANDBOOK ON PSYCHOLOGICAL AND SPIRITUAL INTEGRATION**

**PAULIST PRESS**

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1991 by David Richo

© Гаяне Минасян, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-025-1

ДЕЙВИД РИЧО

# НАРЪЧНИК ЗА СЪЗРЯВАНЕ

Превод от английски  
Гаяне Минасян



*Психологическата и духовна зрялост не идва автоматично с възрастта. Тя изисква постоянна и ентузиазизирана работа върху себе си. Необходимо е да артикулираме собствената си истина и да се справим с предизвикателствата, пред които ни изправя тя.*

## **Тази книга може да ви помогне**

### **Да разберете на какво**

#### **се дължат реакциите, които ви смуцават**

Запитайте се откъде произтичат те:

- » Ако произтичат от сенчестата страна на вашата личност, можете да усвоите изкуството да се сприятелите с нея.
- » Ако произтичат от вашето его, ще разберете как да престанете да упражнявате контрол.
- » Ако произтичат от детството ви, ще се научите да изстрадате случилото се и да продължите нататък.

### **Да се справите със страха**

- » Признайте, че изпитвате страх.
- » Позволете си да го почувствате докрай.
- » Дръжте се така, сякаш сте безстрашни.

### **Да се справите с проблемите във взаимоотношенията си**

- » Признайте проблемите, работете заедно върху тях и се съгласете да подобрите връзките си с хората.

### **Да разберете духовните промени, които настъпва във вас**

- » Осъзнайте с благодарност резултатите от предприетите от вас стъпки.

# СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	7
Въведение	
Героичният процес на личностна трансформация	9
<b>Първа част. Работа върху себе си</b>	<b>19</b>
1 Израстването и болката от растежа	21
2 Умения за себеотстояване	35
3 Страхът: изпитание пред зрелостта № 1	45
4 Гняв: предизвикателство пред зрелостта № 2	53
5 Вина: Предизвикателство пред зрелостта № 3	61
6 Ценности и самоуважение	67
Обобщение на част първа	
<i>Гласът на здравословната зрялост</i>	71
<b>Втора част. Темата за взаимоотношенията</b>	<b>75</b>
7 Поддържане на личните граници във взаимоотношенията	77
8 Интимност	85
Обобщени размисли върху втора част	
<i>Взаимоотношенията между възрастни</i>	107
<b>Трета част. Интеграция</b>	<b>111</b>
9 Изкуството на гъвкавата интеграция	113
10 Сприятеляване със сянката	119
11 Сънища и съдба: видимост в мрака	125
12 Оста его/аз: пресечната точка между психологията и духовността	133
13 Безусловна любов	141
Размисли в обобщение на част трета	
<i>Укрепващи твърдения</i>	147



# ПРЕДГОВОР

*Зрението ни постоянно се развива, а пред очите ни се разкрива все повече за гледане в този свят.*

– Тейар дьо Шарден

Тази книга е наръчник за съзряване – за това как да станем възрастни. В нея се открояват две теми: култивирането на силно его на възрастен човек и надрастването му с цел изява на духовната страна на аза. Това е оста его/аз, по която се движи индивидуацията<sup>1</sup> по Юнг (вж. глава 12). Това е изпълнената с героизъм одисея, която ни превежда *от* неефективните навици *през* отговорността на възрастния *към* духовното съзнание. Пълноценният възрастен човек е не само психологически здрав, но и духовен.

Психологическото здраве се изразява в способността на човек да се справя с живота и взаимоотношенията отговорно, с радост и това да води до неговото израстване. Духовността се изразява в това да откликва на реалността (тук и сега) по жизнеутвърждаващ начин, без да е зависим от егото (макар че организираната религия би предпочела егото да е или напълно умъртвено, или просто съвършено).

През годините на болничната ми практика като психолог стигнах до заключението, че емоционалното и психическо здраве е основано на безусловна любов и че щастливите, зрели хора са намерили разковничето как да са щедри към тези, които обичат, като същевременно се грижат и за себе си. В „Наръчник за съзряване“ споделям с вас накратко наблюденията

---

<sup>1</sup> Индивидуацията по Юнг характеризира процеса, чрез който човек реализира в пълнота уникалната си, автентична индивидуалност; чрез който диференцираните компонентни склонности на личността биват интегрирани от нея, превръщайки се в неделимо цяло. – Б.пр.

си върху този процес, натрупани както от професионалния, така и от личния ми живот.

Тази книга представя информацията в силно кондензиран вид. Препоръчвам ви да я четете малко по малко и да медитирате върху отделни изречения или фрази. Книгата ще ви е полезна ако не препускате из текста, а отделите малко време на нейните идеи, за да им позволите да улегнат, вписвайки се в конкретиките на личната ви история и преживявания.

Ако имате партньор в живота, може да четете някои откъси на глас и след това да обсъдите различните си реакции.

Ако ходите на психотерапевт, може да работите с него върху точките, изложени в книгата.

Дълбоко във всеки от нас дремят призраци и мистериозни проблеми, с които никога не сме се борили; стари терзания, срещу които досега не сме се изправяли; подозрения, съмнения в себе си, забранени копнежи, неосъзнати тълкувания. Възможно е даден текст в тази книга да стресне някой призрак, който да се надигне от дрямката си и да проговори. Гласът му ще ви прозвучи като внезапно прозрение, като неочаквана връзка между неща, които преди са изглеждали изолирани едно от друго, като чувство, което дава началото на вътрешна верижна реакция или пък радостно прищракване, при което всичко си идва на мястото. Ще чуете част от себе си, която дълго време е била лишена от глас. Когато това се случи, сложете книгата настрана и се оставете в плен на бликналото от вътрешността ви „Да!“.

*Когато край брега смъртта оплаквах  
на своя татко, краля, [музиката] долитна  
над морските вълни и уталожи  
гнева във тях и мъката във мене  
със чара си.*

– „Бурята“, Шекспир



# ВЪВЕДЕНИЕ

## ГЕРОИЧНИЯТ ПРОЦЕС НА ЛИЧНОСТНА ТРАНСФОРМАЦИЯ

*Когато вече не действате под принудата на желанието или страха... когато сте станали свидетели на сиянието на вечността във всички форми и изяви на времето... когато следвате усещането си за блаженство... пред вас ще се отворят врати, където не сте предполагали, че е възможно ... вселената ще се задейства и ще ви помогне.*

*Свети Симеон Дивногорски казва: „Видях го у дома си. Той се появи неочаквано сред познатите неща от ежедневието и се съедини напълно с мен; сполетя ме неочаквано, сякаш се с мен без нищо помежду ни – като огън и желязо, като светлина и стъкло. И ме превърна на огън и светлина. Превърнах се в това, което преди бях само зървал отдалеч. Не знам как да ви предам това чудо. По природа съм човек, по благодат съм Бог.“* Двамата – героят и неговият бог, търсеният и намереният, биват осмислени като външната и вътрешната страна на една и съща, оглеждаща се в себе си мистерия – същата като тайната на видимия свят. Славното дело на великия герой се състои в достигането на прозрение за това единство на разнообразието и след това да го предаде на другите.

– Джоузеф Камбъл

## Егото и психологическата ни работа върху себе си

Центърът на съзнателния ни вътрешен живот се нарича егото. То може да се характеризира по два начина.

Егото е *функционално* – това означава, че ни осигурява възможност да правим интелектуални преценки (дали приемаме или отхвърляме нещо), да демонстрираме адекватно чувствата си и да общуваме умело с другите.

Егото е *невротично* – това става, когато се вкопчи в нещо, пристрасти се и стане дуалистично и осъдително. Тогава то изпада в паника, упражнява контрол, живее с очаквания, драматизира чувствата си и вярва, че заслужава специално отношение. Тази заблуда на невротичното егото слага прът в колелата на личностното ни развитие. Психологичното здраве се изразява в това да живеем все повече от позицията на функционалното егото, освобождавайки и преобразувайки енергията на невротичното егото чрез психологическа работа.

Психологическата работа има много форми: себепотствяване, асимилиране на преживяванията, скърбене, работа с тялото, изграждане на поведенчески репертоар на промяната, изграждане на високо самоуважение, катарзис на чувствата, работа със сънища, реструктуриране на ежедневието и т.н. Тази работа ни води до прозрение и промяна, които настъпват в момента, в който сме готови за тях. Човек вижда единствено това, пред което наистина е готов да се изправи. Между психиката и обстоятелствата съществува дружеска балансирана обвързаност, която ни позволява да разберем върху какво трябва да работим само когато наистина сме способни на това!

## Азът и духовната работа

Центърът на цялата ни психика (съзнателна и несъзнателна) е Азът. Той е вътрешната ни архетипна цялост, която уравновеся-

ва противопоставящите се сили на егото. В аза например съжителстват усилието и лекотата, нараняванията и прошката, контролът и капитулацията, конфликтът с другите и приемането им, съзнанието за недостатъците на хората и безусловната любов към тях. Азът прави това, защото е чиста безусловност, с други думи любов, която не отхвърля никого и приобщава всички.

Духовната работа се изразява в това, да интегрираме в характера и демонстрираме в поведението си несъкрушимата безусловна любов вътре в нас, чийто огромен заряд напират да придобие външен израз.

Азът е ненакърним, пълнокръвен и свършен и винаги ще бъде такъв. Психологическата работа ни *променя*; духовната работа прави възможна *изявата* ни – изявата на пълноценното ни вътрешно аз в съзнателния ежедневен живот. Както казва Карл Юнг: „Колко лековито е откритието, че отвсякъде сме заобиколени от неподвластни на разума мистерии... психични факти, които логиката може да пренебрегне, но не и да елиминира.“

Духовната работа включва набор от практики, които не са средство за постигане на определена цел (за разлика от работата на егото). Изпитани с времето, те ни подготвят за трансформацията, без да дават гаранция за нея. Тези практики не са зрелищни и публични: медитация, дисциплиниране на тялото, работа с въображението, поезия, работа с архетипите от сънищата, ритуали, вслушване във вътрешната мъдрост, в миговете, в значимите съвпадения или телепатията.

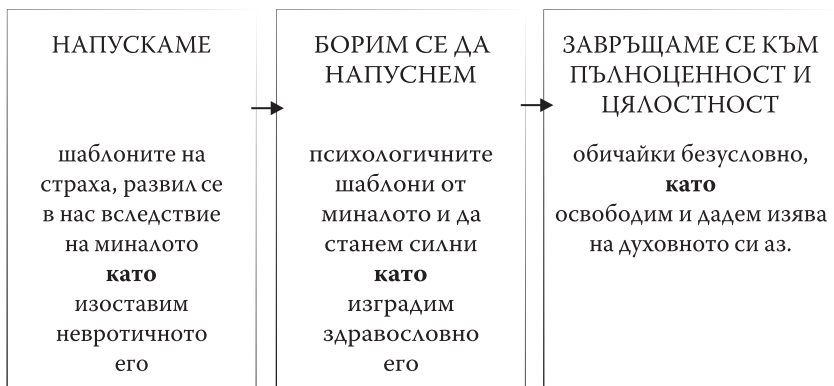
Историите за велики герои винаги започват с някакво пътешествие, което ги отвежда от дома им към опасните предели на нови, неизследвани територии, след което ги връща у дома с разширен мироглед и еволюирало съзнание. Трите фази на това пътешествие – напускане, борба и завръщане – са метафора за това какво се случва в нас, когато еволюираме от невротичното его, преминавайки през здравословното его по посока към духовното Аз. Невротичното его настоява да си запази контрола и се страхува от появата на Аза, който казва „да“ на това, което „е“. Страхът на егото от Аза е страхът на условността от безусловността. Каква ирония: да се страхуваш от безстрашието! Именно това е начинът, по който егото редовно саботира нашата интеграция!

Когато изоставим привързаността си към илюзиите, ние сме във фазата на напускането. След това работим върху себе си, стремейки се към чистота и отговорност както в личен план, така и във взаимоотношенията си с другите – това е фазата на борбата. След това получаваме просветление: по-висшата съзнателност за нашата истинска идентичност, а именно безусловната любов – това е фазата на завръщането към изконната ни пълнота и цялост.

Напускането ни освобождава от страха; борбата води до интеграция; завръщането осъществява преобразяването ни.

Тази книга показва етапите на напускането и борбата, които се изразяват в психологическа работа за развързване възлите от драмата от нашето детство, в себеотстояване (да кажем на другите какво искаме, да бъдем ясни по отношение на това и да поемем отговорност за собствените си чувства), в справяне със страха, гнева и вината, в изграждане на самооценка, в поддържане на личните граници, в постигане на истинска интимност, в гъвкава интеграция и в сприятеляване с нашата Сянка.

Всички тези процеси ни дават силата да напуснем ограничаващите рамки на уплашеното, вкопчило се в различни неща ето, да прекрачим отвъд предела на личния си хоризонт и да се насочим към ефективния живот на възрастен. Щом се сдобием със силно ето (т.е. способно да се справя със страха и желанието), се устремяваме да го надраснем, за да сме способни на безусловна любов. Така личното ни пътешествие ни извежда от страха, превежда ни през силата и ни довежда до любовта!



## Напускане и борба

Кога сме в клопката на егото? Когато сме подвластни на на-трапчивия подтик да се вкопчим в нещо, тъй като си въобра-зяваме, че то ще ни направи щастливи или ще ни помогне да останем такива. След като последваме този подтик, се чувст-ваме принудени да упражняваме контрол върху територията, която сме придобили с толкова усилия.

Освобождаването от тази примка на егото налага първо да изоставим следните илюзии:

1. „Аз съм материална единица, отделена от всичко около мен.“ Този дуализъм е виден единствено за егото. На-предъка на съзнанието разкрива насладата от една дру-га гледна точка (тази на духовното ни Аз), която вижда единство и тясна връзка между привидните противо-положности.

Дуализмът в зрението на егото ме кара да свеждам не-делимата реалност до схеми от рода на или/или, до-бро/лошо, аз/те. Това поражда враждебни конфликти и изискването другите да се променят, за да паснат на моите схващания и дефиниции на идеалното.

2. От този дуализъм произтича втората илюзия: „Някъде на света съществува нещо, което може да задоволи въ-трешния ми копнеж и то ще съществува завинаги.“ Този дуализъм субект/обект води до фаустовата заблуда, че някоя личност, място, нещо, убеждение и т.н. може да ни имунизира срещу промените и фазите, които поставят предизвикателства пред зрелите хора. Той представя бла-женството като стока, която може да бъде придобита, из-губена, намерена, заслужено спечелена или притежавана. Когато поемем ужасяващия риск да се откажем от тази илюзия, разбираме, че блаженството отдавна е било, а и винаги ще бъде в нас – тук и сега, а не там и тогава. Единственото странно нещо е, че продължаваме да жи-веем с усещането, че то ни липсва.

Когато се ангажираме с истинските хора и истинските обстоятелства, откриваме вълнението от живота и „всеки ден призрачният любовник бива заместен от истинска милувка“, както пише Анаис Нин в своя дневник.

3. Следващата ни задача е да се откажем от илюзията, че сме или че трябва да сме в контрол на нуждата да упражняваме контрол, за да оцелеем. Страхуваме се от *промените*, които могат да се случат в нас и около нас. Страхуваме се от вероятността да преживеем или да се наложи да преживеем непоносими *чувства*. Страхуваме се да не изгубим нечие одобрение, защото без него няма да оцелеем – което е причинно-следствена връзка, типична за малко дете. Всички страхове на практика са страхове от зрелостта, от това да си възрастен; страх да се изправиш пред реалността, която не си проектирал или избрал, страх да позволиш на обстоятелствата да са такива, каквито са. В реалността страхът е това, което се появява на вътрешния ни емоционален екран, когато въведем думите „Губя или може би ще изгубя контрол“. Обикновено човек не се отказва от контрола съвсем сам. В повечето случаи трябва да се случи нещо, което да ни покаже неопровержимо, че нещата са извън контрол. Когато най-после егото ни банкрутира, ние сме способни да се пуснем. Ето защо големите загуби са необходими – те са като изхвърлени торби с пясък, които олекотяват балона, за да се издигне той по-високо.
4. Последната илюзия, от която трябва да се откажем, е една отживелица в личен план – убеждението, че като възрастни продължаваме да имаме правото да се грижат за нас сякаш сме деца. Без никакво основание смятаме, че всеки трябва да ни има доверие и да се отнася към нас с любов и уважение. Изпадаме в ярост, когато осъзнаем, че хората не вземат желанията ни на сериозно, не се държат с нас така, сякаш сме специални, или не ни обичат безусловно. Очакваме това от всички –

като се започне с интимния ни партньор и се стигне до шофьора, който ни е засякъл на магистралата.

Когато загърбим това убеждение, сме способни да позволим на вселената да ни раздаде картите си, били те добри или лоши, без да имаме претенции – като „човек, който приема ударите и целувките на съдбата с еднаква благодарност“, както казва Хамлет. Това е смирението, което признава всяко възможно човешко обстоятелство за легитимно. Правата ни се превръщат в смирение пред лицето на условията на съществуването. Ние се доверяваме, че обстоятелствата и кризите ни помагат да напредваме по пътя, стига само да ги интегрираме, вместо да прекъсваме посланието им. Ето някои примери за тези два алтернативни подхода:

<b>Приемам:</b>	<b>Интегрирам чрез:</b>	<b>Прекъсвам чрез:</b>
Загубата	Скърбене	Отричане, обвиняване, съжаляване
Отхвърлянето	Скърбене и регистриране на информацията	Загуба на самоуважение или отмъстителност
Моите грешки	Промяна	Прехвърляне на отговорността, бягство или угризения, които не водят до промяна
Болестите	Търся методи за лечение	Отричам или се отчайвам
Природните бедствия	Възстановяване	Вживявам се в ролята на жертва

## Усилия и благодат

В разказите и легендите призивът към героя да поеме на пътешествие достига до него под формата на загуба, депресия, грешка, нараняване, необясним копнеж или усещане за мисия. Когато ни се случи някое от тези неща, то е призив към преход. Той винаги ще означава да изоставим нещо, но както казва Майстер Екхарт: „всичко подлежи на загуба, за да може душата да се изправи необременена в празнотата.“ Колкото и да звучи парадоксално, загубата е път към печалбата.

За да сътрудничим с призива, трябва да изоставим илюзиите и да интегрираме житейския опит, какъвто и да е той, чрез работа върху себе си. Такъв е нашият човешки хал: трябва хем да пуснем, хем да задържим! Ала всеки, който направи това героично нееднозначно усилие, получава помощ от някакъв бог, от някаква метафора за благодат. Това е водителство, което не е наше дело; сила, която не е подвластна на нашето желание. Съзнанието произвежда благодат, която дава възможност да посрещнем всяко прието от нас предизвикателство с новооткрита, адекватна сила. (Тази благодат е психологическият еквивалент на „квантовите скокове“ във физическата еволюция.) Така, изнурени от напъгане, ние получаваме тласък чрез настъпваща с лекота промяна – промяна, която не е плод на усилия. Това щастливо партньорство дефинира истински героичното – да решиш да направиш усилието да живееш чрез болка и вследствие на това да бъдеш спонтанно променен. По този начин съдбата вече „не ни влачи и буца към неизбежната цел, която сме можели да достигнем, ходейки изправени“, както казва Юнг.

## Завръщане със светлината

Завръщането означава да осъществим съдбата си; то е артикулацията в съзнателния живот на несъзнателните ни вътрешни сили. На този етап невротичното его е станало функционално,



след което вече служи на духовното ни Аз. Това Аз не е уникално и изолирано – то е едно и също у всеки. Дарът, с който се прибираме у дома, е собственото ни пробуждане за единството ни с човечеството и природата. „В светлината на съзнанието за липса на граници това, което някога сме възприемали като изолирано аз, се превръща в едно с вселената около нас“ – казва Кен Уилбър.

Това осъзнаване превръща любовта, която демонстрираме към околните, в универсална и безусловна. Сега разбираме, че истинската ни идентичност е любов, която прекращава рамките на егото. Както при всички героични пътешествия, делото ни завършва там, където е започнало! Хакуин, дзен-поетът, синтезира това идеално с думите: „Всички същества са просветлени от самото начало: Буда е точно това тяло, раят е точно това място.“

Както Одисей, ние напускаме познатите удобства на Итака с идеята, че пътешествието ни е насочено към Троя, само за да открием, че борбата там е просто начин да се върнем у дома изпечени, мъдри и истински царствени.

Както блудния син, ние изоставяме познатата рутина на бащиния си дом, мислейки, че тръгваме на пътешествие към далечна страна – само за да открием, че пътят ни е целял да ни върне обратно у дома, но вече способни да даваме и получаваме сияйна, безусловна любов.

*Чудесата... не се дължат толкова ... на някаква целебна сила, идееща внезапно и отдалеч, а на изострянето на възприятията ни – очите ни успяват да зърнат за миг... това, което ни е заобикаляло винаги.*

– Уила Кадър

Всяка глава в тази книга включва и трите етапа от героичното пътешествие и ги интегрира. Въпреки това главите са подредени в съответствие с основната им насоченост върху една от трите теми. Следната систематизация би могла да ви служи за ориентир.

**Първа и втора част** (глави 1–8)

са посветени на първата и втората тема

- НАПУСКАНЕ и БОРБА – от невротичното към функционалното его.
  - » ЛИЧНОТО ИЗМЕРЕНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА РАБОТА: глави 1–6
  - » МЕЖДУЛИЧНОСТНОТО ИЗМЕРЕНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА РАБОТА: глави 7–8.

**Трета част** (глави 9–13)

е посветена на третата тема

- ЗАВРЪЩАНЕ КЪМ ЦЯЛОСТ И ПЪЛНОТА С РАЗШИРЕН ДУХОВЕН КРЪГОЗОР И ИЗВИСЕНО СЪЗНАНИЕ

ПЪРВА ЧАСТ

---

# РАБОТА ВЪРХУ СЕБЕ СИ



# 1

## ИЗРАСТВАНЕТО И БОЛКАТА ОТ РАСТЕЖА

*Домът, който напускаме, домът, който изграждаме, домът, който лекуваме: как преживяванията от детството ни се отразяват на взаимоотношенията като възрастни*

### Основни нужди

Човек се ражда с неотчуждаеми емоционални нужди от любов, сигурност, приемане, свобода, внимание, признаване на чувствата и физическа близост. За изграждането на здравословна идентичност е необходимо тези нужди да бъдат задоволени. „Концепцията „Аз съм“ може да бъде понесена или по-скоро да бъде поет рискът, свързан с нейното изживяване, само ако ... някой обгърне бебето с ръце“, казва Д. У. Уиникът. Произходът на нашата идентичност се крие в любовта.

На клетъчно ниво изпитваме или си припомняме тези нужди през целия си живот, макар невинаги да си даваме сметка за това на интелектуално ниво. Първото ни преживяване е усещането на зависимост в контекста на оцеляване. Като възрастни може да продължим да чувстваме, че самото ни оцеляване зависи от това да открием човек, който да задоволи основните ни нужди.

Ала ранните, първични нужди могат да бъдат задоволени напълно само в детството (тъй като това е единственият период от живота ни, когато сме били напълно зависими). Като възрастни нуждата ни може да бъде удовлетворена гъвкаво

или частично, тъй като от една страна сме вече взаимозависими, а от друга – оцеляването ни вече не е обусловено от посрещането на тези нужди.

## **Възрастният, чиито нужди в по-голямата си част са били посрещнати в детството...**

- се задоволява с посрещането на нуждите му във взаимоотношенията в рамките на разумното.
- знае как да обича безусловно и въпреки това не проявява търпимост към малтретиране или вкопчване във взаимоотношенията.
- премества локуса на доверието от другите в себе си, така че приема лоялността на другите, когато му я демонстрират и се справя с разочарованието си, когато го предават.

## **Възрастният, чиито нужди в по-голямата си част не са били посрещнати в детството...**

- Преувеличава нуждите си, така че те стават незадоволими или се превръщат в пристрастяване
- Създава ситуации, които възпроизвеждат първоначалното нараняване и отхвърляне, търси взаимоотношения, които стимулират и поддържат деструктивните му нагласи – вместо да ги конфронтират и разсеят.
- Отказва да признае колко е малтретиран или нещастен под претекст, че се надява на промяна или че се опитва да се справи с нещо, което изобщо не се променя.
- Позволява си да потиска и отхвърля чувствата си. „Щом някога единственото, което ми гарантираше безопасност, бе да ликвидирам чувствата си, как мога днес да си позволя да направя това, което е необходи-

мо, за да допусна нечия любов – а именно да се разкрия и да съм уязвим?“

- Повтаря грешката от своето детство да отъждествява негативното внимание с любов или невротичната тревога със загриженост.
- Страхува се да приеме истинска любов, другите да се разкриват пред него или да е щедър към тях. На практика днес не може да получи нещата, които не е получил навремето, в началото на живота си.

## Вътрешното дете

Проблемът не е, че някога, когато сме били деца, не са удовлетворили нуждите ни, а че сега, когато сме станали възрастни, не си позволяваме да го изстрадаме! Нараненото, лишено от надежда, предадено дете продължава да е живо вътре в нас и иска да плаче за това, което е пропуснало. По този начин то ще се освободи от болката и напрежението, породени от нищетата, която изпитва в настоящите си взаимоотношения. Когато изпитваме нищета и постоянни изгарящи желания, това съвсем не е показател колко много неща се нуждаем да получим от другите. Това показва колко много се нуждаем да скърбим за необратимите си лишения в миналото и да се обърнем за утеха към собствените си вътрешни източници на грижа и подкрепа.

## Истинско/фалшиво аз: безусловно/условно аз

Възможно е истинското ни аз, с присъщите му свободна енергия, импулси, чувства и креативност, да е било възприето като заплаха от страна на родителите ни. В края на краищата самите те може би са били жертви в детството и още не са разрешили произтичащите от това проблеми. Те са ни научили как да се държим съобразно собствените си обременени със страх

разбирания. Това донякъде съвсем обосновано ни е социализирало, а от друга страна е било насилие върху собствената ни идентичност.

Тогави сме създали едно фалшиво аз, което да получи одобрението на родителите ни и да поддържа ролята ни в семейството. Чувствали сме, че може да сме в безопасност единствено ако останем в тези рамки – рамките, превърнали се в упорити навици и модели за подражание, които ни ограничават до днес. Те са плод на избор, който някога е бил израз на мъдрост, но днес вече не е в наш интерес. Те обикновено се харесват на останалите, но нас ни принизяват. Алис Милер<sup>1</sup> пише: „любовта, която спечелих с цената на такова усилие и отрицание на истинската си същност, не бе предназначена за мен, а за този образ, който създадох, за да им доставя удоволствие.“

Когато изстрадаме тази загуба, ние освобождаваме скритите дълбоко в нас неразвити и неизявени качества и започваме да изпитваме много по-добри чувства по отношение на себе си. Оживяваме се и може дори да забележим, че хората ни обичат повече.

Страхът от разкриването на Истинското аз се изразява в следните думи: „Ако хората знаеха кой съм наистина, никога не биха ме харесали.“ Може да променим това *изречение* така: „Аз съм достатъчно свободен, тъй че искам всичко, което казвам и правя да разкрива истинската ми същност. Обичам да ме виждат такъв, какъвто съм.“

## Взаимоотношенията на възрастния

В детството на всеки от нас любовта се е изявила по различен начин. За едни тя е означавала да ги взимат на сериозно, за други да им обръщат внимание, да ги прегръщат, да им дават неща, да правят нещо за тях, да са лоялни към тях и т.н. Не съ-

---

<sup>1</sup> На български от тази авторка е издадена книгата „В началото бе възпитанието“, изд. „Изток-Запад“. – Б.пр.



ществува един единствен обективен израз на любовта, който да пасва на всеки и да е универсален. *Любовта е субективна: всеки я разчита най-добре на езика, на който я е научил.* Ние придаваме ореол в паметта си на всяка среща с души, които са направили нашата душа по-мъдра, които са изговорили това, което ние сме си мислили, които са ни казали това, което сме знаели, които са ни дали разрешително да бъдем това, което сме вътре в себе си“ – казва Ралф Уолдо Емерсън.

Като възрастни чувстваме, че някой наистина ни обича, ако пресъздаде близко подобие на тази първоначално изпитана от нас изява на любовта. Взаимоотношенията между възрастните вървят най-добре, когато всеки партньор е наясно какъв е специфичният начин, който го кара да се чувства обичан, и сподели това с другия. Така изразът на любовта може да бъде съобразен с уникалните нужди на партньорите. В резултат те се разтварят и са готови да допуснат нови начини да бъдат обичани, които преминават отвъд предишните ограничения.

Естествено, възможно е да се съблазним да повярваме, че някой ни обича истински просто защото той случайно е напипал чувствителното ни място, без да има никакво намерение да постоянства в това за в бъдеще.

Човек винаги може да иска любов, но не и да изисква от който и да е възрастен (включително и от своите родители) да задоволят първичните му нужди. Това е несправедливо и нереалистично. Повечето от нас излизат от детството със съзнателни и несъзнателни психични наранявания и недовършена емоционална работа. Когато оставим нещо недовършено, ние сме обречени да го повтаряме. Неизлекуваните травми от детството се превръщат в натрапчивите драми на зрелостта. Фантазията ни „идеален партньор“ или разочарованията ни от дадено взаимоотношение, което или не променяме, или напускаме, както и проблемите, които упорито се възпроизвеждат във всяко наше взаимоотношение, разкриват специфичните ни първични рани и незадоволени нужди. Ние усилено се опитваме да получим от другите нещата, които някога сме пропуснали. Пропуснатото обаче никога не може да бъде наваксано; единственото, което е възможно днес, е да скърбим, че ни е липсвало и да се простим

с него. Само тогава ще можем да се отнасяме като възрастни с възрастни. Както Емерсън великолепно отбелязва: „Когато си отидат полу-божествата, идват божествата.“

Здравите възрастни не се чувстват привлечени от негативната възбуда, типична за взаимоотношения, в които другите се опитват да ги използват, за да се справят със собствените си неразрешени главоблъсканици от детството. Колкото и да е иронично, този опит просто пресъздава детската травма. Единствено вътрешната лична отговорност и съзнателно скърбене позволява на завесата най-после да се спусне и драмата да приключи.

Тялото ни е запаметило сценариите на ужаса или малтретирането от детството. Това запаметяване обаче играе ролята на засекретяване. Ние не можем съзнателно да си припомним нито какво се е случило, нито да го разкажем. Автоматичните ни рефлексии за взаимоотношенията на клетъчно ниво хем ни подсказват, хем ни заблуждават. „Защо се отдръпвам, когато тя се доближи? Дали някога отдавна този вид близост е бил заплахата за мен? Въпреки това умът ми ми казва, че винаги съм искал да бъда обичан точно така...“

Може да се наложи да минат много години, да попаднем в конкретни обстоятелства или да срещнем определена личност, които да отворят пред нас вратата към освобождението. Едва тогава ще можем да видим собствената си история така, че да я разкажем с думи. Когато това се случи, спомените нахлуват и ние за пръв път чуваме как ги изразяваме с думи. Това дълбоко отприщване ни въвежда в тежкия целебен процес на скърбене.

Здравият възрастен може да направи разлика между настоящия конфликт с партньора си и провокирането на минали, неразрешени вътрешни проблеми. Във втория случай го обземат силни чувства, които го поставят под влиянието на старите стимули. Той признава открито, че тези чувства са му познати от миналото. Тогава поема отговорност за рязката си реакция и не въвлича другия човек в опитите да развърже заплетените проблеми от собственото си минало. Така зрелият възрастен проследява произхода на напрежението, открива

първичната болка и работи върху причината – вместо върху следствието.

Колко покъртително и същевременно озадачаващо е окаяното състояние на взаимоотношенията ни с възрастните! Ние се опитваме хем да се вкопчим в другите, хем да ги пуснем! Ревностно желаем да задържим любовта, която всяка клетка от тялото ни помни – любовта която постоянно утешава. Същевременно отчаяно се стремим да пуснем болката, която също е записана във всяка клетка от тялото ни – болка, която постоянно ни напомня за себе си. Доброто взаимоотношение изправя човек пред изпитание, благодарение на което той може да постигне едновременно и двете цели, всяка от които толкова важна за еволюционното му развитие. Доброто взаимоотношение ни помага както да се нахраним с любовта, която получаваме, така и да разрешим проблема с болката, която някога сме изстрадали.

Любовта и болката в настоящето са директно свързани с любовта и болката от миналото. Когато си дадем сметка да континуитета на нашето състояние, ще можем да видим ясно върху какво трябва да работим в себе си. Взаимоотношението – особено първото ни взаимоотношение в живота ни като възрастни – може да ни постави в най-добра позиция за извършването на тази работа. Партньорът ни стимулира както любовта, така и болката и тогава (в най-добрия случай) ни подкрепя, за да можем да реагираме на тях здравословно. Колко много пропускаме, когато бягаме от любовта или нормалната болка, съпътстващи съвместния живот с друг човек! Така губим връзка със собствената си история и нейното изцеление. Освен това изгубваме шанса си да печелим от състоянието на нещата тук и сега – да оставим миналото зад себе си и да заживеем в необремененото настояще.

## Скърбене и пускане на това, в което сме се вкопчили

*След като отпием от чашата на скърбта, откриваме, че тя е пълна с виното на безсмъртието.*

– Гита

Скърбта е адекватна реакция на загубата. Тя може да премине през следните стадии, макар че последователността и периодите са специфични за всеки човек.

Присъствието на реминисценция за болка, изоставяне, измама или малтретиране по начина, по който сме ги видели и почувствали. Може и да не помним някаква конкретна случка. На паметта на тялото може да се разчита повече, отколкото на паметта на ума. Достатъчно е да изпитваме *усещане*, че сме изгубили или сме били лишени от нещо.

Пълно признаване, изживяване и изразяване на тези чувства (напр. тъга, болка, гняв, страх). Освобождаването на тези чувства води до катарзис и уталожването им. Например сълзите, които са породени от тъга, но не я разсейват, не вършат работата, която върши скърбта.

Може да изразим чувствата си директно пред хората, с които са свързани, пред терапевта си или пред самите себе си. Важно е в този момент и по време на процеса да кажем думата „дoviждане“.

Идеите, че някой ни е предал, изоставил, отхвърлил, разочаровал, унизил или че сме изолирани и т.н. не са чувства, а убеждения. Всяко от тях ни държи в плен на нашата версия на случилото се и ни заслепява за самия факт на загубата. Всяко от тях е завоалирана форма на обвинение. Всяко от тях успокоява, глези и оправдава нараненото ни егo. Всяко отвлича вниманието ни от истинското чувство на скърб. Обидата, оплакването пречат на скърбта да извърши работата си. Помага ѝ гневът, който не е придружен с обвинения.

Лекуване на спомените чрез повторното им преживяване, този път от позицията на съчувствие (към родителите ни и

към самите нас) и сила – като си представяме как се противопоставяме словесно на малтретирането и се защитаваме. Това се осъществява чрез една схема за лекуване на спомените по отношение на всеки аспект на скръбта и за всеки родител поотделно. Тя включва следните шест етапа:

## Лекуване на спомените

1. Припомням си загубата с тъга и гняв. В категорията „загуба“ се включва всяка конкретна неудовлетворена нужда или случай на малтретиране, унижение, отхвърляне или пренебрегване.
2. Благодаря, че така започвам да се уча да се справям със загубата, като разчитам на себе си. *Спомнете си как сте намерили някой мъдър начин да се погрижите за себе си в детството и се поздравете за това. На този етап оценяваме факта, че предателството и нараняванията могат да бъдат дар в живота ни, тъй като макар и никога да не са оправдани, всяко човешко същество се нуждае от тях, за да се отдели, самообособи и развие чувствителност, задълбоченост, твърдост, самостоятелност и съчувствие. Йосиф трябваше да бъде предаден от братята си, преди да може да встъпи в прекрасната си съдба.*
3. Представям си как се изразявам твърдо и успешно в детството. *Върнете се мислено в дома от детството си и си представете някаква сцена на малтретиране или пренебрегване. Сега си представете как подходите твърдо и успявате да се защитите. Това е начинът, по който преживяваме наново случилото се от позицията на сила, а не на жертва.*
4. Прощавам на родителите си. *Когато това съчувствие се появи автоматично, то е най-добрият признак, че сме се справили успешно с чувствата си. Прошката може да е истинска единствено след като гневът и тъгата бъдат изразени. Паул Тилих казва: „Прош-*

*ката е най-висшата форма на забрава, тъй като забравяме нещо, независимо че го помним.“*

5. Прощавам се с очакването, че другите ще задоволят тази моя нужда днес.
6. Погрижвам се за тази нужда сам – точно така успешно, както съм си представил, че правя в детството.

### **Ето един пример за приложение на шестте стъпки:**

- Чувствам се тъжен и ядосан, че моят родител(и) не ме защити и подкрепи.
- Благодарен съм, че поради това започнах да се уча да се пазя сам и да отстоявам себе си.
- Представям си как декларирам ясно позицията си в детството.
- Прощавам на родителите си, че не ме подкрепиха и защитиха.
- Отказвам се от очакването, че днес ще накарам другите да ме защитят (макар че го оценявам, когато го правят).
- Сега отстоявам себе си без задръжки, уверено и с успех.

Ритуал, който показва какво сме почувствали и постигнали благодарение на това, че сме изживели скръбта си. Ритуал е всеки жест, който демонстрира намерението или възпоменава постижението ни. Например запишете целия процес, изгорете листа и засадете дърво или цвете до пепелта с думите „сбогом“. Синтезирането на процеса на скърбене в една утвърждаваща фраза и заравянето ѝ заедно с пепелта също е полезно.

Продължаваме с живота си не като жертви на необратимото минало, а като възрастни, които са родили в себе си един „вътрешен грижовен родител“. Сега вече не ни е страх да си оказваме внимание, да бъдем щедри към себе си, да престанем да се лишаваме, да престанем да трупаме болката в себе си. Това самостоятелно родителско обгрижване е най-доброто условие за истинска интимност с другите, защото както всяка добра родителска грижа, то хвърля мост от самотата към света на свързаността. То слага край на зависимостта и ни позво-

лява да се отнасяме като равни с възрастния си партньор. Така „удовлетворяването на нуждите“ се превръща в обогатяване. Само хората, които могат сами да се погрижат за себе си, са свободни от двете основни препятствия пред взаимоотношенията между възрастните: изпитването на постоянни нужди или стремежът да покровителстваш другите. „Ще дойда при теб, приятелю, когато вече нямам нужда от теб. Тогава ще намериш в мен дворец, а не сиропиталище“, казва Торо.

Истинската целителна сила на скръбта действа както в миналото, *така и* в настоящето. Всичко, което ни боли и за което трябва да скърбим, е свързано или със загуба и пренебрегване в миналото, или с траен навик, възникнал вследствие на първоначалната болка.

Да кажем страдате, че родителите ви не са ви изслушвали в детството. Сега като възрастни забелязвате, че продължавате да криете чувствата си от повечето хора. Тази прикритост може да е доживотната ви преекспонирана реакция на първоначалната провокация от страна на родителите, които са се уплашили от вероятността да ви опознаят. Сега вие на свой ред се страхувате да бъдете опознат.

Скръбта за миналото е изживяна напълно единствено когато и настоящето е изцелено. Това показва, че вие най-после разполагате с енергията, която е била ангажирана със стари наранявания и блокирана в миналото. Така вече можете да я вложите в нов начин на живот. Да продължим с примера си: сега избирате да разкриете все повече от себе си на все повече хора. Отказвате се от потайността и забелязвате, че въпреки това оцелявате. Някои хора ще ви отхвърлят или предадат заради вашата откритост; други пък ще ви заобичат повече от всякога. Техният отклик обаче е вторичен, тъй като страхът ви се е превърнал в гъвкавост. Сега сте прочистили океана на душата от дирята на кораба, минал толкова отдавна; изцелили сте белезите с новооткритата сила, дошла от излекуваното минало.