КАКО БИТИ ЗРЕЛА ЛИЧНОСТ

Приручник о Психичкој и Духовној Интеграцији

Аутор: Дејвид Рико

Превод: Јелена Шијачић

Како Бити Зрела Личност

Психичка и духовна зрелост не долази аутоматски с годинама. Она захтева непрекидан и марљив рад на себи. Она укључује и артикулисање наше сопствене истине и деловање које је у складу са њеним изазовима.

Ова књига вам може помоћи да

-схватите порекло реакције која вас узнемирује

Питајте одакле долази:

- Ако је од стране ваше сенке, научите уметност спријатељавања, стр.94-97
- Ако је од стране вашег ега, научите да одпустите контролу, стр. 1-6
- Ако је из вашег детињства, научите да прежалите и наставите даље, стр. 16-21

-се решите страха

- Признајте да осећате страх, стр.22-29
- Осетите га у пуној мери, стр. 33-35
- Делујте као да сте неустрашиви, стр. 68-70

-решите изазове у везама

- Суочите се са изазовима, заједно радите на њима и направите споразуме о унапређењу међуљудских односа, стр. 70-74

-схватите духовне промене у себи

- Препознајте дарове који су проистекли из корака које сте предузели, стр. 6-8, 89-92, 105-113

ПРЕДГОВОР

Имамо све савршеније очи у свету у коме стално има све више да се види.
-Тејлар де Шарден

Ово је приручник о томе како постати зрела личност. Можете приметити две теме у овој књизи: остваривање снажног зрелог ега и његово превазилажење да би се ослободиле духовне моћи Сопства. Ово је „Его/Сопство Оса“ Јунговске индивидуације (види Поглавље 12). То је херојско путовање *од* неефикасних навика *кроз* зрелу одговорност *до* духовне освешћености. Пуна зрелост укључује и психичко здравље и духовност.

Психичко здравље лежи у способности појединца да води свој живот и односе са другима на одговоран, радостан и самоостварујући начин. Духовност значи животно-потврђујуће одговарање на овде-и-сада без његовог везивања (мада нам је организована религија то можда представила као нешто бестелесно или искључиво трансцедентно).

Како сам годинама био клинички психолог, дошао сам до закључка да се емоционално и духовно здравље заснива на безусловној љубави, и да су срећни, сазрели људи некако покупили цаку како да буду великодушни према својим симпатијама, а да ипак и воде рачуна о себи. *Како Бити Зрела Личност* је кратка забелешка о томе што сам приметио о том процесу – и кроз свој професионални рад и кроз приватни живот – коју сада поверавам вама.

Ова књига је написана на веома згуснут начин. Препоручујем да се чита помало, користећи појединачне реченице или цитате на медитативан начин. Не само протрчати кроз све то, већ просто бити са тим идејама би могло да се покаже корисно док истражујете углове и ћошкове своје личне приче.

Парови би могли уживати у читању наглас појединих делова, и онда коментарисању реакција..

Клијенти би ову књигу могли схватити као списак области на којима треба радити у својој терапији.

Постоје уснуле утваре унутар свакога од нас: древни проблеми никад не решени, прастаре туге никада не утољене, сумње, несигурности, занемарене потребе, скривена значења. Нешто у овој књизи би могло да прозове неке од тих утвара по имену. Оне ће се тада подићи из свог дремежа и почети да говоре. То ће се десити у облику изненадног увида, никад пре схваћене повезаности, осећаја који ће започети унутрашњу ланчану реакцију, или радосног клика када ствари коначно дођу на своје место. Слушаћете глас оног дела себе којег сте се одавно одрекли. Када се ово деси, спустите књигу пострани и усхићено ослушните необуздано „ДА.“

Ова се музика уздизала од мене над водама.
- *Олуја*

УВОД: ХЕРОЈСКО ПУТОВАЊЕ ЉУДСКЕ ТРАНСФОРМАЦИЈЕ

Када више ниси опхрван жељом или страхом...када си видео озрачје вечности у свим облицима времена...када следиш своју радост...отвориће се врата тамо где никад не би помислио да их има...и цео свет ће ти прискочити у помоћ.

Свети Симеон Млађи је рекао: „Видео сам Њега у својој кући. Међу свим оним свакидашњим стварима Он се неочекивано појавио и постао потпуно сједињен и помешан са мном, и доскочио је до мене без било чега између, као ватра на гвожђе, као светлост на стакло. И Он ме је начинио сличним ватри и стаклу. И ја сам постао то што сам пре само гледао и посматрао из даљине. Не знам како да ти дочарам ово чудо. Ја сам човек по природи, и Бог по милости.“ Двојица – херој и његов врховни бог, трагалац и пронађени – су тако схваћени као спољашње и унутрашње једног, самоодражена мистерија, која је иста као и мистерија манифестованог света. Велико дело највећег хероја је да дође до сазнања о овом јединству у разноликости и да то онда обзнани.

- Џозеф Кемпбел

Его и Психички Посао

Центар нашег свесног живота се зове его. Он има две конкурентске особине:

Он је *функционалан* у томе што је он дубоко укорењени покретачки принцип помоћу којег правимо интелектуалне процене и просуђивања, показујемо одговарајућа осећања, и вешто комуницирамо са другим људима.

Он такође може бити *неуротичан* када постане везан, зависан, дуалистичан и осуђивачки. Он онда паничи, контролише, очекује, драматизује осећања, и сматра да има права на посебан третман. Таква обмана даје неуротичном егу моћ да нас држи у блокади. Психичко здравље значи живети све више и више из становишта функционалног ега док и даље ослобађаш и трансформишеш енергије неуротичног ега кроз психички посао.

Постоје многи облици психичког посла: асертивност, тумачење искустава, жаљење, рад са телом, начини промене понашања, изградња самопоштовања, ослобађање осећања, рад са сновима, реструктуирање свог свакодневног живота и сл. Овај посао води до увида и до промене када смо спремни за то. Можемо бити сигурни да ћемо видети само оно са чиме смо заиста спремни да се суочимо. Милостива равнотежа између психе и околности нам даје на знање шта је наш посао тек када имамо снаге да га урадимо!

Сопство и Духовни Посао

Центар целе наше психе (и свесно и несвесно) је Сопство. То је наша унутрашња архетипска целовитост која стално ствара равнотежу између супротстављених сила ега. На пример, Сопство је то што коначно измирује напор и ненапор, повреду и опроштај, контролу и препуштање, конфликт са другима и њихово прихватање, свесност о неправилностима и безусловну љубав. Сопство то ради зато што је оно чиста неусловљеност, што је свеобухватна љубав.

Духовни посао значи утеловљавање и приказивање у нашој личности и у нашем понашању безусловне љубави која тако неуништиво живи у нама и која је тако пуна воље да постане видљива.

Сопство је увек и већ сада цело и савршено. Кроз психички посао се ми *мењамо.* У духовном послу ми се *откривамо*: ми манифестујемо своју унутрашњу целовитост у свесном свакидашњем животу. Као што Карл Јунг каже: „То је благотворно откриће знати да смо свуда окружени разумски непојмљивим мистеријама...психичким чињеницама које логика може да пренебрегне али не може да елиминише.“

Духовни посао подразумева одређене праксе којима није сврха да постигну одређени циљ (као што је у деловању ега) већ су то временом потврђени услови који нас чине подобним за трансформацију, без гаранције да ће до ње доћи. Те праксе су суптилне: медитација, телесне

дисциплине, замишљање, поезија, архетипски рад са сновима, ритуали, обраћање пажње на унутрашњу мудрост, на митове, на значајне коинцеденције, или на телепатију.

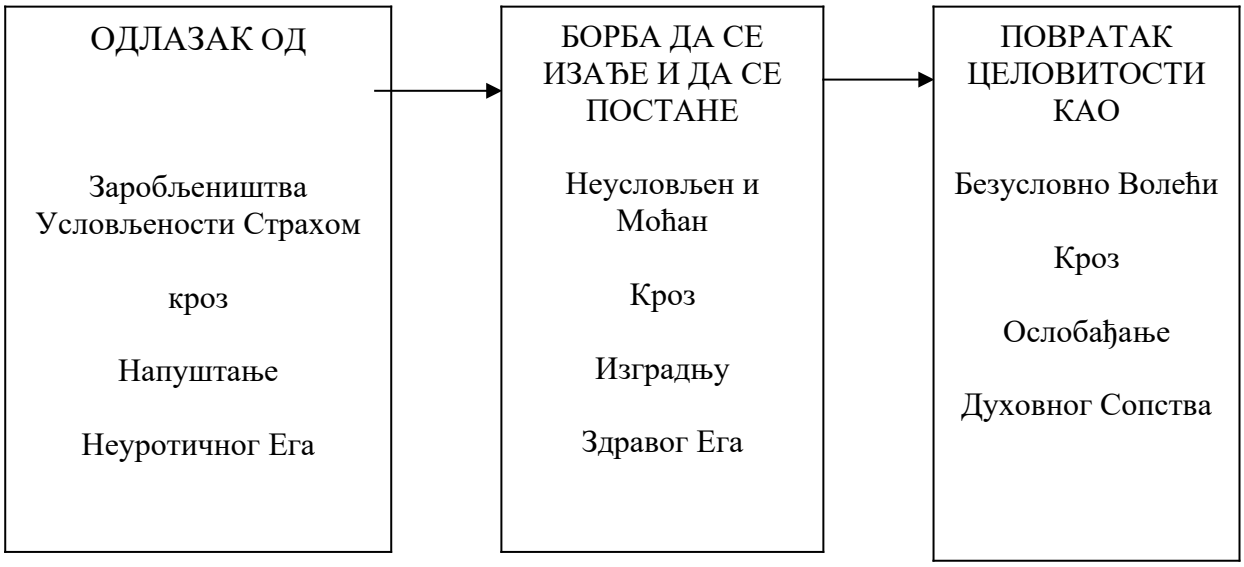
Приче о херојима и хероинама говоре о путешествију које их одводи од куће, преко опасних пустоши, до нових, неочекиваних територија, и онда их поново враћа кући са проширеном свешћу. Три фазе овог путовања – одлазак, борба, повратак – су метафора онога што нам се дешава док узрастамо од неуротичног ега кроз здрав его до духовног Сопства. Неуротични его инсистира да задржи контролу и плаши се појаве Сопства које каже *да* ономе „што јесте“. Страх ега од Сопства је условљеност која се плаши неусловљености. Иронично, ово је страх од неустрашивости! Како ли само наш его поново и поново саботира нашу интеграцију!

Напуштамо везаност за илузије; то је одлазак. Радимо на себи да би постали јаснији и одговорнији, и сами себи и другима; ово је борба. Просветљује нас виша свест о нашем правом идентитету који је безусловна љубав; ово је повратак нашој првобитној целовитости.

Одлазак нас ослобађа од страха; резултат борбе је интеграција; повратак испољава трансформацију.

У овој књизи ми истражујемо одлазак и борбу кроз рад на драми из детињства, кроз асертивност (тражити оно што желиш, бити јасан и преузети одговорност за своја осећања), кроз разрешавање од страха, беса и кривице, кроз изграђивање самопоштовања, кроз одржавање личних граница, кроз достизање праве интимности, кроз флексибилно интегрисање себе, и кроз спријатељавање са нашом Сенком.

Сви ови процеси нам дају моћ да се ослободимо из окружења спутавајућих зидова уплашеног, зависног ега и пређемо пустош све до ефикасног, зрелог живљења. Ми се тада померамо са моћног ега (способног да се избори са страхом и жељом) на превазилажење ега које нам омогућава да волимо безусловно. Тако нас наше путешествије води од страха, кроз моћ до љубави!



Одлазак и борба

Заробљени смо егом онда када нас унутрашња присила условљава да се грабимо и везујемо за оно што погрешно замишљамо да ће нам донети или осигурати срећу. Тада се осећамо обавезни да задржимо контролу над територијом за коју смо се толико борили да је освојимо.

Ослобађање од све те збрке подразумева, пре свега, отпуштање следећих илузија:

1. Ја сам засебан идентитет, раздвојен од свега око себе. Ова дуалност је видљива само егу. Како напредујем у свесности, тако уживам у другачијој перспективи (коју ми пружа духовно Сопство) која види само јединство и брак наизглед супротних ствари.

Дуалност его виђења ме тера да нераздвојиву стварност исцепкам са или...или, добро и лоше, ја и они. Ово је извор непријатељских сукоба и захтева да се други промене и уклопе у моје параметре савршенства.

2. Из овог дуализма проистиче и друга илузија: тамо негде има нешто што може да испуни моје жеље и одговори на моје потребе, и то нешто може трајати заувек. На тај начин је дуализам субјекат/објекат довео до Фаустовске грешке да нека особа, место, ствар, уверење и сл. може да нас поштеди од промена и фаза које су изазов сваком одраслом. Она претпоставља да је задовољеност ствар која може да се постигне, изгуби, нађе, освоји или поседује.

Како преузимамо тај ужасавајући ризик отпуштања ове илузије, тако препознајемо да је задовољеност већ и увек у нама, овде и сада, а не тамо и онда. Једина мистерија је да ми то и даље пропуштамо.

Једном када се суочимо са стварним људима и стварним ситуацијама у свом животу, откривамо своје унутрашње узбуђење и „свакога дана стварно миловање замењује нестварног љубавника“, као што је Анаја Нин записала у свом дневнику.

3. Наш следећи задатак је да одустанемо од илузије да ми контролишемо или је потребно да контролишемо да би успели да преживимо. Плашимо се *промена* које би могле да се десе у нама или око нас. Плашимо се ризика да би могли искусити или се суочити са преплављујућим *осећањима.* Плашимо се да губитак одобравања значи да нећемо преживети – једначина из детињства. У ствари, сви страхови су страх од одрастања, страх од суочавања са стварима које нисмо ми ни обликовали ни бирали, страх од дозвољавања да све испадне како испадне. Управо, страх је оно што се покаже на нашем емоционалном екрану када ми откуцамо „губим или бих могла изгубити контролу“.

Не можемо сами да се одрекнемо контроле. Обично мора да се деси нешто што нам непобитно доказује да немамо контролу. Из овог стања банкротираног ега, ми коначно отпуштамо. Зато су велики губици неопходни, као одбачене вреће песка које олакшавају балон како би могао да полети више.

4. Последња илузија које се треба ослободити је заслужност, застарело веровање да као одрасли ми и даље заслужујемо да се брине о нама као што смо били збринути у детињству. Можда погрешно верујемо да би свако требао да нам верује и да се понаша према нама са љубављу и поштовањем. Ми се разјаримо када схватимо да људи наше жеље не схватају озбиљно, не понашају се према нама као да смо ми нешто посебно, не воле нас безусловно. Ово можда примењујемо на све и сваког од нашег интимног партнера да возача који нас је претекао на аутопуту..

Одустати од овог уверења значи дозволити универзуму да нам подели добре или лоше карте, без замерке. „Човек који ударце или поклоне судбине са истом хвалом прима“ (*Хамлет*) Ово је понизност која сваку животну ситуацију признаје за на неки начин оправдану. Наша заслужност постаје понизност када се суочи са животним околностима. Ми чак верујемо да нам околности и кризе помажу да напредујемо на свом путу све док их интегришемо уместо да их ометамо. Неколико примера алтернатива су приказани на следећој мапи.

Прихватам:	**и интегришем кроз:**	**или ометам кроз:**
Губитак	Туговање	Порицање, окривљавање, жаљење
Одбијање	Туговање и прихватање тога као информације	Губљење самопоштовања или искаљивањем на неком другом
Своје Грешке	Одуживање	Пребацивање одговорности или Заташкавање или давећи се кривицом без одуживања
Болест	Тражење начина за излечење	Порицање или очајавање
Природне катастрофе	Поновну изградњу	Изигравање жртве

Напор и милост

У причама о херојима, позив да се крене на пут долази у ублику губитка, депресије, грешке, повреде, необјашњиве жудње или осећаја мисије. Када се било шта од овога деси нама, ми смо то позвани да направимо прелаз. То ће увек значити остављање нечега за собом, али Мајстор Екарт каже: „све и треба да буде изгубљено, како би душа могла да постоји у неспутаном ништавилу.“ Овде је парадоксално то што је губитак пут до добитка.

Одговорити на позив значи одустати од илузија и интегрисати оно што се деси кроз лични рад. Каква мука за нас људска бића: наш је задатак да оставимо и узмемо у исто време! Али сваки херој који учини овај двосмислени напор такође добија и помоћ од бога, метафору за милост, вођство не од овога света, моћ коју не може приволети. Свесност дозива милост која одговара на сваки прихваћен изазов са новооткривеном одговарајућом снагом. (Ова милост је психички еквивалент „квантним скоковима“ у физичкој еволуцији.) Наши тегобни кораци се тако убрзавају кроз ненапорно померање. Ова срећна комбинација прецизно описује право херојство, т.ј. уложити напор да се бол преживи и бити спонтано трансформисана кроз то. Онда нас није „довукла судбина до тог неизбежног циља до ког смо могли стићи и ходајући усправно“, како нас подсећа Јунг.

Повратак са Светлом

Вратити се значи испунити своју судбину: у свесном животу артикулисати несвесне моћи које су у нама. Неуротични его је постао функционалан и сада служи духовном Сопству. Ово Сопство није јединствено и посебно. Оно је једнако у сваком. Поклон који доносимо кући је наша сопствена пробуђеност за јединство са човечанством и природом. „У свеприсутном светлу неограничене свести, оно што смо некада замишљали као издвојено ја се овде показује да је уцело са спољашњим космосом“, каже Кен Вилбер.

Поимање овога чини да љубав коју показујемо буде универзална и безусловна. Сада схватамо да је изван ега наш прави идентитет љубав. Као и у сваком херојском путешествију наш посао се завршава тамо одакле је и почео! Хакуин, Зен песник, то савршено сумира: „Сва бића су од самог почетка просветљена: И само ово тело је Буда, и само ово место је лотосов рај.“

Као и Одисеј, ми напуштамо познате удобности Итаке мислећи да путујемо до Троје, само да би открили да је та борба просто намештаљка која чини да се кући вратимо као зрели, мудри и истински краљевски.

Као и блудни син, ми смо напустили познату рутину очевеог дома мислећи да ћемо отпутовати у далеку земљу, само да би открили да је то био пут који нас враћа кући али сада способне да пружимо и примимо блиставу, безусловну љубав.

> *Чудеса ... се не заснивају толико на ... целебним моћима која долазе из далека и изненада се појављују у нашој близини већ на све већој истанчаности наше перцепције, тако да, на трен, наше очи могу да виде ... то што је око нас сво време.*
>
> - Вила Катер

Свако поглавље ове књиге дотиче и интегрише све три фазе овог херојског путешествија. Међутим, поглавља су ипак поређана у складу са њиховим главним фокусом на сваку од три теме. Следеће би вам могло бити корисно при планирању свог путешествија:

Делови Један и Два (Поглавља 1 до 8) покривају прву тему:

ОДЛАЗАК и БОРБА кроз Неуротични Его до Функционалног Ега.

- ЛИЧНА ДИМЕНЗИЈА ПСИХОЛОШКОГ ПОСЛА:
  Поглавља 1 до 6.

- ДИМЕНЗИЈА ПСИХОЛОШКОГ ПОСЛА У ВЕЗАМА:
  Поглавља 7 и 8

Трећи Део (Поглавља 9 до 13) истражују трећу тему:

ПОВРАТАК ЦЕЛОВИТОСТИ СА ПРОШИРЕНОМ ДУХОВНОМ СВЕШЋУ.

Део први

Лични Посао

1. ОДРАСТАЊЕ И БОЛ

Дом који напуштамо, дом који градимо, дом који исцељујемо:
Како искуства из нашег детињства утичу на наше односе
у зрелом добу.

Основне Потребе

Рођени смо са неотуђивим емоционалним потребама за љубављу, сигурношћу, прихватањем, слободом, пажњом, вредновањем наших осећања, и физичким додиром. Здрав идентитет се заснива на испуњењу ових потреба. „Тек ако неко има бебу у свом наручју...се „ја сам“ тренутак може издржати или уопште ризиковати“, каже Д.В. Виникот. Порекло нашег идентитета је љубав.

Ове потребе су се осећале и запамћене су у самим ћелијама током целог нашег живота, иако их можда нисмо у сваком тренутку интелектуално свесни. Оне су првобитно доживљене у контексту преживљавања. Ми и као одрасли можемо осећати да је сам наш опстанак заснован на проналажењу некога ко ће испунити наше основне потребе.

Али ране, прималне потребе могу у потпуности бити задовољене само у детињству (пошто смо једино тада потпуно зависни). У зрелости, потребе могу бити задовољене само флексибилно или делимично, пошто смо међузависни и наше потребе више нису повезане са нашим опстанком.

Одрасли Чије Потребе су Већином Биле Задовољене у Детињству...

- Је задовољна/ан разумним дивидендама на задовољавање потреба у везама.
- Зна како да безусловно воли а да ипак не толерише злоупотребу и заглављеност у својим везама.
- Помера извор поверења са других на себе, тако да прихвата лојалност када је други показују, и сам/а излази на крај са разочарењем када други изневере

Одрасли Чије Потребе Већином Нису Биле Задовољене у Детињству...

- Преувеличава потребе тако да оне постају незајажљиве или зависничке.
- Ствара ситуације које поново стварају првобитне повреде и одржавају самопоражавајућа уверења, уместо односа у којима се са њима суочава и рашчињава их.
- Одбија да примети колико је злостављен/а и несрећан/на и користи изговор да се нада промени или да он/а, ето, издржава оно што се променити не може.
- Дозвољава да њена осећања потону у мрак. „Ако је за мене једино било безбедно да сакријем своја осећања, како ја сад да дозволим да се види права ја и моја рањивост, што је потребно да бих била вољена?“
- Понавља грешку из детињства изједначавајући негативну пажњу са љубављу или неуротичну узнемиреност са усамљеношћу.
- Плаши се да прими праву љубав, разоткривање себе, или великодушност других. У суштини: не може да прими сада оно што није примила кад је требало.

Дете у Себи

Наш проблем није у томе што наше потребе нису биле задовољене док смо били деца, него што их ми ни као одрасли још нисмо прежалили! Повређени, понижено, преварено Дете је још увек у нама, жељно да плаче за оним што је изгубило и зато жељно да се ослободи бола и стресне садашње потребитости коју осећа у својим односима. У ствари, сама потребитост нам не говори ништа о томе колико нам је потребно од других; она нам говори колико нам је потребно да ожалимо своју неповратно опустошену прошлост и дозовемо своје сопствене изворе неге.

Право/Лажно Сопство:
Условно/Безусловно Сопство

Наше Право Сопство, са свом својом слободном енергијом, импулсима, осећањима, и креативношћу, је можда угрожавало наше родитеље. Они су, на крају крајева, можда и сами у свом детињству били злостављани и никад то нису преболели. Они су нас научили како да се понашамо у складу са сопственим, страхом оптерећеним, шемама. Нешто од тога је довело до редовне социјализације. Нешто од тога је било напад на наш идентитет.

Ми смо онда обликовали Лажно Сопство које је наишло на одобравање наших родитеља и одржавало нашу улогу у породици. Осећали смо да је сигурност могућа само у оквиру тих граница. Такве „границе“ су постале дуготрајне навике и обрасци које су све од тада наша ограничења. То су били избори који су тада били врло мудри, али сада можда више не служе нашим најбољим интересима. Они обично удовољавају другима, али нас унижавају. Алис Милер пише да „љубав коју сам постизала са толико напора и самопоништавања уопште није ни била намењена мени, већ оној коју сам створила да њих задовољим.“

Једном када прежалимо овај губитак, ми ослобађамо свој скривени унутрашњи свет некоришћених и неоткривених квалитета, и примећујемо колико се због тога боље осећамо у вези себе. Разведравамо се, а можда чак и приметимо да наса људи више воле.

Страх од разоткривања Правог Сопства је прерушен у ове речи: „Кад би људи стварно знали ко сам, не би ме волели.“ Ту реченицу можемо да променимо тако да гласи: „Ја сам довољно слободна да желим да све што кажем или урадим открива мене такву каква сам. Волим да ме виде такву каква сам.“

Везе у одраслом добу

Свакоме од нас се у детињству љубав десила на другачији начин. За некога је то значило бити схваћен озбиљно, за другог је то пажња, да нас неко држи у наручју, да нам дају ствари, да чине нешто за нас, лојалност и сл. Не постоји један објективан начин на који би љубав могла да се покаже тако да свакоме одговара. *Љубав је субјективна: свака особа је најбоље чита на језику на коме ју је и научила.* „Држимо у светлом сећању оних неколико сусрета које смо имали са душама које су учиниле наше душе мудријим, које су говориле оно што смо ми мислили, које су нам причале оно што смо знали, које су нас пуштале да будемо оно што у себи јесмо“, каже Ралф Валдо Емерсон.

Као одрасли, ми се осећамо истински вољени онда кад неко за нас створи велику сличност са првобитном љубављу коју смо још давно добили. Везе између одраслих најбоље функционишу када сваки партнер зна његов или њен специфичан начин на који се она осећа вољеном, и то каже оном другом. Тада се начин изражавања љубави може направити тачно по мери јединствених потреба сваког партнера. Резултат тога је да отварамо себе за нове начине на које можемо да осетимо љубав који проширују старе, ограничавајуће начине.

Можемо, наравно, бити и заведени да поверујемо да нас неко истински воли, а он је само случајно набасао на овај наш посебан окидач, и нема никакву намеру да се озбиљније упушта у везу.

Увек је примерено тражити љубав, али тражити да неки други одрасли (укључујући и наше родитеље сада) задовољи наше прималне потребе је непоштено и нереално. Већина нас из детињства изађе са свесним и несвесним психичким ранама и незавршеним емоционалним пословима. Оно што смо оставили недовршено смо осуђени да понављамо. Неразрешене трауме из детињства постају фрустрирајуће драме зрелог доба. Наше фантазије о „савршеном партнеру“, или наша разочарења у вези која нит` мењамо нит` везу напуштамо, или драме које се стално појављују у нашим везама откривају наше јединствене незадовољене прималне повреде и потребе. Толико се ми трудимо да од других добијемо оно што нам је некад давно недостајало. А оно што нам је недостајало никада не може бити надокнађено, него једино прежаљено и отпуштено. Тек тада смо способни да се односимо као одрасли према одраслом. Као што Емерсон мудро примећује: „када полубогови оду, стигну прави богови.“

Здраву одраслу особу не привлачи негативно узбуђење у везама у којима људи покушавају да их искористе да реше своје неразрешене загонетке из детињства. Иронија је да овакви покушаји и

онако само понављају те драме из детињства. Једино унутрашња лична одговорност и труд да се преболи дозвољава да завеса коначно падне.

Наша тела су упамтила сценаријије страха и муке из детињства. Али ово препуштање сећању је, иронично, препуштање тајновитости. Ми сада не можемо свесно да се сетимо или да кажемо шта се десило. Наше аутоматске ћелијске реакције у везама нам дају смернице и истовремено нас збуњују. „Зашто се ја одмичем када се она примакне? Да ли је ова врста блискости некада давно била опасна за мене? Па ипак, мој ум ми говори да сам од увек желео да будем вољен баш овако...“

Може требати много година и тачно одговарајуће околности или особа да нам омогући ослобађајуће отварање како би сазнали и могли речима да искажемо своју причу. Када се ово деси, сећања се врате и ми чујемо себе како их по први пут обликујемо у речи. Ово суптилно ослобађање нас уводи у тешке и исцељујуће процесе пребољевања.

Здрава одрасла особа може да примети разлику између садашњег сукоба са партнером и поновопокренутог неразрешеног немира из прошлости. Снажна осећања је баце у присуство старог изазова. Она отворено признаје да су јој осећања позната од раније. Она преузима одговорност за жестину своје реакције и не петља ову садашњу особу у разрешавање својих старих чворова. Ово је праћење садашњег стреса до провобитног узнемирења и тако се ради на узроку а не на последици.

Како је дирљив и зпрепашћујући наш напор у одраслим везама! Ми у ствари покушавамо да истовремено и пустимо и задржимо! Тако жарко желимо да задржимо љубав коју свака наша ћелија памти, љубав која нас нас и даље теши. Очајнички желимо да пустимо повреду коју свака ћелија памти, повреду која наставља да повређује. Функционална веза у којој ова оба еволутивна људска задатка могу бити испуњена је пресудно значајна. Можемо бити неговани кроз љубав коју сада примамо и пробити се кроз бол који смо некада трпели.

Љубав и бол у садашњости су директно повезани са љубављу и болом из прошлости. Када једном признамо континуитет нашег стања, можемо јасно да видимо шта је наш посао. Веза – нарочито она прва у нашем одраслом животу – нас ставља у најбољи положај да тај посао урадимо. Наш партнер стимулише љубав и бол и онда – у оптималном случају – нас подржава у здравом одговарању на њих. Колико само ми пропуштамо када бежимо од љубави или од нормалних повреда у заједничком животу! Губимо додир са својом личном историјом и њеним исцељењем. Пропуштамо своју прилику да умножимо корист од овде и сада и тако превазиђемо прошлост, како би живели у неоптерећеној садашњости.

Туговање и отпуштање

Оно што је у почетку чаша туге постаје на крају вино бесмртности.

\- Гита

Туговање је примерен одговор на губитак. Може пролазити кроз ове ступњеве, мада је редослед и тренутак појављивања јединствен за сваку особу.

I. Присећање на неки бол, напуштеност, превару или злоупотребу коју смо видели и/или осетили. Ово не мора бити неко одређено сећање на нешто што се десило. Наша тела памте поузданије од наших умова. *Осећај* ускраћености или губитка је довољан.

II. Потпуно препознавање, проживљавање и изражавање осећања (на пр. туге, увређености, беса, страха), тако да се доживи разрешење (катарза). На пример, сузе које показују тугу али је не олакшавају нису корисне у комплетирању туговања.

Своја осећања можемо изразити директно људима на које се односе, или на терапији, или сами са собом. Важно је рећи реч због, у овом тренутку и током целог процеса туговања.

Издаја, напуштање, одбијање, разочарење, понижење, изопштавање, и сл. нису осећања, већ уверења. Свака од ових процена нас држи у замци наше приче и чини нас слепим за голу чињеницу губитка. Свака од њих је суптилан облик окривљавања. Свака утољава, мази и оправдава наш повређени его. Свака нам одвлачи пажњу од истинског осећаја туге. Жаљење изврдава туговање. Бес без окривљавања утољава тугу.

III.Исцељивање сећања кроз њихово поновно проживљавање заједно са самилошћу (за своје родитеље и себе) и са снагом, кроз замишљање као се отворено супротстављамо нападу. Ово укључује и шестоструку потврду са осећањима примереним за сваку област туге, за сваког родитеља посебно.

Ево парадигме за исцељивање сећања:

1. Сећање на губитак са тугом и бесом. *„Губитак“ укључује било коју специфичну потребу која није била задовољена или било какву злоупотребу, понижење, одбијање или занемаривање.*

2. Захвалност зато што сам због тога ја почела да учим начине да компензујем тај губитак ослањајући се само на себе. *Упамти и честитај себи за неки мудар маневар који си открила у детињству да заштитиш себе. Овде ми препознајемо димензију повреде која је поклон, зато што су издаја и увреда, иако увек неоправдане, ипак оно што је сваком људском бићу потребно да би се одвојило и развило осетљивост, дубину, храброст, самосталност и емпатију. Јосип је морао бити издан од своје браће пре него што је могао да оствари своју чудесну судбину.*

3. Замишљање себе како се заузимам за себе у детињству, асертивно и ефектно. *Сети се слике свог дома из детињства и сцене злоупотребе или занемаривања. Сада створи слику себе како у тој истој сцени из прошлости потпуно асертивно и успешно штитиш своје интересе. Ово је поновно проживљавање са снагом, и не више као жртва.*

4. Опраштање родитељу (родитељима). *Таква аутоматска самилост је најбољи знак да смо разрешили своја осећања. Опраштање може бити стварно тек након што се изразе бес и туга. Пол Тилих каже: „Опраштање је највиши облик заборављања зато што је то заборављање упркос памћењу.“*

5. Одустајање од очекивања да ми сада неко задовољи ту потребу.

6. Самостално задовољавање ове потребе сада онако потпуно као што сам замислила да сам урадила у детињству.

Ево примера за шестоструку потврду коју треба рећи и записати:

- Ја сам и осећам тугу и бес зато што се мој(и) родитељ(и) није заузео за мене.
- Захвална сам што сам због тога ја почела да учим како да се заузимам за себе.
- Замишљам како се успешно заузимам за себе у детињству.
- Опраштам својим родитељима што се нису заузели за мене.
- Отпуштам очекивање да ће се сада неко други заузети за мене (иако ценим када то неко уради).
- Сада се ја заузимам за себе са пуном снагом и ефективношћу.

IV. Ритуал који показује шта смо осетили и остварили у свом туговању. Ритуал је било какав гест који одсликава нашу намеру или представља наше постигнуће. На пример: Запиши све о целом процесу, спали папир, и засади дрво или цвет заједно са пепелом док изговараш „збогом“. Дестилисање свог процеса туговања у једну афирмацију и закопавање њеног спаљеног примерка је такође корисно.

V. Настављање са својим животом, не више као жртве бесповратне прошлости, већ као зреле личности које су утеловиле „унутрашњег негујућег родитеља“. Сада се више не бојимо да будемо добри према себи, да пружимо себи обиље, да престанемо да се ускраћујемо, да престанемо да упијамо бол. Ово само-родитељевање је најбољи услов за праву интимност зато што је, као и свако добро родитељевање, то мост од усамљености до света односа. Оно окончава зависност и дозвољава нам да се равноправно односимо према свом одраслом партнеру. Сада „задовољавање потреба“ постаје обогаћивање. Само они који могу да се старају о себи су слободни од две главне препреке у односима одраслих: бити неко ко има потребе или задовољавати туђе потребе. „Дођи ћу ти, друже мој, када ми више не будеш требао. Тада ћеш наићи на палату, а не на јазбину“, Туроу је још давно рекао.

Права исцелитељска моћ туговања се простире на прошлост *и* садашњост. Свако питање које треба да се прежали се тиче ове две области: губитак или занемаривање које си доживела у прошлости, и животну навику која је можда никла из првобитне увреде.

На пример, ти жалиш што те твоји родитељи нису слушали кад си била мала. Сада када си одрасла, примећујеш да и даље скриваш своја осећања од већине људи. Ова тајновитост је можда твоја претерана реакција, која траје цео твој живот, на првобитну неповезаност са родитељима који су се бојали да те упознају. Сада се ти бојиш да дозволиш другима да те упознају.

Прошлост је у потпуности прежаљена тек када је и садашњост исцељена. У ствари, енергија која је била заробљена у старим повредама је напокон постала доступна да можеш да је поново уложиш у нове начине живљења. Да наставимо са нашим примером: сада ти изабираш да се све више и више откриваш све већем и већем броју људи. Отпушташ тајновитост и примећујеш да остајеш жива. Неки људи ће те одбити или издати због твоје отворености, неки ће те волети више него икад. Али њихов одговор је секундаран зато што се твој страх променио у флексибилност. Сада си рашчистила траг брода који је давно прошао, и исцелила изранављену садашњост кроз новооткривене моћи исцељене прошлости.

Доживотни посао

Горепоменути модел се може прилагодити на било коју област туговања. Рад са тугом је примењив на све што изгубимо или напустимо. Он укључује као нормалне фазе: беса, порицања (неверовања), цењкања, депресије, и прихватања. Оне се понављају различитим редоследом поново и поново током целог нашег живота, али сваки пут са све мањим разорним пуњењем и све већим осећајем личне моћи. Коначно остаје само носталгија, лагана туга без болне жалости. На крају ми носимо своју историју – без да нас она гони или поседа.

Здрава зрела личност дозвољава да болни догађаји из њене прошлости постану неутралне чињенице тако што потпуно прежали бол и тако их отпусти. На овај начин особа задржава сећања, али отпушта напете, опсесивне мисли о повреди које иначе држе ту особу везану за читаву ту драму и онемогућавају здраве односе. Међутим, без обзира колико потпуно процесуирамо своју тугу, ипак се непрекидно појављују нови нивои поимања губитка. У том смислу је туговање заиста доживотни посао.

Закључак

Туговање расчињава илузије које смо можда тајно чували и тајне о свом детињству које смо можда задржавали. На први поглед ово би могло изгледати као застрашујућа могућност. Али када се то дешава у складу са нашим сопственим тренутком и у контексту рада на туговању, то постаје дубоко ослобађајуће. Када смо себи једном дозволили да искусимо потпуни губитак илузија, никад више нећемо знати за очај.

Туговање је примерен одговор на губитак нечега што смо некада имали или на жалостан увид да нисмо имали све што нам је потребно. Ми тугујемо за *ненадокнадивим* аспектом онога што смо изгубили и за *незаменљивим* аспектом онога што нам је недостајало. Само ова два увида воде до разрешења туге јер само она признају, без порицања, колико смо заиста опустошени били или јесмо. Из бездана овог дубоког признавања да је нешто бесповратно готово и изгубљено, ми коначно устајемо слободни од незајажљиве потребе да то нешто поново нађемо од својих родитеља или партнера. Трагати за тим је значило порицати колико је крајње неподношљиво његово одсуство!

Рад са тугом који се уради са освешћивањем изграђује самопоштовање зато што нам показује нашу јуначку верност упркос стварности губитка. То нас потврђује као зреле личности које могу да кажу *Да* тузи, бесу, и повреди. Такво херојско прихватање наше сопствене истине преображава празнину у капацитет. Како Јунг бележи, „твоја унутрашња празнина крије у себи једнако велику пуноћу, само ако је ти дозволиш.“

Наш психолошки посао је да превалимо пут од хаоса нашег личног несвесног до смислене свесне интеграције. Тада наш духовни пут нас води до богатстава космичког (колективног) несвесног и потпуне индивидуације. Све у нашим животима, ма како ужасно било, постоји у односу са унутрашњом исцељујућом силом. „Путовање са татом и мамом уз и низ многе мердевине представља

освешћивање детињих садржаја који још нису били интегрисани... Увек се прво мора расчистити са овим личним несвесним...у супротном се капије колективног несвесног не могу отворити," каже нам Јунг.

Тако је наш психичко-дуговни посао као зрелих личности једно херојско путешествије, пошто је херој свако ко је проживео бол и кроз њега се преобразио. У митовима је универзална тема о томе како је херој још у детињству био у опасности, повређен или одбачен, на пр. Дионис, Мојсије, Христ. Али „божанствено дете се природно увек извуче. То је последњи излив таме против нечег већ толико моћног да, иако је тек рођено, то се више не може потиснути", као што нам Мари-Луиз фон Франц указује.

> *Људи чији интегритет није био оштећен у детињству, који су били заштићени, поштовани, и третирани са искреношћу од стране својих родитеља ће бити – и у својој младости и у зрелости – интелигентни, одговорни, емпатични и веома осетљиви. Они ће уживати у животу и неће осећати никакву потребу да убијају или чак и повређују друге или себе. Они ће користити своје моћи да заштите себе али не да нападају друге. Они неће моћи другачије него да поштују и штите оне слабије од себе, укључујући и своју децу, зато што је то оно што су они научили из свог искуства и зато што им је то сазнање (а не искуство суровости) било усађено још од почетка. Такви људи ће бити неспособни да схвате зашто су претходне генерације морале да изграде гигантску војну индустрију да би се осећали опуштено и сигурно у овом свету. Пошто то неће бити њихов несвесни животни задатак да се осигурају против застрашивања доживљеног у врло раном узрасту, они ће бити способни да се носе са покушајима застрашивања у свом одраслом животу на много рационалнији и креативнији начин.*
>
> - Алис Милер

2. ВЕШТИНЕ АСЕРТИВНОСТИ

Особи која је научила да отпусти и дозволи, никад више ништа неће опет засметати.
-Мајстор Екарт

Асертивност је лична моћ да:

- Будеш јасна у вези својих осећања, избора, и планова
- Тражиш оно што хоћеш
- Сносиш одговорност за своја осећања и понашање

Корисни принципи

У сваком од ових принципа видимо како се може десити померање од старих навика до нових начина деловања. Примећујемо застарела неефикасна понашања и остављамо их за собом јер преузимамо одговорности зреле личности.

- Можда си у раној младости научила да није дозвољено:
  - Показивати своја права осећања
  - Отворено давати и примати
  - Директно тражити оно што хоћеш
  - Износити своје мишљење
  - Водити рачуна о својим интересима
  - Рећи Не ономе што не желиш
  - Деловати као да заслужујеш обиље

Ово су забране да се има моћ, и до нивоа до кога смо их усвојили, смо онеспособили себе и ограничили своје капацитете као одрасле јединке. Наше путовање до целовитости почиње баш од такве једне унутрашње повреде.

- У почетку ће ти се чинити да си сујетна, хладна, ситничава, нељубазна, себична, или превише захтевна када се понашаш асертивно. Ове обесхрабрујуће оцене долазе од унутрашњег критичара (обично раног порекла). Просто пређи преко овог гласа, ни не покушавајући да га оповргнеш или искорениш, тако што ћеш се понашати као да су твоје жеље и потребе вредне. Понашање мења ставове. Игнорисањем се унутрашњи критичар постепено утишава а самопоштовање почиње да цвета.

- Примена асертивности значи деловање. Делуј као да си већ најздравија особа каква можеш бити. Немој чекати док не почнеш да се осећаш боље о себи или док не поверујеш да ти имаш оно што је потребно. Делуј као да си самоостварена и твоја уверења ће пратити твој смер. Делуј још док си у страху уместо да чекаш да се осећаш самоуверено.

„Деловање као да“ је облик играња. Игра успешно комбинује контрасте и супротности. Када делујемо као да смо већ напреднији него што замишљамо да јесмо, ми се креативно играмо са старом, уобичајеном сликом о себи и правимо добродошлицу новом сопству које жели да се појави. Слика коју показујемо када делујемо „као да“ охрабрује ово ново сопство да се појави.

- У асертивности је уметност у томе да снажно тражиш то што хоћеш и да ипак отпустиш ако је одговор *Не*. Газиш по танкој линији између доследне истрајности и тврдоглаве упорности коју други могу доживети као напад. Пасивни људи не траже оно што хоће. Агресивни људи захтевају (отворено) или манипулишу (прикривено) да би добили оно што хоће. Асертивни људи просто траже, без да спутавају себе или да притискају друге.

- Други би твоју асертивност могли протумачити као агресију. Уколико се то деси: прилагоди свој начин нивоу који је мање претећи; лепо објасни људима које волиш да ти не захтеваш, већ просто тражиш оно што хоћеш; стално признаји право других да они теби кажу *Не.* На крају крајева, асертивност је „моћ да“ а не „моћ над“.

- Асертивношћу ти не повређујеш туђа осећања. „Повређена осећања“ код других могу да значе:
  1. да их силиш, т.ј. да си агресивна а не асертивна, или
  2. да они нису отворени за сарадњу са асертивном особом, или
  3. да је асертивност покренула неки страх или тугу из њихове прошлости. „То је тако тајновито место, та земља суза“ (Мали Принц)

- Провери своја осећања, сумње, или двоумице са људима на које се односе. Кад год је могуће, провери своје одлуке са неутралним пријатељем пре него што пређеш у акцију. Уради то не зато што ниси довољно добра, већ зато што признајеш своју људску способност да превиђаш нешто што би могло бити важно, али видљиво само објективном посматрачу.

- Пресудно је битно да останеш сабрана у асертивности и да те не поремети свађалачки порив. Асертивност није стратегија којом којом ти истерујеш своје или освајаш победе над другима. То је сет ненападних, нетакмичарских принципа који исказују твоје вредности и интегритет. Исход је секундаран. Примарно је аутентично представљање себе.

- Можеш одговорити на негативан *утицај* нечијег понашања према теби, а да при том ипак признајеш њихову позитивну *намеру.* Њихова намера не оправдава њихово понашање. „Знам да хоћеш да ми помогнеш, али се ја осећам присиљено и хоћу ово да урадим у своје време.“

- Нико не ствара твоја осећања. Нико није крив за твоју ситуацију. Ти си аутор својих околности. Шта год да си радила, то је оно што ти стварно бираш да радиш, без обзира да ли ти то свесно желиш или не. У супротном, једино можеш да видиш себе као жртву људи и околности и онда стварна промена постаје немогућа. Прихватање одговорности увек води откривању онога што треба да буде твој следећи корак..

- Пошто асертивност значи да водиш рачуна о себи, изношење свог мишљења није увек примерено. Када је друга особа ван контроле, насилна, или под утицајем алкохола или дроге, асертивна особа неће покушати да је уразуми или нешто објасни. Просто се уклонити би могао бити најасертивнији и најинтелигентнији одговор.

- Када ти неко изненада запрети или ти се супротстави, нарочито када је то потпуно неправедно, можеш да се осетиш потпуно паралисана страхом. Под таквим стресом си мање способна да „размишљаш хладном главом“. Асертивна особа тражи „тајм аут“ да се прибере пре него што одговори. Уочи парадокс: (1) признајем страх и рањивост као стварну, мада привремену, неспособност; (2) инсистирам да добијем време да дођем к себи; (3) делујем када имам приступ свим својим моћима сада када сам испоштовала своје време.

- Покушавање без рада је више жељење него бирање. Или имаш план који спроводиш или бираш да не делујеш. „Пошто су ствари овакве какве су, како ја да наставим?“ је Зен узречица која показује аутоматски, асертивни напредак од околности ка деловању.

- Понашање других може да те *информише* уместо да *утиче* на тебе. Можеш да посматраш понашање других без да мораш да реагујеш на то или да те то контролише.

Ти делујеш из свог сопственог репертоара одговора који подржавају тебе без обзира шта ти други раде, говоре или мисле.

- Можеш тражити од људи да схвате, чују и признају твоја осећања, али ти није потребно њихово одобравање. Твоја осећања имају своју сопствену вредност, и сваки пут када их изразиш ти потврђујеш вредност себе. Истовремено, сваки пут када си ти асертивна, ти потврђујеш вредност туђих осећања. Показујеш да ти видиш оправданост онога што они осећају, да разумеш, и да ти је стало до тога како се они осећају. Ово одобравање је толико много више самооснажујуће него самоодбрана у којој ти покушаваш да отпишеш осећања како би избегла да се суочиш са њима или од потпуно промашене кривице да си, као, ти „изазвала“ та осећања.

- Асертивност истиче вредност јасноће. Последица тога је да ћеш бити сасвим задовољна после сусрета са неким уколико си искрено представила и себе и своју позицију. Твоје задовољство више неће зависити од тога да ли те је друга особа испоштовала или се сложила са тобом. Више нећеш накнадно жалити што ниси рекла још нешто. Нећеш више имати потребу да исправљаш утисак који су људи стекли о теби тако што ћеш се враћати да нешто додаш. „Причала сам у складу са истином која ми је у том тренутку била доступна и то је довољно, иако сам можда могла да то кажем ефективније.“

- Асертивност ће ти се чинити застрашујућа и рискантна. Ризик заиста и значи „немати контролу над исходом“. Када си асертивна, ти престајеш да покушаваш да контролишеш околности или понашање других људи. Када се везујеш за то да ипак имаш контролу, ти уствари издајеш онај део себе који је неустрашив.

I. Асертивност: Поседовање Своје Моћи

НАЧИН ЗДРАВОГ ЕГА

1. **Будите Јасни**
   Реците да када мислите да, не када мислите не, и можда када мислите можда. (Уочите да асертивност значи бити јасан, а не обавезно и сигуран.)
   Отворено исказујте своја осећања, изборе, и планове.
   Своје фантазије, сумње, страхове, и интуиције проверавајте са онима којих се то тиче. „Зашто мислимо да се неко ко је само погледао на другу страну окренуо од нас?“ (Ерик Ериксон)
   Реците људима да није прихватљиво да вас они осуђују, повређују, или окривљују.
2. **Тражите Оно Што Хоћете**
   Јасне поруке од других
   Признавање ваших осећања.
   Неговање, поштовање, и конструктивну критику.
3. **Преузмите одговорност**
   Прихватите да и други имају право да траже од вас
   Питајте друге како се они осећају у вези вас
   Схватите да сте сами одговорни за своја осећања.
   Завршите свој недовршени емоционални посао директно са људима којих се то тиче или у својој терапији.
   Признајте своје грешке, превиде, и увреде, и искупите се.

II. Пасивност: Препуштање Своје Моћи

НАЧИН УПЛАШЕНОГ ЕГА

Пасивност је:

- Одбиајње да се изразе осећања, да се делује или да се донесе одлука због оног што би вам се МОГЛО десити
- Оправдавање туђег увредљивог понашања и не расправљање са њима о томе
- Претерана љубазност: увек стављање других пре себе или дозвољавање другима да узму твој ред или да те ометају без да се буниш.
- Деловање из осећаја дужности (облик страха).
- Заглађивање ситуација тако да се не испоље права осећања (сопствена или туђа).
- Претерана посвећеност: радити превише предуго за премало, и када ти се тражи још, савесно извршавање и тога.
- Не примећивање сопственог повлачења од злонамерних примедби и шала.
- Напуштање Себе кроз процењивање туђег насилништва над тобом у прошлости или садашњости као оправданог или „разумљивог".
- Избегавање одлучне акције кроз ношење са незадовољавајућим околностима или везом или у нади да ће се можда променити. ОНО ШТО НЕ МЕЊАМО, МИ БИРАМО.

III. Агресивност: Замењивање Моћи за Контролу

НАЧИН НАПАДНОГ ЕГА

Агресивност је:

- Покушавање да се други контролише или манипулише
- Унижавање других кроз подсмевање, вређање, или окривљавање. Ово укључује сарказам, чак и међу пријатељима, или кад се мисли од миља.
- Спасавање других: чињење за њих онога што су они и сами у стању даураде. Ово од њих прави жртве и чини их детињастим а вама даје надмоћ над њима.
- Емоционално или физичко насиље.
- Такмичење са другима и настојање да се докаже да други греше.
- Деловање из зависти или освете према људима који су непристојни према вама или вас повређују.

Основна Права Асертивне Особе

1. Да тражиш 100% онога што хоћеш, од 100% људи у твом животу, 100% времена.
2. Да уживаш емоционалну и физичку безбедност. Нико нема права да те повређује, чак и ако те воли.
3. Да се предомислиш или да правиш грешке.
4. Да одлучиш када и да ли јеси или ниси одговорна за

(а) проналажење решења за туђе проблеме

(б) задовољавање њихових потреба.

5. Да кажеш Не или Можда без притискања да донесеш одлуку у складу са временом које одговара неком другом.
6. Да будеш нелогична у доношењу одлука.
7. Да имаш тајне, да ти бираш колико Себе или свог живота ћеш открити другима.
8. Да си слободна да објашњаваш или не објашњаваш своје изборе (укључује и да не мораш да се извињаваш или дајеш разлоге зашто си рекао Не).
9. Да будеш неасертивна када процениш да је то примерено.
10. Да одржаваш исте принципе, вештине, и асертивна права са својим партнером, родитељима, децом, или пријатељима.

АСЕРТИВНОСТ САЖЕТО

Асертивност је потврђивање сопствене истине и примање туђе истине:
Тражиш оно што хоћеш и поштујеш одговор.
Показујеш шта осећаш и прихваташ шта други осећају.
Стварно јеси одговорна, и зато тако и радиш и то тражиш и од других.
Практиковање асертивности те води до схватања да ти имаш избора, без обзира колико су можда сложене и тешке твоје околности.
Искуство избора комбиновано са подршком других нуди најбоље услове за напуштање депресивног осећаја себе као жртве. Уместо тога, настављаш са својим животом као моћни, одрасла особа, пуна самопоуздања.

Као неко ко живи у долини и онда пређе планине и угледа равницу, тај сада зна из искуства да знак који каже „Немој ићи даље од ове тачке“, као што су високе планине, не представља препреку.

- Алис Милер

Постизање асертивности захтева да рашчистимо са три кључне теме са којима се сви суочавамо: страх, бес, и кривица. У наредна три поглавља ће бити обрађени ови изазови одрастања и зрелости, чиме ћемо употпунити наше проучавање асертивности.

3. СТРАХ:

ПРВИ ИЗАЗОВ ЗРЕЛОСТИ

Несумњиво уверење да не може да нам се деси ништа што нам у најдубљој дубини нашег бића не припада је темељ неустрашивости.

- Говинда

Дефиниције

Страх је осећање које настаје као одговор на тренутну опасност. То је Не нечему што се чини неприхватљиво. Као и сва осећања, страх се заснива на субјективном веровању да одређени стимулус представља претњу.

Примерени страх води до бежи или се бори реакције, која се активира и разреши, и којој следи опоравак. Овај страх је неопходан зато што указује на опасност коју треба да избегнемо или елиминишемо.

Неуротични страх покреће бори се/ бежи образац, али се никада не спроведе до краја. То може бити просто смисао за миран живот у заједници, а може бити и лична блокада, а то значи самоограничење.

Неуротични страх нам показује шта то још нисмо успели да интегришемо. На пример, страх од воде нестаје када научимо да пливамо. Пливање је, у ствари, начин како је вода (субјективна претња) интегрисана. Прилагодили смо се некадашњој опасности, спријатељили се са њом, и постало нам је комотно с њом кроз усвајање потребних вештина и знања. Сада приступамо води свесно и стручно, што су делови који указују на интеграцију. Поврх тога, осећамо узбуђење и забаву коју вода пружа. Смањење страха је довело до већег контакта са нашом сопственом живахношћу.

Страх је супротност љубави зато што је он потпуно условљен. Он нас држи изван воде; он издваја. Љубав је свеприхватајућа. Рећи да „љубав изгони страх“ је исто што и рећи да је безусловна и свесна интеграција тријумфовала над незнањем и инхибицијом.

Заправо, сваки проблем је нешто што нам је тешко да прихватимо. То нам говори да је страх негде у основи сваке препреке са којом се суочавамо. Лоцирање елемента страха нам помаже да свесније порадимо на томе.

Негативно Узбуђење

Неуротични страх је неприхваћено узбуђење. Енергија коју страх носи је просто блокирано узбуђење које се може ослободити кроз упуштање, активно и из свег срца, у појаве које нам прете. Како се ово може урадити је крајња тема овог поглавља.

Негативно узбуђење је стресан облик бола у коме се плашимо и желимо једну исту ствар истовремено. То је зависничка енергија која обично ниче из старог емотивног посла који се активирао кроз драматичне компликације у нашој животној причи.

Негативно узбуђење нас може држати годинама заглављене у нефункционалним, насилним, или самопоражавајућим околностима. Понекад нам се чини да нам то даје осећај сврхе зато што то одржава нашу драму која се наставља. Када нам се објекат нашег негативног узбуђења изгуби, можемо почети да се осећамо депресивно и чак поверовати да је наш живот изгубио значај.

Најбољи начин да се носи са негативним узбуђењем је да се оно третира као зависност и радити програм опоравка кроз дванаест корака, т.ј. Анонимни Међузависници.

Рационализација

Сваки страх и зависност подржавају и одржавају рационализације, разлози који се користе да би се промена спречила. „Бојим се да позовем неког зато што бих могла бити одбијена.“ Овај страх нема никакав *стварни* објекат, само могући, али наведени разлог (рационализација) одржава закрчење и особа остаје уплашена.

Ево три начина на које рационализације одржавају страх:

1. „Разлог“ нам служи да задржимо контролу тако што ће нас он заштити од изненађења. Ова врста контроле нам се обија о главу тако што смањује нашу отпорност, која је предуслов за прихватање страха.
2. „Разлог“ блокира приступ зрелим решењима. Толико смо везани за уверења која смо дуго гајили да губимо перспективу и мобилност потребну за промену-.
3. „Разлог“ директно одржава инерцију страха зато што настављамо да се плашимо онога са чим одбијамо да се суочимо.

Иронија у сва ова три је да оно што је замишљено да нас заштити *од* страха само штити сам страх. Рационализација је стража која не чува нас него страх у нама!

Страх од Других Људи

Шта се дешава када нас други људи плаше?

1. Можда се плашимо неконтролисаних осећања које одређена особа покреће у нама. *Уколико се плашите некога коме можете поверити своја осећања, признајте тој особи директно свој страх и његову основу. „Плашим се да ме нећеш подржати и да ћу се осетити повређено када ме одбијеш.“ Парадоксално је да читав процес можете олакшати претеривањем: „Бојим се да ћу да умрем ако ме ти одбијеш!“*

Изношење на глас ових признања сваки пут кад осетите страх показује његову духовиту страну и његово врло субјективно порекло. Постепено се страх посрамљено повлачи.

Уколико се плашите некога коме не можете веровати, промените своју ситуацију тако што ћете је напустити или се изборити са страхом у оквиру сопственог система подршке (пријатељи, терапија, и сл.) Потребна је храброст да се признају своје границе и да не направиш штету себи остајући у неразрешивом стресу и болу. Истрајавање у таквом понижењу круни самопоштовање и држи те у страху.

2. Можда се *друга* особа боји, а ми се качимо на страх који она пројектује. Она се, на пример, можда боји блискости и користи се застрашивањем да би очувала дистанцу. *Уколико сумњате да вас се неко плаш али то не признаје, рсчините тајновитост тако што ћете је директно питати о страху. „Да ли се бојиш да бих ти се ја могла превише приближити? Ја то не желим. Хајде да причамо о количини блискости коју ти желиш да примиш и количини коју ја желим да пружим.“*

3. Одређени људи, путем несвесних или свесних знакова, буде у нама старе родитељске или дечије страхове. Ово је нарочито тачно када нам се чини да смо беспомоћни или када се осећамо превише уплашени толико да не можемо чак ни да се бранимо. *Проучите своје страхове да би открили њихово порекло. Уколико их потпаљује ваш рани узраст, урадите процес туговања који може да исцели уплашено дете у вама, као што је објашњено у Поглављу 1.*

4. Неки људи нам враћају одраз наше сопствене Сенке. Правимо друге „већим од нас“, позитивно кроз дивљење, и негативно кроз застрашеност. Заправо, плашимо се задивљујућих или одвратних квалитета које у себи нисмо прихватили. *Уколико су то страхови од Сенке, користите упутства у поглављу 10 да их разрешите. Онда преузмите одговорност за своје страхове, и тај гест вас може довести до пробоја који вам је потребан.*

Рад на Неуротичним Страховима

Признај свој страх себи, особи на коју се односи, и/или некој особи у коју имаш поверења. Признавање пресеца порицање и окреће се стварности. Ова пажња ослобађа исцељење и моћ коју смо одбијали да признамо или применимо.

Дозволи себи да осетеиш страх у пуној мери, без покушаја да га потиснеш или да га се ослободиш.

Деловање из страха је кукавичлук; **деловање** *уз* страх је храброст која га надживљава.

Корисне технике у процесу „деловања као да“ су:

а) Диши дубоко из дијафрагме (пошто је узнемирено дисање плитко).

б) Фокусирај се на слику која повећава смиреност.

в) Тражи помоћ од пријатеља или затражи унутрашњу подршку замишљајући снажну особу која те прати као твој водич или тренер.

Резултати

Овај „троструки приступ“ у излажењу на крај са страхом је безусловно хватање у коштац са оним што јесте. Преокрећемо своје Не које смо рекли нечему што се чинило неприхватљиво, у Да које кажемо ономо што јесте прихватљиво.

На тај начин ми успостављамо контакт са својом животном силом, позитивним узбуђењем које је било блокирано страхом. Енергија која се трошила за разрађивање маштарија, одбрана, и рационализација се сада поново улаже у личну моћ и ослобађање од страха. „Ја сам беспомоћна у односу на овај страх“ се претвара у „Нашла сам избор тамо где сам мислила да је само ћорсокак.“

Демонска моћ страха је, на крају крајева, управо у привиду безизлазности. Деловање *са* страхом, т.ј. укључујући га, проналази и потврђује могућност избора. Тако су чини развејане уз помоћ онога што је и изазвало замајањост! Кључ је сво време био у брави! Ништа не мора да настави да нас плаши. Свако људско искуство је прихватљиво. Ово је основа оптимизма.

Прихватање је првенствени резултат рада на страховима. Поглавље 9 нуди детаљно објашњење овог процеса. Када се једном пороће кроз страх, он ослобађа своју животну силу и чини нас срећнијим. Уочите парадокс људског развоја: сваки страх блокира способност; свако прихватање страха открива и приступа способности.

Страх	**Прихватање**
Губитак	Отпуштање везаности
Промена	Прилагођавање
Самооткривање	Самоприхватање
Усамљеност	Систем подршке
Блискост	Посвећеност
Моћ	Асертивност
Осећања	Прихватање рањивости
Празнина	Остајање у њој
Неуспех	Дозвољавање да буде како буде
Успех	Самопоштовање

Када та најстрашнија криза дође ... када нема излаза – управо је то тренутак када експлодирамо изнутра и из нас изрони нешто потпуно другачије: од једном исплива снага, сигурност непознатог порекла, које извире од негде изван разума, рационалних очекивања, или наде.

- Емил Дуркхајм

4. БЕС:

ДРУГИ ИЗАЗОВ ЗРЕЛОСТИ

Прихвати своју животну ситуацију у најдубљем смислу: не са становишта ега који оплакује своју судбину и буни се против ње, него са ... већег унутрашњег закона који је напустио своје ниско порекло, уско поље личног домета, зарад обнављања и поновног рођења.

- Макс Зелер

Дефиниције

Бес је нормално људско осећање које сви често доживљавамо и које је потребно да се изрази да би се одржало психичко здравље. Бес је осећање које каже Не противљењу, врећању или неправди. То је сигнал да је у опасности нешто што је мени вредно.

Физичка енергија беса долази од стране „бори се“ адреналинске реакције бори се/ бежи.

Психичка енергија беса долази од стварног или замишљеног осећаја опасности. Зато је уреду да се бес изрази чак и када је његова основа ирационална. Ми изражавамо осећање зато пто је оно за нас стварно, а не зато што оно има објективно оправдање.

Бес се активно изражава када се показује директно. То обично укључује подизање тона, промену израза лица и гестова, и показивање узбуђења и незадовољства.

Бес се може изразити и пасивно, т.ј. пасивно агресивно. Неко може да кажњава неког другог без да је признао да је љут на њега, т.ј. успореност, оговарање, ћутање, одбијање да се сарађује, одсутност, одбијање, злобност и сл. Пасивни бес је непримерен и није зрео начин понашања. Бес који се снажно изражава се зове јарост. Бес који се снажно задржава се зове мржња. Бес који се не изражава се зове презир. Бес може бити несвесно потиснут или интернализован. Он онда постаје депресија, т.ј. бес окренут на унутра.

Када се бес свесно потискује, ми бирамо да га не видимо или не покажемо. Разлог за то је обично страх али ми тај страх ретко признајемо. Уместо тога, ми то потискивање рационализујемо као љубазност или друштвену подобност, која изражавање беса чини непотребним.

Страх од беса

Зашто се осећамо тако несигурни у вези отвореног изражавања беса? Можда смо рано у животу открили да је показивање беса опасно. Постоје два основна начина на које смо то могли научити:

1) Показивање беса у нашем детињству је можда значило да више нећемо бити вољени или подржавани, и ми се сада понашамо као да је то још увек истина. Процесуирање таквих архаичних једначина може довести до ослобађајућег увида да бес и љубав постоје истовремено у аутентичној интимности. Бес, као и свако искрено осећање, не може оштетити, запрљати, или укинути праву љубав.

Бес је неизбежан у свакој вези у којој су људи слободни и у којој они међусобно дозвољавају да се једно другом приближе. „Дозволити себи да будеш додирнут, такође значи и дозволити себи да будеш огребан“, пише Џон Велвуд. Љубав у којој није безбедно показати бес није љубав већ страх. Када зреле особе воле оне откривају свој бес и прихватају га од других. Ово је начин на који нас истина ослобађа!

2) Прихватање беса можда изгледа опасно зато што је раније у нашем животу бес водио у насиље, било физичко или емоционално. Али то није био прави бес, само његова драматична пантомима. Бес не води у опасност, удаљавање, или насиље. То ради драма. У овом контексту, драма значи егоцентрична, манипулативна представа са прикаченом причом која је објашњава. Многи од нас никад нису ни видели прави бес, већ само драму.

Драма и Бес

Разликујемо бес (право осећање) од драме (избегавање правог осећања). Потребан је херојски напор да се одбаци драма и покаже одговоран бес. Неуротични его се грчевито држи негативног узбуђења. Зрели функционални его воли позитивно узбуђење које носи изражавање правог осећања и растерећење које то доноси.

ДРАМА	**ПРАВИ БЕС**
Плаши слушаоца	Информише слушаоца и скреће му пажњу
Намера јој је да се други уђутка	Намера му је да комуницира са другим
Маскира енергично очекивање или страх да ће се изгубити контрола уз помоћ лажног осећаја контоле	Садржи тугу и разочараност и то се признаје
Окривљава другог за оно што сама осећа	Признаје одговорност за ово осећање као своје
Је стратегија која маскира захтев да се други промени	Тражи промену али дозвољава да се други промени или не промени
Је насилна, агресивна, неконтролисана, с намером да понизи и казни	Је ненасилан, увек под контролом и у оквиру сигурних граница
Потискује право осећање	Изражава асертивни одговор
Искључује друга осећања	Постоји истовремено са другим осећањима
Ствара стрес зато што је нечији повређени, изранављени его немоћно разјарен	Ослобађа живахност у дубини душе
Се задржава и наставља да траје као презир	Деси се брзо и онда се отпусти уз осећај да је завршено с тим
Инсистира да други призна да сам ја управу	Није му потребан одговор

Примењујући ово разликовање на искуство одбијања примети разлику у реакцијама:

Драма је нападна реакција на одбијање која кажњава кроз даље удаљавање	Бес је интимни одговор на одбијање који премошћава удаљеност или је дозвољава без дугог задржавања презира
Драма се заснива на уврећености зато што особи није указана љубав и оданост на коју је она несвесно веровала да има право	Бес се заснива на незадовољству оним што се десило али уз свест да је ово осећање засновано на субјективној интерпретацији догађаја

Често се каже да је бес „секундарно осећање“, оно које маскира неко друго осећање као што је туга или страх. Приметите да бес, као и сва осећања, *постоји истовремено* са осталим осећањима. Он их никад не маскира. То ради драма. Где би друго маске тако добро пристајале?

„Држање беса“ је такође немогуће зато што је бес најкраткотрајније осећање. Не може се дуго држати. Када се једном потпуно изрази, аутоматски следи растерећење и отпуштање. Оно што дуго држи није бес већ сет прича које драму држе стално потпаљену.

Бес и уверење

Бес, као и сва осећања, није изазвао неки догађај, већ наше уверење о њему или тумачење тог догађаја.

Ево парадигме, засноване на раду Алберта Елиса, која расветљава овај процес:

Нека **А**кција се деси (отворена за сва тумачења)

Моје (**Б**) **В**еровање протумачи ту акцију на одређени начин

Појави се (**Ц**) **П**оследица: осећање засновано на уверењу коме је окидач била акција

Дакле **А:** Шта се десило
Б: Шта ја верујем
Ц: Шта ја осећам

Може да изгледа да је **А** довело до **Ц.** Али **Б**, средина која је нестала, захтева пажњу. **А** може стићи до **Ц** само кроз **Б**!

У овом психолошком ланцу један покретач не проузрокује други. **А** не проузрокује **Б** или **Ц**. **Б** не проузрокује **Ц**. **А** је окидач за **Б** и **Б** је окидач за **Ц**.

Ово објашњава зашто смо ми одговорни за своја осећања. Својим активностима други су нам били окидач, али је тумачење наше. Последично осећање није проузроковано понашањем другог, оно је тиме само добило прилику. Они су одговорни за покретање процеса али не и за коначно осећање. То је само наша одговорност.

Разрађивање беса

Користећи горенаведену парадигму, идентификуј тренутак у коме си била бесна. Онда препознај (А) покретачки догађај и (Ц) свој бес. Сада признај: моје осећање (Ц) у вези његовог понашања (А) се не би појавило да ја нисам веровала (Б).

Ево примера:

А: Ти ниси испунио обећање

Ц: Ја сам се наљутила

Б: Ја верујем да имам право да се према мени понаша поштено
Ја очекујем да ти будеш искрен.
Ја верујем да ме је ова превара увредила.

Сада сте идентификовали најмање четири уверења која стоје иза вашег тумачења прекршеног обећања: имање права, очекивање, превара и увреда. Сада упоредите ова уверења са својом историјом, нарочито у детињству. Да ли сте некад били преварени? Да ли су преваре, напуштања, и присиљавања из раног периода икад била прежаљена и прорађена? Уколико нису, она остају и сада жива и узнемирујућа. Уверења и бес су сигнали незавршеног емоционалног посла. Овај догађај је поново отворио старе ране. Сада почињете да увиђате колико је ваша реакција на садашњи стимуланс ваш посао. *Бес је указао на оно што још увек боли.*

Коначно, имање права, очекивање, и увреда су ствари неуротичног ега. Одрасли који граде его реакције које боље функционишу прозиру шта је у позадини моћи тако драматичних знакова. Они одустају од имања права тако што траже оно што хоће, док истовремено признају да људи некада ураде то што су рекли, а некад не. Они одбацују своја очекивања (једнострано) и траже договоре (двострано). Они траже искупљење ако су уврећени и ограђују се од оних који стално одбијају да се понашају с поштовањем.

Рашчлањавање доживљаја беса је довело до бољег разумевања себе, веће јасноће о томе шта је мој посао, и више одговорности за сопствене реакције. Ја сада не сада не сматрам себе за жртву. Порасла ми је асертивност и самопоштовање а још увек оцењујем свој бес као оправдан. Бес је још увек стваран, чак и када потиче из детињастих или утопијских уверења.

Потврђивање беса

1. Прихватам бес као здрав и испитујем уверење у његовој позадини и личну историју на коју оно подсећа.
2. Преузимам одговорност за осећање као потпуно оправдано и као потпуно моје.
3. Исказујем свој бес али бирам да не иступам агресивно кроз одмазду, осветољубивост, или злобу.
4. Прихватам зрелија уверења о себи и свету тако да мој бес сада долази од свесног осећаја правде, без димензије „увређеног, арогантног ега“.

Живахна енергија

Бес је свежа, живахна енергија, која је драгоцена за наш лични развој. Користимо бес да би разбили окове ега и страха. Пратимо свој бес до извора наше до сада непризнате психичке територије. Бес стимулише нашу моћ. То није нешто што треба да одбацујемо или поричемо. То је нешто што нас уздиже и преображава када коначно дозволимо себи да га осетимо и покажемо.

У самом интензитету емоционалне узнемирености лежи вредност, енергија ... да се проблем реши.

- Јунг

5. КРИВИЦА:

ТРЕЋИ ИЗАЗОВ ЗРЕЛОСТИ

Сва самоспознаја је купљена по цену кривице.
- Пол Тилих

Примерена Кривица и Моја Истина

Примерена кривица претходи или следи неетично понашање. Она проистиче из унутрашње органске резонанце (свести) која процењује активност у складу са личним уверењем. „Рођени смо са природном телесном мудрошћу која нам помаже да разликујемо искуства која остварују или не остварују наш потенцијал“, каже Карл Роџерс. То нам наш функционалан его говори када смо коракнули изван своје сопствене истине. Ова кривица показује повреду нашег интегритета или поремећај природне равнотеже између нас и других. Равнотежа се поново успоставља кроз признавање и одштету.

Неуротична Кривица и Њихова Истина

Неуротична кривица је научен (не-органски) одговор на спољашњу увреду или захтев који смо интернализовали. Коракнули смо изван нечије туђе истине. Ове кривице се не може ослободити кроз искупљење и одштету, већ се и даље задржава. Њено порекло је у неуротичном егу и она води у унутрашњи конфликт, а не у равнотежу.

Кривица није осећај него веровање или процена. Примерена кривица је процена која која нас суочава са собом и води до разрешења. Неуротична кривица је процена која је самопоражавајућа и води у непродуктиван бол. Примерена кривица се разрешава у помирењу и одштети. Неуротична кривица тражи да се разреши кроз казну. У примереној кривици постоји одговорност. У неуротичној кривици постоји окривљавање. Укратко, примерена кривица је одрасли одговор; неуротична кривица је одговор уплашеног детета у нама.

Трикови Кривице

У сваком доживљају неуротичне кривице, има нешто што одбијамо да признамо. Ова кривица је тактика коју користимо да избегнемо осећања и истине:

1. **Прикривање Страха**

   Кривица која нас задржава да не делујемо може бити прикривање страха од асертивности. Кривица која се појављује после снажног избора може бити страх од губитка љубави или одобравања. Може бити да се плашимо последице да нећемо бити вољени или да ћемо изгубити контролу ако се превише удаљимо од инхибиције. Она прва кривица нас може парализовати и онда останемо заглављени или пасивни. Ова друга кривица чини да се осећамо посрамљено и уплашено да ће нас грдити или да ће нас упознати (или да ћемо сами себе упознати) из другог угла.

2. **Умањивање Одговорности**

   Неуротична кривица нас ограничава на само један дозвољен начин понашања. У том смислу, кривица спутава имагинацију, креативну основу за избор. Све док нас кривица држи, ми не можемо да видимо могућности или да знамо шта стварно хоћемо. На овај начин кривица поткопава асертивност.

   Кривица након деловања или након пропуштања деловања може бити и начин да се минимизира моћ избора који смо направили. Мање смо одговорни ако себе натоварамо кривицом, зато што онда нисмо ни били потпуно посвећени! Парадоксално, кривица нас на тај начин ослобађа оптужбе и ствара лажни осећај праведности.

3. **Маска за Бес**

Кривица може значити оправдани бес према поштованом родитељу, неком ауторитету, или пријатељу који као да нас обавезује или нас спутава. Верујемо да није безбедно или да је погрешно осећати или исказати бес. Тако остајемо само ми да будемо криви и тако се неизражен бес окреће ка унутра и приказује као кривица. Тако кривица друге ослобађа оптужбе, а ми мучимо себе бесом који је био другима намењен.

4. **Изврдавање Истине**

Кривица се понекад користи да се избегне неприхватљива истина. На пример, у детињству, уместо да се суочимо са болном истином да ме моји родитељи нису волели, ја сам убедила себе да сам крива што нисам дорасла њиховим очекивањима. Онда је њихов недостатак љубави постао моја грешка. „Они су имали припремљену гомилу љубави за мене, али ја нисам заслужила да ми је поклоне.“ Кривица везана за моје „неадекватно понашање“ је држала у тајности истину о њима. Оно што не знам, чак и сада, никада не морам да погледам у лице или да превазиђем. На овај начин ме кривица држи у туђој милости, т.ј. стално се трудим да им удовољим. Удовољавање људима и осећај неадекватности расту из ове исте разроване пустоши зване сумња у себе.

Рад Са Кривицом: Померање Према Здрављу.

НЕУРОТИЧНА

Није могуће у потпуности елиминисати неуротичну кривицу. Дозволите да ова кривица постоји и вашем уму али јој немојте више дозвољавати да вас наводи да нешто радите или не радите. Правите изборе *са* кривицом, а не због ње. Просто приметите шта би могло бити то што ваша кривица заташкава. Да ли је то маска за страх, одбијање да се преузме одговорност, бес, порицање истине, и сл.? А онда сваки пут када доживите неуротичну кривицу признајте је као знак некаквог избегавања. Тада се кривица рашчињава довољно да можете да се позабавите аутентичним узбуђењем и осећајем који га појачава. Тада кривица постаје оно што је од увек и била: концепт а не закон, уверење а не пресуда, мисао а не ралност.

Страх је блокирано узбуђење; бес је потпаљено узбуђење; кривица је забуњено узбуђење.

ПРИМАРЕНА

Непотребно је и опасно елиминисати примерену кривицу. Примерена кривица нам помаже да знамо када смо пореметили моралну равнотежу. За разлику од неуротичне кривице која се задржава, примерена кривица аутоматски нестаје са програмом признавања, исправљања, и потврђивања. Прођите кроз примерену кривицу са овим приступом:

1. **Признавање**

Признајте директно особи на коју се односи да сте је повредили или да сте се понашали неодговорно или непажљиво. Тражите да чујете какав бол је та особа претрпела због тога и слушајте је. Тако ћете проживети бол и постати потпуно свесни свог понашања и његових последица. Ово је моћан начин да коначно преузмете пуну одговорност за своје поступке. У овом процесу постаје могућа суштинска интимност у везама.

2. **Исправљање**

Направите исправку на два начина: прво, прекините понашање; друго, дајте обештећење директно или као милостињу или некоме ко може да замени првобитну особу уколико она није доступна или није спремна да прихвати вашу исправку. Исправљање је аутентично када укључује и посвећеност промени понашања и у будућности. Кајање је жаљење без исправљања. Оно умањује самопоштовање и спречава ослобађање од кривице.

3. Потврђивање

Потврђивање које прати овај рад на кривици узима два облика:

Прво, користите било коју од афирмација на крају ове књиге која вам одговара. Обликовање сопствених афирмација је још корисније.

Друго, потврдите (честитајте) себи за зрео избор и спровођење које је процес рада са кривицом на крају крајева учинило оснажујућим.

Као резултат ова три корака, може доћи до духовног преображаја: постајете милостивији према себи и другима. Сада, уместо тренутног оптуживања, примећујете везу између садашњег неприхватљивог понашања и прошлог или раног учења. Другим речима, видите себе (и друге) у контексту саосећајног разумевања.

Тада себе сматрате *одговорним* али не *кривим.* Окривљавање води до емоционално набијеног самоодбијања. Одговорност води до конкретног исправљања и повишеног самопоштовања. Кроз самилост и одговорност ми потврђујемо самоопраштање, аутентично и коначно име за самоостварење. „Оно због чега падамо је оно чиме се подижемо“ (Тантричка изрека).

До поднева, острво је потонуло за хоризонт; и све испред
нас је био широки Пацифик.

- Херман Мелвил: *Омоо*

6. ВРЕДНОСТИ И САМОПОШТОВАЊЕ

Ове руже испод мог прозора немају никакве везе са претходним ружама или са неким бољим; оне су оно што јесу... за њих време не постоји. Ружа просто постоји; она је савршена у сваком тренутку свог постојања.

- Ралф Валдо Емерсон

Психолошки и духовно освешћена особа делује из доследног – мада се стално развија – осећаја вредности. Вредновати значи сматрати нешто вредним, рећи да то има значење за нас.

Карактеристике Вредности

1. Вредности су органске, т.ј. оне ничу унутар вас на природан начин. Систем вредности није наметнут споља. То је област вашег унутрашњег света. Осећај вредности је заправо осећај свог идентитета. Тако ви цените себе и верујете себи.
2. Ваше вредности су биле свесно одабране из мноштва алтернатива. Знати своје вредности значи познавати себе, пошто вас ваши избори откривају.
3. Ваше вредности се другима откривају кроз ваше речи и дела. Ваше понашање је коначна одредница ваших вредности. То је оно како вам људи верују: они виде вашу доследност. Поступате по својим унутрашњим изборима.
4. Како све више и више освешћујете своје вредности, тако сте све више и више склони да их објављујете – чак и ако вас то много кошта у смислу ваше удобности и амбиција. Људи могу ценити овај ваш интегритет и поштовати вас или вам се дивити. То вам годи али вас не мотивише.
5. Та дубоко укорењена, обично дуго задржавана, нефлексибилна уверења (убеђења) о томе какав би требао да буде свет или ви или други људи се заснива на ригидним проценама и архаичним страховима, не на вредностима. Тако скривена нефлексибилност вас држи у неслободи и спречава вас да се у потпуности испољите. Она убија спонтаност, пропустљивост, и коначно самилост. „Недвосмисленост и неконтрадикторност су превише једнострани да изразе непојмљиво“, примећује Јунг.

Наша живахност је наш капацитет да дамо и примимо. Непопустљивост и надменост залупе врата у лице тако великодушног госта. „Осуђивање и затварање су највеће опасности за онога ко хоће да задржи психичку покретљивост једног истраживача“, како је једном написао Џон Лили.

Личне Вредности и Идентитет

Наше личне вредности и нама и другима говоре ко смо. На врло стваран начин, ми јесмо оне вредности које ценимо и демонстрирамо.

Деловати из страха да ћемо бити криви, изгледати лоше или бити кажњени значи да наше вредности још нису имале прилику да достигну свој пуни примат у нашем животу. Због тога се ми осећамо „без*вредно*“. Наше самопоштовање се смањује зато што наше деловање проистиче из кривице или из страха од тога како би нас други могли оценити.

Поседовање вредности, међутим, не значи да су наше деловање и мотиви чисти. Освешћена одрасла особа има способност да садржи наизглед контрадикторне мотивације. Нереално је очекивати да нека алтруистичка одлука неће садржати помало себичну мотивацију или да великодушна одлука неће садржати неке елементе надмености или осећај обавезивања. Негативан елеменат ни најмање не унижава позитивни елеменат. Они постоје истовремено, као што сенка постоји истовремено са светлошћу. Зрелу особу занима само пропорција. „Овог пута сам донела један више тренутак чисте бриге о теби него прошли пут.“

Буђење Вредности

Да би пробудили вредности које су неразвијене или су постале успаване, можемо пратити ове смернице:

1. Верујте интуицији, унутрашњим порукама које нам говоре шта се треба ценити а шта се треба избегавати.

2. Примете колико избора правите да би се осећали добро, и правите више избора који чине да се добро осећате у својој кожи.

3. Проверите своје мотиве и изборе са особом или заједницом или програмом у чији интегритет имате поверења. А онда донесите своје сопствене одлуке, сада када сте објективније информисани.

4. Приметите које вредности изузетно цените код других. Делујте у складу са вредностима којима се дивите иако признајете да вас и кривица можда делимично мотивише.

5. Постепено, долази до преображаја и тада се мотивација кривицом смањује а мотивација вредностима се повећава. Деловање на основу вредности постаје лагодно и волите себе све више. Тада самопоштовање почиње да цвета и самопонижавање одумире.

Не бити везан за нешто значи бити свестан бесконачне вредности тога.

- Шунриу Сузуки

ЗАКЉУЧНА РАЗМИШЉАЊА

О ПРВОМ ДЕЛУ:

ИЗЈАВЕ

ЗДРАВЕ ОДРАСЛЕ ЛИЧНОСТИ

Зар неће бити потребно да прође дуги низ векова пре него што се наш вид привикне на светлост? ... Ја сам спреман да наставим да гурам до краја стазом на којој ме сваки корак чини све сигурнијим, ка хоризонтима који су све више заодевнути маглом.

- Телард де Шарден

Прихватам пуну одговорност за облик који је мој живот попримио.

Никада не морам да се плашим своје истине, моћи, фанатазија, жеља, мисли, сексуалности, снова или духова.

Имам поверења да „тама и немир увек претходе проширењу свести“ (Јунг)

Пуштам људе да оду или остану и свакако сам ја уреду.

Прихватам да можда никад нећу осетити да примам – или сам примила – сву пажњу коју тражим.

Ја разумем и прихватам да ми стварност ништа не дугује; њу не дотичу моје жеље или права.

Једно по једно, одпуштам сва своја очекивања од људи и ствари.

Мирим се са ограничењима која постоје у давању других мени и мом давању другима.

Све док не видим туђе понашање са саосећањем, то значи да га нисам разумела.

Одустајем од окривљавања, жаљења, освете и детињасте жеље да буду кажњени они који ме повреде или одбију.

Када ме промена или раст плаше, ја и даље бирам њих. Могу да делујем са страхом, али никад због њега.

Безбедна сам и када престанем да следим правила која су моји родитељи (или неко други) поставили за мене.

Чувам и негујем свој интегритет и не користим га као мерило за понашање било кога другог.

Слободна сам да имам и разматрам било коју мисао. Немам право да радим све што хоћу. Поштујем границе слободе и ипак делујем слободно.

Превазилазим нагон да се повучем са руба откровења.

Нико не може и не треба да ме избавља. Нисам богомдана да било ко или било шта води рачуна о мени.

Дајем без захтевања захвалности, мада увек могу да је тражим.

Одбацујем кукање и приговарање као бескорисно ометање од предузимања директне акције или повлачења од неприхватљивих ситуација.

Одустајем од контроле без губљења контроле.

Избори и становишта у мом животу су флексибилни, а не крути или апсолутни.

Када би људи знали каква сам ја заиста, волели би ме зато што сам човек попут њих.

Одбацујем позе и дозвољавам да свака моја реч и дело открију каква сам ја уистину.

Промене и прелази су много елегантнији када сарађујем са њима.

Свака људска моћ ми је доступна.

Живим по сопственим мерилима и истовремено – кроз самоопраштање – дозвољавам себи повремене падове.

Дозвољавам себи простор за грешку у свом послу и везама. Ослобађам себе тог бола да стално морам да будем у праву или да све знам.

Прихватам да је нормално да осећам да нисам увек дорасла.

У крајњој линији ја сам дорасла сваком изазову који изађе пред мене.

Моје самоприхватање није снисхођење јер оно у себи представља огромну промену.

Срећна сам док радим оно што волим и волим оно што јесте.

Суочавање од свег срца са околностима у којима живим ослобађа моју незаустављиву живахност.

Волим безусловно и дајем себе под истим условима.

Велике промене се не дешавају никада, само шибице неочекивано креснуте у мраку. Ово је била једна.

- Вирџинија Вулф

Део други

Питања у Везама

7. ОЧУВАЊЕ ЛИЧНИХ ГРАНИЦА У ВЕЗАМА

Ваше личне границе штите саму суштину вашег идентитета и вашег права на избор:
„Тамо живи најдража свежина дубоких ствари.“
- Жерар Менли Хопкинс

Наше путовање је почело рођењем, без икакве представе о границама. Нисмо знали где се завршава мама а где почињемо ми. Осећали смо се свемоћно способни да контролишемо задовољавање наших потреба и њихов извор.

Прво што нам је донело одрастање је увиђање раздвојености. Наш први задатак је био одпуштање, т.ј. признавање личне границе: ја сам раздвојена, и такви су и они који се брину о мени. Ово је био одлазак и борба.

Можда је осећај био налик на напуштеност. Можда смо од самог почетка живота ми изјеначавали одпуштањ везаности са губитком моћи и сигурног задовољења потреба.

Одговор на мистерију зашто се ми данас тако жестоко везујемо је можда управо у овом ужасавајућем и илузорном изједначавању.

Одрасли људи науче да раздвојеност није напуштеност, него просто људско стање, једино стање из ког може да израсте здрава веза.

Са границама долази међузависност уместо зависности. Са границама долази лична одговорност, а не једнострано право да се неко брине о теби. Из граница долази међусобна повезаност која напушта контролисање другог у корист поштовања тог другог.

Границе не стварају отуђеност; оне обезбеђују блискост. Границе су оно што нам омогућава да имамо близину и ипак безбедно одржавамо лични идентитет.

Одустати од личних граница би значило напусти саме себе! Ни једна веза не може да успева ако су се један или оба партнера одрекли јединствене унутрашње суштине свог засебног идентитета. Љубав се дешава када се две слободе загрле, поздраве, и подрже једно друго.

У здравој особи, лојалност има своје границе и безусловна љубав може постојати истовремено са условним ангажовањем. Безусловно, на крају крајева, не значи некритички. Ви можете и волети неког безусловно и поставити му услове за ваше односе, како би заштитили своје границе. „Ја те безусловно волим, и водим рачуна о себи тако што не живим са тобом.! Ово је мудра наклоност!

Есенцијално унутрашње средиште тебе мора остати нетакнуто било да веза почиње, да се мења, или да се завршава. Путовање никад не нарушава нашу целовитост. Када су вам ваше личне границе јасне, онда ваш урођени идентитет који јесте ви, не одређује неко други нити ви дозвољавате да га други пустоше.

То значи изграђивати здрав, функционалан его којим се просно односиш према другима, са пуном и великодушном отвореношћу док твоја сопствена целовитост и даље остаје нетакнута. То је огроман подстицај самопоштовању – бити у додиру *и* нетакнута. Ово је зрела међузависност.

У свакој заиста интимној вези ми смо его – инвестирани у другу особу. То значи да смо дубоко заинтересовани за добробит нашег партнера. То такође значи и да нам је јако стало до тога шта наш партнер мисли о нама и како нас третира. Увреда и одбијање нас могу повредити. Свом партнеру смо дали моћ. Ово је савршено нормално и логично проистиче из саме природе посвећености.

Када *инвестирамо функционални его,* ми тада дајемо моћ без да се при том лично умањујемо. Рањиви смо као љубавници а не као жртве. Другим речима, наша посвећеност не значи губљење наших граница.

Када *инвестирамо неуротични его,* ми губимо способност да заштитимо себе. Тада понашање нашег партнера одређује наше стање ума, а не да само провремено утиче на њега. Живимо реагујући, а не предузимајући.

Ово је пример како недовршени послови из раног живота, о којима смо причали у Првом Делу, могу поткопати наше самопоштовање у зрелом добу. Они који су у детињству били присиљавани *и нису имали начина да заштите себе*, имају највише муке да уложе свој его у везе на здрав начин. За њих, границе никада нису биле јасне или сигурне и драма везивања пустоши њихове оскудне залихе ега. Њихов унутрашњи силос се поново пуни када прежале давне присиле.

Знам да сам изгубила своје границе и постала зависна* када:

„Нећу да пустим оно што не успева“

и чини ми се као да

„Не могу да пустим оно што би могло да успе.“

Зависност је безусловна љубав према неком другом која се окренула против саме себе.

Примедбе: Лева колона на списку који је на крају овог поглавља нуди практичне примере „зависности“.

Како одржати своје личне границе:

1. Тражите директно оно што хоћете. Тако се изјашњавате о свом идентитету и другима и себи. Вештине асертивности у Поглављу 2 описују јасне границе, једино стање које допушта истинску људску слободу. Уколико су ваше границе превише чврсте тако да избегавате блискост, може бити да сте у загрљају страха. Уколико су ваше границе лабаве или недефинисане, може бити да сте у окриљу подређености туђој контроли.
2. Подстичите унутрашње само-неговање (добар родитељу унутар себе). Ово гради унутрашњи интуитивни осећај који вас обавештава када је веза постала нешто што вас вређа, злоупотребљава или угрожава. Самонеговање се изграђује као последица вашег рада на вашим питањима из детињства (погледај Поглавље 1). Да би се одржало, потребна му је непрестана подршка и искрена повратна информација од пријатеља, програма самопомоћи, или терапије.
3. Посматрајте како се други понашају према вама. – примајте то као информацију – без уплитања у њихову драму. Будите неутрални сведок који гледа са самозаштићеног места. На овај начин ви поштујете своје границе. То вас онда оснажује да донесете одлуку – без утицаја заводничке или агресивне моћи неког другог – колико ћете прихватити од онога што вам неко нуди или што неко пали у вама.
4. Одржавајте доњу границу: ограничење колико пута дозвољавате да вам неко каже не, да лаже, да вас разочара, или превари пре него што ћете прихватити болну истину и преусмерити се на заједнички рад или раздвојене столове. Ово укључује и суочавање са зависничким односом према узбудљивим али безизгледним везама у којима настављате да тражите више тамо где има све мање, настављате да тражите срећу тамо где је само увреда. У зависничком односу наша илузорна уверења компензују и надувавају умањену стварност.
5. Промените место поверења са других на себе. Као зрела личност ви не тражите некога коме можете апсолутно веровати. Признајете маргине људске погрешивости и одустајете од очекивања безбедности. Тада почињете да верујете *себи* да ћете бити способни да прихватите љубав и поднесете повреду, да прихватите поузданост и поднесете издају, да прихватите присност и поднесете одбијање.

Када се у вези одричеш својих граница ти:

1. не знаш тачно шта хоћеш
2. не примећујеш нерасположење јер се трудиш да издржиш
3. мењаш своје понашање, планове, или мишљења тако да одговарају тренутном расположењу или околностима оног другог (живиш реактивно)
4. радиш све више и више за све мање и мање
5. узимаш здраво за готово најновије мишљење које си чула
6. живиш у нади док прижељкујеш и очекујеш
7. си задовољна ако се бориш и преживљаваш
8. дозвољаваш да минимално побољшање оног другог одржава твоје стагнирање
9. имаш мало хобија јер немаш пуно интересовања за активности које су усмерене ка Себи
10. дозвољаваш тој особи изузетке које ником другом не би толерисала ни прихватила објашњења
11. ласкање те изманипулише тако да изгубиш објективност
12. настављаш да се трудиш да оствариш блискост са нарцисоидном особом
13. си под тако великим утицајем друге особе да долази до опсесивности
14. ћеш се одрећи сваке личне границе да добијеш секс или обећање истог
15. видиш свог партнера као извор своје узбуђености

Када су у вези твоје границе очуване ти:

1. тачно знаш и радиш шта хоћеш
2. препознајеш када си срећна/несрећна
3. признајеш расположења и околности око себе али остајеш сабрана (живиш активно)
4. радиш више када то доноси резултате
5. верујеш сопственој интуицији а отворена си и за туђе мишљење
6. живиш оптимистично док сарађујеш у променама
7. си задовољна једино ако блисташ
8. си охрабрена искреном, непрекидном променом на боље
9. имаш велико интересовање за сопствене хобије и пројекте
10. имаш лични стандард који, иако флексибилан, вежи за свакога и тражи одговорност
11. цениш повратну информацију и можеш да је разликујеш од покушаја манипулације
12. се повезујеш само са партнером са ким је могућа *обострана* љубав
13. си под великим утицајем понашања свог партнера и схваташ то као информацију
14. прихваташ секс тако да можеш да уживаш у њему али никад по цену свог интегритета
15. видиш свог партнера као подстрек свом узбуђењу

Када се у вези одричеш својих граница ти:

16. се осећаш повређено и оштећено али не и љуто
17. делујеш из понизности и компромиса
18. чиниш услуге којима се у себи опиреш (не можеш да кажеш Не)
19. занемарујеш интуицију у корист жеља
20. дозвољаваш свом партнеру да злоупотребљава твоју децу и пријатеље
21. се углавном осећаш уплашено и збуњено
22. си упетљана у драму која се развија изван твоје контроле
23. живиш живот који није твој, и који се чини неподношљив
24. посвећујеш себе све док је то оном другом потребно (без доње границе)
25. верујеш да немаш право на тајне

Ове ставке дефинишу „зависност“.

Када су у вези твоје границе очуване ти:

16. дозвољаваш себи да осетиш бес, кажеш „Јао!“ и покеренеш промене
17. делујеш из договора и преговора
18. чиниш само услуге које ти изабереш (можеш да кажеш Не)
19. цениш интуицију и разликујеш је од жеља
20. инсистираш да туђе границе буду сигурне као и твоје
21. се углавном осећаш сигурно и сабрано
22. си увек свесна могућности избора
23. живиш живот који је најчешће приближан оном што си од увек хтела
24. одлучујеш како, колико и до када ћеш бити посвећена
25. штитиш своју приватност без потребе да лажеш или се правдаш

Ове ставке дефинишу „самородитељевање“.

Згодан начин да се користи ова и свака друга листа у овој књизи је да нацртате линију за сваку ставку са тачком на оба краја (користећи одвојене листове папира).

Означите своје понашање на крају или у центру и уочите где падају највећи број ваших одговора. Они се могу разликовати за сваку особу у вашем животу, на пр. слабе границе за супруга, јасне границе са родитељима, умерене границе са децом.

Све су ово информације о томе где је ваша борба, где је потребно да усмерите свој рад, и где су ствари задовољавајуће.

8. ИНТИМНОСТ

Међусобна љубавна блискост у преданој вези

I. Елементи Истинске Интимности

Шта смо у стању да понудимо када наш его једном оздрави:

1. Обилан унутрашњи извор самонеговања тако да нисмо више очајнички жељни неког на кога можемо рачунати (као дете на родитеља) или неког о коме ћемо се старати (као родитељ о детету).

2. Поверење у себе да примимо туђу лојалност и да се носимо са издајом. Везе између зрелих личности се не заснивају на имплицитном поверењу (као што је у везама између родитеља и детета) већ на неусловљеној љубави која признаје људску променљивост.

3. Способност да се даје и прима. „Прођем кроз своје страхове довољно дуго да разоткријем своја осећања и примим твоја, да покажем наклоност – и сексуалну и несексуалну – и да примим твоју."

4. Поштовање за кућна правила везана за животне стилове, одговорности, секс, и различитост потреба за временом/простором.

5. Охрабрујуће, неустрашиво, и задовољно прихватање туђих јединствених потреба, различитости, развоја, и пута.

6. Ангажовани фокус на другог тако да се искрено ослушкују туђа осећања и размишљања, без аутоматске потребе да се исприча сопствена прича.

7. Преданост да се веза одржи и током периода у којима сопствене потребе нису задовољене, пошто се други цени као вредност по себи, а не само због задовољавања потреба.

8. Способност да се истовремено толеришу љубав и бес. „Можеш да будеш љут на мене и ја ћу те и даље волети. Када сам ја љута на тебе, ја те и даље волим."

9. Способност да се прође кроз нормалне фазе везе – од романсе кроз конфликт до преданости – са љубављу која сазрева унутар сваке развојне фазе.

10.Преданост суштинској повезаности – трајно „подразумевана" међусобност – која надтрајава стрес и кризе које носи промена. Ова повезаност је неусловљена. Уколико „наиђе неко други" ко је атрактивнији, забавнији, „прави", то ће бити примљено само као информација о чарима нове особе или о мањкавостима садашње везе. То неће изазвати раскид или довести до стварања нове везе.

Горенаведених десет елемената описују неусловљену љубав у смислу интимних веза.

II. Страхови Који Се Јављају У Интимним Везама

Првобитни страхови који се јављају у детињству и који се уносе у везе између одраслих људи:

- Страх да ћемо бити напуштени и тако изгубити оног другог; ово нас тера да се „качимо" за друге и будемо посесивни.
- Страх да ћемо бити утопљени и тако изгубити себе; ово нас тера да побегнемо или да се удаљимо од других.

Ови страхови су нормални. У свакоме од нас се јављају и један и други – мада у интимним везама обично један од њих преовлађује. Ови страхови постану проблематични тек када постану толико јаки да утичу на наше процене и понашање.

Суштина зрелог везивања је у томе колико можеш да предаш себе а да те не паралише страх од напуштања ако се неко превише удаљи, или страх од утапања ако се неко превише приближи. Изгледаће као да су ови страхови директан резултат понашања нашег одраслог партнера, али ово су

фантомски страхови. Оно што нас вређа је нестало али још увек покреће. Реагујемо на свој унутрашњи пејзаж, пејзаж разрован древним пустошењима која никада нису призната, надокнађена, или опроштена. Хајдегер то каже на упечатљив начин: „Ужасно се већ десило.“

Пошто су страхови од напуштања и утапања, дакле, ћелијски рефлекси, мудро нам је да не схватамо превише лично када нам наш партнер управо то показује. Ови страхови нису рационални тако да не можемо некога одговорити од тога, нити можемо некога окривљавати због тога. Самилост са једне стране и рад на промени са друге стране је најефективнија комбинација. („Рад на промени“ је описан касније у овом одељку.)

Заправо, одрасла особа не може бити напуштена, само остављена, не може бити утопљена, само претрпана! Када једном почнемо да живимо у садашњости, ствари постану толико практичне и ми одбацујемо осуде пуне окривљавања.

Страх од напуштања	**Страх од утапања**
Страх од независности тако да неко:	*Страх од зависности тако да неко:*
Има тешкоће да пусти када је оном другом потребно мало места	Има тешкоће да се посвети
Тражи максималан контакт (качи се)	Тражи више простора (држи одстојање)
Упетљава се или се опсесивно бави туђом причом	Прима другог здраво за готово или је равнодушан
Понаша се заштитнички према другом и не брине о себи	Осећа да има право да очекује да други задовољава његове потребе
Увек хоће да да више (осећај да никад не даје довољно)	Давање схвата као обавезу а примање као дављење
Слаже се са туђим идејама, плановима, или временским распоредом	Има потребу да држи све под контролом, да доноси одлуке, или да буде управу
Нема личних граница или црту испод које се не иде у трпљењу	Нема толеранције према неверству или неадекватности
Издржава свакакво понашање	Има чврсте границе без маргине за грешку
Зависник је од другог	Заводи другог и онда се уздржава
Потребно му је стално разуверавање да ће други остати ту	Потребно му је да други „буде ту док ја одлазим и долазим како хоћу“
Плаши се самоће	Постаје узнемирен кад је други и даље ту
Рационализује (смишља изговоре који омогућавају трпљење)	Интелектуализује (разматра или објашњава осећања уместо да осећа)
Штити другог од утицаја својих осећања	Избегава или минимализује и своја и туђа осећања
Показује страх, потискује бес	Показује бес, потискује страх
Узнемирују га доласци/одласци	Узнемирује га давање/примање

Стално се качи, стално тражи близину и стално тражи пажњу	Стално се прави хладан, чврст и резервисан

III. Рад Са Страховима Од Напуштања И Утапања

Понекад ми бирамо везе које подстичу један или оба ова страха.

Понекад бирамо везе које умирују ове страхове. Освешћена зрела особа ће истражити личне мотиве и изборе и искрено их признати.

Када је страх *подстакнут*, ми добијамо прилику да га прорадимо или постајемо још више утврђени у њему – обично окривљујући свог партнера за то.

Када је страх *умирен*, ми се осећамо довољно сигурни да ризикујемо још мало отворености или постајемо самозадовољни – очекујући од свог партнера да нас штити и покрива.

Знаћеш да ти је веза важна на здрав начин када си вољна да делујеш упркос непријатности у чињењу малих али застрашујућих корака који воде до промене:

1. Уочи које то твоје понашање води до проблема за тебе или твог партнера. Прозри изговоре као што су: „Ја сам таква!“ или „Али ја сам управу.“ Препознај и признај страх или бол иза неког понашања или става који отежава складне односе. *Све што ти је потребно да знаш је да та веза не функционише таква каква је.* Пресеци све разлоге, кривице, и самооправдања и признај да је потребна промена. Такво признање има исцељујућу моћ зато што окончава порицање и суочава се са истином.

2. Када једном постанеш свесна најучесталијих страхова који су се појављивали у једној или више твојих веза, реци свом будућем или садашњем партнеру о томе, на пр. „Желим да будем интимна ли морам признати да ми не прија много телесног додира, осим у сексу“ – или – „Примећујем да проводиш много времена са својим пријатељима. Вероватно ћу се осећати угрожено због тога, јер се лако осетим напуштено – чак и када ме ти увериш у своју преданост.“

Можда нећете бити вољни да поделите свој план са својим партнером из страха да га не изгубите. Отворено искажите и тај страх! Тада ће се вероватно десити ове две ствари:

а. Ваше самопоштовање ће порасти због вашег интегритета у разоткривању себе упркос страху од губитка.

б. Открићете праву природу посвећености вашег партнера.

3. Страхови од интимности најчешће испливавају након романтичне фазе везе. Питања напуштености и утапања стварају нову врсту негативног узбуђења: страх и узбуђење истовремено. Навала адреналина може бити зависничка и може вас навести да радите ствари да би *изазвали* страхове. Признајте ово себи, без обзира да ли вам је јасно или не како то радите. Парадоксално је да преузимањем одговорности за елеменат несвесног избора у својој драми, ви се ослобађате од ње.

4. Уколико се плашите напуштања, пустите свог партнера да се сваки дан удаљи по још један сантиметар и приметите да сте то преживели. Разуверавања појачавају страх. Проживи још једну епизоду страха – или још један дан епизоде – не тражећи од свог партнера да те разуверава да ће он или она ипак остати са тобом или да те још увек воли. Ово ојачава твоју независност.

5. Уколико се палашите утапања, дозволите свом партнеру да се сваки дан примакне још сантиметар ближе и приметите да можете то да поднесете (или да може чак и да вам се свиди). Сетите се да један сантим представља 100% напретка када га први пут дозволите!

Можда осетите јаку потребу да имате контролу или да доносите све одлуке у вези. На малим одлукама се смењујте са својим партнером тако да ви направите један избор, а он/она следећи. На великим одлукама преговарајте тако да сваки пут свако од вас добије нешто што жели.

6. Плашити се утапања значи веровати да вам блискост нешто одузима. Решите се овог страха од *губитка* себе на парадоксалан начин, *слободно дајући* себе. Разоткрите се, признајте своју рањивост, или покажите осећање. Тако *отпуштајући престајете да губите.*

Плашити се напуштања значи ужасавати се да будеш остављена сама. Ово је страх не од губитка себе него од онога што добијаш када се суочиш са собом. Издвајајући сваког дана време за

себе знчи *бирати* баш ту ствар које се плашиш. Ове парадоксалне замене постепено воде до тога да почнеш да уживаш у својој самоћи.

Пошто се страх одржава кроз наш доживљај себе као жртве, избор слаби његов стисак. Исцељујућу моћ парадокса Јунг овако описује: „Ако постоји страх од пада, једина сигурност се састоји од намерног скакања.“

IV. Практичне Вештине За Интимност

- ПРОЦЕСУИРАЊЕ ОСЕЋАЊА

Препричавање догађаја поново и поново, без осећаја и без закључка је облик избегавања пошто не води до промене. Та прича нам помаже само да не знамо своја права осећања. Процесуирање осећања која настају из догађаја води до осећаја да је то закључено и да се сад наставља својим путем. Ми напуштамо причу, боримо се кроз процес, и поново се интегришемо на вишем нивоу функционисања.

Ево формата који би могао бити користан у процесуирању осећања која настају из ситуација и догађаја који снажно утичу на једног или оба партнера:

1. Идентификуј осећање које се ту провлачи и именуј га себи. За то ће вам можда бити потребно да причате о томе са неким ко је објективан и проницљив и коме можете да верујете. Када једном схватите о ком се осећању ради, можете да истражите његово порекло. Да ли се оно појављује искључиво у садашњем контексту или делује као окидач за давне немире из ваше ране младости или долази од неког бившег партнера?

Тек када сте идентификовали осећање и разумели његово порекло сте спремни да га ефективно изразите свом партнеру. Сада знате шта стварно осећате, колико је то лично или историјско и колико је интерперсонално, и шта очекивати. Стално проверавајте са собом и са другима да ли ви то видите стварност или слику коју носите у свом уму о томе што би ви волели да јесте. Менталне слике су суптилне и стално нас заводе. Потребно је радити на томе да стално исправљамо себе и враћамо се у стварност.

2. Изразите осећање свом партнеру и вербално и невербално (гестовима, променом гласа и израза лица, плачем, и сл.)

3. Тражите од свог партнера да то прими, схвати, и прихвати. Тражите од свог партнера да препозна своју улогу у изазивању, или уприличавању истог. Ваш партнер није то проузроковао пошто сте ви одговорна одрасла особа а не жртва, али он или она јесу заједно са вама одговорни за његово појављивање.

У овој тачки можете најпрецизније да приметите да ли је то садашњи или стари посао. Ако је то заиста тренутна ствар ви ћете се боље осећати зато што сте то осећање изразили, без обзира какав одговор сте добили. Све то ћете схватити само као информацију и тражићете одштету и промену али их нећете захтевати. Без обзира на резултат, лако ћете то отпустити. А ако је то нака ваша стара ствар, уплешћете се у драму, причање прича, ко је управу, окривљавање, и захтевање. Ваш осећај закључености ће бити осујећен зато што је ваша реакција ставила вашег партнера у положај да се брани и комуникација не може лако да се настави. Последица тога је да не можете да пустите оно што вас боли још више! У таквом тренутку, вратите се вашем објективном пријатељу или терапеуту и радите на ослобађању старог бола. Зрела особа воли да открије где стварно лежи њен посао, тако да може да га се реши једном за увек.

„Тешка осећања“ заправо значе стара осећања која су постала калцификована и сада нас боле кад год неко дирне у њих. Процесуирати значи уклонити прастаре, болне залихе и ослободити меку, здраву рањивост да исплива на површину и која тако успешно изазива љубавни одговор код других.

- НОШЕЊЕ СВОЈИХ ОСЕЋАЊА У СЕБИ

Осећања су замишљена да се изражавају *и* да се задржавају. Зрела особа показује осећања и не користи их као изговор да буде аутодеструктивна или да повређује друге. Када вас неко повређује, разљућује или оставља, дозволите себи да осетите бол и причајте о томе али немојте реаговати на емоције. Изразите сваки осећај али не реагујте ни на један. Не идете да тражите потврду или прилику да се осветите или начин да манипулишете или да измените

резултат. Задржавате своја осећања и преузимате одговорност за њих као нешто што је потпуно ваше. Неко други је био окидач за бол, али је на вама да се постарате за себе тако што ћете:

1. Прихватити стварност туђег поступка или одлуке, без обзира да ли је ви видите као оправдану или не, и

2. Оштро осетити бол без да будете опседнути њиме толико да вам уништава самопоштовање. Осећање али не реаговање на осећања је начин да искуство пустимо унутра без да му дозволимо да се пробије до сржи нашег самовредновања. „Ја признајем ову стварност иако ми се не свиђа. Могло је бити боље или је могло бити горе."

3. Признати да вас овај болини догађај подсећа на неке сличне догађаје из вашег детињства. Старе осећаје везане за издају, напуштање, и одбијање који су поново покренути њиховом савременом верзијом. Снажна осећања која имамо сада нам показују које то теме нисмо прежалили. Зато је реаговање на та осећања у садашњости анахроно! Наша садашња осећања поново одигравају прошлост и зато не захтевају никакво деловање у садашњости, већ само изражавање осећања као део туговања за болом који је прошао.

Свака веза укључује мало повређивања. Можете се држати своје увређености или жеље за осветом након што сте били увређени од стране неког. Ово одржава ваше незадовољство и спречава вас да икад више наставите међусобну посвећеност. Замерања која су прорађена и одбачена су извиђачи за посвећеност. Замерања која су икад више освећена, задржана, или употребљена као оружје су камен спотицања који спречава посвећеност.

Отпустити потребу за одмаздом вас ослобађа бола много моћније него што би освета икад могла. То је зато што се ваш заједнички живот наставио на начин неусловљене љубави. Повреде су постале разрешене чињенице, не стресни убоди у старе ране које остају отворене.

Свака зрела веза захтева конфликт пре него што може да се догоди истинска посвећеност. Свака борба вам помаже да одбаците још један илузорни идеал о другој особи, још једно илузорно право да се ваша очекивања задовоље. Сваки конфликт рашчишћава превару у корист потпунијег откривања ове праве особе која није задовољила сваку моју потребу или дорасла ономе што сам ја хтела, али је моја љубав за ту особу преживела. То је неусловљена љубав – утемељена у стварности и међусобно ослобађајућа – која омогућава да права посвећеност процвета.

Здрава одрасла особа признаје да је осећај повређености универзално људско искуство, које се увек може очекивати, које се никад не треба свесно нанети. Такав одрасли тражи да реши повреду, не да се крије од ње. Све митске и религиозне теме о животу-после-смрти указују на вредност и неопходност бола у појављивању нашег пуног и аутентичног идентитета. Свака повреда је била нешто што је било неопходно како би ми могли стићи овде, како би могли да пропустимо ову светлост. „Потребно је управо такво зло и тако болне ствари да би дошло до велике еманципације", тако моћно нас подсећа Ниче.

Осећај повређености се може процесуирати, прорадити, и умањити развојем здраве везе. Када је повређивање учестало и сурово и не може да се разреши, онда је то малтретирање. То не води до раста већ до умањења самопоштовања и ненадокнадивог трпљења. Зрела одрасла особа избегава овакве контакте и уклања се са линије ватре на безбедније пашњаке.

- ПОВРАТНА ИНФОРМАЦИЈА

Престани да штитиш своју партнерку од сазнања о томе како њено понашање утиче на тебе. Ни један одрасли (који није хоспитализован) није толико ломљив да не може да прими искрену повратну информацију. Ни један одрасли не заслужује да га се окривљује, али се свако може позвати на одговорност. Неисказивање својих осећања може бити суптилни начин да се избегне сукоб који би обома открио колико је стање неприхватљиво. Може бити да твоје издржавање омогућава да самопоражавајуће понашање и злоупотреба нставе да постоје. Надање може значити само куповање времена. Издржавање и надање раде за тебе само када их прати трајан и солидан програм промене, коме сте се обоје дубоко посветили.

- БИТИ У ПРАВУ

Пружи свом партнеру поклон да он буде у праву. Ово се односи на емоције и партнерово виђење тебе. То се не одоси на финансије, живот/смрт, или питања злоупотребе, нити на болести зависности или на мишљења која воде ка опасним последицама. Парадоксално је, али особа ти се више отвара када признаш да његова интуиција има смисла. У расправи, ти одустани од своје потребе за надметањем, заузимањем супротних страна и непријатељским удаљавањем.

Уколико је резултат овог процеса то да се ти осећаш да ниси у праву, онда је промашена поента. Ми пуштамо неког да буде у праву зато што нам није битно ко је у праву. Потреба да се буде у праву је облик уздржавања, који се заснива на страху. Поклањање неком другом дозволе да буде у праву саосећајно дозвољава обома да се опустите. Страх почиње да попушта и ослобађа се хумор. Ниво међусобног поверења тада расте.

Када једном престане да буде најважније ко је у праву, онда можеш заиста да чујеш другу особу. Ти признајеш њена осећања и искупљујеш се за било коју врсту неодговорног понашања које си испољио. Можеш да тражиш исту врсту признања и искупљења када ти се чини да се твоја партнерка понаша неодговорно према теби. Сада је постало небитно ко је у праву и ко је у криву, и ароганцију неуротичног ега замењује новорођена понизност.

- ОСЕЋАЈ ДА ТЕБИ НЕКО НЕШТО ДУГУЈЕ

Преовлађујући осећај да си преварена или да теби неко нешто дугује може да те наведе да на непоштен начин узимаш од других или да не будеш великодушна у давању. Чекање на добру прилику или снижење цена може бити сигнал да ти верујеш да се теби нешто дугује. Пронађи начин да се извучеш из овога тако што ћеш бесплатно давати нешто онима за које сматраш да ти нешто дугују, и тако што ћеш престати да непоштено узимаш од њих.

- ОСЕЋАЈ ДА ТИ НЕКОМ НЕШТО ДУГУЈЕШ

Преовлађујући осећај да си ти неком нешто дужна може да те наведе да удовољаваш људима, да си превише великодушна, или да се увек „задовољаваш са мање“ у везама. Можда ћеш открити да ниси у стању да примиш од других уколико ти њима нешто не дугујеш. Може бити да верујеш да ти мораш да купиш нечију наклоност, да она никад неће доћи ако је ти не тражиш и не купиш. (А цена је увек испољавање нас самих.) Ради на овоме тако што ћеш тражити необавезујући поклон – неки који не захтева да се узврати истом мером – од оних којима мислиш да си им дужна.

- САМИЛОСТ

Можемо закључити да је неспособност да се даје исто што и шкртост, а стално давање уз малу способност примања исто што и великодушност. Нападано, контролорско понашање с правом можемо сматрати манипулативним. Страх од одговарања или прихватање понижења можемо тумачити као кукавичлук или пасивност. Можемо бити нестрпљиви са неким ко зазире од грљења и додира. Можемо мислити да смо одбијени од стране неког ко се боји да покаже своја осећања или неког ко је толико обузет собом да не може да се фокусира на нас.

Како дозвољавамо својој мекшој страни да се појави, тако почињемо да примећујемо нову димензију: сваки од ових негативних квалитета је, уствари, неки облик *бола*. Нико не жели да се плаши блискости; болно је имати тај страх! Особа која је контролор осећа бол стреса и примећивања да је њено држање отуђује од оних које воли! Ми се асертивно носимо са утицајем који сва ова понашања преносе на нас: пријављујемо своја осећања и недоумице; тражимо промену. А у исто време, ми осећамо самилост за неисцељени бол који је у позадини сваког уздржавања и задржавања. Наша самилост нас не спречава да се побринемо за себе, него подиже нашу осетљивост за бол у датом тренутку. Како постајемо све више духовно свесни, тако све више дозвољавамо себи да препознамо суптилне изразе бола и страха који који се шуњају иза понашања које осуђујемо. „Једино срцем неко може да гледа исправно.“ (Мали Принц)

Духовна самилост увећава нашу великодушност као и наш интегритет. Када делујемо из снажног функционалног ега, наш интегритет нас тера да се поштено доносимо према другима. Када смо интегрисали свој его са духовном мудрошћу, наш интегритет покреће самилост која онда превазилази поштење, иако га увек укључује.

У вези ово може да значи да обе стране не бирају да користе исте слободе и ограничења. На пример: „Ти осећаш велики бол када ја стварам блиске везе са другима, иако оне нису сексуалне. Ја уопште не осећам никакав бол поводом твојих веза са другима. Поштено би било да и ти и ја имамо једнаку слободу по овом питању. Из самилости, ја се одричем свог права зато што оно покреће толико бола у теби – и не тражим да се ти, за узврат, одрекнеш свог права. При чему, пошто ти имаш самилости за мене, ти си се посветила терапеутском раду на свом страху и љубомори, тако да ћу ја на крају моћи да се дружим са другима и да то нема никакве последице по тебе.“

„Двоструки стандарди“ се односе на морална питања, али не и на везе у којима је освешћена самилост.

- ПАУЗА

У детињству имамо пуно право да се лепимо за неког, да излазимо ван контроле, да имамо хистеричне нападе или да будемо непрактични. Мудар родитељ ово дозвољава у некој мери. Здраво стање одраслог укључује повремене ослобађајуће посете овим познатим (али сада застрашујућим) местима. Наш унутрашњи негујући родитељ дозвољава ову флексибилност у оквиру одређеног времена, простора и одговорности.

Један пар би, на пример, могао одлучити да оде негде за викенд, и да сваки тренутак проведу заједно, лепећи се једно за друго до миле воље. Неки други пар би могао изабрати да направи паузу у свом конакту или да издвоји време за одмор. Овакве околности могу бити планиране или спонтане, али су оне увек временски ограничене, свесне, и међусобно договорене. На овај начин ми поштујемо рутину одраслог стања али и правимо безбедан бег од ње.

Свако од нас садржи супротне стране сваке људске могућности. Да би били потпуно присебни, практични, сабрани, и неустрашиви, потребно нам је да понекад доживимо и супротну страну тога. „Пауза“ омогућава овакву креативну компензацију. Комбинација самодозвољавања и временске ограничености је духовито опирање оним „чврстим чињеницама“ о томе како је лепљење за неког блесаво. Ми поштујемо чињенице, али извлачимо се од њих из забаве, као Одисеј, мангуп, који је уживао у песми сирена док је безбедно пловио поред њих.

- ОДЛУЧИВАЊЕ

У питањима срца, размишљање (каква иронија) води само у још већу забуну. Оно што најбоље ради је једноставно приметити:

- Шта твоје тело осећа;
- Какво је твоје понашање;
- На шта се твоја интуиција стално враћа.

Примећивање доводи до сазнања. Можеш бити сигурна да ће се ово десити аутоматски. Труд може само да те спута. Следећи најбољи корак се појављује када обратимо пажњу на делове себе који не могу да заварају: тело, понашање, унутрашња мудрост. Одлука ће са собом донети добар осећај онда кад дође без пожуривања, и са осећајем да припада у све ове три области личности.

Одлука донета са мудрошћу обично налази начин да не искључи потпуно ни једну страну, не *или...или*, него *и ...и*. Таква одлука прихвата ризик уместо да га избегава. То је одлука донета из моћи али без контроле, са поштовањем жеља друге стране али са захтевањем онога што желиш, са признавањем нечије прошлости али без покоравања њој.

Пре него што донесеш било какву озбиљну или трајну одлуку, тестирај себе у томе да ли ти то стварно желиш доследно сваког дана током једног до шест месеци: „Морам да желим да се удам за тебе сваки дан током шест месеци пре него што пристанем да одредимо датум.“

Иста оваква процедура се може употребити уколико ниси сигурна да ли желиш да се вратиш бившем партнеру. Уместо што поричеш своју наклоност или је сузбијаш, реци себи да ћеш тражити да се помирите тек ако то будеш желела доследно сваки дан у наредних шест месеци. У том случају нећеш осећати притисак или самоускраћивање већ дозволу која поштује тест времена и штити те од несмотрених одлука.

- ЗАТИШЈЕ

Као једрењак у луци без ветра, веза је понекад непокретна и заглављена. Нема радости, нема проблема, и нема мотивације за промену. „Да бар хоће да ме превари, па да имам бар неки разлог да га оставим!“ Али он не ствара никакве кризе које би омогућиле промену. Суочена сам са околностима потпуно одраслог човека који нема кога да окриви и никога ко би направио поремећај и прекид свакодневице. Могли би наставити овако годинама, а да не живнемо ни мало – „док нас смрт не растави.“

Како раскинути везу Господина и Госпође Везани? Партнер који има нижи праг толеранције за досаду (т.j. дно му је на вишем нивоу) ће покренути акцију. Он ће нешто урадити – из сопственог задовољства – што је другачије, нагло, и изненађујуће. Ово ће скренути пажњу на међусобну испразност и покренути радикалне промене. Уопште није битно да ли је промена „на боље или на горе.“ Било који резултат ће те избацити из устајале луке.

- НА КРАЈУ

Целим током једне лоше везе постоје губици на много нивоа. Сваки од њих је разочарење; сваки од њих разобличава неку илузију; сваки од њих захтева труд да би се прежалио.

Ево примера неких преломних тачака губитака у вези која се завршила:

Увереност да ће веза успети
Завршава се и води у

Надање да може да успе
Завршава се и води у

Напор да ипак проради
Завршава се и води у

Схватање да то неће успети

У заиста освешћеној вези сваки од партнера примећује ове крајеве и тугује посебан губитак који се садржи у сваком од тих крајева. У већини веза, на жалост, су те фазе непрепознате и непрежаљене. Последица тога је да кад се веза заврши, ми се суочавамо са свим тим нагомиланим, непрежаљеним тугама. Најбољи показатељ овога је осећај разочараности, горког замерања, и самосажаљевања које може да се настави годинама.

Примерено туговање је увек текуће. Оно следи сваку пропуштену шансу за успехом. Права туга не почиње са разводом. Она почиње када се заврши романса, и онда поново почиње са сваком новом надом која се изјаловила.

Туга која је непримећена, не процесуирана, и никад названа својим правим именом, заправо доприноси слому везе. Осећај пораза, беса, и оптуживања нагриза споне љубави. Онда нас депресија помрачи, а ми никако да схватимо од куд то.

Труд који се међусобно улаже да се прежали губитак изграђује блискост зато што то значи дељење осећања, свесно и сигурно. Када се жаљење, бес, увреда, и сл. од туге доживи у окружењу нежне самилости, посвећеност расте. Сама способност да се дозволи да туга која траје и љубав која траје постоје истовремено може прекинути силазну спиралу неуспеха.

Сви процеси туговања набројани у првом поглављу се односе и на завршетак везе. Што је веза била гора, то ће дуже бити потребно да се она прежали. То је зато што ми не отпуштамо само партнера и везу, већ и илузорну наду да ће то ипак успети.

Поремећаји у јелу и спавању се могу очекивати у периодима кризе. Веома је важно водити рачуна о себи тако што ћеш јести и одмарати се редовно, али не и претерано. Такође је важно да пружаш себи све оно што највише волиш, без коришћења алкохола или лекова да би се избегао стрес. Ова комбинација самонеговања и самозаштите пружа најбоље услове за „варење“ насталог губитка.

Стрес нас спречава да јасно размишљамо, тако да су импулсивне одлуке – нарочито везано за финансије, имовину, правна питања, или пресељење – у овом периоду опасне. Свака мисао је одговарајућа, али акција захтева дугорочан начин посматрања и претходне консултације са пријатељима који су објективни.

Раздвајање доводи до неповерења у себе. Тада можеш да поверујеш да можда никад нећеш наћи другог партнера. Ово ти пружа информацију не остварности, већ о томе колико рањено се ти осећаш. То је страх као елеменат туге, и он се повлачи како процес твог туговања напредује. У процесу раздвајања и туговања ти постепено откриваш ствари о себи (и свом партнеру) које те изненађују и обесхрабрују. Верујеш да си издвојена и суочена са безнадежном празнином. Ово је иста она празнина коју већина људи избегава у току везе. Она отвара своје чељусти када престане порицање и ми признамо своју мрачну страну.

Рад са тугом, са својим катарзичним доживљавањем осећања, стварно и коначно премошћава ту провалију. Ми прихватамо и опраштамо себи то што нисмо савршени, и искупљујемо се тамо где је то примерено. Онда та празнина постаје само *пространост* која нам је потребна да би с добродошлицом и искрено поздравили себе и да би се обновили.

Опсесивне и суицидне мисли и понављање своје приче је савршено нормално и треба га дозволити – као што негујући родитељ дозвољава детету да поново и поново прича о својој ноћној мори. Једино је битно да не делујеш у складу са својим осећањима или мислима у смислу било каквог покушаја да повредиш себе или казниш неког другог. Задржи своја осећања и мисли унутар себе и свог система подршке.

Оно што даје најбоље резултате је да дозволиш сваком свом осећању и мисли да прођу кроз тебе као добри шетачи кроз шуму: не узимајући ништа, и не остављајући ништа за собом. Немој покушавати да их одгурнеш мислима, да их растумачиш, или да их прекинеш ма колико ти се они могли чинити нерационалним и незгодним. „Једини начин да се живи је као ружа: без Зашто," како каже Мајстор Екарт.

Чувај се контакта са својим бившим партнером пребрзо након раздвајања. Веровање да имаш нешто да јој кажеш може скривати у себи манипулативни покушај да је промениш или казниш, или да оправдаш себе. Ово ти одвлачи пажњу од чињенице да је то завршено и од туговања за тим.

Нормално је осећати љубав за, бес ка, и страх од бившег партнера, пошто је суштинска повезаност између вас раздвајањем поражена, али не и прекинута. Ова повезаност је безусловна и изван је домашаја издаје, промене или развода. У истинском раду са тугом, ми признајемо ову повезаност, али више не делујемо на основу ње. *Повезаност остаје, али су трансакције завршене.* Сада ми задржавамо у себи љубав – без потребе да бринемо – за другог. Ми задржавамо бес, без потребе да га искалимо. Ми задржавамо страх без потребе да развијамо комплексне стратегије избегавања случајног сусрета.

Туговање се најбоље појављује у процепу који се отвара у твом животу кад кончно останеш сама. Она не може да се настави даље док се ти петљаш са неким новим. Када је веза завршена, здрава одрасла особа дозвољава себи да буде сама једно одређено време, да би прорадила своју тугу и да би „сварила" све што је научено. Време пролази и онда се појављује спремност да се уђе у нову везу. Особа нити је тражи нити избегава, већ дозвољава да веза дође сама од себе. Ово је поверење у синхронизовани тренутак универзума више него у сопствено нестрпљење или друштвене притиске.

Једна од потешкоћа приликом изласка изван познатог је искушење да се читава драма заврши пре него што дозри. Осећај да си опустошена од свега што ти је блиско је вакуум који прети да усиса у себе све што му је у домету.

Оно што је тешко ценити у тренутку у коме ужас ствара катастрофичан процеп, је да ова пустош може бити Плодно Тле. Плодно Тле је егзистенцијална метафора за одрицање од познате подршке садашњости и препуштање моментуму живота да произведе нове могућности и видике.

Акробата који се заљуља са једног трапеза ка другом зна тачно кад мора да пусти. Он подешава своје отпуштање прецизно и у једном тренутку он нема ништа сем свог сопственог моментума. Наша срца прате његов лук и ми га волимо зато што ризикује тај моменат без подршке.

Ирвинг и Мирјам Полстер,
Интеграција Гешталт Терапије

ЗБИРНА ЗАПАЖАЊА У ДРУГОМ ДЕЛУ: ЖИВОТ ОДРАСЛЕ ОСЕОБЕ У ВЕЗИ

„Датости“ у везама: Противотрови за нереалистична очекивања

Сви учесници у везама пролазе кроз фазе: блискост, свађање, сексуална привлачност/енергија, посвећеност деци и породици, компатибилност, разоткривање себе.

Само у ретким тренуцима је љубав у једном партнеру иста као и у другом.

Приоритети се стално мењају за сваког од партнера. Опстанак заједнице може да не буде увек приоритет.

Ни једна стварно љубавна веза не одузима – нити може одузети – ни једно једино од твојих људских права.

Интимне везе најбоље опстају ако стално постоји дозвола да се пропорција блискости и удаљености стално мења.

Оно што *ствара* дистанцирање у вашој вези, је нешто што ти можда несвесно користиш да би *добила* дистанцу.

Најбоља веза укључује простор који ти користиш да трагаш за својим изборима, и да будеш саосећајно пријемчива за било какву претњу коју би твој партнер могао да осећа поводом тога.

Нико не може да контролише или промени неког другог, нити је то неопходно.

Нико није лојалан или искрен све време.

Никаква очекивања нису оправдана и чак ни договори нису увек поуздани.

Твој партнер не мора увек бити твој доследан, негујући, или поуздани пријатељ (нити ти то мораш бити њему).

У крајњој линији си сама и у крајњој линији си способна да опстанеш сама.

Ни једна веза не може да створи самопоштовање, већ само да га подржи.

Не постоји само једна особа која може да те усрећи, стално одушевљава, воли као што је то радио твој омиљени родитељ, или да ти пружи љубав коју ниси добила од родитеља.

Већина људи који су у вези врло ретко зна шта стварно жели, тражи оно што стварно жели, или показује оно што стварно осећа.

Већина људи избегава или се плаши блискости, сталне искрености, интензивних осећања, и неспутане радости.

Испод сваке озбиљне замерке у вези твог партнера је нешто што ти не препознајеш у себи.

Одустајање од окривљавања и потребе да се буде у праву најефикасније исцељује везу.

Љубомора и посесивност, иако нису пожељна, јесу нормална људска осећања.

„Због̀ом“ се ретко кад јасно каже; већина људи само нестане без речи и избегне директан сукоб.

Нико није крив што се веза завршила.

Завршетак једне везе ће увек захтевати нешто простора пре него што нова веза може да почне на здрав начин.

То је нормално да сећање, кајање, жеља за осветом, и стално понављајући осећај губитка трају јако, јако дуго након завршетка везе.

Један од твојих (или од твог партнера) родитеља је фантомски, али активно, присутан на почетку, у средини, или на крају твоје везе.

Снажна привлачност неког новог ти може рећи више о твом незадовољству него о чарима те друге особе.

Веза је духовни пут јер се састоји од непрекидног развејавања илузија.

Кроз читаву вечност,
Ја опраштам теби,
Ти опрашташ мени.
Вилијам Блејк

својој жени

део трећи

Интеграција

9. УМЕТНОСТ ПРИЛАГОДЉИВЕ ИНТЕГРАЦИЈЕ

Негде у срцу искуства постоји ред и смисао којим би се ми могли изненадити ако би били довољно пажљиви, довољно љубавни, довољно стрпљиви. Да ли ће бити довољно времена?

Лоренс Дурел: *Џастин*

Процес личног интегрисања се бави садржавањем, а не елиминисањем. Интегрисали смо здрав его када можемо комотно да држимо у себи пун спектар својих мисли и понашања, позитивних као и негативних, т.ј. „Ја сам сада много асертивнија, али још увек понекад и пасивна.“ Престроги смо према себи када захтевамо потпуно елимнинисање свих својих несавршености.

Интеграција је људски а не механички процес. Она има свој прави тренутак, над којим ми немамо никакву контролу. Интегрисаност не заначи да је проблем потпуно решен и да се никад више неће појавити, на пр. „То што сам ја све више свесна твојих осећања не осигурава да ћу ти ја сваки пут бити на располагању.“

Интегрисати значи комотно носити у себи оба краја читавог спектра промене. На пример, ми ћемо постати аутентични у свом представљању себе, и истовремено ћемо понекад нешто одглумити. Интеграција није ништа потпуно; она је просто прераспоређивање пропорција живота. Сада смо више отворени и мање уздржани, али се оба начина и даље појављују у нашем свеукупном понашању.

Док сам у моногамној вези, ја имам сексуалне жеље према неком другом. Интеграција не значи нарушавање мог доживљаја тако што ћу искоренити неку жељу. Ја носим ту жељу, али уместо да је испуњавам, ја гледам шта то она мени (или нама) можда поручује. На овај начин сам ја одана и свом унутрашњем животу *и* својој вези.

Када једном препознамо да истинска промена не мора да значи да смо постали потпуно другачији, ми постанемо опуштенији и срећнији. Просто будемо задовољни повећавањем позитивности и смањењем негативности. Имамо више поштовања према милостивим и непоткупљивим сезонама људске трансформације, која је увек једним делом напор а другим погодан тренутак. Ми признајемо и тражимо и од других да ово признају и нама и себи. „Мудрост сталоженост, која је испуњена великодушношћу, види све ситуације као једнаке, јер су све оне украси бића,“ као што примећује Тибетански Будистички учитељ, Трунгпа Ринпоше.

Ја сам своја садашњост и своја прошлост, дакле, нови утисци постоје истовремено са застарелим веровањима. Уместо да покушавам да се решим старих веровања, ја просто више не реагујем на њих. Ја дозвољавам да старинска веровања постоје и све више и више делујем у складу са новим, боље обавештеним, уверењима. Ја носим у себи истовремено и нова понашања и стара веровања и навике:

1. *Ја прихватам изазове иако се још увек плашим.*
2. *Ја верујем неком иако још сумњам.*
3. *Ја бирам задовољства која могу носити и елеменат ризика.*
4. *Ја се одричем увређености иако се још осећам осветољубиво.*
5. *Ја тражим оно што генерално хоћу иако још дозвољавам да ова јака жеља остане маштарија.*
6. *Моје самопоштовање постоји напоредо са повременом самокритиком.*
7. *Осећам се изнервирано и не морам то да истресем на неком.*

Ако релативни однос стално остаје исти или наставља да се мења у корист онога што је негативно и самопоражавајуће, ми онда не напредујемо. Ако се тај однос мења у корист позитивног – макар један по један тренутак или сантиметар дуже – ми онда растемо.

Знамо да нисмо интегрисали пун спектар својих осећања онда кад их све стално сводимо на само једну оцену. На пример, „Ја сам емоционално заблокирана“, може такође да значи и: „Депресивна сам и тугујем и самосажаљевам се и одбијам да се поново покренем.“ Или „Ја сам пажљив отац“ можда треба да се прошири на „Ја сам пажљив отац на много начина и, такође, постоје тренуци када хоћу све да контролишем и постављам своја очекивања испред интереса своје деце.“

Примећивање када занемарујемо пун спектар својих осећања и понашања, и онда признавање предиката који нам недостају, може да обогати наш осећај сопствене дубине! „Од сада на даље, сваки пут када оценим себе (или неког другог), ја ћу употребити технику додавања бар још четири придева који су такође на неки начин истинити!“

Другима отворено признај да ти понекад успеваш и понекад не успеваш; понекад испуниш њихова очекивања и понекад их изневериш. Ти нудиш да испуниш нечија очекивања само један пут више него што их изневериш. Ти не нудиш савршенство већ посвећеност томе да исправиш грешке, и да надокнадиш губитке. Ово је *прилагодљива* (и зато одрасла) представа тебе. Она те чува од туђег очекивања да се на тебе апсолутно може ослонити, или туђе пресуде да тебе апсолутно треба отписати. „Живети значи мењати се, и бити савршен значи мењати се често,“ како је Кардинал Њуман мудро приметио. Било би велико нарушавање људскости бити ригидно савршен у свом понашању. Репресивна ревност коју такав грчевит напор захтева не означава постигнуће, већ обезличавање себе.

Ако би наше самоостварење значило да сав наш рад на себи мора бити завршен и да ми морамо бити савршени, онда ми бирамо да никада не будемо сретни. Ниједно људско биће није савршено на такав начин, сем у тренутку. Ако би интеграција значила потпуно садржавање процеса, онда, као што би Св. Катарина Сиенска рекла, „Рај је целим путем до Раја.“ Ми јесмо комплетни сада, и током целог пута.

Метафора херојског путовања ово моћно илуструје. Сваки корак пута је светиња: почетно искорачивање из познатог, борба, повратак са узвишеном свешћу. Херој је стално комплетан јер он делује у складу са изазовима који се развијају из тренутка у тренутак. Тиме борба постаје равна по вредности са наградом, јер обе поштују оно што тренутак има да понуди. Тиме нам припада потпуно самопоштовање још док се суочавамо са својим страховима, радимо на њима, и интегришемо их. Онда је „целовитост исто што и комплетност, а не савршенство,“ како је Јунг забележио.

Хемијски елементи се не могу трансформисати у нешто ново све док стоје пажљиво раздвојени и удаљени. Када се они међусобно измешају – садрже – у посуди, они постају нешто више него што су обоје били претходно. Психа је та посуда која омогућава разноликим мислима и осећањима да заједно постоје у нама, без обзира колико невероватно изгледа њихова заједница. Баш је примерено то што је „свети брак супротности“ тако древан и универзалан симбол духовног испуњења!

> *Ја покушавам да помогнем људима . . . да искусе своју духовну повезаност тако што им помажем да дођу у додир и са својом нежношћу и са својом снагом. Ја мислим да не постоји инстант блискост или инстант духовност – ово су ствари које се развијају у нама. Да би их досегли . . . морамо увидети да . . . смо ми рођени да се развијамо . . . То је нешто што расте – и у томе нема страха. Није да ми ову поруку никад пре нисмо чули. То је то што је причао Христ, и Буда, и други. Али, у прошлости су многи од нас . . . су говорили,“Они су изван нас, они су божански . . . ми смо само људи, дакле ми не можемо створити исту повезаност.“ Али, сада ми почињемо да схватамо да ми то можемо.*
>
> Вирџинија Сатир

10. СПРИЈАТЕЉАВАЊЕ СА СЕНКОМ

Током путовања ми срећемо себе у хиљаду прерушених облика.
Јунг

Сенка је архетип несвесног, која представља делове нас самих којих се ми плашимо, поричемо да их имамо, на које не обраћамо пажњу, који су забрањени или прогнани. Џозеф Кемпбел Сенком назива „незгодне моћи психе којима се опиремо и не усуђујемо се да их интегришемо.“ Ми ове моћи (особине) пројектујемо на друге особе истог пола као што смо и ми, и врло жестоко реагујемо на њих.

Негативна Сенка се састоји од наших неприхватљивих несавршености, које не признајемо да имамо, и које жестоко осуђујемо код других. Оног чега нисмо свесни у себи, ми постајемо емпатично свесни код других.

Позитивна Сенка се састоји од добрих особина које су у нама скривене, и којима се жестоко дивимо или на њима завидимо у другима. Ми свесно поштујемо у њима оно чега се у себи одричемо. „У сваком генијалном делу можемо препознати своје одбачене мисли. Оне нам се враћају са извесном отуђеном префињеношћу“ (Емерсон).

Ја и Оно

Сенка претвара део нашег „Ја“ (што смо стварно ми) у „Оно“ (што изгледа да постоји само у другима). Спријатељавање са Сенком значи враћање целовитости нашем „Ја“ узимањем – присећањем – свих наших пројектованих, прогнаних делова. „Тамо где је било Оно, сада ћу бити Ја“ (Фројд).

Оно што изгонимо и чега се одричемо постаје чудовишно велико. Оно се устремљује на нас и плаши нас. И онда нас повређује непроживљени део нас самих. Присетити се или интегрисати своје пројекције значи препознати их и дозволити им да се врате Себи. Онда садржимо све делове Себе. Ово је право значење психолошког исцељења: признавање онога што смо порицали и поновно успостављање пуне комплементарности наших моћи.

Спуштамо гард довољно дуго да признамо и дозволимо да је негативно „тамо изван“ на неки начин „овде унутра“. Тиме ми аутоматски откривамо у дубини тога суштинску позитивну вредност и обогаћење своје личности. Спустити гард значи растати се од неуротичних везивања ега. То значи достићи кохерентно здрав его.

Лепотица је прихватила Звер док је Звер још била ружна, и тако је открила Принца, лепог као што је и она, т.ј. свог партнера, део себе који је недостајао, своју другу половину. Она је уврстила управо ту енергију које се пре плашила и одрицала. Тада је њен непријатељ постао њен савезник, не више чудовишно велик већ нормалне величине. Она је открила његов унутрашњи идентитет. А то је духовно сопство, исто у свима нама, које ослобађа безусловна љубав.

Интегрисање Позитивне Сенке

Интегрисати позитивну Сенку значи препознати сопствени неискоришћени потенцијал који је у позадини нашег дивљења према другима. Почнемо да препознајемо и ослобађамо из себе баш те таленте и особине којима се дивимо код других. У почетку ово значи „понашати се као да“, али врло брзо ми почнемо да делујемо са лакоћом, и онда још више наших скривених моћи нам постане доступно. Ми уложимо почетни напор, а онда милост преузме ствар.

Интегрисање Негативне Сенке

Да би интегрисали негативну Сенку ми признајемо – иако у почетку не видимо оправдање за то – да ми имамо баш ту особину коју толико презиремо код неког другог. Одбацујемо кривицу и откривамо драгоцено језгро. Затим тражимо у себи овај позитиван, мада још неживљен, супротни део негативне особине коју видимо у другом. У свему што је

негативно је нешто живо и прелепо што жели да нам припадне (као што је Принц унутар Звери желео да припадне Лепотици). *Негативно само значи још увек не повраћено путем свесне интеграције.*

Оно што сада следи је списак супротних делова негативне Сенке. Када препознаш било шта што ти се жестоко не свиђа код других (лева колона), имаш изазов да прихватиш његову живахну позитивну особину и усвојиш је за себе (десна колона).

ПРОЈЕКТОВАНО **Ако те код других жестоко нервира:**	**ОДБАЧЕНО** **Онда ти имаш али можда не користиш свој/у/е сопствени/у/о:**
Зависност	Тврдоглавост
Нервоза	Узбуђење
Тражење признања	Отвореност за поштовање
Ароганција	Самопоуздање
Пристрасност	Прецизно разликовање
Огорченост, дугорочно замерање	Одбијање да се занемари неправда
Брижност	Самилост
Лепљење	Оданост
Прављење компромиса	Отвореност за преговоре
Присиљавање на упутства	Организованост, ефикасност
Убеђивање	Подучавање, охрабривање
Навијање на своју воденицу	Паметно сратегизирање
Контролисање, манипулативност	Вођство, ефикасност, способност координисања
Кукавичлук	Обазривост
Суровост	Гнев
Лукавост	Размишљање унапред
Изговарање	Припремљеност
Захтевање	Тражење
Ослањање на друге	Разумно поверење у друге
Ласкање	Комплиментирање
Курчевитост	Храброст
Похлепа	Самоснабдевање
Кривица	Самосвест
Непријатељство	Асертивност
Лицемерство	Способност да се „делује као да“
Нестрпљивост	Жудња
Импулсивност	Спонтаност
Некомпетентност	Спремност да се експериментише
Неодлучност	Отвореност за могућности
Неосетљивост	Објективност
Застрашивање	Суочавање
Љубомора	Заштитнички став
Трчање пред руду	Интуитивност
Недостатак реда	Прилагодљивост
Лењост	Опуштеност
Усамљеност	Отвореност за неговање
Брбљивост	Речитост
Лагање	Имагинативност
Кукање	Тражење да се поштују одређене потребе
Сервилност	Поштовање
Перфекционизам	Посвећеност да се уради добро

ПРОЈЕКТОВАНО **Ако те код других жестоко нервира:**	**ОДБАЧЕНО** **Онда ти имаш али можда не користиш свој/у/е сопствени/у/о:**
Одуговлачење	Поштовање свог правог тренутка
Ригидност	Опипљивост
Сарказам	Бистар и брз ум
Себичност	Старање о себи
Самосажаљевање	Опраштање себи
Осећај дужности	Избор
Љигавост	Оштроумна прилагодљивост
Подчињавање	Кооперативност, питомост
Нетактична директност	Искрена отвореност
Подразумевање	Прихватање
Осветољубивост	Праведност

Ево како да радиш са негативном Сенком користећи претходну листу:

Јако ме нервира кад неко **све хоће да контролише**.

Признајем да и ја **волим све да контролишем**, иако то можда у овом тренутку не примећујем.

Ја имам **потребу за ефикасношћу** и **лидерске вештине** које до сада нисам потпуно користила.

Ја бирам да се *понашам као да* имам висок степен **лидерских способности** без потребе да **све контролишем**.

Тада ће аутоматски доћи до промене, са ова три резултата:

1. Контролорско понашање других ће постати једноставно предмет посматрања. Пружиће ти информацију, али неће утицати на тебе. Бићеш сведок, а не учесник.
2. Твоји суптилни начини контролисања ће нестати.
3. Твоје вештине управљања и вођства ће се појавити аутоматски и с лакоћом.

Само оно што заиста јесмо ми сами има моћ да се исцели.

Јунг

11.СНОВИ И СУДБИНА:
ГЛЕДАЊЕ У МРАКУ

Снови припремају, најављују или упозоравају о догађајима много пре него што се они десе. То није ни чудо ни видовитост. Већина криза има дуготрајну инкубацију у несвесном.

Јунг

Снови су поруке из несвесног које нам показују где смо ми на свом путу, где лежи наша главна борба, и где нас очекује наша судбина. Наша судбина је да дозволимо да светлост свести продре у мрачне, неживљене кутке нас самих и нашег света. Снови нас воде у те кутке. Снови нам говоре оно што још не знамо, никада оно што већ знамо. Као и Сенка, они нам показују лице које скривамо, стране којих смо се одрекли или их запоставили. Оно што смо искључили из свог свесног живљења нам се враћа у сновима и тражи да се укључи, то јест, консолидује са целином. У том смислу, снови измирују свесно и несвесно, на другачији начин описујући нашу судбину.

Снови су гласници промене. Када слушамо своје снове, они нас воде у наш дубљи, унутрашњи, неоткривени свет. „Дубљи“ значи да је скована јача и богатија веза између нашег свесног и несвесног живљења.

Практична информација

Свако сања, сваке ноћи, обично у интервалима од по деведесет минута. Снови у раним фазама спавања трају један до два миута, а у каснијим деловима и до сат. Снови се похрањују у краткорочну меморију и зато се лако забораве, без обзира колико смо их се можда јасно сећали кад смо се тек пробудили. Сви ми сањамо у боји, али боја се прва заборави.

Снови користе догађаје претходног дана као основу за причање своје приче. Због тога је важно не оправдавати или умањивати значај сна објашњењем, „то сам сањала само зато што сам јуче...“

Свако може да се присети снова:

1. Одбаци негирање „Ја не памтим снове.“
2. Потврђуј током целог дана и док падаш у сан: „Ја памтим своје снове.“
3. Користи аутосугестију док лежеш у кревет и чекаш да заспиш, „Пробудићу се на време да запишем своје снове и лако ћу се поново вратити да спавам.“
4. Држи папир, оловку и светло близу свог кревета, и одмах након буђења запиши све чега се сећаш, без обзира колико је расцепкано. Ако се у почетку не можеш сетити ничега, запиши било шта што ти у том тренутку падне на памет. Вежба ће довести до резултата. Немој писати по пасусима, већ само у фразама које преносе поенту сна. Ту укључи и како си се осећала након буђења, опште расположење и боје у сну, окружење, шта је представљено и какав је закључак сна.
5. Води дневник снова у коме ћеш свакодневно преписивати читав опис својих снова.
6. Причај своје снове неком другом.
7. Свакодневно користи технику Активне Имагинације (описано у наставку).

Поштујући снове на сваки од ових седам начина ти повећаваш вероватноћу да ћеш их запамтити и примити њихову поруку. Јунг каже: „Поклањање пажње несвесном је давање комплимента који гарантује његову сарадњу.“

Снови који се понављају

Већина људи има снове који се понављају током живота или у неким животним периодима. Такви снови могу имати следећу сврху:

1. Да надокнаде неки недостатак у свесном живљењу.

2. Да предвиде промену, прелаз, или духовну трансформацију.
3. Да асимилују физичку или психичку трауму (пошто се шок најбоље упија понављањем)
4. Да демострирају нормалну нервозу због неприпремљености, кашњења, губитка контроле, катастрофа у свету, непокретности, или спасилачких фантазија.

У раду са сновима који се понављају, једноставно примети како се детаљи у њима можда мењају, и указују на мању или већу интеграцију теме коју представљају. Друго, дозволи темама које се понављају да ти покажу где леже твоји немири, туге, или недостаци, како би могла да обратиш више пажње на њих.

Снове који се понављају не треба толико растумачити колико их треба исцрпети. Они се одигравају поново и поново, као драме, док се интеграција и закључење не догоде сами од себе.

Кошмари

Кошмар је сан из кога се будимо у ужасу. То је шок терапија изнутра. То је начин на који несвесно подвлачи своју поруку, чинећи је толико упадљивом или запрепашћујућом да она обавезно привлачи пажњу. Важно је дозволити кошмару да се настави преко границе страха, суочавајући се са застрашујућим ликовима, и питајући их за њихову сврху. Ово можда није могуће урадити унутар сна, али то може да се уради тако што све поново замислимо након што се пробудимо.

Запамти да ужасни кошмари и сурове или садистичке сцене у твојим сновима не значе да си ти лоша особа, која носи нешто ужасно у себи. Свако од нас има похрањено у себи сваку могућу људску представу, природно, као и речник.

Не постоје рђави снови. Сваки сан нам даје потребну информацију о томе шта још нисмо донели на светло, шта још нисмо трансформисали. Страх у сну открива Сенку која тражи да се спријатељи. Промени изјаву „Ето како сам ја јако лоша“ у „Ето колико је јако мени било потребно да сазнам ово, да ово урадим, или да укључим ово.“

Инкубација

Инкубација снова је древна пракса која је своју славу стекла још у храмовима Асклепијуса, бога исцелитељства. Инкубирати сан значи дозвати сан да одговори на нешто о чему бринеш. У ствари, ти тако консултујеш своју сопствену целину која преноси мудрост и исцељење путем снова.

Ево троделне технике која може спровести овај процес. Прво, фокусирај се на бригу или питање током целог дана и док тонеш у сан. Друго, тражи од свог унутрашњег ума да ти одговори, и, треће, обећај неки знак захвалности – поклон – ако добијеш одговор. Поклон може бити услуга учињена некоме, поклањање свог времена некоме или нечему, донација, и сл.

Активна имагинација

Снови долазе из унутрашњег знања, које је веће од ега, али захтева сарадњу ега да би могло бити растумачено. Наша неразговетна људска природа говори у аналогијама, симболима и метафорама да би нас поново повезала са расцепљеним деловима нас самих. Сваки лик и објекат у сну је симбол неког дела нас који тражи пажњу. Симболи су веома лични и специфични, и зато књиге које их тумаче имају малу вредност.

Активна имагинација је Јунговска техника за повезивање са симболима несвесног и одређивање њиховог јединственог значења. То је међусобна сарадња између свесног и несвесног где ми причамо са ликовима из сна да би открили и активирали њихову поруку. Заправо, свака моћна и обавезујућа сцена (нарочито она која је опстала током година) може да се покрене коришћењем исте технике.

Свесно истражити сцену која је испливала из несвесног значи доживети најдубљи део Себе. Активна имагинација је за Сопство исто што и терапеутски процес за его. Сцене су за Сопство исто што су мисли за ум.

У Активној Имагинацији симболи откривају и активирају скривене истине о нама самима. На тај начин све што може да се визуализује и да се томе онда приступи кроз замишљање, постаје средство самооткривања и духовне трансформације.

Јунг прича о овоме кад примећује да „митови и симболи изражавају процес психе много јасније и ефикасније него најјаснији концепт, јер симбол са собом носи не само визуализацију . . . већ и поновно проживљавање. То је сумрак који можемо разумети једино кроз ненападну емпатију, коју развејава превелика прецизност.“

Формат Активне Имагинације

I. Користи медитацију да испразниш свој ум од мисли. (Погледај у следећем поглављу примере техника медитације.)
II. Потврди став о ослушкивању своје подсвести, а не о командовању њоме.
„Отварам се за унутршње поруке.“
„Спремна сам да знам оно што ми је потребно да знам.“
„Признајем своју имагинацију као чуло исцељења.“
III. Разговарај са сликама кроз писање, цртање, или покрет, без тумачења.
Овај дијалог се развија из доживљеног осећаја:
- призора онаквог каквог сам га примила, а не онаквог каквог бих ја више волела да буде,
- Онога што он каже, без навођења с моје стране,
- Мог одговора, без извлачења на логику или расплињавања,
- Моје спонтане интуиције.

IV. Направи афирмацију која изјављује било који резултат који је дошао из процеса, на пр. “Ја опраштам све више и више.“
V. Спроведи ритуал или дело које тај резултат ставља у употребу и које указује част примљеном поклону.

Ево како радити са сценом на начин који може помоћи да се успостави дијалог из Дела III.

1. Нацртај круг, и упиши у њега слику или реч која описује призор, и осам линија које се шире из њега. На сваку од линија напиши неку асоцијацију на тај призор. Немој користити синониме, дефиниције, или једноставне описе. Немој писати једну реч на основу претходне, као у слободном асоцирању. На свакој од осам линија се врати на почетни призор и дозволи да се реч или фраза спонтано појаве.
2. Изабери најупадљивију или највише изненађујућу фразу од тих осам којих си се присетила.
3. Претвори је у питање или захтев постављен себи.
4. Одговори без размишљања.
5. Позови се на моћ првобитног призора како би овај одговор превела у практичан план.

Овде убацити цртеж

Призор и Разматрање

Техника Активне Имагинације коју смо овде описали је корисна у раду са сновима. А у исто време, призори представљени у сновима имају трансцедентну моћ која се опире техници. Просто задржавање призора у свом уму, без било какве намере да се из њега извуче некаква порука, је само по себи облик разматрања. Таква емпатија према призору може довести до суптилног унутрашњег померања, које рад са сновима чини више духовним.

Јунг је призор *поистовећивао* са психом. У трансперсоналном контексту, призор из сна не значи нешто друго. Није га могуће поједноставити и односи се једино сам на себе. Он је независан од менталних конструката, не указује на неку другу стварност нити је дефинисан њоме. Призор из сна није производ маште; он је огледало Сопства. Он није сибол већ стварност. Због тога је радознало разматрање призора толико здовољавајуће, на тако префињен начин.

Није неопходно изводити значења из призора. Сам призор тумачи себе када га просто посматрамо – као што је Христос открио своју целовитост у Емаусу, када су његови ученици просто седели и посматрали га. Значења која ми намећемо или тражимо од призора њих само утишавају. Призор треба само посматрати, не и појмити, заштитити, а не потрошити, и указати му поштовање, а не искористити га. Имај поверења у призор који ти је дошао у сну и направи му места као да је стварно присутан у твом животу. Он јесте стварно присуство тебе.

> *Постоји унутрашња целовитост која нам намеће своја још неостварена потраживања.*
>
> Ема Јунг

12.ОСОВИНА ЕГО/СОПСТВО: ГДЕ СЕ СУСРЕЋУ ПСИХОЛОГИЈА И ДУХОВНОСТ

У тренутку измирења, појављују се велика чудеса.
Јунг

Синергија Ега и Сопства

Психолошки и духовни посао – а оба су неопходна за пуну реализацију човека – треба да се развијају током живота и сваки засебно, а и истовремено. Ефективна психотерапија се бави и егом и Сопством, и то је најважнији облик помоћи у процесу промене и трансформације.

Психолошки посао је линеарна хронологија која нас води од проблема до решења, од неадекватности до компетентности, од нефункционалности до функционисања на високом нивоу.

Духовни посао је путовање од опсесивних везивања неуротичног ега до Сопства центрираног у Сад-и-Овде. Ово путовање нема циљ, као што га има посао који спроводи његово оријентисан на труд. То је пут који нас враћа кући, самима себи, где нас очекује свети брак свега онога што нам се све до сада чинило неспојиво. Тада све дође на своје место. То је све што нам је било потребно да би остварили своју судбину свесне целовитости. „Моја судбина је да створим више свесности. Једина сврха људског постојања је да запали светлост у тмини самог бића," писао је Јунг при крају свог живота.

Коначни циљ ега је да створи довољно здравог разума да Сопство може да развије своју једину неуништиву Ружу која живи од светлости. И егов и духовни посао комбинују напор (остваривање кроз труд), и ненапорна померања (остваривање кроз милост). Ми се крећемо и покренути смо напред, као што јахач подбада коња и онда се креће у смеру у коме коњ иде. Кораци које ми направимо у раду са егом нас нежно и аутоматски преносе у увиде и у здравије начине постојања и односа. Духовни рад нас преводи у просветљеност, т.ј. дозвољава да светлост продре унутра! „Просветљеност је светлост коју доноси целовитост," каже Вон Франц.

На обе стране ове наше људске таписерије – као и у еволуцији –повремено постоје непланиране и непредвидиве ерупције квантног раста. Ми тада примамо милост (поклон) напретка потпуно изван нашег уложеног напора или контроле. Почнемо примећивати нове изворе моћи или пророчке мудрости и у себи и око нас. Наш једини одговор на такво чудо је пружање захвалности: што је наш најефективнији облик комуникације са видљивим-невидљивим Сопством.

Пример конгруентности психолошког и духовног посла је рад са повредама из детињства. Психолошки, ми радимо *кроз* емоције тако што прежаљевамо прошлост и родитељујемо само себи. Духовно, ми радимо *са* искуствима из прошлости као са исцељујућим призорима у садашњости. Ови призори могу открити да је оно што нас је повредило такође и отворило. Сва наша искуства– и позитивна и негативна – су нам била потребна да би постали тако емоционално и духовно богати као што јесмо! „Сад кад ми је кућа изгорела, могу да видим Месец," како каже Зен изрека.

Како учимо да поштујемо прави тренутак, тако почињемо да примећујемо да стално мењамо између психолошког и духовног на чему је акценат у нашем животу. У једном тренутку наш главни мотив може бити да тражимо и одговарамо на изазове, да се заузимамо и дубоко урањамо у пројекте и везе. Ово је посао функционалног ега и он заузима оправдану предност у односу на отпуштање. У неком другом тренутку, оно што ће бити најбоље за нас су избори који воде до мање оптерећења, до опуштања и одпуштања. То је духовно развијање и оно преузима предност над циљевима ега.

Психолошки посао у крајњој линији води до закључења и циљане промене: здравијег самопоштовања и продуктивнијих односа. Духовни посао нас води у непрекидну трансформацију свесности: вечито-остварујуће Сопство, у додиру са унутрашњим моћима

исцелитељења и себе и других. У овом трансформисаном стању ми имамо осећај божанског, благотворног присуства, радосно и љубавно океанско јединство са свим бићима и стварима, помирење свих наизглед супротних ствари, и увиђамо да, иако је све ово истовремено спознато у једном тренутку, нема тих речи које би то икад могле описати.

Осовина за индивидуацију

Наша индивидуација, т.ј. зрела спознаја нас самих као људских бића, никад не може да се деси унутар бестелесне духовности која се одриче ега или тела. Нити до ње може доћи све док неуротични его – са својим страхом од духовних висина – одржава своју надувану илузију да не постоји ништа веће од њега.

Тек у лаганој осовинској вези ега и Сопства ми можемо приступити свим својим моћима и представити у времену оно што је безвремено у нама. „Јер ово распадљиво треба да се обуче у нераспадљивост, и ово смртно да се обуче у бесмртност“ (1 Кор 15:53).

У таквој равнотежи его никад више не може да кочи или да се задржава на некој пролазној стварности као нечем трајно поузданом. “Остани, ти тако прави!“ (*Фауст*) Уместо тога, его ужива у непрекидној игри дохватања и отпуштања, давања и примања, рада са оним што се повинује промени и одмарања уз оно што се не повинује.

Онда је Сопство услишено док изговара једину реч коју зна: Да – безусловно и љубавно – „ономе што је прошло, или што пролази, или што ће доћи“, а ипак је увек само Сада. „На крају, једини догађаји у животу који су вредни спомена су они у којима је непролазни еруптирао у овај пролазни свет,“ писао је Јунг на крају свог живота. Наше путовање, на крају крајева, је било из и кроз пролазно до непролазног, т.ј. од его везивања, кроз снажан его, до безусловне љубави која је наше духовно сопство.

Медитација

Медитација пружа одмор од концентрисаности на циљеве. У медитацији ми долазимо у додир са оним местом у себи где смо савршени *без потребе да радимо било шта.* Супротно од овога је када смо везани за планирање, анализирање, и настојање да наведемо воду на своју воденицу. Уместо тога, ми можемо да једноставно прихватимо своју садашњу ситуацију и поштујемо је као савршену. То нас отвара и промена се дешава природно.

Ми не медитирамо зато да би постали смирени, него зато да би били овде сада. Како отпуштамо све оно што нас спречава да будемо овде сада – т.ј. мисли, жеље, очекивања, везаности, тако долази смиреност и сабраност.

Медитација у седећем положају се обично ради са прекрштеним ногама или на столици која има раван наслон, уздигнуте главе, са шакама положеним на бутине или колена, дишући природно и равномерно, са затвореним устима и отвореним очима. Држање отворених очију се стара о томе да будете овде сада уместо да се искључите из тренутне стварности. Немојте буљити у под; једноставно гледајте у њега, без концентрисања на то. Заправо, немојте се концентрисати ни на шта; само задржавајте пажњу на свом дисању.

Немојте покушавати да се ослободите мисли или да их сматрате за ометаче. Дозволите својим мислима да прођу *кроз* ваш ум, без задржавања на било којој од њих. Просто их посматрајте, без процењивања или везивања, као да су оне део неког филма.

Ово је, уствари, врста вежбе за живот: не морате бити упетљани у драму у својој глави. Можете бити спољашњи посматрач, који види са пуном свешћу, али без нервирања или самокритике. Можете дозволити да вас оно што се дешава информише, уместо да вас преплави.

Када приметите да сте одлутали у мислима, означите то као „размишљање“ и вратите пажњу на своје дисање. На овај начин ви подсећате себе да ви можете да изаберете да напустите своју личну верзију приче и вратите се у овде и сада.

Тако вас медитација оснажује да признате своје тренутне околности као осветљавање следећег корака на вашем путу, и онда само наставите даље. На овај начин је садашњост савршена.

Кораци у Психолошком послу који воде до промене

1. Напуштање неуротичних его везивања, контроле, и овлашћености
   НЕ: „Ово мора испасти како ја хоћу.“
   НЕГО: „Отпуштам потребу да ово мора да испадне како ја хоћу.“
2. Безусловно Да свему што се појављује у догађајима, осећањима, околностима:
   „Ја ово потпуно дозвољавам. Ја верујем томе, без потребе да знам зашто је то тако.“

Промене у нашем духовном Сопству које воде до трансформације

1. Појављује се нешто ново, и са тиме
2. Моћ да се делује у складу са захтевима који се постављају пред мене.
3. Сада ја имам интуитивни поглед и видим:
   Где сам задржавала и тиме била задржана.
   Где могу да пустим и тиме наставим даље.
   Где сам рекла Не и тиме пореметила своје путовање.
   Где могу да кажем Да и тиме унапредим своје путовање.

   Ми проводимо своје животе чекајући велики дан, велику битку, или велико и моћно дело. Али такав спољашњи доживљај није дат многима, нити је он неопходан. Све док је наше биће страствено везано за дух који је свему, тај ће се дух пројављивати у свим нашим скривеним, безименим напорима.
   Досећи ове бесцене слојеве значи доживети као равноправне истине и да је човеку потребно све и да му није потребно ништа. Потребно је све зато што свет никад неће бити довољно велик да задовољи све наше жеље . . . а опет, ништа није потребно зато што једина стварност која нас може задовољити лежи изван провидности у којима се огледа. Али све што вене и одумире између нас ће нам на крају крајева само вратити још чистију реалност. Све значи и све и ништа. Мени је све Бог и све је прашина.

   Тејлар де Шарден

13.БЕЗУСЛОВНА ЉУБАВ

Камени зидови не могу љубав зауставити,
А оно што љубав може да уради, љубав се и усуди.
Ромео и Јулија

Љубав је највећа милост дата људима.

Она је неусловљена очекивањима, потребама, или жељом за променом, контролом или спасавањем некога.

Љубав отпушта и никад се не лепи или контролише.

Она ништа не одузима од нас; она се умножава кад је делимо.

Све што је тачно у вези љубави, тачно је и у вези свакога од нас.

Љубав и ми смо просто једно чудо.

Сама наша природа је безусловна љубав. То није нешто што се треба постићи. То је нешто што смо ми од увек и били и што већ јесмо. Њу свако од нас доживљава другачије и јединствено.

Сваки избор у нашем животу подржава или пориче ову тако продорну чињеницу.

Сваки ризик је изазов да се воли више.

Све што се дешава у нама и кроз нас је у вези ове љубави: како је ми можемо видети, како је ми можемо показати.

У врло практичном смислу, ми смо оно што јесмо због љубави коју су нам други указали. Свако средство које ми имамо као одрасли је почело као поклон који смо добили од неког ко нас је волео такве кави смо, и тиме охрабрио наше јединствено самоиспољавање.

Наше порекло је у овом живом дијалогу љубави. Ми смо још увек живи због љубави.

Љубав није емоција, већ несентиментално Бити-Овде-Сада: великодушно, ненаметљиво, моћно, искрено, свесно.

Једном када љубав нама почне да значи свесно бирање да Будем-Овде-Сада на безуслован начин, ми тада можемо волети не само људе, већ и „Оно што Јесте“ нашег живота.

Љубав нам даје храброст да видимо оно што јесте, да све то видимо као мудро, да све то видимо као најбоље могуће околности у којима ми можемо постати слободни. Јунг препоручује „потврђивање ствари такве какве су, једно безусловно Да ономе што јесте . . . једно прихватање услова нашег постојања.“

Свака особа, ствар, или догађај жели да га волимо, и кад ми то радимо, оно нам открива своју претходно неизговорену тајну: све је једно непролазно Да.

Почетна тачка наше љубави за друге је наша разумна и неустрашива љубав за Себе.

Када погледамо у огледало и видимо унакажено лице, ми то само видимо навике и дресуру. Наш стварни лик је слика моћи и љубави, која чека да буде призната.

Волимо Себе тако што показујемо своја осећања, тако што смо осетљиви према местима у нама која не волимо или која нас плаше, и тако што не остајемо у зависничким и искоришћавајућим везама или околностима. Крећемо се ка обзорју које нуди негу и подршку, и које поштује нашу дубоку способност да волимо и будемо вољени.

То су начини на које ми прихватамо своју судбину да у времену искажемо безвремену љубав која смо заправо ми – „иначе велики принц у затвору лежи.“

Љубав је једино што може да утоли нему, неодољиву чежњу коју носимо у себи. Наш ће нам се живот стално чинити чудно празан све док се не деси безусловна љубав. Тек тада ми увиђамо шта нам је то све време фалило. Тек онда пустиње процветају.

Највише збуњујућа и неухватљива мистерија у вези љубави је да можемо да је покажемо некоме потпуно, а да опет никад стварно не знамо колико га ми то волимо, или колико јако смо стварно вољени.

То је дубље него што ми можемо да замислимо, или што смо икад замишљали.

Понекад трептај ока, додир, реч, или поклон открије дубину љубави за коју никад нисмо ни предпоставили да постоји. Али ми чак ни тада не знамо прави домет те љубави, већ само њене упадљиве, одрживе, и тренутне манифестације.

Ограничење је у нашим умовима, који немају капацитет да појме или цене то колико је љубав префињена. Наша дела могу све то да покажу, али наши умови не могу све то да приме.

Љубав је непогрешива. Никад не можемо потпуно адекватно да опишемо љубав речима, зато што су речи категорије нашег ума, а љубав је живо искуство.

Ево зашто је љубав тако посебна мистерија: Ми заправо садржимо и усмеравамо силу која је већа од нас самих.

Како је страшно и чудесно то што имамо интелект потпуно неспособан да појми најдрагоценију од свих стварности! „То је мука права.“

Што више напредујемо на свом духовном путовању, то више ценимо све што је добро, све што је лепо, све што је животно-потврђујуће – чак и бол – као нешто што је уствари љубав.

Можемо уживати у лепоти Моцартове музике. А онда једног дана схватимо да је лепота само добар трик који он користи да нас пренесе у област у којој ми осећамо да смо вољени. Канденце нас присно погађају. Оне ослобађају бесконачно унутар граница коначности.

Налазимо поклон музичке димензије и осећамо га у својим телима. Откривамо зашто је она преживела векове: она показује љубав и помаже нам да је примимо. „Стављени смо на земљу на кратко, како би научили да носимо зраке љубави,“ каже Вилијам Блејк.

Тада знамо да је музика то како звучи љубав, а сликарство, позориште, и плес су то како љубав изгледа. Када нешто још увек има моћ да нас покрене, мора бити да је то све време била љубав, пошто љубав покреће Земљу и друге звезде.

Безусловна љубав је оно за чим смо трагали кад год и где год смо тражили нешто у везама, сексу, у удовољавању другима, у породичним везама, у било каквим везама.

Све то време је она била овде, у нама, и овде, свуда око нас. Једина потрага је за оним што је од увек и већ сада наше.

Оно што нас људска бића чини тако јединствено прелепим у овом збуњујућем универзуму је то што ми никад не одустајемо од љубави.

Упркос свакој вероватноћи, без икаквих гаранција да ће нам љубав бити узвраћена, упркос мржњи и увреди коју смо тако често примили, упркос бесмисленој патњи коју нам је историја показала, ми настављамо да волимо. Од сваке разјапљене рупе ми правимо вратнице.

Какво дубоко поштовање ми заслужујемо због ове наше способности да узмемо то што је судбина изабрала за нас и за узврат направимо од тога избор љубави!

Како ми икад можемо посумњати у драгоценост улоге коју ми играмо на овом свету? Какву само част ми заслужујемо зато што спроводимо, свесно и неуморно, најделикатнији и најосетљивији задатак еволуције: да правимо љубав од ничега, и да јој омогућимо да траје.

По нашем искуству, људска бића настављају да живе. Из овога ја закључујем да закон љубави влада човечанством. Непролазну радост ми даје то што настављам да покушавам да то докажем.

Ганди

ЗАКЉУЧНА РАЗМИШЉАЊА
О ТРЕЋЕМ ДЕЛУ:
АФИРМАЦИЈЕ

За све што је било: Хвала!
За све што ће бити: Да!
Даг Хамарскјолд

Понављај било коју од ових изјава више пута током дана, да би ослоболио/ла пријемчиву, нежнију страну себе.

Прихватам ову стварност: Ово је моје Тело.

Препуштам се сваком Ово и Сада.

Моја љубав пушта унутра оно што страх избацује напоље.

Ја родитељујем себи.

Ја све више и више попуштам и мирим се.

Одбацујем „требало би“; ја бирам.

Ја увек имам избора.

Ја слободно ходам светом.

Ја имам моћ; отпуштам потребу да контролишем.

Одбацујем кривицу: ја заслужујем задовољство и моћ.

Одбацујем напор и долази ми све што ми је потребно.

Радим оно што имам потребу да радим и уздам се да ће се Универзум побринути за мене.

Имам оно што ми треба и потребно ми је оно што добијам.

Све што ми се дешава је добро за мене.

Све што ми се дешава ми помаже да одрастем.

Што више отпуштам сваки осећај дужности ка другима, то их више волим.

У мени се дешавају прелепе промене; ја их дозвољавам.

Моји сексуални избори чине да се осећам све боље и боље у вези себе.

Ја сам увек и већ сада оно што највише желим да будем.

Ја сам превазишао/ла страх да никад немам довољно.

Мој живот је богат и потпун; ја сам богат/а и потпун/а.

Ја имам довољно; ја имам обиље.

Ја сам ведра и према себи и према другима.

Ја показујем своју љубав.

Ја примећујем, примам и ценим искрену љубав коју ми други показују.

Ја изазивам љубав у другима.

Мене воле и цене сви они који су ми важни.

Ја признајем да поседујем у себи потенцијал за оно чему се јако дивим код других.

Ја признајем да је оно што презирем код других отуђени део мене.

Ја трансформишем сваки недостатак у капацитет.

Ја сам важан/важна за овај свет.

Захвалан/захвална сам за то што сам тако богат/а љубављу.

Сваки мој дамар ослобађа љубав у свет.

Ја бирам помирење и опраштање; отпуштам потребу да се светим.

Ја осећам обиље љубави у себи и ослобађам је.

Ја одобравам обиље себи, поново и поново.

Свако и све је мој учитељ.

Ја дозвољавам своја осећања, и она постају Пут.

Универзум ме подржава као радосну особу.

Универзум подржава сваки мој прелаз.

Ја сам савршен/а Овде-и-Сада, и поштујем себе таквог/такву какав/каква сам.

Ја имам сву светлост и вештину која ми је потребна да направим следећи корак.

Ја исправљам свој сукоб са околностима.

Ја поштујем своју садашњу ситуацију као савршену.

Ја налазим мудрост и снагу у овој ситуацији.

Ја поштујем туђе изборе.

Ја разбацујем самилост по свом свету.

Ја сам пажљива према својим унутрашњим страховима.

Ја ризикујем неподржане тренутке.

Ја се отварам за подршку.

Ја остављам и идем даље.

Ја дозвољавам себи да будем срећна.

Ја тражим оно што хоћу и дозвољавам да буде како буде.

Ја тражим од других оно што хоћу и престајем да инисистирам да ми они то пруже.

Ја дозвољавам другима да ми кажу Не, и примам то као информацију.

Ја одбацујем дистанцирање и тако учим колико простора ми је потребно.

Ја волим себе таквог/такву какав/каква сам, дан по дан.

Ја имам све више и више да дам, и дајем.

Ја примам све више и више.

Ја љубављу обасјавам свој свет.

Ја прихватам све у својој пришлости као комплетно и савршено.

Сада ја све то гледам са љубављу и забавно ми је.

Из тренутка у тренутак,
Ствари губе своју чврстину;
Сада чак и моје тело пропушта светлост.
Вирџинија Вулф

Ја сам уступљена, престала сам да будем Њихова –
Име које су Они спустили на моје лице
Заједно са водом, у сеоској цркви
Је завршило своју службу,
И Они га могу ставити код мојих Лутака,
Мог детињства, и нити клупка,
Које сам престала прести – такође –

Крштена, претходно, без своје воље,
Али овај пут, свесно, по Милости –
По Највишем имену –
Позвана на моје Цело – Млади је Месец обачен –
Арка читавог постојања, испуњена
Са једном малом Дијадемом.

Мој други покушај – премала сам била за први –
Крунисана – Подсмехом – на грудима Оца мог –
Полу-онесвешћена Краљица –
Али овог пута – Адекватна – Уздигнута,
Са вољом да изабере, или да одбаци,
И ја бирам: само Круну –

Емили Дикинсон

Како бити зрела личност – корице

Приручник за психолошку и духовну интеграцију

Живети живот као срећна, зрела одрасла особа није увек лако свима нама. У овом новом делу, приручнику за постизање психолошког и духовног здравља, Дејвид Рико на основу свог дугогодишњег искуства као психолога и водитеља радионица, својим читаоцима саопштава како тачно то да ураде.

Аутор за модел користи путовање хероја чије три фазе – одлазак, борба и повратак – објашњавају шта се дешава у нама док напредујемо од неуротичног ега, кроз здрав его, до духовног Сопства. Одлазак се истражује помажући читаоцу да се носи са страхом, бесом и кривицом, и изградњом његовог самопоштовања. Кроз борбу човек учи како да одржава границе и изгради блискост у везама. А резултат је повратак целовитости и љубави кроз интеграцију.

Овај промишљен, приступачан рад је испуњен контролним списковима, дијаграмима и књижевним цитатима за разматрање, што чини да ову књигу треба читати и варити мало по мало, да би се постигли најбољи резултати. *Како бити зрела личност* ће водити читаоце на њиховом позитивном путовању од страха, кроз моћ, до љубави.

Др Дејвид Рико, је психолог и учитељ који живи у Санта Барбари, Калифорнија