

Адреналин

Питам се как изпробвайки възможностите си в ситуации, когато имам контрол, бих могла да пренеса натрупания опит във една нова уникална ситуация. И дали ако постоянно се стимулирам да отреагирам в стресови ситуации, то не се стремя точно към определен вид ситуации, в които познавам възможностите си. Какво става, когато бъда изведена от познатата си среда – тогава със старите си инструменти ли действам. И дали изобщо някога действам или само реагирам по заучени алгоритми.

От една страна подготовка се прави за нещо познато, защото ако не е познато, няма как да се подготвям за него. Като на кандидатстудентски изпит – знам какви са вариантите и работя по всеки от тях, но на самия изпит моята реакция е решаваща. Познавам възможностите си, поставяла съм се в ситуацията и сега е нужно просто да дам най-доброто от натрупания опит. Допускането, че мога да се подготвя за всичко предстоящо в живота ми, според мен, е допускане че вече всичко е известно и няма нови стечения на обстоятелствата, за които да се окажа напълно неподготвена.

От друга страна ако постоянно се подготвям за потенциална застрашителна съществуването ми ситуация (и физическото и психическото), това дали не означава че постоянно СЕ ЧУВСТВАМ ЗАПЛАШЕНА. Подготовката не се ли явява постоянна преграда между мен и живота. Като по този начин се изолирам от отговорността да съм будна и адекватна по отношение на реалността, по отношение на себе си и на решенията, които взимам. И изобщо постоянното преживяване на евентуална заплахата, не ограничава ли свободата ми.

Моето виждане е, че адекватността към настоящия момент е състояние на неуязвимост. Всеки, който е успявал да се закотви в тук и сега е напълно наясно, че няма нищо страшно, нищо невъзможно и нищо добро или хубаво. В настоящето е проявено всичко, което е необходимо за да се премине към следващия момент. В тази връзка настоящето, в което съм, предоставя възможност за стъпка, за която съм в разположение изцяло на себе си и имам всичко необходимо да направя своя избор, по какъв начин да се самоизразя.

Тъй като в настоящето няма добро и лошо, които са приоритетите на моделираната от обществото и възпитателите ми личност, се самоизразявам свободно единствено на база себе си – на моето самоусещане и саморазбиране, самовникване и самопознание за онова, което наричам АЗ. Винаги правя избора си за действие спрямо каквото наричам АЗ. Така аз в настоящето постоянно се себеизразявам и животът, и следващата стъпка, и мотивът, са моето проявление тук и сега.

Адреналиновата реакция е автоматична система за самосъхранение на организма на несъзнателния човек. Задейства се щом в ума постъпи сигнал, който се интерпретира като заплахата за добруването на личността. Напълно съзнателния човек може да изключи автоматичната си защита и да я поеме сам, когато прецени че е необходимо. Задействането на автоматизми, макар и умишлено, води до затвърждаването им. Отработва се модела, по който определени стимули водят до определени реакции. Развитието е в посока на светкавична реакция. Светкавично самоизключване от системата за взимане на решение и напълно преотстъпване на управлението на автоматичните реакции.

Всеки човек осмисля живота си по възможно най-добрия за себе си начин. Научаваме се от малки кое ни е приятно и кое не. Научават ни кое е добро и кое

е лошо. От този момент, докато човек се осъзнае, че доброто и лошото, са само нечии условни оценки, които дори може да сме взели наготово от възпитателите си и обществото; а също и че приятното и неприятното (или комфортът и дискомфортът) са довели до утвърждаването на множество условни рефлексии – навици, то всеки един няма никаква възможност да се овладее и да изразява свободно и отговорно волята си. Първичният рефлекс на приятно и неприятно, както и заучените схеми за добро и лошо, определят живота на несъзнателния човек да се стреми само към позитивното и да загърбва негативното. Обществено-приетото е фокусирано върху доброто, то е основен стремеж и условие за съществуване на обществото. Всяко нещо, което излиза от добрия модел, бива отхвърляно, изтласквано в подсъзнанието или отричано. Но това са само условни оценки. Цялото се състои от всички неща, независимо как ги наричаме и дали са ни приятни. И макар да обръщаме гръб на онова, което не ни влиза в модела за добро, него пак го има и натрупва огромна енергия под формата на напрежение. За да се справя с това несъзнателно натрупвано напрежение, което е постоянна заплаха за оцеляването, организма се стимулира и произвежда адреналин постоянно.

Адреналинът е нужно да бъде разходван иначе се явява отрова за тялото. Наличието на адреналин създава наличие на потребност от изразходването му. Едно несъзнателно действие отключва следващо и постоянно се намираме във затворена верига, в която догонваме вече задействаните механизми и задействаме други и сме напълно неспособни да проследим връзката до първопричината, която стои зад причинно-следствената последователност от реакции. Така успяваме да си сътворим затворена система, в която да не съзнаваме връзката си със всичко останало. Това че не я съзнаваме, не значи че я няма. Всичко е свързано и минава през всеки от нас. Възможно е единствено психически чрез вживяване в собствената си реалност, да преживеем отделността си от вселената. Просто сами си затваряме възможността да свържем микрокартината си към макрокартината, като се водим от най-бебешкото нещо в себе си – кое е приятно и кое не е. То води и до определянето на доброто и лошото. От тук пък идва заключението, че добрите са приети от обществото, а пък лошите биват отлъчени. Бебето не може да оцелява само и се стреми към групата, която да поема отговорността за оцеляването му. Тази простичка схема определя живота на големия на възраст човек, който не е узрял да приключи връзките си с условно приетите модели и да отключи себе си да взема адекватни решения. И продължава да подменя в ума си всички сигнали, за да ги класифицира като добри и лоши и на тази база да предпочита само онова, което е добро за него, но спрямо предварителната програма. Така кодираме желанията си. В смисъла на желанието е залегнала личната ни изгода – стремежа да сме добре. В името на тази цел си изграждаме или поне се стремим да си изградим позитивна гледна точка към живота и да отсяваме от него само каквото ни е изгодно и служи на представата ни за добро. Затова са и всички тия глупости дето трябвало да мислим позитивно, за да ни се случват позитивни неща. Ами като игнорираме или трансформираме към позитивно всичко което се докосва до нас – очевидно, че ще съзнаваме и приемаме само каквото се побира в плана за добруването ни. Така не се самоизразяваме, а просто сме израз на една масова схема за поддържане на вярата в доброто. Това улеснява култивирането на обществото. А то несъзнателното общество се нуждае от тази упора. Както и детето се нуждае от пределни граници, в които да се развива. Разликата е че детето изобщо не може да поема отговорност за себе си и усвоява заобикалящия го свят като копира, пипа, хвърля. Порасналия човек сам избира да се ограничи, с което се отказва от свободния си избор и от отговорността за живота си.

Живеем в общество със закони и правила. Те са условни. Приемането на законите или отхвърлянето им е просто съобразяването с поставената от друг граница. Несъзнателния човек има съзнание, просто не съзнава себе си. Той осъзнава ползата си от спазването на поставената граница и я приема, за да не е сам. Докато детето усвоява всичко, до което има достъп. То не знае за другия свят. То съществува само в средата, която познава, няма как да направи връзката от границата до себе си и да избере дали тази граница го изразява или не. Но и порасналият човек, който не избира изразните си средства е на възрастта на дете. Затова и използва заложените в себе си детски схеми, които му гарантират оцеляването. Обществото е една детска градина за пораснали на възраст хора, в която отговорността се носи солидарно и никой не е адекватен. Основното правило в тази детска градина е че трябва да сме добри един към друг. Т.е. на системата ѝ е необходим стремежа и преживяването на доброто като сплотяващ фактор за да не се разпадне. А тя не може да се разпадне защото изразява общата потребност на членовете си. А именно всеки си мечтае да му е добре, да бъде обичан, да се отнасят към него с уважение, да му е топло у дома. Всички тези неща човек ги носи в себе си, но ще ги търси да си ги достави отвън, докато не се пробуди за себе си и не свърже микро с макро картината на света.

В съвременния ни свят адреналина е естествен наркотик на тялото. Случвало ми се е и да ме спасява. Дори намирам за великолепно как действа тялото ми в кризисна ситуация, когато времето се насича на мигове и гледам на забавен кадър и обстановката и себе си и възможностите, които имам за да отреагирам. Изумително е как за части от секундата, намирам време да свърша всичко необходимо, за да се съхраня и същевременно го виждам как се случва. Не мога да кажа дали аз го правя. Имало е и ситуации без реална заплаха, в които съм се паникьосвала. Но каквото и да има да се случва, здравата връзка на човека с настоящето, дава възможност за прекратяване на всякакви автоматични процеси и съзнателно овладяване на ситуацията. Под въздействието на адреналин в кръвта ми, самосъзнанието ми липсва. Както и под въздействието на всеки наркотик, който съм пробвала :-)

Така мисля днес. Утре, като го прочета може нищо от това да не ме изразява.