

Вкопчване

Всеки ден съм благодарна на езика ни. Търся понякога и аналогии в английския и руския език. Но българския е изключително благодатен, защото думите отговарят на дълбокия смисъл, който е вложен в тях. Не всички думи разбира се и не винаги. Но ето ви думата вкопчвам се.

☺ Вкопчване – да се закопчая за нещо. Нещо голямо и сигурно и то да ме дърпа. С колко здрави конци мога да си зашия копчето, с което се закопчavam? Колко ли копчета съм си зашила? Едно е сигурно – всяко копче се къса. Конците излиняват с времето, с усилието което непрекъснато се опъват и малко по малко се разхлабват и късат. А мога и да ги откъсна на своя воля.

Неосъзнатите модели на поведение се повтарят при всички ни. И аз съм така – търся за какво да се закопчая, за да ме влачи и да не поемам отговорност сама за себе си. Аз обаче му казвам пристрастяване. Един ден се признах за наркоман във много отношения и се замислих в колко неща съм се пристрастила. За колко неща се държа, за да се определям по тях коя съм и каква съм. По хората, които гравитираха около мен определях стойността си, по нещата които ползвах определях вида си. И така със всичко което избирах да ИМАМ, аз се загробвах в имането си. Всяко притежание е тежко, защото си го носех със себе си.

Някои неща ги носих изключително дълго време, други още си ги нося. Всеки път когато си помисля (поискам) че е приключило и съм близо до свободата си вече – излиза нов тест, ново изпитание на свободата ми, ново вкопчване, нова мания или пристрастие. Край няма – толкова са много.

Говорите се за вкопчване във разни неща, които се набиват на очи и по някакъв начин са се превърнали в проблем, тъй като са надминали нормите на вкопчването и са се трансформирали в обсебване. Ами всички малки нещичка, с които е изпълнено ежедневието ни и приемаме за дадености? Какво ако изчезне хладилника, топлата вода, четката за зъби, пералнята, самообръсначката, сиренето... Толкова много неща, без които "не можем да живеем". Ако изчезнат малките удоволствия, от които черпим воля за живот години наред, защото друг смисъл не виждаме.

Оказва се, че сме вкопчени във всяко нещо, без което "не можем". Обаче едните неща са ни трудно поносими и искаме да се откопчим от тях, а другите са приемливи и дори не забелязваме, че са влезли дълбоко под кожата ни. Удоволствието от биричката, от хубавата мръвка, от излежаването под слънцето ☺ Все неща, към които така сме привикнали, че идентифицираме живота си с тях и не съзнаваме че и те са пречка да бъдем себе си.

Затова откопчването е от всичко. И се оказва, че съм по-склонна да се откопчвам от нещата, които не са ми харесвали, в името на нещо, което ми харесва. И пак изграждам нова илюзия. От една сигурна и изградена платформа си строя нова, на която да пристъпя, когато изоставям предишната. Много по-малко склонна съм да се разделям с нещата, които са си МОИ – примерно тялото ми или приятеля ми – смешно е. Та аз не притежавам нищо, заначи и няма от какво да се отделям. И все пак ума ми работи на 100% за притежание на какво ли не.

Заклучението е че вкопчването е само психически процес и откопчването е работа на психическо ниво.

Когато за откопчването от нещо е нужен мотив, човек гради нова картина, в която да се загуби. Мотивът е външна причина, заради която да се извърши вътрешна работа. Освобождаването е само вътрешен процес, който не може да бъде подпомогнат отвън.

Човек се обвързва не само с неприятните неща, но и с приятните такива. И точно приятните са незабележими, защото са приети за добри.

Освобождаването е процес на отдръпване на човек в центъра си. Не е въпрос на избор – да бъде ли с Пешо или да не бъде с Пешо. Въпрос на осъзнаване е

че няма значение – аз съм със себе си първо – в себе си, изпълвам се. Дори да се отделя от Пешо – ние пак сме едно в същността си. Вътрешната тишина живее в покоя, където няма противопоставяне. Откопчаването е въпрос на осъзнаване на себе си. Ако заместя Пешо с Киро, просто се запълвам с друга илюзия – не се освобождавам от Пешо. Не с човека съм била обвързана, а с илюзията си, че той ми е нужен, за да изпълва картината ми за света. Нуждата ми не изчезва с отделянето ми от Пешо и неговото място се заема от следващия, за да няма празно. А има празно защото мен ме няма – има нужда, искане, желание, недостатъчност. Затова пред всяко вкопчване стои не избора – да се подам или да устоя, а просто самата аз.

Излизането от борбата с пълната и ясна визия, че психически съм била пристрастена към това от което се откопчвам. От сегашния момент, в който аз излизам, като отказвам да избирам която и да било страна на борбата си, оставам при себе си с готовност да се оставя да стигна до края, без да се подавам на абстиненцията. Пълно оставяне на нещото да се случи – пълно излизане. Държа се за себе си – за вътрешния си глас. Понякога забравям, съмнявам се, изкушавам се, склонна съм да се отчаям, да се упреквам, искам да се върна назад, страдам от абстиненцията. Дори да съм изпуснала импулса на решението си мога пак да се приведа в готовност. Защото недовършените неща винаги се връщат отново и отново – докато успеем да се мобилизираме и да излезем от затворения кръг.

Една частица от секундата и нагласата се изменя напълно и човек може да види че никога не е имал нужда от нещото, с което така се бори.

Винаги има дълбока връзка с пристрастието ни. Пристрастието е само изражение на вътрешното състояние на човека. Външните връзки са отражение на вътрешна разкъсаност. Прекъсването на външната връзка може да доведе до възстановяване на вътрешна свързаност, където е разкъсан човека. И така със всяко нещо до пълно единение. И с “хубавите” и с “лошите” неща. Докато един ден се окаже че няма хубави и лоши, трудни и лесни, а само предизвикателства за отработване – без оценки и претенции – всичко наред, както идва към мен, с готовност да вложя себе си докрай във всеки един момент. Въпреки “грешките”, въпреки “провалите” – няма спиране, това не може да бъде спряно, щом веднъж е започнало.

И не може да се направи с нетърпение и с натискане. Всяко нещо с времето си.

Откъсването започва със най-наболелите и тежки проблеми на личността. Получава се пирамида от външни връзки, с които се е оплел човека – купчина. Най-отгоре са най-големите камъни. Като се разчистят излизат по-малки и по-малки, но пък многобройни проблемчета. Непрестанното изникване на още връзки ме учи да бъда на щрек и в готовност за отработване все повече.

Тази купчина е доста стабилна и не е лесно да се бутне и разгради. Може би ще ми отнеме още много време, но се почва от някъде и се прави. И в процеса на правенето човек се научава че няма време, няма зависимости, няма притежания. Това е процеса на учене на свобода и на единение.