

Kurs „Być sobą” – warsztat 2-3.12.2017

NASZE OSOBOWOŚCI

Patrząc z psychologicznego punktu widzenia, każdy człowiek, oprócz zewnętrznego określenia siebie, ma swój wewnętrzny azymut (identyfikację wewnętrzną). Proces ten odbywa się na przestrzeni całego życia, ale zaczyna już w dzieciństwie. Wewnętrzna identyfikacja powstaje poprzez przyjęcie i odzwierciedlenie naszego emocjonalnego przeżywania siebie i otoczenia przez rodziców. Jeśli są wystarczająco obecni, przyjmują nasze uczucia i uczą nas obchodzić się z nimi, ufać im. Dzięki temu zaczynamy budować wewnętrzne poczucie „ja”, które rozwijamy przez całe życie.

Co się stanie, jeśli nasze bazowe środowisko nie jest w stanie odzwierciedlać naszych uczuć, naszego przeżywania i ekspresji?

Otóż, żeby chronić dziecięcą, żywą, czującą „istotę”, stworzymy wówczas mechanizmy obronne, które dostosują nas do przetrwania w środowisku, do którego przynależymy i od którego jesteśmy zależni. Nasze uczucia: miłości, ufności, ekspresja potrzeb i życiowej siły zostaną zablokowane i będą szukały innego, niż bezpośredni, sposobu wyrazu. Powstająca blokada z czasem stanie się naszym świadomym sposobem na życie. W głębszą przestrzeń naszego odczuwania nie będziemy schodzić, bo szczelnie chronią jej mechanizmy obronne. Chroniąc ranę, równoległe zamykają dostęp do głębszego zaangażowania się w życie, a w praktyce medytacyjnej blokują dostęp do wglądu, często powodując tzw. „odbicia” w postaci euforii na przemian ze stanami depresji, destabilizacji emocjonalnej, dysocjacji albo rozszczepienia.

ŚWIADOME UCZUCIA



MECHANIZMY OBRONNE

(racjonalizacja, odwrócenie w przeciwieństwo, agresja, ucieczka, zaprzeczanie, wyparcie, obojętność)



EMOCJONALNA RANA

(braki, odrzucenie, opuszczenie, upokorzenie, nadużycia, krzywda, ból, stłumione reakcje na trudne sytuacje)



NIEŚWIADOME UCZUCIA

(przynależne do natury człowieka potrzeby, miłość, zaufanie, agresja, rywalizacja, chęć dominacji)



Bliskość = MIŁOŚĆ

(bezwarunkowa miłość = akceptacja =
wgląd w medytacji = odpuszczanie uczuć)

Powyższy schemat obrazuje po kolei dostępne warstwy naszego wewnętrznego „ja” z przeszkodami w postaci mechanizmów obronnych, wewnętrznej niechcianej rany, naszych naturalnych predyspozycji miłości i agresji sięgania do życia aż po wgląd i poziom bezwarunkowej miłości.

Poszerzanie świadomości

Żeby zyskać dostęp do poziomu akceptacji, potrzebujemy przyjąć i zaakceptować to wszystko, co odkryjemy w sobie po drodze. Musimy poznać swoje świadome i nieświadome blokady i zranione miejsca, domknąć bolesną przeszłość, zaakceptować swoją „ciemną stronę”. Zrezygnować z zysków, jakie mamy z tego powodu i wyjść ze strefy komfortu. Podjąć wysiłek i otworzyć na nowo oczy i serce. Bez zagojenia zranionych miejsc, odpuszczenia mechanizmów obronnych, uświadomienia sobie swojej „ciemnej strony”, będziemy odbijać się od blokad zamiast poszerzać świadomość i doświadczać jedności i akceptacji życia we wszystkich jego przejawach, albo rozszczepimy doświadczenie duchowej przestrzeni od zwyczajnego życia (na przykład eliminując z niego niedoskonałości, ból i cierpienie i zamiast podjąć problemy, zaangażować się w codzienność, będziemy je omijać, albo im zaprzeczać). Rozpuszczanie „ego” bez zajęcia się blokadami i zranionymi miejscami przypominać będzie sytuację, w której usiłujemy ubrać zapłakane, poranione dziecko w śliczne ubranko z nadzieją, że zakrywając pokaleczoną skórę uniknie bólu i będzie szczęśliwe. Myśląc zatem o rozwoju osobistym i praktyce medytacyjnej warto mieć świadomość na jaką drogę wstępujemy. Nie zwolni nas ona z odpowiedzialności za swoje życie i nie „uleczy” naszych bolących miejsc, nie sprawi, że nasze wady przestaną istnieć. Skonfrontuje raczej ze wszystkim, od czego chcemy uciec i czego nie chcemy widzieć. Stopniowo, bez znieczulenia pozbawi złudzeń, które tworzymy w swoich głowach. Jeśli włożymy wysiłek w przyjęcie wszystkich niechcianych aspektów, mamy szansę na dotknięcie przestrzeni jedności i bezwarunkowej miłości. Nasze „ja” rozluźni się i zacznie zmieniać, ewoluując z poziomu egocentryzmu do świadomości współodczuwania i współodpowiedzialności.