

Kratki tečaj prihvaćanja

U svijetu u kojem se veliča promjena zašto bi itko išta prihvaćao? Danas je vrlo lako sve mijenjati. Želimo mijenjati posao, partnere, prijatelje, gradove, države, želimo mijenjati sebe, mrzimo svoje mane, želimo se osjećati dobro i promijeniti sve što je u suprotnosti s našim željama. Na prihvaćanje gledamo kao na rezignaciju, predaju, odustajanje.

Prihvaćanje *nije* rezignacija i odustajanje. Prihvaćanje je ključ života. Bez prihvaćanja postoji samo patnja.

Kao prvo, ako i promijenimo posao, partnera i skinemo koju kilu, ipak ćemo se osjećati isto kao i prije tih promjena. Možda će biti malo bolja plaća, malo bolji partner, ali i dalje ćemo nezaisito pokušavati promijeniti (popraviti) sebe i druge oko nas. Nikad nije dobro. Nikad nije dosta. Nikad nije sve kako treba biti.

A kao drugo, kad prihvaćamo, prihvaćamo prije svega sebe, a ne naše okolnosti.

Ako ne znamo prihvaćati sebe, u nama će se uvijek voditi borba. Unutarnja borba je izvor svih naših problema i nezadovoljstava. Kao da u nama postoji nešto, što nas uvijek koči i sprječava da budemo sretni, ispunjeni i mirni. To „nešto“ u nama je unutarnji otpor koji je u *sukobu* s našim željama.

Recimo da se želimo baviti nečime, imamo san, kako se to uvriježno kaže, a unutra imamo snažan otpor prema bilo kakvoj aktivnosti koja bi taj san realizirala. Otpor se javlja u vidu unutarnjeg monologa: „To ne vrijedi. Nikome to ne treba. Ja to ne znam. Budem sutra. Zapravo to i ne želim.“ I stotine drugih izgovora. Otpor se javlja u obliku odugovlačenja, distrakcije ili umora.

Što se dešava? Zašto naše tijelo, naš um, naš život, ne želi surađivati s nama? Zašto sami sebe ne možemo *prisiliti* da radimo ono što volimo? Zašto ne idemo s radošću za našim željama i potrebama, nego se skrasimo na nekom poslu koji nam ništa ne znači, ili automatski ubijamo vrijeme preživljavajući od dana do dana?

Zato što je naš energetski i živčani sustav organiziran tako da nas štiti – *od negativnih emocija*, kao što su razočarenje, neuspjeh, samoća, odbacivanje, napuštanje, osjećaj nedovoljnosti, nevoljenosti, prepuštenosti, napuštenosti, i tako dalje, i tako dalje. Čuva nas i od mržnje i bijesa, jer se bojimo da ćemo druge povrijediti ili da ćemo biti kažnjeni zbog tih emocija. Čuva nas i od tuge, jer nam je teško osjetiti tu emociju. Čuva nas od očaja, praznine, odvojenosti.

Mi radimo ono što radimo jer to: 1. drugi prihvaćaju ili očekuju od nas („To je dobar posao“, „To je siguran posao“, „Svugdje je isto“, „Nema prilika“) i 2. želimo privući pažnju, novac i uspjeh, kako bi nas drugi vidjeli i voljeli i 3. već donosi (kakav takav) novac (sigurnost). Kad poželimo raditi nešto drugo, naročito ako u tome nismo bili poticani, mi počinjemo raditi nešto što drugi ne odobravaju (onda je sigurno krivo) i, naizgled, se odričemo sigurnosti i novca. Jedno i drugo je – neprihvatljivo za naš živčani sustav. Moramo biti povezani i imati podršku i moramo imati sredstva za preživljavanje. Mi silom želimo promjenu, a naš živčani sustav pod svaku cijenu želi spriječiti promjenu!!

Kad krenemo raditi ono što volimo, a na što nismo bili poticani, u nama se diže ogroman strah od neuspjeha, ismijavanja, odbacivanja, ruganja; vidimo se pod mostom, siromašne, jadne i

nikakve. To nam živčani sustav šalje takve slike, kako bi nas odvratilo od nauma. Ovo što sada imamo funkcionira koliko koliko. Zašto čačkat mačku?

On nas, zapravo, ne štiti od same aktivnosti, štiti nas od neuspjeha, osjećaja nedostatnosti, nevoljenosti, osjećaja odbacivanja, od stvarnog odbacivanja drugih, od kazne, od straha, od neizvjesnosti i od nesigurnosti.

Da je zaštita od „negativnih“ emocija jača od bilo čega drugoga, dokaz su oni ljudi, a svi smo ti ljudi na neki način, koji *znaju* da rade sebi štetu, ali svejedno dalje biraju raditi štetu (samo što nisu svjesni da se time čuvaju od negativnih emocija). U to spadaju na primjer droge, alkohol, prežderavanje, bezumno buljenje u telku, šopingholičarstvo, radoholičarstvo, i slično.

Sve što pokušavamo napraviti odugovlačenjem, drogiranjem, surfanjem, bindanjem, napijanjem, radom, ekstremnim sportovima, medicinskim zahvatima – je da se zaštitimo od negativnih emocija. Ne želimo, i ne možemo (!), osjetiti negativne emocije pa ih izbjegavamo. Svjesno ili, najčešće, nesvjesno.

Kad bismo bili sposobni prihvatiti i osjetiti negativne emocije u nama bi se smanjio otpor prema njima. *IQ* je poanta prihvatanja, a ne rezignacija.

Kad prihvaćamo sve kako je, onda prihvaćamo i želje, i otpor prema njima, i sve emocije, pozitivne i negativne. Prihvaćamo stvari kakve jesu, a ne kakve bi željeli da budu. Izbjegavanjem negativnih emocija mi ih nećemo riješiti. Niti se možemo „riješiti“ negativnih emocija, jer ćemo se svakodnevno suočavati i sa strahovima, i sa napetošću, tugom, pritiskom, bijesom ili prazninom. *Ne možemo isključiti* negativne emocije. Isto tako ne možemo ni birati koje ćemo emocije imati, jer su one zapisane u nama i aktiviraju se kroz interakciju sa svijetom. Ako nas netko izživcira ne možemo *birati* kako ćemo se osjećati. Možemo odabrati reakciju, ali ne i emociju. Osjećat ćemo se izživcirano.

Ono što je još jedna zamka u našem suočavanju s emocijama, još jedno kolektivno uvjerenje koje nam stvara problem, je ideja da mi moramo *reagirati* na emociju koju imamo i da je izražavanje emocije jedini način da se oslobodimo te emocije. Postoji mit da su ljudi koji izražavaju svoje emocije zdraviji. To nije istina. Nije pitanje izražavanja, pitanje je osvješćivanja. Samo zato što netko plane na sve što ga smeta ne znači da je zdraviji. Dapače, stvara si probleme u okruženju koji uzrokuju još veću usamljenost i osjećaj nedovoljnosti, koji se ionako nalaze ispod tog bijesa.

A ono što stvara možda najveći problem je način na koji naš živčani sustav *potiskuje* emocije. Još je u redu ako znamo koju emociju osjećamo. Onda smo svjesni te emocije i barem djelomično ju dopuštamo u svijest. No, većinom uopće nismo ni svjesni da imamo neku emociju. Poznato je da, recimo, people-pleaseri „gutaju“ bijes. Gabor Maté o tome opširno piše. Ljudi koji su u najgorim i nemogućim situacijama najviše se smiju i tješe druge. Brinu se za tuđe emocije i stanja usprkos tome što se sami raspadaju. Njihove emocije su u potpunosti potisnute i uopće ih nisu svjesni. Neki od njih kažu da „nikad“ ne osjećaju bijes ili mržnju. Oni uopće ne znaju kakav je to osjećaj biti bijesan, jer ga nikad nisu (svjesno) doživjeli. Oni su ga davno potisnuli (to je učinio živčani sustav) i uopće nisu svjesni da ta emocija u njima ključa i kuha, i vjerojatno se usmjerava na njih same. Ne možemo izbrisati neku emociju iz našeg repertoara, to biološki nije moguće. Možemo smanjiti intenzitet ili učestalost pojedinih emocija, ali ne možemo ih izbaciti iz sebe.

Zašto se mi tako snažno bojimo svojih emocija opisujem detaljnije u [postu o emocijama](#). No, ukratko, kad smo bili jako mali uistinu nismo mogli podnijeti teške i negativne emocije. Za malu

djecu je nemoguće i nezamislivo podnositi napuštanje, usamljenost, odbacivanje, nevoljenost i bezvrijednost, jer bi to značilo njihov kraj. Da dijete uistinu vjeruje da ga otac ili majka ne voli, ono to ne bi moglo podnijeti. Dijete *mora vjerovati* da ga roditelji vole, jer su roditelji njegov cijeli život. Ako sluti da ga roditelji odbacuju ili ne vole, dijete će učiniti apsolutno sve da ih navede da ga vole ili *da vjeruje da ga vole*. Dijete se počinje ponašati tako da ga roditelji zavole (počinje ugađati) i ujedno će potisnuti emocije nevoljenosti. Jednostavno neće gledati u to. Živčani sustav će to potisnuti. Uvjerena će to zacementirati.

No, to ne mijenja na činjenici da će to dijete, taj muškarac, ta žena, u sebi vječno nositi osjećaj nevoljenosti. *Taj osjećaj neće ništa promijeniti*. Možemo imati najboljeg partnera, najbolje prijatelje, najviše djece koju volimo, ali sami ćemo se osjećati nevoljeno. Ako nikad ne prizovemo taj osjećaj u svijest, on će upravljati svim našim postupcima. Utjecat će na cijeli naš život, jer će se sve naše radnje svoditi na to da nas drugi vole. Udovoljavat ćemo, popuštati, osjećat ćemo se „prazno“ i „iscrpljeno“. Fizički osjeti samo su maska za osjećaje. Nećemo osjetiti nevoljenost, nego prazninu, iscrpljenost, bolove, proljeve, migrene.

I kad krenemo *mijenjati* naše partnere i gradove, to *neće* promijeniti naše emocije. Emocije se ne mijenjaju vanjskim aktivnostima. Emocije se samo dozvoljavaju. One se uvode u svijest i dozvoljavaju se. Najveći čin ljubavi prema nama samima je akt dopuštanja svih emocija koje su u nama. A ujedno i najteži.

Da bi se uopće približili emocijama moramo početi, za početak, gledati unutra i dopuštati da sve bude kako je. Ne moramo iste sekunde dati ime emocijama i raspasti se. Počinjemo samo s namjerom prihvatanja onoga što je. Prihvatanje počinje s odlukom da ćemo se prihvatiti takvi kakvi jesmo.

S druge strane, kad prihvaćamo i otpor, jer i otpor prema emocijama neće nestati, prestajemo se boriti. Jednostavno spuštamo mač i dopuštamo otporu da bude prisutan i razumijemo njegovu poziciju. Onda možemo „držati“ i želje i otpore u isto vrijeme. Kad se prestanemo boriti sami sa sobom, potičemo unutarnje pomirenje. Dopuštamo svim energijama da budu prisutne, jer svaka od njih ima razlog zašto je u nama. I svaka od tih energija nas čuva i štiti i ima pozitivnu namjeru. Mi te energije nećemo manipulirati, nagovarati, tjerati, ismijavati, niti ih siliti da se izraze. Mi ćemo samo dopustiti da budu tu gdje jesu onakve kakve jesu.

U slijedećem koraku ćemo se početi bavljati s emocijama. Dopuštanje emocija znači upravo to – *puštanje* emocija da budu prisutne. To znači kao prvo prepoznati emociju i onda ju pustiti da postoji, da se izrazi – u nama. Ako se pojavi bijes, nećemo ga analizirati, nego ćemo ga pustiti da se odvije kako želi. Sjest ćemo i pustiti da odradi što treba. Možda ćemo se tresti, možda će nam biti vruće, možda će biti pulsiranja, ali prije ili kasnije ta će se emocija istrošiti. Izraziti. I sve što ćemo reći je „Smiješ biti tu“. Ništa drugo. Nikakva analiza, nikakvo prepričavanje, nikakvi razgovori u glavi. Ništa. Mi smo samo svjedoci našeg postojanja.

Ali nismo indiferentni svjedoci. Ulaženjem u stanje prihvatanja prepoznavamo dio nas koji već prihvaća. Naše Više Ja. Našu svijest, promatrača, koji nije hladan i nepristran, nego je pun suosjećanja. Počinjemo suosjećati sa sobom, počinjemo voljeti sve te dijelove u nama, počinjemo prihvaćati cijelu našu povijest i to malo dijete koje se našlo s nemogućim emocijama. Mi svjedočimo naše emocije. Ništa drugo. Mi smo suosjećajni svjedoci kojima je stalo do nas samih. Koji vide našu patnju. Koji nas vole i žele nam dobro.

Nakon nekog vremena počete osjećati kako imate pravo na svoje emocije. To ne znači da ćete okolo trčati i govoriti „Ja imam pravo biti ljuta (na tebe :)!“ nego ćete iznutra početi osjećati dozvolu za emocije. Prestat ćete se kritizirati zbog emocija. Prestat ćete htjeti mijenjati emocije.

Prestat ćete sebe prisiljavati na emocije koje nemate. Dat ćete si unutarnju dozvolu da budete ono što jeste. I da, s vremenom ćete lakše postaviti granice, lakše ćete se izraziti – jer znate što točno izražavate. Ne izmišljate, ne zahtijevate – nego uistinu znate svoje potrebe i htjet ćete ih ispuniti. Učinit ćete nešto što ste htjeli učiniti godinama. I, da, pojavit će se otpor, i kritika, i strah, i svejedno ćete nešto od toga napraviti i dopustiti otporu da vas štiti i čuva. Ako doživite kritiku nećete se raspasti.

U vama će se pojaviti prostor između akcije i reakcije. Nećete više reagirati iz obrane i nesvjesnih obrazaca, nego ćete postati svjesni tih obrana i nesvjesnih obrazaca i vidjet ćete kad se „uključuju“. Moći ćete prepoznati trenutak u kojem možete *birati* svoju reakciju. Postajete svjesno biće koje može, koliko toliko :), vidjeti stvarnu situaciju i sve ono što sami projicirate u nju. Vidjet ćete da reagirate iz povreda, obrana i straha, a ne iz ljubavi i stvarnog odgovora na stvarnu situaciju. U situaciji kad vas netko trigerira moći ćete zastati i reći sebi: „Ah, to se moja mala Ivana / mali Ivica osjeća napadnuto i nije sretan/sretna zbog toga. Podiže mi se osjećaj nevoljenosti i osjećam se kao da nemam podršku. U redu je.“ U tom trenutku vama vaši osjećaji postaju jasni i važni. Znaite da reagirate iz nekog povrijeđenog dijela i znate da ne morate to javno obznaniti niti morate reagirati na to. U par sekundi kažete sebi da je sve u redu, da emocije smiju biti tu i da ste tu za njih. I onda skužite da je šef prešao na drugu temu a vi niste bijesni. Ovo se možda neće svidjeti ljudima koji su navikli da vi reagirate (vidite moj [post o disfunkcionalnim obiteljima](#)) ali upravo zato to i radite. Da se oslobodite.

Počet ćete voljeti sebe i živjeti autentičnije. U skladu s emocijama, potrebama i željama. Biti autentičan znači znati tko smo, što osjećamo i što želimo. To ne znači da se više nikad nećemo osjećati napušteno i nevoljeno. To ne znači da nećemo imati životne izazove. To ne znači da nećemo stajati u redu samo zato jer to ne želimo. To ne znači da nećemo morati istrpiti ovaj svijet. To ne znači da ćemo biti Buddha i da nas ništa neće dirati.

Jednog su duhovnog iscjelitelja pitali „Kako se najbolje uzemljiti i ostati uzemljen?“ A on im je odgovorio da je to kao da ste ga pitali „Kako najbolje oprati zube kako ih se više nikad ne bi trebalo prati“. Tako je i s prihvatanjem. Nećete jednom sjesti i prihvatiti i „biti gotovi s tim“. Neki duhovni učitelji kažu da je kroz dopuštanje emocija i prihvatanje moguće dosegnuti prosvjetljenje. Moguće je. Sve je moguće. Moguće je i bez ikakve prakse postati prosvjetljen, ali to ne znači da neku praksu ne treba raditi, da ona ne pomaže i da nije potrebna. Niti da nam cilj mora biti prosvjetljenje.

Biti autentičan i voljeti sebe meni se čini kao čisto dostatan cilj u mojem trenutnom životu. Nakon više desetljeća patnje i unutarnje borbe, mir, koji ponekad i osjetim, za mene je neprocjenjiv. Još uvijek osjećam unutarnju borbu, osjećam kako ne želim proživjeti neke emocije, osjećam potrebu da promijenim vanjski svijet, još uvijek se čujem kako si govorim da sa mnom nešto nije u redu, još uvijek se osjećam napušteno i pregaženo, ali imam alat s kojim se mogu vratiti u mjesto prihvatanja i zahvalnosti na svom životu. I uvijek, baš uvijek, kada si kažem „Smiješ se osjećati ____“ osjetim ogromno olakšanje i otpuštanje.

I da, ponekad, kad mogu sebe prihvatiti i kad mogu razumjeti zašto sam tu gdje jesam, onda mogu prihvatiti i moj život i partnera i posao. Svi mi radimo najbolje što znamo i možemo, i zadnje što želimo je napadati se zbog toga. Postalo je uvriježeno okrivljavati pojedinca ako se razboli ili ako „ne uspije“. Očekujemo od sebe nemoguće. Nešto veliko, ogromno, *važno*. Pročitala sam negdje kako je netko izjavio da je ključ shvatiti da imamo puno manji krug utjecaja nego što mislimo, i ako se koncentriramo na vrlo mali krug ljudi kojima smo okruženi, da možemo učiniti najviše u našem životu. Ima nešto u tome.

Vježba 1 – 1. tjedan:

Senzacije u tijelu

Sjednite negdje gdje imate mir, barem 5-10 minuta. Ne morate sjediti ni na koji posebni način niti disati posebno niti se pripremati. Nemojte leći jer bi mogli zaspati :) Dakle, sjednite i zatvorite oči. Okrenite pažnju prema tijelu. Možete raditi što hoćete, možete se malo narihtati, par puta udahnuti, izdahnuti, samo se koncentrirajte na tijelo i onda se umirite. U sebi postavite namjeru da želite prihvatiti sve što se u tijelu dešava. Postavljanje namjere je odluka, jednostavno odlučite da ćete sada dozvoliti da u tijelu bude što je.

Kako biste umirili um koji će imati 500 stvari za reći, samo stavite fokus na neki dio tijela. Pronađite dio tijela koji vas boli, ili koji vas smeta, ili neku senzaciju koja je u tijelu kao što je pulsiranje, pečenje, zatezanje. Tražite senzaciju koja je trenutno najglasnija. Ako nema posebnih senzacija koncentrirajte se na srce koje lupa, krv koja ide kroz vene, bilo što, samo da je tjelesni osjet. Um će htjeti opisati senzaciju ali oduprite se. Gledajte senzaciju takvu kakva je. Ako je bol, kakva je bol? Zateže? Kakav je osjet zatezanja? Da li se širi? Kako se širi? Ako slušate srce, kako kuca, čujete li otkucaje, osjećate li pomicanje srca? Ništa ne mijenjate, ništa ne analizirate, samo promatrate osjet i pratite kako se osjet razvija. Osjet širenja, možda srce usporava, možda ga jače čujete. Je li se pojavio neki drugi osjet? Pogledajte i njega. Nešto je zaboljelo? Nešto steže? Hladno je? Vruće?

Ako već nešto um želi reći, recite: „U redu je osjećati bol“, ili: „Vidim te.“ Ne idite dalje u razgovor niti analize. Samo dopuštajte i promatrajte. Senzacije i osjeti će se mijenjati, širiti, premještati, mijenjati oblik, intenzitet. Pustite ih da rade što hoće i promatrajte.

Zadržite se na tome barem 5-10 minuta. I gotovo.

Ovu vježbu ponavljajte svaki dan barem jednom. Odredite si neko vrijeme u danu kad se možete povući na desetak minuta. Možete i dulje. Ako hoćete i ako možete. Ostanite sa senzacijama koliko god želite.

Ako vam se dogodi da je odmah prisutna neka emocija, suzdržite se od analize emocije. Ne morate ju opisati niti dati razlog zašto je tu. Ako je prisutna emocija, samo ju promatrajte. Ona će biti i najglasnija. Promatrajte ju putem senzacija. Gdje ju osjećate? Kako? Da li se mijenja? Da li se širi, seli? Koje senzacije uzrokuje, u kojim dijelovima? Emociju promatrajte kao senzaciju. Ako možete, pustite emociju da odradi do kraja sve što treba, tako se i radi dopuštanje emocija. Svaka emocija će se s vremenom „istrošiti“. Ako imate vremena pustite emociju da se izrazi (kroz senzacije) do kraja. Ako vam se plače, plačite. Ako se tresete, tresite se. Samo nemojte analizirati niti bježati. Budite što mirniji i promatrajte senzacije. Kad se emocija izrazi osjetit ćete olakšanje.

Napomene:

Ako već meditirate praksa je da pratite dah. Probajte se odmaknuti od daha i promatrati senzacije u tijelu. Dah je isto u redu, ali sad želimo naći nešto što se ističe, izdvaja, nešto što traži pažnju. Ako nema ničega, naravno da može i dah.

Ono što svi kažu kad krenu s praksom meditacije ili prihvaćanja je da im um odluta. To je najnormalnija stvar. Gelong Thubten, budistički svećenik čije sam knjige s guštom pročitala, daje najbolje upute za meditaciju, on kaže da je *meditacija upravo onaj trenutak kad primijetimo da nam je um odlutao*. Um će odlutati, to je normalno, ali trenutak kad mi opazimo da smo

odlutili, zapravo smo se vratili u svijest, mi vježbamo vraćanje u svijest i sadašnji trenutak. To je vježba. S vremenom ćemo brže i više primjećivati da lutamo ili ćemo dulje moći biti u sadašnjosti, ali to što nam um luta ne znači da radimo nešto loše. Um to radi. I ako se um uključi nemojte ga demonizirati. Recite mu – hvala, i vratite se na promatranje.

Što više i jače vam smeta um, to vam je više potrebna ova vježba. Toliko smo navikli opisivati emocije, umjesto da ih osjećamo, da ni ne primjećujemo razliku :). Zašto je neka emocija u nama, kako da je se riješimo, bijeg od nje, opravdavanje, demoniziranje emocije – sve su to umne aktivnosti koje nas odvrćaju od samih emocija. Ne možemo razmišljati o emocijama, moramo ih osjetiti.

Cilj meditacije nije isprazniti um, nego dopustiti umu da radi što hoće i ne obraćati pažnju na njega. Kad se pojavi misao, samo ju zamijetimo: „Ah, misao“ i onda ju pustimo, onda dođe druga, pa treća. Ne ljutimo se i ne silimo. Samo ih pustimo i vratimo se na sadašnji trenutak i svijest o tijelu.

Čak ako i samo minutu – dvije provedete u čistom prihvatanju, a ostalo lutate, i to je ok :) s vremenom će biti bolje. Lakše je kad postoji stvarna senzacija u tijelu, kao bol. Onda se lakše fokusiramo. Ako se ne fokusiramo na nijednu senzaciju, um će odlutati.

Ova vježba je jako jednostavna i vrlo je važna. Tražimo dvije stvari – tražimo senzaciju u tijelu i tražimo promatrača. Počinjemo biti osjetljivi na senzacije u tijelu, počinjemo ih primjećivati i dajemo tijelu do znanja da je sve ok, čak i ako boli ili se nešto neugodno dešava, a ujedno se vraćamo u sadašnji trenutak i osvježujemo dio nas koji je svjestan i koji promatra i prihvata. To je naše Više Ja. To je naša duša, svijest, promatrač – kako god vam je najdraže to nazvati.

Za početak dosta :)

Vježba 2 – 2. tjedan:

Trigeriranje

Ovu vježbu ponavljajte isto svaki dan, umjesto prve vježbe. Ova je jako dobra za vježbanje prepoznavanja senzacija i emocija.

U prvoj vježbi smo pustili sve kako je, i samo gledali što je u tijelu. U ovoj vježbi ćemo izazvati senzacije koje ćemo onda isto samo promatrati.

Sjednite ponovno negdje na 10ak minuta. Zatvorite oči. Utihnite, smjestite se i umirite se. Zamislite nešto što jako želite imati ili napraviti, ali to nikako ne možete. Možda želite imati nešto, neku stvar, ili želite napraviti nešto što volite, ali nikako da se toga primite. Zamislite prvo to što želite. Osjetite želju. Osjetite senzaciju želje.

U isto vrijeme u vama će se pojaviti i otpor. Probajte osjetiti senzaciju otpora, a ne misli. Gdje se pojavio otpor? Stisnulo se grlo? Prestali ste disati? Stisnula su se ramena. Zasuzile se oči? Što se dogodilo. Promatrajte. Sjetite se želje, vratite se na tu senzaciju, pa na senzaciju otpora. Promatrajte, pojavit će se još nešto. Pojavit će se otpor na otpor. Htjet ćete se riješiti otpora. Možda ćete htjeti pobjeći. Počet ćete se migoljiti. Ubacit će se mozak. Zablockirat će sve. Možda se pojavi praznina, umor. Vi ne stajete na ničiju stranu, dopuštate svim energijama da postoje u isto vrijeme.

To što se u vama dešava je unutarnji sukob. Dvije suprotstavljene energije se bore za prevlast. I sjetite se da je otpor uvijek zaštitnička energija. Ne želite ga se riješiti, pa opet u vama postoji dio koji to želi. U redu je. Neka svi budu tu. Vi samo gledate i promatrate. Učite se kako prepoznati energije. Učite, i prihvaćate, vlastite želje i reakcije.

Cilj ove vježbe je naučiti prepoznati dvije ili više različitih energija i naučiti „nositi“, ili „držati“ istovremeno nekoliko različitih energija. Nijedna nije loša, nijedne se ne treba riješiti. Svaka ima pravo reći što želi. Drugi cilj je prepoznati Više Ja kao onoga koji vidi sve i prihvaća sve, koji nije pristran i koji je onaj koji i „drži“ sve te emocije. Vi ste to. Vi se vježbate prepoznavati vaše pravo Ja.

Kad naučite držati suprotstavljene energije, moći ćete u svakom trenutku prepoznati sukob u sebi. Kad ćete krenuti raditi nešto što si inače „ne dozvolite“ moći ćete prepoznati otpor, i prihvatiti ga. Shvaćate da je to energija koja vas čuva i *upozorava* da se može dogoditi nešto loše. Ne morate reagirati na nju. Ne ignorirate ju, nego ju prihvaćate i uvažavate. Razumijete opasnosti koje aktivnost sa sobom nosi. Napraviti ćete nešto, osjetiti strah od odbacivanja ili ismijavanja – *i bit ćete ok s tim!* To da će vam se drugi smijati ili da nećete uspjeti projekcija je vašeg uma, ali da biste umirili um morate mu dati do znanja da se vi možete nositi s tim emocijama u slučaju najgoreg scenarija :D

Za sada ne morate ništa dalje raditi. Samo naučiti nositi više različitih, i suprotstavljenih, energija.

Vježba 3 – 3. tjedan:

Osjećanje emocija

Otpor u nama nas štiti od negativnih emocija. Ako ih ne možemo osjetiti i ako ih izbjegavamo, šaljemmo našem energetskom sustavu poruku da su one i dalje opasne i on će nas i dalje čuvati od njih.

Ako odlučimo da je vrijeme da se suočimo s teškim emocijama, jer smo umorni od bježanja i odbacivanja samih sebe, onda šaljemmo našem živčanom sustavu poruku da smo sada veliki i da se možemo nositi s teškim emocijama.

Svatko od nas ima bazični set emocija. One su rezultat bazičnih uvjerenja koja nosimo od mladosti. Većinom svi imamo sve emocije, samo su neke naglašenije. Netko će se više osjećati napuštenim, netko više nemoćnim, a netko anksioznim i u strahu, netko tužan i tako dalje. Otkrit ćete u sebi bazične programe i emocije koje ti programi izazivaju.

Kad krenete raditi ovu vježbu možete koristiti um :) ali samo na početku. Kad sjednete i zatvorite oči, ako neka emocija nije već prisutna, možete ju pozvati (trigerirati). Ili, još bolje, možete pustiti senzacije i pokušati prepoznati o kojoj se emociji radi. Možete osjetiti senzacije i pitati se kako se osjećate. Jesam li tužna? Jesam li prazna? Malo istražujte i vidite što vam najviše „klikne“. Ako osjetite „klik“ recimo na tuzi, recite si: „U redu je osjećati tugu“ i onda pustite senzacije koje ste prepoznali da se razviju. Kao i u prvoj vježbi, kad dođu, samo ih promatrate i pustite da odrade svoje.

Može vam se desiti, ako ste potiskivali neku emociju, da ju uopće nećete prepoznati. Mislit ćete da osjećate bijes i onda će vam samo odjednom postati jasno da plaćete ili da ste u strahu. U

početku su emocije izmiješane, prikrivaju jedna drugu, ubacuje se um, živčani sustav se buni. *Sve je to ok!* Ako i ne znate koja je emocija nema veze, pustite ju da odradi što treba. Ne morate sve znati!

Ako želite potaknuti neku emociju, zamislite situaciju u kojoj bi se ta emocija pojavila, i pustite da dođe. Na primjer razgovor sa šefom, majkom, partnerom ili nekakav gubitak ili strah. Pustite da se pojavi i onda stavite mozak na stranu i promatrajte senzacije. Prizovite sliku ako treba potaknuti emocije. Neke su jako sramežljive. Do nekih nećete dugo moći doći.

Ova vježba je super ako je emocija već prisutna. Dodete, na primjer, kući živčani, ili se porječkate s partnerom, sjednete i osjetite bijes. I onda ga pustite. „Bijesna sam“, „Imam pravo biti bijesna“ i onda promatrate. Pustite bijes, koliko može, da se izrazi kroz senzacije u tijelu. U jednom trenutku ćete osjetiti završetak emocije. I to je to. Dopustili ste – i otpustili – emociju. Nakon toga će vam biti lakše i uvidjet ćete da se ispod bijesa nalazi neka druga emocija ili da taj bijes uopće nije bio usmjeren na partnera nego možda na oca. Nije neobično da vam se u tijeku otpuštanja emocija pojavljuju slike. One obično ukazuju na pravi razlog bijesa.

Ali on nije ni važan. Ne morate ništa analizirati niti razmišljati zašto ste ljuti na oca. Jednostavno ste ljuti i to dopuštate i time otpuštate i taj događaj i emociju, bez obzira znate li o čemu se radi.

Sad kad ste isprobali i vježbali različite vrste prihvatanja, pozivanja energija i senzacija, vrijeme je da to ukomponirate u svakodnevni život. Nekad će vam emocija doći sama, nekad ćete samo sjesti i prihvaćati, nekad ćete htjeti nešto trigerirati. Život će vam dati pregršt situacija u kojima će se dizati energija. Vi ju samo trebate primijetiti i dopustiti. Kombinirajte sve tri vježbe i radite onu koja vam u tom trenutku najviše „leži“.

Kad prvi put osjetite ogromno olakšanje nakon prihvatanja, ionako ćete htjeti to stalno raditi :) Ako imate otpor prema tome i to je ok. Ne morate satima sjediti i prihvaćati, dovoljno je nekoliko minuta. S vremenom ćete to moći raditi bilo gdje i bilo kad.

Dodatne vježbe:

1. Vježbanje dopuštanja i prihvatanja u svakodnevnom životu. Vježbajte izvoditi sve tri vježbe dok ste aktivni, otvorenih očiju i u interakciji. Podijelite pažnju na ono što se dešava vani i na ono što se dešava unutra kao reakcija. Ne morate ništa napraviti nego primijetiti. Postati svjesni podizanja energije onako kako ona dolazi. I, koliko možete, za vrijeme dok se podižu ih dopuštati. Tako vježbate prepoznavati što se u vama dešava u stvarnom vremenu, a ne samo kad nešto pokušate izazvati. Počinjete primjećivati emocije za koje ste mislili da ih „nimate“ :))

2. Razgovor s energijama. U principu, nije potrebno s energijama i senzacijama razgovarati da bi se osjetilo olakšanje i da biste imali sve benefite dopuštanja i prihvatanja. Razgovor s energijama je „napredna“ vježba, jer razgovor uvijek uključuje um, i neminovno dolazi do analiziranja, manipuliranja, iščitavanja, kopanja i slično. Ne želite se zapetljati u umu.

Ono što možete sami probati je razgovarati sa senzacijama, na primjer, boli. Samo pitajte bol „Što mi želiš poručiti“ ili „Od čega me štitiš“, i onda pustite. Nemojte odgovarati umjesto boli. Pustite, promatrajte, osjetite bol – možda njegova pozicija govori nešto o tome što se dešava. Možda vam dođe neka slika. Ili emocija. Samo pokažite da ste otvoreni za *razumijevanje*, *ne mijenjanje*! Bol će otići onda kad živčani sustav procjeni *da je sigurno*, a ne kad vi kažete boli da ode. Vi stvarate okruženje sigurnosti onda kad prihvaćate bol i ne borite se s njom. Vi joj kažete

da smije biti tu i da ju razumijete. Ako živčani sustav zaključi da je to stvarno tako, otpustit će bol. Apsolutno ništa ne radite na silu, niti išta mijenjate. Čim poželite mijenjati znači da ne prihvaćate i tijelo ulazi u obrambeni stav.

Na rad s energijama i senzacijama se izvrsno nadovezuje rad dr. Richarda Schwartza koji je osmislio psihološki pravac IFS (Internal family systems; Unutarnji obiteljski sistemi). U IFS-u se bavimo razgovorom s dijelovima (pojednim energijama) i možemo direktno razgovarati s otporom, strahom, people-pleaserom, itd. U nama ima stotine dijelova i svaki ima vrlo jasnu – zaštitničku – funkciju. Kao i u radu s prihvaćanjem, u IFS-u nije cilj mijenjati dijelove nego ih razumjeti i „dovesti u sadašnjost“.

Iako je dr. Schwartz izdao knjige i priručnike koji mogu poslužiti za samostalni rad on ne preporučuje samostalni rad s našim najosjetljivijim dijelovima (koji nose najteže emocije), a on ih zove egzilima. Moja preporuka je da se taj rad uopće ne radi samostalno. Ja sam neko vrijeme sama isprobavala i imala sam dosta dobre rezultate, ali sam uvidjela da se jednostavno ne mogu koncentrirati na tijek razgovora i na emocije i senzacije koje se za vrijeme razgovora podižu. Razgovor s dijelovima je jako strukturiran i moramo paziti da se ne poistovjećujemo s bilo kojim dijelom, što je gotovo nemoguće samostalno postići. IFS terapeut vodi razgovor i točno može primijetiti kad smo ušli u ulogu nekog dijela, a kad smo stvarno u Višem Ja, promatraču, za kojeg i on kaže da je naše pravo Ja.

Zaključak:

Ovakav rad s tijelom i emocijama podloga je za rad s psihosomatskim oboljenjima. U psihosomatskim oboljenjima, kao što su kronični bolovi, IBS, migrene i slično, živčani sustav izaziva razne simptome, ne bi li odvratio pažnju od potisnutih emocija. Toliko je važno živčanom sustavu da potisnute emocije ostanu potisnute, da je spreman zbog toga zavezati nas za krevet. I to nije bezveze. Patnja koju doživljavamo kad osjećamo nemoguće emocije, kao odbacivanje ili napuštenost, ogromna je i nitko se s njima ne „nosi dobro“. I naš živčani sustav to zna.

Suočavanja s teškim emocijama nije brzinsko rješenje niti je ovaj rad ikada završen. Emocije se mogu otpuštati u slojevima, opirati se i vraćati se. Desetljeća potiskivanja se ne mogu razriješiti u dvije seanse po 5 minuta. Prihvaćanjem se učimo voljeti, sami sebe pa i druge oko nas. Svi imamo iste mehanizme, emocije i želje. Svi smo mala uplašena djeca koja rade najbolje što znaju u zastrašujućem svijetu. Biti blag, ustrajan i suosjećajan prema sebi, dar je koji nam nitko drugi ne može dati, osim mi sami sebi.

Duhovni učitelj GP Walsh, po čijem se učenju ove vježbe i baziraju, kaže da je druga riječ za prihvaćanje – bezuvjetna ljubav. To je ono što je naša stvarna karakteristika. Ljudi koji su se prosvijetlili kažu da postanu ta svijest, Više Ja, odnosno da se de-identificiraju od ega (od svih dijelova i energetskih pretpostavki i uvjerenja) i ulaze u stanje čistog prihvaćanja, ljubavi i suosjećanja.