Više puta sam čula od ljudi, a i sama sam se znala pitati: što je uzrok tome što usprkos godinama, ponekad i desetljećima rada na sebi, većina ljudi ne postiže istinski vidljive i značajne rezultate?

Vjerojatno imate iskustvo da ste barem jednom imali velika očekivanja od neke tehnike rada na sebi i kretali s velikim entu-zijazmom na seminare, da bi se nakon nekoliko mjeseci entuzijazam razvodnio, očekivanja smanjila, nakon par godina zaključili biste da niste imali istinske koristi od tehnike i krenuli u potragu za nekom moćnijom, koja će dati željene rezultate. Možda poznajete ljude koji se hvale dugogodišnjim radom na sebi, ali njihovo ponašanje ponekad djeluje i manje zrelo od 'prosječnih' ljudi na ulici. Što je uzrok tome?

Neale D. Walsch, autor 'Razgovora s Bogom' na slično pitanje primio je otprilike sljedeći odgovor: 'Kažeš da se 20 godina baviš duhovnošću – ali jedva si dotakao rubove tog rada. (...) Budimo jasni oko ovoga: 'duhovnost' znači posvetiti cijeli svoj um, cijelo svoje tijelo, cijelu svoju dušu tom procesu. To je čin visoke svjesnosti iz dana u dan, iz sata u sat, iz trenutka u trenutak. To je ponovno i ponovno vršenje izbora u svakom trenutku. To je trajni proces kreacije... kroz svjesnost i pročišćenu namjeru. Koliko dugo si stvarno već u tome?' Čak i najmotiviraniji ljudi obično se s vremenom opuste i radu na sebi posvećuju pola sata dnevno, dok ostatak dana razmišljaju i ponašaju se na stari način.

Moje je mišljenje da kontroliranje misli samo po sebi nije dovoljno. Neki autori, uključujući Walscha, tvrde da na negativna uvjerenja i emocije jednostavno ne trebamo obraćati pažnju i one će biti transformirane putem pozitivne energije. Uvjerena sam na temelju svojeg iskustva da, čak i ako to teoretski može biti točno, to je beskrajno sporiji put nego iznijeti negativnosti na površinu i raditi s njima i njihovim uzrocima direktno.

Osim toga, važno je svjesno se suočiti sa svojim emocijama, jer već previše potisku-jemo negativne emocije čak i kad ih ne nastojimo svjesno izbjeći. Nastojanje da se izbjegnu negativni osjećaji vodi još jačem potiskivanju koje traži mnogo napora i izaziva krivnju, budući da su te emocije snažna energija koja traži način da ostvari svoju motivaciju.

Motivacija iza neugodnih emocija je u osnovi pozitivna; to su dijelovi nas koje smo stvorili kao 'zdravu reakciju na nezdrave okolnosti' (Martyn Carruthers) i koji nam pokušavaju biti od koristi na način koji 'smatraju' opravdanim s obzirom na negativna uvjerenja uz koja su vezani.

Moja omiljena fraza je 'iskrenost prema sebi'. Pod tim ne podrazumijevam prisilu i samokritiku, nego stav dubokog prihvaćanja i spremnosti da pogledamo i u emocije koje nam je najteže priznati i osjetiti. Motivacija koja je pritom potrebna je želja za napredovanjem iz ljubavi prema sebi, iz želje da ostvarimo sreću, umjesto iz prisilnog perfekcionizma.

Koji su dijelovi vas koji vas najviše ometaju u napredovanju, vrlo je teško prepoznati na mental-noj razini. Štoviše, one barijere i emocije kojih smo svjesni, vjerojatno nisu ono što je ključno – upravo zato što smo ih svjesni, što znači da ih ne doživljavamo toliko opasnima da bi ih potisnuli. Da bi otkrili one najvažnije barijere, čije rješavanje će donijeti najbrže napredovanje, potreban je duži period promatranja svojih osjećaja i ponašanja u realnom životu, kao i okolnosti koje privlačimo.

Važno je naučiti prepoznavati one emocije koje samo na trenutak dođu u svijest i gotovo istovremeno budu potisnute. Motivacija za tako brzo potiskivanje ili je izrazita neugoda koju doživljavamo samom sviješću o emociji, ili je svijest o njezinoj potpunoj iracionalnosti i destruktivnosti, praćena krivnjom ili strahom da takva emocija ne izađe na površinu.

Vjerujem da su glavni uzroci nedovoljne spremnosti na istinsku iskrenost prema sebi dogmatizam, funkcioniranje iz mentalnog, emocionalnog ili 'spiritualnog' ega i u osnovi duboko potisnuta mržnja prema sebi koja osobi ne bi dopustila da pogleda u svoje 'negativne' emocije bez iznimno snažnih osjećaja krivnje i rušenja pažljivo izgrađene slike o sebi. U takvim okolnostima pokušavamo biti 'natčovjek' – dokazati svoju vrijednost putem bolno pretjeranih zahtjeva od sebe, ne dopuštajući sebi da budemo istinska, prirodna ljudska bića.

Niti jedan sustav osobnog razvoja nije sam po sebi dovoljan da nas motivira na spremnost da pogle-damo u najskrivenije dijelove sebe. Ne smijemo se oslanjati samo na tehniku; namjera i volja za iskrenošću i istinskom promjenom moraju biti svjesne i uključivati cijelo vaše biće. Ako toga nema, ako se tehnika koristi radi ostvarivanja površnih ciljeva ili čak radi prebacivanja odgovornosti za svoj uspjeh na tehniku, ili bijega od vlastitih emocija i stvarnog života, rezultat je - u najboljem slučaju - nenapredovanje.

Ono što je ključno priznati sebi su oni najnegativniji porivi, koji često ruše našu sliku o tome kakvi želimo biti. Obratite posebnu pažnju na one emocije koje vam je najteže podnijeti u realnim situacijama. Primijetite također svaku situaciju kad si nastojite nečim odvratiti pažnju od emocija: hranom, cigaretama, televizijom, kompjuterom, pa i knjigama, te na mnoge druge kreativne načine. Primijetite koje životne situacije spontano nastojite izbjeći jer se bojite suočiti s njima. Pokušajte otkriti koji osjećaji očekujete da bi u tim situacijama izašli na površinu.

Potrebno je naučiti pažljivo promatrati sebe kako bi naučili prepoznavati spontano i nesvjesno potiskivanje emocija. S vremenom ćete naučiti prepoznavati i dopustiti da vam u svijest dođu emocionalni impulsi koji su vam teško prihvatljivi. Neki od primjera: iracionalna ljutnja, zavist, sebičnost, bezrazložni negativni osjećaji prema drugima, okrivljavanje drugih, potreba da budemo bolji od drugih, igranje uloge žrtve, stid...

Ti potpuno iracionalni, gotovo sasvim potisnuti i 'neobjašnjivi' negativistički osjećaji, koji se najčešće pojave samo na trenutak i potisnu često još i prije nego što sasvim dođu do svijesti, ono su najvažnije na čemu trebamo raditi. Većina ljudi se usmjeri na ono čega su svjesni i što priznaju – što je 'po definiciji' i ono čega se manje plaše. Kad pogledamo u naše najnegativnije porive, naći ćemo i najnegativnija uvjerenja, ali i najveće olakšanje i promjene u životu nakon njihovog rješavanja.

U početku vam pojačana svijest o tim emocijama može izazvati sumnju u same sebe i jeste li osoba kakvom ste same sebe dotada smatrali, te na površinu mogu izaći mnogi osjećaji koje ste do tada potiskivali. No tek kad otpustite svoje kriterije i očekivanja od sebe, možete naći svoj pravi identitet – prepoznati duboke i suptilne, iznimno ugodne osjećaje i unutarnje doživljaje, koje zbog potiskivanja prije niste mogli prepoznati, a koji su često sasvim novo iskustvo.

© Kosjenka Muk, 2005., www.centar-angel.hr

Ovdje može biti Vaša reklama