

О важности и сложности «быть здесь и сейчас»

Каждый, наверное, хоть раз слышал фразу - у нас есть только «здесь и сейчас». Или - прошлое забыто, будущее закрыто, настоящее даровано. (с)

Когда человек достигает этого состояния, это кажется таким естественным, что невозможно представить, как могло быть иначе. Но достичь этого состояния трудно.

Почему быть «здесь и сейчас» так важно и так трудно? Почему этому уделяется так много внимания во всех религиях и философиях и, конечно же, в психологии? Почему в жизни мы так часто слышим – живи настоящим?

Потому что «здесь и сейчас» – это единственно реальная «вещь», это наша единственная реальность, которая нам дарована. Иисус говорил: «Живите как птицы. Будет день будет и пища». Жить в текущем моменте - «здесь и сейчас» - важно, потому что в текущем моменте нет страха. И наоборот – если мы умеем находиться «здесь и сейчас» страх исчезает. Опасность реальна, но страха в реальности нет.

Страх, по своей природе, не реален. Страх – это результат опыта пережитой боли. Он «пришелец» из прошлого. Страх рождается в прошлом, но живёт в будущем. Его нет в настоящем моменте.

Страх – это проекция прошлого опыта боли в будущее. Его нет в реальности текущего момента.

Если я иду по улице и вижу человека, похожего на того, кто напал на меня и ограбил, и я не осознаю страх, возникший у меня в связи с этим, я нападу на этого человека или побегу. А этот человек, возможно, был тем, кого я искала всю жизнь.

Правильное решение может быть принято только, если мы осознаём и свой предыдущий опыт и понимаем, что это новая ситуация, то есть находимся «здесь и сейчас».

Поэтому так важно быть «здесь и сейчас». Поэтому так важно возвращаться в реальность и контактировать с реальностью. Но для этого мы нуждаемся в осознанности, то есть в контакте со своей внутренней реальностью. Иначе не мы выбираем страх, а страх выбирает нас. Не мы берём свой страх под контроль, а он подчиняет нас (нашу жизнь) себе.

Выбирая «здесь и сейчас», мы выбираем реальность и осознанно принимаем решения. Только тогда мы можем проживать жизнь творчески. Если мы осознанны, мы сами творим свою жизнь, а не наш опыт творит его за нас. Наше бессознательное действует за нас в повседневной жизни, если мы не осознаём свой прошлый опыт, как прошлый.

Мы только тогда творцы, когда творчески относимся к жизни. Это означает, что мы остаёмся способны видеть новизну, то есть можем смотреть «детским» - необусловленным-взглядом на жизнь, сохраняем спонтанность, но при этом разумны, как взрослые люди.

Если мы опираемся на прошлый опыт в решении проблем и теряем ощущение новизны момента, мы теряем такую возможность, потому что теряем

спонтанность, а значит, теряем способность творчески относиться к жизни, к решению проблем, теряем гибкость в подходе к жизни, теряем саму жизнь.

Когда мы опираемся только на свой опыт, то есть пытаемся привнести его в «здесь и сейчас», нам кажется, что таким образом мы более успешно решаем свои проблемы или избегаем их. Но всё ровно наоборот. Привнося свой прошлый опыт, мы перестаём видеть текущий момент, перестаём видеть его отличие от предыдущего момента, мы решаем проблему старым способом, то есть создаём «ксерокопию предыдущей», ксерокопируем свою жизнь – множим старую проблему, создаём ещё «несколько экземпляров» старой проблемы. Старая проблема на новом листе бумаги, вот чем становится наша жизнь. Мы думаем, что мы пытаемся по-взрослому (исходя из опыта) решить проблему, а на самом деле любая новая ситуация отличается от старой и решение должно быть другим, и это бесконечный творческий процесс, в котором реализуется наш творческий потенциал, то есть потенциал внутреннего ребёнка.

Я не говорю, что опыт вовсе не нужен и должен быть отринут. Нет. Во всём важна золотая середина. В эзотерике это называется срединный путь. Правильное решение рождается на стыке опыта (взрослости) и свежего (детского) взгляда, где-то посередине.

Чтобы это стало возможным, мы не должны находиться в прошлом и не должны находиться в будущем, мы должны быть «здесь и сейчас». Иными словами, чтобы создать новизну в решении проблемы, мы должны сначала увидеть новизну, мы должны осознать, что каждый текущий момент отличается от предыдущего - нельзя дважды войти в одну реку, каждый момент это уже новая река. И только после этого, мы можем взять что-то из своего опыта для решения проблемы.

Страх – это то, что лишает нас возможности увидеть новизну и творчески отнестись к жизни. Решение проблем должно рождаться на стыке новизны и опыта, на стыке разумности и спонтанности.

Это кажется очень явным. Но, на самом деле, всё не так просто. Чтобы прийти к этому, нужно осознать свой предыдущий опыт, нужно осознать свой страх и проконтактировать сначала с ним, сделать его осознанным, сделать его частью своей осознанной реальности, привнести его в «здесь и сейчас».

В этом может быть сложность, потому что болезненный опыт - опыт боли - мы стремимся вытеснить, убрать его в бессознательное, и вот тогда страх (боли) начинает из бессознательного руководить нами, закрывать от нас нашу текущую реальность, потому что мы не видим, не осознаём нашу внутреннюю реальность.

Сложность также состоит в том, что вообще вся психика формируется, как защита от переживания боли. Человек - это животное, которое стремится к удовольствию и избеганию боли. Опыт фиксируется, становится бессознательным и руководит нами из бессознательного. Мы поступаем автоматически.

Таким образом, быть «здесь и сейчас» - это очевидно очень важная вещь. Но чтобы это стало возможным нужна большая работа. Осознавая свой страх, как прошлый опыт, мы возвращаем себя в «здесь и сейчас». Осознавая себя в текущем моменте, мы избавляем себя от страха. Поэтому это и просто, и сложно одновременно. Просто и понятно в теории, сложно на практике. И как любая практика она требует от человека усилий. Только усилия могут привести к желаемому – простоте и ясности пребывания здесь и сейчас». Иначе мы будем продолжать упускать свою жизнь, выбирая галлюцинацию вместо реальной жизни.

www.styleantistress.ru

Автор статьи: Ситникова Ирина, практикующий психолог, г. Москва

www.psyshans.ru

