Автор: Елена Котельникова
28.12.2016 11:42 - Обновлено 11.02.2023 22:11

О пропускании сквозь, границах, самооценке и принятии

Автор: Елена Котельникова

Я помню, как моя жизнь начала меняться после занятий у остеопата. Приходили важные мысли, которые потом подтверждались в телесных и танцевальных практиках.

Одной из таких мыслей было **пропускать все через себя**.

Если представить, что наше тело - это проницаемая субстанция, то все довольно просто. Живя в мире, мы пропускаем через себя разнозаряженные впечатления, эмоции, слова, мысли, события. Что-то нам хочется удержать, от чего-то хочется поскорее избавиться, а с чем-то мы наотрез отказываемся иметь дело.

Об этом чудесная цитата, на которую я сегодня наткнулась:

*"Если это что-то хорошее, мы хотим это удержать, привязаться. Если это нечто неприятное, то мы пытаемся этого избежать или избавиться. В то время как с**мысл состоит в том, чтобы танцевать в свободной позиции, не удерживая, не избегая и не изменяя, а просто находясь в контакте с тем, что есть**
". (
http://www.5ritmov.com/read-morozova.html
)*

Остеопат рассказывал мне, что **сила заключается в способности быть открытым миру** . Открытый человек очень смелый. Он не боится

быть уязвимым.

Для меня способность открываться означает умение впускать в себя события. Доверять.





То же самое я открыла для себя в **контактной импровизации**[1]. Мы говорили, что контакт в паре может быть разным:

- Мы можем иметь четкие личные границы (в контакте это ощущается как напряжение или резкое отталкивание; блок; "нет!" или более мягкое "тебе сюда нельзя, я не хочу, чтобы ты проходил дальше");
- Мы можем не иметь границ вообще (это для меня что-то вроде переложения ответственности на другого, полное расслабление и отдача веса партнеру; "делай со мной все, что хочешь");

- Мы можем проникать друг в друга, ища в партнере опору и давая опору ему (ощущается как глубокое слияние и поддержка, проникновение друг в друга, отпускание внешних физических границ, "я тебе доверяю, проходи").

Для меня самым сложным оказалось быть на равных с другим, доверять партнеру и, в то же время, поддерживать его. Разделение ответственности. Очень просто в жизни свалить все на другого. Очень просто взять и начать геройствовать (хотя тут уже идет захват чужих границ и ответственности). Сложно вовремя сказать "нет, я так не хочу" или "нет, я хочу так-то". Сложно сказать "я тебе доверяю и открываюсь".

Почему есть вещи, которые мы не хотим в себя впускать? Что это за страх?

Речь сейчас не об объективно негативных и неприятных вещах (например, физическое насилие).

Если бы мы были прозрачными и могли легко все через себя пропустить и отпустить (!), у нас не было бы таких проблем. За время жизни мы накапливаем в себе очень много разного опыта. Что-то мы пропускаем, а что-то не можем отпустить, и оно застревает и оседает в нас. Когда подобное событие снова происходит с нами, оно может зацепить струны с неприятными мелодиями прошлого, которые мы ох как хотели бы забыть. И эти воспоминания, всплывая, снова начинают "мутить воду".

Если бы мы проработали этот опыт, если бы мы по-другому научились относиться к подобного рода ситуациям или в корне изменили свой подход, или поработали над самооценкой, границами, к примеру, эти события перестали бы вызывать у нас такой отклик. Они прошли бы сквозь, и все снова стало как прежде.

Каждое неприятное событие намекает, что пора проработать этот вопрос. **Чем меньше зацепок, меньше неприятного осадка в нас, тем спокойнее воспринимается жизнь.** Нас сложнее задеть, расстроить, разозлить.

Сегодня же увидела у Эволюции:

Автор: Елена Котельникова
28.12.2016 11:42 - Обновлено 11.02.2023 22:11

"Желательно понять, что ***человек - это живая система, он меняется****. Те, кто не могут "забыть" что-то, воспринимают человека как мрамор. Вот был у него такой поступок или такие желания, значит и сейчас есть. Нет,*
все что мы думаем, чувствуем, даже делаем, в каком-то смысле проходит через нас и уходит
по большей части. Кое-что что оседает и как-то меняет нас, но и это потом тоже изменяется. Поэтому нет смысла держать в голове что-то негативное, что было в прошлом.
Жизнь это - течение реки.
Все унесет, если мы сами не вцепимся в это вниманием и не будем удерживать специально. " (
evo-lutio.livejournal.com/
)

Здорово было бы научиться относиться ко всему так же, как к меняющейся воде в реке. Прощать, отпускать, давать шанс или самой снова и снова делать что-то, даже если не получилось в первый, второй, десятый раз.

Быть открытой к миру, чувствуя свою силу.

Открытость связана с определенной уязвимостью. Иначе все было бы очень просто :)

Во-первых (спасибо Эволюции за посты), очень важно **иметь адекватную самооценку и хорошие границы** .

Самооценка - это для меня о том, как перестать питаться от одобрения других людей;

как дойти до мысли, что я совершенно обычный человек, адекватно оценить себя (свои плюсы-минусы, способности, возможности), перестать ставить абстрактные недостижимые цели и начать ставить простые и конкретные, ограниченные во времени.

Границы - это очень актуальная тема. Как взять на себя достаточно ответственности (не меньше и не больше, чем я могу); как понять, что я могу изменить и что во власти других людей, или ни в чьей власти; как понять, чего я хочу и не хочу в данный момент, и научиться обозначать это мягко (в т.ч. как оставаться в своих границах в ситуации агрессии, жалоб)?

Во-вторых, открытость ассоциируется у меня с внутренним ощущением течения энергии от центра к конечностям и от конечностей в центр (**ощущение "звезды"**). Это, с одной стороны, открытость людям, а с другой стороны - центрирование внутри себя (в своих границах и с четким пониманием своих возможностей и своего ресурса энергии на данный момент), определенная устойчивость и мобильность. За образ благодарю преподавателя по контактной импровизации.

Отличное высказывание, которым я начала недавно руководствоваться с переменным успехом:

"Сначала прими — потом действуй. Что бы ни содержал настоящий момент, прими его так, как будто ты его выбрал. Всегда работай с ним, а не против него. Сделай его своим другом и союзником, а не врагом". (Экхарт Толле)

Это как раз о том, чтобы впустить. Очень часто мы отрицаем, отмахиваемся от эмоций, охватывающих нас. Эмоции при этом становятся интенсивней, и бороться с ними приходится активнее. Тело говорит, а мы стараемся заглушить его голос.

В качестве заслона могут быть использованы еда (пусть мне лучше физически будет плохо), сериалы или кино (отключение информационного потока), погружение в чтение разнородной информации (засорение головы информацией так, чтоб сил не было думать о чем-то насущном), проведение времени в социальных сетях (отключение инф. потока) и т.д. Любая ситуация, когда мы бежим от неприятных (и приятных?) мыслей и телесных ощущений.

Принять и взять на себя ответственность. Да, я чувствую то-то из-за таких-то причин. Что я могу сделать для себя в данной ситуации?

Я пока не поняла, как это работает.

В одной ситуации мне очень помогло принятие своего страха. Он сразу уменьшился, и жить стало легче. И я сделала очень важное дело.

Заслон был убран, и поток перестал быть настолько интенсивным.

В другой ситуации я начала погружаться в болото самокритики и беспомощности, и здесь мне помогло именно переключение на активные действия и общение с друзьями (была ситуация с отключением одного ресурса и подключением другого).

Как хорошо написал Геррит Гилен:

Автор: Елена Котельникова
28.12.2016 11:42 - Обновлено 11.02.2023 22:11

«Как человеческие существа, мы считаем, что материя ограничивает нас. Например, нам хочется летать, как птицам, но мы можем делать это только во сне. На самом деле, материальные ограничения земного плана обеспечивают очень интенсивное переживание нами определенных его аспектов. К примеру, если делая что-то, нам не нужно было принимать в расчет уязвимость наших тел и человеческих эмоций, мы бы никогда не открыли собственное мужество. Чтобы открыть в себе это качество, нам нужны были ограничения. Как говорил Гете: «Именно работая в ограничениях, мастер открывает себя». Именно благодаря ограничениям материального мира нам необходимо пробуждать в себе и воспитывать такие качества, как интуиция, понимание и мужество. Мы можем сравнить жизнь на Земле со сложной и интересной игрой. Но у каждой игры есть свои правила. С одной стороны, эти правила являются ограничениями, но с другой, они создают саму возможность этой игры со всей ее радостью и волнением».

---

[1] **Контактная импровизация** — танец, в котором **импровизация** строится вокруг точки контакта с партнёром.
Контактная импровизация
является одной из форм свободного танца.