

## Коренът на проблема

*Анелия Кирчева*

*Какво да правя, ако често стигаме до караници?  
Все аз ли трябва да отстъпвам? Защо пак аз съм  
виновният? Как да го накарам да ме обича? Как да я  
накарам да млъкне!...*



Това са само някои от въпросите, които често задаваме - гласно или негласно. Но техният отговор не е на повърхността. Не се крие в промяната на поведението. То е само симптом на нещо по-дълбоко.

Раждаме се на този свят с няколко основни нужди – любов, приемане, значимост и сигурност. Важно е да разберем, че Бог ни е създал с тези нужди, защото Той Самият иска да ги задоволи. Например, дал ни е да имаме нужда от любов, защото Той е Любов и е единственият, който може напълно да задоволи тази наша нужда.

Когато се появим на този свят, ние не познаваме Бога и се опитваме да задоволим тези свои нужди чрез собствени усилия. Те винаги са недостатъчни, а ние продължаваме да вярваме в лъжата, че един ден ще успеем...

Търсим отговор на въпроса: “Кой съм аз?” И обикновено го намираме чрез най-близките хора край нас, нашите роднини. Обаче децата, може да са най-добрите попивателни на информация, но са и най-лошите тълкуватели на информация. Например, когато бащата не отделя време на детето, то научава: “Работата на татко е по-важна от мен. Аз не съм ценен. Не съм обичан.” Но тъй като все още изпитва силна нужда от любов и приемане, търси начин, макар и временно да уталожил неприятните чувства. Това постепенно се превръща в негов механизъм за справяне в живота, начин да контролира положението, черпейки ресурси от самия себе си.

Най-ранният ми детски спомен е една сутрин, когато бях на 2-3 години и майка ми искаше да ме остави в детски ясли. Аз обаче мислех, че това е най-ужасното място, затова със силен рев се вкопчих здраво с две ръце за врата ѝ и не исках да я пусна. Тя, от своя страна, трябваше да ходи на работа (нещо, което дете на моята възраст не би могло да разбере), затова ми каза следното:

- Ще отида да видя дали работи магазинчето с рибките и ще дойда да те взема.

В желанието си да се подсигурия, казах:

- Добре, но дори и да не работи магазинчето, пак ела да ме вземеш.

Тя обеща: „Ще дойда!“ и замина.

Аз ѝ повярвах и останах да я чакам. Стоях до вратата и чаках, чаках... Тя не се появи и по някое време осъзнах, че няма да дойде. Почувствах се изоставена, защото

ме остави там. Почувствах се измамена, защото ме излъга.

Повярвах, че съм необичана, защото ако ме обичаше, нямаше да ме остави там. Повярвах, че нямам никаква стойност, защото ако бях ценна, щеше да ме вземе.

Изпитвах самосъжаление и много силен гняв. Не знаех какво да правя с тези чувства – и особено с чувството на гняв. Как да се отърва от тях? Затова отидох и ухапах едно от децата по бузата. Това беше форма на агресия, която ми донесе временно облекчение. Постепенно се научих да използвам



агресията като механизъм за справяне с негативните чувства. Не ми помагаше особено, но беше единственият начин, който познавах. Така в ранните ми ученически години родителите на съучениците ми винаги се оплакваха, че “някаква Анелия” биела децата им. После пораснах и когато отново някой ми показеше отношението: “Ти нямаш стойност”, вече не хапех и не биех, но агресията продължаваше да бъде мой начин за справяне, макар и в по-различна форма: словесна - в семейството ми и мисловна – спрямо други хора.

Ние сме се научили да реагираме чрез своите собствени защитни механизми и те не могат да се променят, ако сме фокусирани само към промяна на поведението. Защото коренът на проблема не е поведението. Промяната винаги става отвътре навън, а не обратното. Не е достатъчно да кажеш на един алкохолик: “Спри да пиеш! Това разрушава брака и семейството ти!” Той го знае, но не може да престане, макар да вижда, че алкохолът го проваля. За него това е единственият начин, който познава за справяне с лъжливите вярвания, негативните мисли и чувства.

Как всичко това се отразява на брака? Ето един пример от съветническата ни практика (имената са променени):

Контролиран и подиграван от баща си, Владимир е повярвал в лъжата: “Аз съм неспособен.” Това го е научило да бъде пасивен, за да не се провали. Неговият механизъм за справяне с тази лъжа е бягството. Това е неговата заучена форма на “защита” срещу провала.



Съпругата му Калина търси неговото внимание и любов и всячески се опитва да го накара “да я обича”, като непрекъснато му посочва как я е пренебрегнал, как не я е защитил пред другите, как не държи на нея и т. н. Колкото повече изтъква неговите провали, толкова повече той бяга от нея – прекарва повече време на работа, при родителите си и на други места. Това пък отключва лъжите, които тя е научила от своето детство: “За нищо не ставам” и “Недостойна съм за обич”. Тя се чувства отхвърлена, необичана, излъгана, пренебрегната, маловажна. Нейният заучен механизъм за справяне с тези чувства е агресивна борбеност – “Ще докажа, че не съм такава, каквато ме мислят.” И така, колкото повече Калина се бори да получи от съпруга си задоволяване на нуждите си от любов и значимост, толкова повече той се отдръпва и бяга от нея. Колкото повече Владимир се отдръпва и бяга от нея,

толкова по-агресивна става тя към него и т. н. Един непрестанен цикъл, в който няма печеливши.

Изходът не е в това да положим усилия за промяна на поведението си. В действителност нашите вярвания предизвикват у нас съответните чувства, които ни водят към това поведение. Нужно е да потърсим надълбоко в себе си и да открием лъжите, които създават у нас тези силни емоции. Да бъдем честни със себе си и да извадим на масата истинския проблем – лъжите, на които сме повярвали: “Аз не съм обичан”, “За нищо не ставам” и т. н. Да споделим чувствата си пред Бога и да оставим Той да ни каже кои сме.

Тогава ще чуем как Бог ни прошепва истината, която ни освобождава: “Толкова много те обичам и мисля, че е по-добре да умра за теб, отколкото да живея без теб!” И после: “Ти си ценен колкото Исус. Ако не беше така, нямаше да платя тази висока цена за теб – кръвта на Моя Син Исус. Защо иначе ще плащам толкова скъпо, ако струваш по-малко.”

Истината е това, което казва Бог, независимо от нашите чувства и преживявания! И ние можем да изберем да повярваме в тази истина и да постъпваме според нея – т.е. да живеем като обичани и ценни хора, които нямат нужда някой друг да им доказва, че са такива.

Целта на общуването с близките ни е да изразяваме своите мисли и чувства по един не атакуващ начин. Не можем да го направим, ако нямаме мир със себе си. А не можем да имаме пълен мир със себе си, ако нямаме мир с Бога.

*(Публикувано в сп. ЛИЯ, брой 60, 2012 г.)*

