

### Себепреодоляване

Проблемът за себепреодоляването като психически феномен включва в най – общ план въпросът, когато индивида се изправя пред свободата да избира. Самият избор не представлява самостоятелен предмет на преживяване, а винаги съпровожда преживяванията на индивида. Той се идентифицира с конкретни предмети на опита, но остава свръхсетивен. Преживява се като привнесен отвън и обективен по отношение на индивида, но и същевременно като негов, донякъде като сътворен. Парадоксалното битие на избора дали индивида да преодолее себе си, може да се опише с редица особености:

Пристрастност – преживяването на избора е придружено от устойчив емоционален компонент. Смесовите преживявания са далеч от зоната на безразличие. Доминиращите смисли проявяват тенденция да се превърнат в страсти. Езикът, на който ни “говорят” смислите, е езикът на екзистенциалните емоции – на вина, възхита, преклонение, празнота, призвание и пр.;

Обърнатост към Аза - преодоляването се преживява като интимно притежание. Той е предназначен за Аза на индивида, но също и към другите Азове на реални и въображаеми индивиди – да го прави неповторим, ценен и да символизира авторство на преживяванията;

Съкровеност – преодоляването се изпитва като персонално свещено. Говоренето за него се усеща като пошлост и огрубяване.

Отнесеност към ценности – общовалидното в смисъла е неговият ценностен аспект. Всяко смислово преодоляване символизира една или повече ценности. А последните имат общочовешка природа. В смисъла ценността се задава като адресирана към Аза, като говореща му нещо, или императивно изискваща действия от него;

Ситуираност – смислите са винаги положени в актуална ситуация “тук и сега”. Преодоляването изразява ангажираността на субекта с непосредствено случващото се

в рамката на ситуацията и извличат енергия отвъд волевата регулация.

Как може човек да преодолее себе си? Всяко нормално човешко преживяване е изпълнено със смисъл, въпреки различната степен на осъзнатост и подбудителна сила на смислите. Това важи и за т. нар. “безсмислени преживявания”, защото те по правило са преживявания на страдание, мъчителност, и съдържат неявен или отчетлив копнеж по смисъл. Нормалното преживяване на безсмисленост изразява не безсмисленост на живеенето, а дефицит на смисъл на актуалната ситуация “тук и сега”. Истинската безсмислица в преживяването води до разпадане на ситуационната структура на опита и в следствие на това до някаква абнормност.

Именно при зададен избор, човек трябва да остане верен на себе си –на своята ценностна система, на смисъла, който е задал на своя живот и пр

Във всекидневните ситуации обаче, няма “чист” избор, той е винаги примесен с фактичност и предметност. Възможен е чист или абсолютен избор в екзистенциални ситуации на “ръба” на живота. В крайна сметка, изборът трябва да е повече обективен, отколкото субективен, понеже той ни се явява като инвариант на същност, зададена като мисъл.

Ако човек иска да остане верен на себе си, то изборът трябва да се преживява като безпроблемен в ритмичното всекидневие, понеже той се сигнализира от синхрона на съзнателно (субектност) и безсъзнателно (образ на света). Ако липсва този синхрон Азът започва да изпитва емоции на дискомфорт и смислов дефицит.

Строго погледнато, пазител на верността към себе си е културата - общата душа на множество индивиди, казано метафорично.

Превърнатите в норми избори стават ценности на културата. Ценностите са смисли, добили санкцията на традицията и на общността, която споделя ценностите. Образованието и възпитанието са между другото съвкупност от културни институции и традиции и те са специално предназначени да “пренасят” ценности и смисли в структурата на личността на индивидите, включени в образователни дейности.

Доколкото личността е един Аз, обгърнат от слоеве, верността към себе си, в крайна сметка е отношение на Аза към света. Но на повечето хора им липсва такъв “физиологичен оптимизъм” и те следва да извършат ценностни избори, да съставят и изпълнят проекти, които да придадат смисъл на живота им. Действително, във всекидневието, изборът се оказва свързан с правенето.

Изборът да преодолееш себе си или не добива драматични, а понякога и трагични нюанси в погранични ситуации, когато субектът изпитва екзистенциални чувства. На Азово равнище, това се схваща като волево преживяване. Но би могла да бъде и едно безусловно и хармонично Аз-приемане на света и на самия себе си.

Специфични характеристики на преодоляването са личностните смисли. В обикновения речник те се наричат “убеждения”, “вкусове”, “пристрастия”, “възгледи”, “привички” и пр. Следва да отбележим, че никоя от тези думи не изчерпва съдържанието на психологическото понятие избор.

Жизненото дело се изпълнява предимно в рамките на всекидневието, но същевременно разчупва цикличната му структура като му придава посока и откритост към високи ценности и идеали. Жизненото дело става въплъщение на изпълнен смисъл на индивидуалния живот, ако е успешно, разбира се. Връзката му с жизненото дело би могло да влезе в индивидуалния, т. е. личностен смисъл:

Преодоляването като конструкт се потвърждава и усилва от културата, в която индивидът е включен. Така че, ако индивидът запазва при всички житейски ситуации своята културна и ценностна система, моралните устои на които е свикнал, то се счита, че той е успял да запази верност към себе си, да преодолее натиска на собственото си Аз.

Личността, това е Азът на индивида като автор на жизнено дело. За да стане индивидът личност, от него се изисква да притежава преди всичко умения за сложни волеви действия. Пълноценното личностно качество е особено постижение на част от човешките индивиди. Личността се заражда от интегралното действие на субектния блок на психиката в широк жизнен контекст. Личността е инструмент, средство за проектиране и реализация на индивидуално жизнено дело. Преодоляването на

личността се определя от величината на жизненото дело, което индивидът успее да създаде. Контекст на развитието и реализацията на личността е тип култура, в която индивидуалното жизнено дело е ценност и идеал, а реализацията на жизнено дело се подкрепя по много начини. Утвърждаването като личност изисква не само конструктивен индивид, реализиращ жизнен план, но и справедлива публика, която да признае и да помни даден индивид като автор на съвкупност от дела, достойни за уважение и подражание.

Жизненото дело е съвкупност от постъпки (дела), които имат независимо битие от своя автор – личността. Обикновено делата се вършат не от особена любов към деловитостта, а заради признанието и позитивната оценка на една значима за субекта общност – реална или въображаема. Ако човек обаче извършва тези дела в разрез със собствената си ценностна система и в разрез на културата, в която е захранен, то се счита, че той преодолява себе си.

Тук става дума за това какъв психологически смисъл би могло да придобие жизненото дело в жизнения път на своя автор. Отвътре жизненото дело се разгръща като поредица от значещи преживявания. Интенционалният център на жизненото дело е Азът. Всички постъпки и дела се явяват във вътрешен план като пожелани, планирани и изпълнявани от вътрешната инстанция Аз, която е носител на свободна активност, на чувство за отговорност и още десетина функции. Така преживяването на различни аспекти на жизненото дело изпълнява функции, усилващи Аза или съхраняващи неговата цялост. В плана на преживяването жизненото дело е едновременно процес и резултат. Жизненото дело може да се интерпретира и като интегративна форма на его-идентификация, ако използваме едно от ключовите понятия на Е. Ериксън.

Преодоляването изпълнява следните функции по отношение на Аза на субекта:

- Канализираща функция – организира ресурсите на субекта за реализация на над-ситуативни замисли, които са едновременно личностно смислени и обществено значими;
- Публично самоутвърждаване – индивидът обръща внимание върху себе си и своето човешко качество чрез дела, предназначени за оценка от някаква общност (роднинска, приятелска, професионална, общонационална). Делата създават и укрепват репутацията и публичния имидж на своя автор. Индивидът има възможност да се усеща като фактор в културното пространство;
- Преживяване на компетентност – трудността и сложността на процеса на реализация постъпката, доколкото тя надхвърля рутинните умения на всекидневието, създават чувство за върховен контрол върху ситуациите на собствения живот на

индивида и чувство за успех (постижение) в необикновено начинание. Тази над-ситуативна насоченост поражда богата гама от усещания и емоции на компетентно овладяване, на чувство за мисия, а в изключителни случаи носи “върхови преживявания” (Е. Маслоу);

- Създаване на континуитет на психологическото време на индивида – миналото, настоящето и бъдещето стават части на единно вътрешно време чрез проект, който има широк времеви хоризонт. Ако нямаше проект, интегриращ трите сектора на времето, Азът би загубил своята идентичност в потока на времето и много от спомените не биха имали особен смисъл;

- Компенсаторна функция – чрез преодоляването на негативни качества, си индивидът има възможност да се отнася към живота си като протичащ не напразно. Делата, понеже се мислят като отчуждаеми от тъканта на преживяването, създават оправдание на съществуването на индивида и са неговото практическо безсмъртие. Изтичащото време на човешкия живот се “компенсира” с дела. Понякога жизненото дело може да бъде откровено бягство от екзистенциални проблеми.

Както се вижда от изброените функции на преодоляването, съществуват множество ендогенни подбуди, които биха могли да накарат индивида да проектира и осъществи жизнено дело според културата и ценностите си. Ако това не се получи, то индивида ще изневери на себе си.

За преминаването през различните етапи на преодоляването не е обезателно необходимо пълното преодоляване на недостатъци, но е невъзможно преминаването от един етап в друг, ако някой си въобрази, че достатъчно или напълно се е освободил от своите недостатъци.

В някои религии битова мнението, че преодоляването е постоянна цел и задача на всички етапи от съществуването. Може и трябва да се работи по всички точки едновременно. Благоприятните условия за работа над себе си, не следват подредена логическа последователност. Устремът към развитие и цененето на времето също спадат към обезателно необходимите за усвояване уроци.

Какво на практика трябва да включва преодоляването:

*Способност за разграничаване на действителното от недействителното* - това е способността за избяване от илюзиите. Много хора подценяват този въпрос, защото

едва с развитието на това качество могат реално да преценят, колко погрешно са възприемали действителността. За преодоляването на илюзиите е необходим нов мироглед по следните въпроси:

а) Каква е продължителността на човешкия живот? - Този въпрос изглежда елементарен, при много хора, въпреки че са приели прераждането като безусловна истина, все още са със стария страх от смъртта и старата ценностна система: Нуждите на материалното тяло са приоритетни: храна, облекло, дом, семейство, здраве и т.н. Следствие от тези материални приоритети са нарушеното взаимодействие с околните, страховете, стреса, притесненията, неразположенията. За човек, действително приел мисълта за вечното си съществуване, материалното губи своята приоритетна ценност, материалното тяло заема полагащото му се място на временен инструмент за придобиване на нови знания. На преден план в ценностната система излизат тези качества, които съзнанието не губи заедно с материалното си тяло - знанията и способностите.

б) Изолиран ли е човек, като самостоятелна жизнена единица от околното пространство? - Този въпрос също поражда много илюзии, главно поради ограничените възможности на сетивата и осъзнаването само на материалния свят. На първо време новите знания могат да компенсират това ограничение, докато съзнанието усвои преминаването в по-фините тела и ползването на техните сетивни възможности.

в) Свободен ли е човешкият избор? - Свободен може да бъде един избор, само ако е доброволно и съзнателно съобразен с всеобщото единство и законите, които осигуряват съществуването. Незнанието на законите е някакъв смекчаващ последиците фактор, но в никакъв случай не ги отменя, особено когато се касае за рецидив (многократно повторение на едно и също нарушение). Съзнателното приемане и съобразяване със законите, постепенно премахва натрупаните следствия и води до истинската свобода.

*Безразличие към външните неща* - Това е повече практическо приложение на усвоеното от предходното описание. Водещата мисъл, необходима за преодоляването на втория етап, е убеденото приемане на единството на цялото, намирането на своето място в него и започване на целенасочена работа за намаляването на дисхармонията, която е причинена.

Един от основните методи, често прилаган за преодоляване на себе си е чрез няколко стъпки:

а) самоконтрол над мислите. Повечето хора не си дават сметка, че мислите им са енергия, която неминуемо оказва своето въздействие. повишени енергийни възможности и липсваща мисловна дисциплина. Безконтролният мисловен процес причинява вреди и на създателя си, не само като следствия от пораженията, които е нанесъл. Метод за развиване на мисловната дисциплина е концентрацията. Ежедневните занимания за съсредоточаване върху определена мисъл или обект, може да развие способността да се задържа вниманието. Това същевременно е изградена броня срещу външните влияния.

б) спазване на йерархията на световите. Материалното тяло да се подчинява на чувствата, тялото и чувствата да се подчиняват на разума и т.н. Много хора смятат за нормално чувствата да управляват разума.

Показател за успехи в тази област е справянето със страховете, притесненията, сексуалните желания (но не като желания изобщо, а като желания, които надвиват разумните доводи) и други мощни емоции, които предопределят вашето поведение и мисли.

в) търпимост - изключително важно качество. Има два основни аспекта: търпимост към недостатъците на хората.

д) да се развие доверие. Обикновено това качество се нарича вяра, но това понятие е натоварено от хилядолетията със смисъл на сляпа вяра, която не върши особена работа на разсъждаващия и съмняващ се човек. Необходимо е доверие с разбиране, проверено логически и практически.

Още един важен аспект на преодоляването е изграждане на доверие към самия себе си. Самоупрекуването е безполезно и води до депресия и страх от поемане на отговорност.

Когато човек започне да различава голяма част от илюзиите си, в него все по-често се събужда желанието да се избави от тях. Това става възможно чрез все по-пълното

усвояване на посочените етапи от себе преодоляването.