



Глава 3

СЕДЕМТЕ СЪПКИ НА ПРЕРАЖДАНЕТО

Аз бях благословена и съм благодарна за огромния опит и знания, които придобих чрез своите пациенти през цялата ми кариера. Имах и големия късмет да получавам вдъхновение от моите Ангели и Духовни водачи. След много години на вдъхновения и прозрения, разработих процес, наречен 7-те стъпки на прераждането – високо-ефективна формула за изцеление и опрощение на себе си и на другите.

Въпреки че на пръв поглед 7-те стъпки на прераждането изглеждат прости, те въздействат в широк спектър. Резонират във и въздействат върху всеки аспект от нашето поведение, хормоналните реакции, функционирането на мозъчния център, нашата история и психология. Всяка стъпка, без значение колко проста изглежда, е жизненоважна.

Тези 7 стъпки на прераждането ще ви помогнат да се излекувате бързо. Всъщност процесът изглежда доста по-дълъг, ако го описваш, отколкото когато го изпълня-

ваш. Тук ще ви обясня всяка стъпка подробно. С малко практика 7-те стъпки на прераждането ще ви отнемат по няколко минути за изпълнение, така че можете да ги упражнявате по всяко време.

Предлагам да изпълнявате това упражнение три до седем пъти на ден, докато започнете да забелязвате промяна във вашите модели. Ще забележите промяната като забавяне в момента, в който обикновено бихте реагирали със страха или гнева на дете. Това ще е пауза, през която съзнанието ви на възрастен ще надгледее и ще направи нов избор как да се чувствате, да мислите и да действате. Лечебният процес, който сте започнали със 7-те стъпки на прераждането, ще ви възпре да продължавате по старите модели и ще позволи да вземете различни съзнателни решения за действията си.

За ваше улеснение ще резюмирам стъпките в края на главата, но в обяснението за всяка стъпка отбелязвам с различен шрифт най-важното.

Стъпка 1. Stop!

Всеки път, когато се чувстваме напрегнати, ядосани, угрижени, потиснати, заплашени, съкрушени или огорчени, детето в нас или детската ни същност изскача от подсъзнанието и поема ситуацията.

Искаме да спрем тази автоматична реакция, която се проявява стотици или хиляди пъти, за да променим процеса и да отговорим зряло, като възрастни. *Когато пресъздаваме модел на повторение, първата ни стъпка за излизане от него е да кажем: „Спри!“.*

Извикайте високо „Спри!“, ако наоколо няма никой. Безмълвно си го помислете, ако не сте сами. Ако го направите, съзнателно избирате да спрете автоматичната си реакция. *Като кажете „Спри!“, представете си червен осмъгълен знак „Stop“.*

Това изображение, което сме виждали хиляди пъти, ще помогне да засилите избора си.

Необходима е визуална помощ, защото подсъзнанието се изразява чрез образи. Сънуваме картини, а не изречения. Когато мислено създаваме образ, може да навлезем в подсъзнателното, където се пази споменът от първоначалната травма, създава повтарящия се модел, и откъдето произлиза автоматичното ни поведение. Следователно, ако използваме езика на подсъзнанието чрез представата за знак „стоп“, директно се обръщаме към тази част от нашето познание.

Всеки път, когато сме въввлечени в често повтарящо се поведение, горните зони на мозъка ни не участват – това са секторите, с които мислим и вземаме решения. Случва се много бързо, тъй като реакцията ни изпреварва рационалния аналитичен ум. Тъй като говорим на родния си език от много години, мозъкът ни например използва съвсем малко енергия, за да се изразим. Но ако използваме език, който току-що сме започнали да учим, рационалният ни ум се включва в процеса и изисква повече време и усилия, за да се изразим. За да приучим мозъка си, необходима ни е практика.

Стъпка 2. Дишай

Когато сме напрегнати, нервни, депресирани, гневни, изплашени или заплашени, действваме с част от средния (междинния) мозък, хипоталамуса, зоната, свързана с изразяване на емоции. Както споменах във въведението, амигдалата се активира веднага при заплахата и изпраща сигнали към другите части на тялото, водейки до това, което наричаме „реакция битка или бягство“. Целта е да посрещнем заплашителната ситуация и да „се бием“, или да избягаме бързо, въввлечени в „бягството“. Амигдалата се е развила по-рано в човешката еволюция, когато

сме се изправяли доста често пред животозастрашаващи ситуации и е трябвало да реагираме много бързо, за да оцелеем.

Когато тялото ни е в режим „битка или бягство“, амигалата изпраща съобщение, което кара сърцето да препуска, кръвоносните съдове се стесняват, кръвното налягане се покачва, увеличени количества кислород се изпомпват в клетките, абсорбцията на гликогена (захарта) се ускорява. Първоначално реакцията „битка или бягство“ е позволявала на нас, примитивните хора, да избегнем опасности като тигър, змия или боец от враждебно племе. Днес влизаме в този режим, когато изпитваме всякакъв вид страх – например когато някой крещи. Въпреки че рационалният ни ум може да казва, че шефът няма да ни уволни само защото е извън себе си заради наша грешка, или че съпругът няма да ни напусне единствено заради гнева в момента, тялото ни реагира сякаш само то оцеляване е в риск. Тялото и мозъкът реагират точно както преди милиони години, защото все още сме програмирани за същата реакция „битка или бягство“.

Когато усещаме заплахата или се чувстваме гневни, огорчени, депресирани или раздразнени, сърцето трябва да работи по-усилено, за да изпомпва кръв през цялата система – от пръстите на краката до върха на главата. Всичко се случва на много високи обороти, жлезите произвеждат кортизол и адреналин, за да ни подготвят за среща с врага или за бягство. Тази част от нервната система, която отговаря за реакцията, се нарича *симпатикова* нервна система. Имаме и *парасимпатикова* нервна система, която действа като спирачка, обръща движението на колелата обратно на посоката, зададена от симпатиковата система.

В момента, в който заплахата изчезне, парасимпатиковата нервна система изпраща съобщение към тялото да се върне в нормално състояние. Кръвоносните съдове се стесняват, пулсът и кръвното налягане спадат, кръ-

вообращението се подобрява и системата се успокоява. Също така произвеждаме хормони, които спомагат за клетъчното възстановяване и отпускане. За съжаление, когато в съвременността изживяваме стресираща ситуация, парасимпатиковата нервна система често не реагира. Може и да сме се успокоили малко след преживяването, но рядко се случва да стигнем до пълно спокойствие, както би трябвало.

Като оставаме в стрес, в режима „битка или бягство“, ние вредим на тялото си. След време стигаме до сривове в сърдечната система, храносмилателния тракт, черния дроб и мозъка. Те са резултат от това, че дълго време сме останали под стрес.

С едно правилно изпълнено вдишване може да задействаме парасимпатиковата нервна система и тя да ни върне в изходна позиция – спокойно състояние, както би трябвало да бъде през повечето време. Това е решаващ момент от 7-те стъпки на прераждането, защото реално дава възможност на тялото да започне процеса на изцеление.

Когато действаме чрез средния (междинния) мозък, ние сме в режим на стрес и моментална реакция – гържим се като много чувствителни деца. Детето не прави съзнателен избор, то просто реагира. Автоматично. Като поемем гъх, както е описано по-долу, бързо прекъсваме реакцията на средния мозък и започваме реакция от неокортекса – слой на мозъчната кора, откъдето се управлява съзнателния избор, вземането на решения и преценката.

Специфичното дишане, което ни придвижва от реагиращата детска същност до съзнанието на възрастен, има 3 етапа:

1. Първо, вдишайте дълбоко през носа, като внимавате да не повдигате рамене и да не стягате мускулите си.

2. След това задръжте дъха си, като броите до 4, т.е. около 4 секунди.

3. Издишайте през устата, като позволите на челюстта да се отпусне, издавайки звук „хаааааа“, за да облекчите дъха да излезе бавно и равномерно. Издишването трябва да продължи по-дълго от вдишването. Уверете се, че не затваряте устни или не избутвате дъха си по време на издишването. Това би създавало напрежение около устата.

По време на дишането отпуснете мускулите си. Не кръстосвайте ръце, крака или пръсти. Ако го направите, ще прекъснете естествения приток на енергия през тялото си, а тази енергия е необходима, за да се включи парасимпатиковата нервна система.

Моите Ангели и Духовни водачи са ми казвали, че е важно да се задръжи дъхът за 4 секунди. Според източните учения имаме седем основни чакри или енергийни центрове, разположени в тялото ни от основата на гръбначния стълб до върха на главата. Четвърта е сърдечната чакра, символизираща баланса. Тя е централна – има по три чакри под и над нея. Тези под нея се свързват със земята, а тези над нея – с духа. Сърдечната чакра се свързва и с добротата – с доброта Бог се грижи за нас, безусловно и състрадателно. Любовта е енергията, която ни свързва с Божественото. Четворката олицетворява баланса и основните посоки на света (север, юг, изток и запад).

Стъпка 3. Признаване: „О, пак го правя!“

Стъпка 3 е необходима, за да приемем и да потвърдим, че ние сме творци на нашата история. Трудно ни е да го направим, защото сме склонни да обвиняваме и да съдим се-

бе си и другите. Също така за нас е проблем да поемем отговорността си, защото повторенията ни много често са несъзнателни. Не искаме да повярваме, че избираме да сътворим ситуации, които ни причиняват болка, но го правим. Твърдението „О, пак го правя!“ ни помага да признаем нашата история, без да съдим. Може да ви се струва, че светът е срещу вас – правителството е срещу вас, шефът ви мрази или съпругът ви е жесток, но всъщност вие сте избрали ситуацията, в която попадате. Единственият начин, по който можете да си помогнете, е да осъзнаете и да приемете историята си. Това не означава, че трябва да приемете обвиненията и присъдата над себе си.

Мислете за вашата история като за пиеса. Представете си, че гледате пиеса, която сте написали, режисурали, продуцирали и играете в нея. Ако сте нещастни от някоя сцена, можете да я промените. Ако искате да я направите впечатляваща, което изисква повече пари, можете да го направите, защото вие сте продуцентът. Ако има прекалено много актьори в дадена сцена, а тя би била по-ефектна с по-малко, като режисьор можете да промените и това. Цялата история е ваша. Можете да я контролирате и променяте, както искате. Можете да го направите, защото имате свободен избор.

Свободният избор е винаги ваш. Бог е създал душите ни като отделни искри светлина и според Кабалата и други духовни учения, когато Божественият е сътворил всяка една искра, той я е дарил със свободен избор. Ние упражняваме този избор всеки момент – съзнателно и несъзнателно.

За повечето от нас е много трудно да приемат истината, че имаме силата да изберем да изживеем травматични ситуации. Ако погледнем на картината от подалеч, ще видим, че историята, която творим, ни дава възможност да променим реакциите си и да израснем.

Това е *наша* отговорност. Не можем да виним Бог за



нещастие то си, тъй като ние упражняваме свободния си избор. Дори конфликтите и злоупотребите са резултат от решенията, които ние (или другите) правим – понякога съзнателно, а понякога не.

Трябва да приемем нашата история, като се заровим в дълбините на психиката си и осъзнаем, че ние сме авторът, актьорът, режисьорът и продуцентът. Когнитивната (познавателната) поведенческа терапия е полезна до точката, в която ни помага да разпознаем нашите съзнателни избори за мислите, които избираме да мислим. Но тя не достига *несъзнателните* избори. Изследване чрез магнитен резонанс и мозъчни скенери показва, че 95% от нашето поведение се определя от подсъзнанието. Ако това е вярно, защо тогава терапевтите все още използват когнитивната поведенческа терапия, достигаща само до останалите 5%? Аз вярвам, че достигането и въздействието на тези 95% са наша отговорност. Когато можем да го постигнем – осъзнаването на цялото ни поведение, всички наши чувства и цялата ни история, тогава можем да направим избора да я променим.

Едва когато се освободим от издаването на присъди, ще можем да приемем ролята си в „пиесата“. Когато си казваме: „О, пак го правя!“, ние си напомняме, че трябва да приемем историята си, а не да обвиняваме другите, че са ни накарали да се чувстваме нещастни или виновни, че съзнателно или несъзнателно сме създали проблемите си. Трябва да оставим зад себе си критиката и самокритиката. Докато обвинително посочваме себе си или хората около нас, никога няма да достигнем яснотата, с която да погледнем към една по-перспективна картина. Никога няма да проумеем как да я променим. Приемането на нашата история е повратна точка за изцелението.