

Сергей Герджиков

СВОБОДА ОТ ЕГО

Публикувано в сп. *Съвременник*, бр. 4, 2005, 477–509

Линдзи влезе в залата и каза:

*– В купчината червено месо има истински човек без положение,
постоянно влизащ и излизащ от лицето ви.*

Онези, които не са го усещали, вижте, вижте!

В този момент един монах се приближи и попита:

– Какво е истинският човек без положение?

Лин-дзи слезе от Дзен пейката, хвана силно монаха и каза:

– Говори! Говори!

Монахът се колебаеше, опитвайки да измисли какво да каже.

Лин-дзи го бутна настрани, казвайки:

– Истинският човек без положение – какво изсъхнало парче лайно!

Тук под “Его” разбираме “човека с положение”, *уникалната личностна форма, в която се преживява социално положението ни живот сред другите*. Това Его не е “трансценденталният Аз”, нито психоаналитичният “Аз”, нито е Азът на други психологични школи. Специално отбелязвам, че това не е и Азът на себerealизацията.

Его е пулсиращото в болка и удоволствие необхватно, но имащо форма, наше същество. То е зависимо от изключително сложните и променливи нагласи, мисловни форми, емоции, чувства. Също така и от отношенията ни към другите, образите ни пред другите, атаките и защитите ни спрямо другите. Едно аз “с положение”, което има социален статус, репутация, имидж, амбиции, пристрастия, мнения, убеждения, комуникативни навици и социални нагласи.

Можем ли при промяна на обстоятелствата веднага да се лишим от банковата си сметка? Можем ли да напуснем престижната си работа по своя воля? Зависими ли сме от своите медийни прояви? Можем ли да се лишим от достъпа до телевизионните канали, който имаме? Да се откажем от своите звания, награди и титли? Да се лишим от името си? Можем ли да изчезнем и да станем съвсем неизвестни хора, да отидем в дълбоката в провинция и да заработим като пастири в планината?...

Ако ни поставят пред дилемата – да ще живеем, и да бъдем “никои”, или да умрем сега и тук като “някои”, ще усетим силата на живота на фона на измисленото или изграденото.

Да се освобождаваш от Его – това е чуждо на западната нагласа (загатнато в християнството и като аспект на равенството), но е изключителна перспектива. Става въпрос не толкова буквално да се заличиш като име и лице, а да забравиш напълно цялото вълнение на *лицето*. Ние не умеем да се освобождаваме чрез отказ от желаното, а вместо това се стремим да завземаме.

Намерението на това освобождение е да се потърси път за по-силно овладяване на Его от един чист индивидуален ум, който всички имаме (сме). Това значи

по-малко болки и повече радости, *свобода и независимост*, смъкване на товар и лекота в живота. По пътя към разгръщане и осъществяване на това намерение *се очертава и самото Его*, което е подобно на индивидуалното ни тяло със своите форми и безформия, болки и рани, радости и достижения. Усещането, споменът и очакването за рана на репутацията причиняват болка подобно на рана на тялото, истинска болест, *dis-easy*. Те запълват хоризонта и отнемат от силата на актуалното възприятие на света-и-тялото...

Студията засяга проблеми, които са разглеждани от психолози от най-различни школи. За философията те са от особен интерес. Но начинът, по който са поставени тук, е нов като философстване за *зависимостта и освобождаването*.

Какво е Его ?

Его, като аспект на аза, не е същност. Психоанализът ни сочи, че там някъде в нас има кълбо или сложно заплетен сноп от преживявания, които стоят на полу-тъмно във от осъзнатост. Те трябва да се разплетат като нишки на един здрав душевен живот.

Всичко това е плод на едно описание на света. Там няма кълбо или въже. Няма даже сноп от нишки. Няма ги самите тях, а има “къси или дълги черти”. Има вълмо от спомени и очаквания, сънища и мечти, амбиции и цели, страхове и надежди, които се сменят по малко със следващите. Аз-ът прилича на облак, който плава в небето и сменя бавно очертанията си.

Анатомия на Егото. Его прилича на тялото. Моите мисли имат отъпкани пътища. Всеки път, когато предприемам нещо или просто когато оставя мислите си да блуждаят, аз вървя по трайно оформени линии. Формите на ума са временни, подвижни и виртуални, но могат да траят изключително дълго. Те са нагласи, мисли, представи, действия. Като цяло създават (илюзия за) форма, *личност*, Его. Формата се “завихря” подобно на вълни в океана или облаци в небето по силата на емоционалните вихри на диспозициите. Има ментално насочване. Спонтанните форми на ума: нагласи, мисли, представи, образи, са “неорганизирани” и “хаотични”, но умът може да се усъвършенства, да осъзнава и избира своята форма. Умът може да се насочва като намерение и тогава придобива насочена мощ. Его се радва на вниманието, нежността, любовта, като тялото. То страда от пренебрегването, грубостта, омразата, като тялото. Его боли от нараняването, като тялото.

Естествен аз и изкуствено Его. Его е психическа надстройка над тялото, поставено в културата и обществото. Около естественоият аз се създава изкуственото Его. То осъществява биографията на “човека с положение”. То съставлява аз-образа като виртуално социално Его. Его се оформя. То постепенно се втвърдява като личност, характер, съдба. Его формата е невидима тяло-подобна и индивидуална, тя е жива и ментална. Его е личността, отстояваща себе си сред другите личности. Его формата определя реда на личните: диспозиции, импулси, желания емоции, мисли, думи, реакции, действия. Его определя и е формата на мисловните навици, привычките, моделите на поведение, лицата на човека пред другите, предимствата, недостатъците, аз-образите, постъпките, характера. Всичко това е условно, относително, множествено, виртуално...

Его е виртуална форма. Формата на Его не присъства в пространството. Тя е виртуална. Формата на Его не е една цялостна форма. Тя е мрежа от семейства-

форми. Виртуалността ѝ се състои в това, че все пак тя е проекция, а не “ядро”, отнасяне, а не нещо... Еднообразни форми, които упорито се повтарят в действия и постъпки. Семейство, работа, приятели, развлечения, групи, клубове, брази при общуването с различни хора. И все пак всичко това може да се промени, да се откаже, да се раз-пръсне и да се транс-формира, както става с една мисъл.

Реалност на Его. Колкото и да е виртуално, Его присъства реално със своята енергия, която ангажира, носи и консумира. Неусетно Его заема мястото на спонтанния аз. Шофирайки с удоволствие и бързина, изведнъж потичат мисли: “Аз съм добър шофьор!” и започва ангажиране към “добро” каране, към рискуване и налагане на пътя. Човек се впуска в състезание с другите.

Еротично Его. Его е полово, като тялото. Това е ясно – Его е есенция от живота телесна форма с нейните социални импулси и възприятия. Дамското еротично Его има формата на дамските еротични Его нагласи: “Да се харесвам. Да ме желаят. Да ме гледат. Да възбудям.” Жената е склонна към неяснота, чувственост, загатване, криене, омагьосване, езотеричност, образност, символност. Тя намира атмосферата на неясно мислене за своя емоционален фон. Тя обича да мечтае, да фантазира, да пренася въображаемото върху реалното и да скрива неприятните черти на реалността. Симптом на мъжко Его, което се съзнава като млад по дух мъж, е тревогата за възрастта. Той се идентифицира с поддържано тяло и младо лице Когато това “младо лице” е възприето и разпознато като “не-младо” от другите, самолюбието страда. Страда Аз-образа.

Его не е инстанция. Его не е инстанция, цялост, образуване, а е аспект, измерение, координата, каквито са: север – юг, x – y, координатите. Его винаги е насочено и спрегнато с Его на другите. Заплахата, атаката, дружелюбието, нежността от тях върви заедно със страха, отбраната, дружелюбието, нежността от аза. Понякога е едно и също е дали ще определим едно състояние като състояние на Его или като състояние на другия. Аз не е отделен от другите и света, а незаменим като компонента на вектора. В случая векторът е действието, постъпката.

Его е социално. Обичайните форми на нагласа, мислене, чувстване, действие и постъпване се налагат още с описанието на света, което получаваме. Его създава образи-проекции в другите Его и оттам, в собственото Его съзнание. *Формата на това Его е мрежа от социални нагласи.* В естествена среда от други Его то установява доминираща социална нагласа: черта или няколко черти на “характера”, които всеки път възпроизвежда или се стреми да го прави: интелектуален авторитет, център на компания, автор на произведения, надежден партньор, добър събеседник, силна личност и всички подобни характеристики.

В действителност *всички тези личностни описания не са същностни* за човека. Те са проекции на чуждите намерения и на собствените нагласи към другите. Възнамеряването става действие и създава нови състояния. Его може да бъде наранено. Когато това се случи, реакциите са неестествени и някак безконтролни. И тогава азът е успешно атакуван, уязвяван и побеждаван в битките на ежедневието. Загубите водят до страдание и нови проекции. В такова състояние не се стига до анализ и промяна, стабилизиране и пречистване на Его.

Его формата *се поддържа всяка минута, дори когато сме сами.* И спонтанната мисъл е задвижена и оформена от Его. Дори най-светлите помисли за достойнство, за чест, за любов към другите, за толерантност, за помощ, за себеотрица-

ние, за жертва могат да са задвижени от Его образи и нагласи за доминиране, превъзходство, изпъкване, яркост, уникалност. Его може да се разпознае даже в безкористната добрина, която се посреща с адмирации от самото Его. Даже доброто да няма признание и дори да не се узнае от другите, тя издига достойнството в очите на самия добротворец. Хората държат на себе си и на образа си пред другите. Ако ние нямаме образ, нямаме и близки. Нямаме отношение към себе си, на което можем да разчитаме.

Изправени сме пред дилема. Или да отстраним Его и да станем свободни, като не се интересуваме от нашия образ и така губим положение, или да запазим Его като жизнено *важен орган, лице*, с което само можем да оцелеем социално. тази дилема е жестока арена и боевете на нея арена нямат завършек. Тук се налага да забравим реалните надежди за чистота и съвършенство, свобода и независимост.

Имаме компенсация. Можем да култивираме един образ относително чист, да го поддържаме, да го обогатяваме, да не губим чест, достойнство, смелост, надеждност, вяност, и власт на Его, когато това се налага. Можем да отстояваме интересите си, доколкото те са справедливи. Можем да въздаваме на другите адекватно за доброто и лошото, което ни причиняват. Формата на този аз трябва да е чиста, лека, ефирна, без зависимости от Его, без страх и срам, без покорност и власт, без завист и гняв. Самочувствието трябва да е спонтанно и да не зависи от социалните постижения.

Его на интелектуалеца на Запад се проецира в признание, в известност, в слава, във влияние. То се изгражда биографично чрез стъпки като: - завършване на курс; - назначение; - повишение; - избор на длъжност; - официална награда; - официално признание; - избор на почетен форум; - медийни прояви; - публикации; - участие в международен форум и т.н.

(Авто)биография. Автобиографията е самоописание на Его във вид на Аз-образ: подбор на събития в картина за себе си, която е наш дом от образи и думи. В зависимост от това за какво и за кого я пишем, тя отразява различни аспекти от това Его. Останалите черти на Его и аза като цяло остават на заден план. Биографичният образ е облечен, гримиран и готов за показ, както подготвяме и тялото за социални събития.

Дори да сме самокритични, ние сме достойни в своя автопортрет: отпадат неприемливи нагласи, мнения и убеждения. Те могат да са невидими и за самите нас, макар че са видими за други. Това е незабележимото “дао” на нашето същество, което тече спонтанно през целия ни живот. И само негови проекции в нашите социални роли намират място в образа-биография.

Его оформя и обез-форма света. Формата на Его очертава формата на личния свят. Светът на властника е различен от света на подвластния. Светът на богатия е различен от света на бедния. Светът на щастливия е различен от света на нещастния. Светът на болния е различен от света на здравия. Светът на известния и признатия е различен от света на неизвестния и непризнатия. Светът като природа, като общество, като култура, като аз, като другите и т.н. е различен в зависимост от формата на Его.

“Неудачникът”, който се изживява като непризнат, неценен, необичан, нехаресван, като жертва на другите, има свят, в който даже природата е “неудачна”. Например лошото време му причинява болка, слънчевите дни не се забелязват,

природата е капризна, неприветлива. В обществото всичко е сбъркано, а той е жертва. Его изкривява света, лъже съзнателно или не, за да представи съгласие със самия себе си. Това е въпрос на безсъзнателни форми на интерпретация на нещата в света. Въпреки това съгласие светът на Его все пак не е завършен, не е необходимо цялостен и съгласуван. В различни сфери ние сме неопитни, неорганизирани, нецялостни, фрагментарни.

Несъзнатост на местния социален свят. Хората от едно племе (една група) си имат нагласи, които споделят. Те се проецират във всичко. Изказванията са разбираеми и цари съгласие или поне - разбиране. То не създава условия за осъзнаване на споделените нагласи. Те стават нещо очевидно. Осъзнават ги *различните и чуждите* хора, когато навлизат в живота на племето.

Такива съгласия са налице например по повод родния език. Ние не знаем защо подреждаме езика си по този начин. Учудваме се, че чужденците го приемат за труден или странен. (Какво е това мъжки, среден и женски род?) Струва ни се, че чужденците са непоследователни и нелогични. Нашите местни силни страни за нас са нещо нормално и можем да ги осъзнаем само в сравнение. Нашите мнения и възгледи се подлагат на съмнение, едва когато се натъкнат на чужди. Най-често не успяваме да докажем на чуждите правотата си и да обясним защо мислим по определен начин, различен от техния.

Хората говорят и мълчат за едно и също, защото живеят един свят. Но това “едно и също” въобще не е нещо. Можем да изговорим планини от думи, но да не стигнем дъно и изчерпване. Даже не можем да осъзнаем за какво точно говорим през цялото време. Не знаем защо имаме онези лични нагласи, които имаме. Има “колективно безсъзнателно” (Юнг), но едва ли знаем границите, обема и съдържанието му.

Привични форми. Его е изтъкано в най-плътната си част от привички и навици:

Стойка и походка: изправени – прегърбени, изпъчени – свити, спокойни – припрени...

Хранене: вкус, режим на хранене, стил на хранене, обем на яденето, начин на използване на приборите, начин на дъвчене, пиене и гълтане...

Работа с ръце: показване, жестове, хващане, дърпане, вдигане, носене...

Опериране с вещи: начин на ползване на прибори за хранене, чинии, чаши, вилици, лъжици, ножове.

Говорене: отваряне на устата, учленяване на звуците, бързина на говоренето, произношение, акцент. Стил на говорене: построяване на изреченията, паразитни думи, повтаряни смислени думи, активност – пасивност.

Мислене: обичайни теми, обичайни емоции, обичайни пътища на мисълта, обичайна “логика”. Обичайно отношение към чужди мисли.

Пушене, пиене, алкохол, дроги...

Работа: Припряност или монотонност, иновативност или копиране, анархичност или стегнатост, коректност – некоректност...

Его-центризъм – Его-изъм – алтруизъм – толерантност... Щедрост – скъперничество, отговорност – безотговорност, толерантност – авторитарност...

Разговор: спор – споделяне, търпимост – агресия. Мнения, възгледи, убеждения...

Тези навици са вкоренени, трайни, за разлика от периодичните, спорадични, моменти форми на Его, те съставляват нашия характер, нашето лице. Всички тези привички са различно трайни, някои са за цял живот, колкото по-надолу вървим, толкова формите са по-нетрайни и търпят промяна.

Промяната им идва обикновено по принуда, при силни обстоятелства. Например най-често цигарите, както и алкохола, се отказват при опасност от сериозна болест. Упоритостта на мненията, възгледите и убежденията е различна, но при някои хора се изисква личен сблъсък с реалността, за да се променят те. Най-трудно се променят мнения, възгледи и убеждения в спор.

Всекидневните вериги от действия се подреждат в *стереотип*. Стереотипът е силна форма, която се ре-синтезира всеки ден. Навиците в своето постоянство пестят енергия и канализират дейността, определят ритъма на живота. Когато навиците следват спонтанния ритъм на живота на тялото и естествения аз, те са здрави. Когато те ресинтезират напрежения, зависимости и болки, те са нездравни: “Не мога да не пуша.”, “Не мога да не пия.”, “Не мога да не ям прекалено много.”, “Не мога да не ходя прегърбен.”

Ако един навик срещне принудителен блокаж, той се размеква, разхлабва, отслабва, и изчезва. Ако ни кажат, че черният ни дроб е полуразрушен и е въпрос на живота и смърт да не пием, веднага ще спрем. Ако ни кажат, че имаме тумор на белия дроб, ще спрем веднага пушенето.. Ако попаднем в среда, където например не се пуши или липсва алкохол, ще отвикнем бързо да пушим или да пием. *Невъзможното се е оказва съвсем лесно за изпълнение*

Така става ясно, че неизменното е изменчиво, а ние не се стараем да го променим. Нашите “опити за летене” свършват с бързо приземяване, до следващия път.

Емоции. Его форма емоциите имат своето мотивиране от слепия стремеж на Его да се запази и разшири. Ние се гордеем, когато успяваме. Изпитваме чувство на превъзходство пред неуспяващите. Завиждаме на онези, които се справят по-успешно от нас. Пренебрегваме онези, от които не зависим пряко. Прекланяме се пред онези, от които сме зависими. Безцеремонни сме спрямо зависещите от нас. От друга страна ние сме толерантни, благородни, извисени. Прощаваме, разрешаваме, контролираме, помагаме и раздаваме правосъдие. От позиция на дистанцирани ние сме либерални, забелязваме и отчитаме присъствието на другите. Можем да разберем и усвоим критика. Не сме заинтересовани от налагането си сред другите.

Срам, страх, гняв, ярост, гордост, превъзходство, самоунизяване, самосъжаление - това са негативните ефекти на сляпо налагащото се Его. Свободното аз изпитва радост, възхищение, уважение, симпатия, съчувствие. Емоциите идват на вълни, преминават през нас и отминават. Къде? В миналото. Силните емоции се помнят, оставят следа. Но и най-силните не могат да се запазят непокътнати. Избледнява дори споменът за тях. Паметта е невещественият и самоопразващ се склад, където попадат временно емоциите преди да се изпарят.

Не са ли всички преживявания *изначално пара, въздух, ефир*? Не е ли цялата измислица от емоции една илюзия, един филм, в който сме въвлечени да участваме?

Мисловни вълни. Мисловните вълни, които произволно заливат ума, са задвижени от Его форми. Признанието, уважението, славата, властта се разпозна-

ват като енергийни импулси на социалното Его на Запад, на ресинтеза и експанзията на Аз-образа. Мисълта за “моето име” и понятието за “моето лице” блокира всички действия за успокояване на ума. Всички емоционални, наситени, патетични и натрапчиви мисли, са Его мисли. Его се проектира върху социални събития, разговори, действия, връзки, правила.

Спонтанно Его мислене. Отплеснатите мисли, които са постоянни, тематични, не са хаос. Те са тематизирани около недоволства и болки от социални загуби и удовлетвореност и гордост от социални победи. Човек има желаниа, безпокойства, копнежи, мечти. Той спонтанно мисли за тях, те задават енергия и теми. Импулсът на тези психически напрежения задвижва мисловни потоци, които увеличат минал опит – видно, чуто, почувствано, и бъдещи възможни ситуации на имане, задоволяване, успех. Те са трупане и разтоварване. Експанзия от нула нагоре и изтичане към нула.

Привично мислене и форма на Его. Емоционално наситените, и затова спонтанни социални мисли, са Его мисли. Его се проектира върху социални събития, действия, отношения, правила. То се съпротивлява на онези социални феномени, които го свиват и ограничават. Темите на нашите мисли следват ролите в общия ни живот: баща, съпруг, приятел, колега, професионалист, обществен човек... В тези привични теми ние сме “у дома си”. Привичните мисли често се връщат в съзнанието и ние ги разработваме. Това са самооценки, мисли за придобиване и загубване, за други хора, които са на пътя ни като конкуренти, за властници или подвластни; за събития и условия, мисли за мнения и убеждения. *Мисловният поток* е оформен така почни несъзнателно от *мисловни навици*. Те са потопени в *мисловна нагласа*. В крайна сметка човек затвърждава начин на мислене, начин на постъпване, навици на действие, характер, убеждения, личност.

Обикновено по силата на менталната инертност безпокойствата ни се запазват, едни и същи неща ни болят, едни и същи неща ни радват. Напрежението по дименсиите на социалните зависимости създава негативни ментални потоци. единствено в свободните моменти, когато тялото ни е в превъзходно състояние, мислите ни могат да бъдат осветени.

Излишното мислене в живота. Повечето от нашите мисли са “в повече”, са “паразитни”. Те са преди всичко рефлексивни. Присъщи и нормални за рационалното поведение, те са деструктивни като цяло. Да лежиш на тревата, да се радваш и да си мислиш, че се радваш, е накърняване на радостта. Да седиш на забълекарския стол, да те е страх и да си мислиш: “Ах как ме боли!”, увеличава болката. Но и да ти е студено и да си внушаваш: “Ей сега ще мисля, че не ми е студено, и ще престане да ми е студено”, е напълно безполезно и не води до ефект.

Възгледите са наслоени реакции на съгласие и несъгласие, утаени комуникативни мисли. Без други, чужди възгледи, няма и мои. Те са кристализация на собствени мисловни навици и форми, Его отговори на чужди мнения, в диалог с които формираме мнението си. Ако няма истинско Учение и истинско описание, не следва да има и убеждения и възгледи. Всяко описание е добро или лошо в жива ситуация, като ресинтез на жива форма. Всяко убеждение, взето изолирано и абсолютизирано, е заблуждение. Убежденията и възгледите са артефакти, към които е закрепено Его – лоша зависимост. Възгледите се вкореняват като *убеждения*.

Дебатът е акция на Его. Всяка реплика в дебат е проекция на Его, утвърждаване на Его, развитие на свой възглед. Его се утвърждава пред другите. Симптом за това е смяната в нашата гледна точка в зависимост от опонента на дебата. В дебати с различни опоненти, с различни гледни точки, ние несъзнателно заемаме позиции, които са отрицание на позициите на опонента. Тъй като нашите опоненти имат различни позиции, налага се ние да варираме нашата позиция, за да отстояваме различна от тази на опонента гледна точка. Така се държат експанзивните Его.

Репликите на опонента действат мобилизиращо на Его да създава нови мисли, които го защитават от атаките на опонента. Не се признава поражение, изобличаване на заблуда, опровергаване. Изтъкват се избирателно поддържащи гледни точки, факти и наблюдения. Премълчават се контрапримери, опровергаващи факти, противоположни теории и алтернативни обяснения.

Домът на Его е описаният и ясен хоризонт, и той е в голяма степен *измислен, виртуален*. Този свят е неразличим за Его от реалния. Ние живеем в него, с него, чрез него. Ние сме, да кажем - християни, или пък вярваме в науките. Смятаме, че сме биологичен вид и сме телесни същества с някакво свойство, наречено “съзнание”. Смятаме, че смъртта ни унищожава. Смятаме, че няма друг свят. Няма тролли и омагьосани принцеси, а има атоми и суперструни. Но светът на Его е модус на описание на едно племе, на една общност, на една местна култура. Някъде зад хоризонта са непознати за нас хора и неща, които не ни вълнуват.

Тук, у дома си, познавам останалите. Това е моята привична среда, в която се справям. Тук знам кой съм. Далечните места не ми дават спокойствие. Тук имам познатите врагове, познати, приятели. Тук имам колеги, подчинени, шефове. Тук са невидимите привички, навици, обичаи, споделяни ценности, описания и обяснения. Тук е всичко социално осмислено, моят “хабитат”. И всичко е оценено и измерено, забелязано и определено от Его. Нашият социален свят е очертан от Его. Този “азов” дом обаче е измислен – той изчезва веднага, когато отидем на друго социално място.

Трансценденталният Аз. Това е една философска фикция, която, според немските философи отпреди два века, е носител на вечното познание и на свободата. Този Аз обаче не се намира и не се признава във от обхвата на немската класическа философия. Уж трансцендентален, отвъд всякакви зависимости от опита, а съвсем емпиричен и даже мирише малко на прах и мухъл. Не го познават ацтеките, японците и китайците, и даже - английските емпиристи.

Ресинтез на Его. Его е виртуално. То се ресинтезира и експанзира чрез мисли. “Друг е виновен” – опазване на аза. “Аз съм виновен” – нараняване на аза. “Аз мога всичко!” – сяпо привързване към Его, което е неудържимо и води до рана при всеки неуспех. “Мога да имам всяка жена”: тази амбиция и зависимост носи болка при всеки неуспех с жените. Говоренето, аргументирането, очертава формата на Его. Ако не говориш Его -во, не те забелязват. Его иска постоянно подхранване, потвърждение. “Аз съм умен”, “Аз съм силен”, “Аз съм способен на това и това”. Несъзнателно тези мисли водят до омраза, гняв, завист към онези, които опровергават Его твърденията, и обич, симпатия, нежност към онези, които го потвърждават.

Неизвестност на “съдбата”. Его има форма във времето. Движейки се през нашия живот подобно на облак, не е известно кога ще натези и кога ще олекне, ко-

га ще се разтвори почти до невидимост и кога ще почернее и започне да прокапва. Его приема обратите на успеха и неуспеха като свои заслуги и загуби, допълнени с добър и лош късмет. В някои сфери късметът работи, а в други – не. Его не си дава сметка, че късметът е невидима нагласа и привично свободно мислене и действие.

Зависимост

Какво е зависимост? Зависимост е всичко, което не избираме, а ни тежи и тегли надолу. Разбира се, всичко на този свят спонтанно тегли надолу, върви към обръкване и накрая сме победени от смъртта. Ние живеем благодарение на изтръгването си и затова всичко излишно, което тежи вповече, подлежи на изхвърляне.

Има зависимост, която следва живота: човек обича живота в този свят, иска да е здрав и щастлив. Човек обича да живее в повече радост, с повече емоции и тръпка, с приключение. Човек е социално същество и тази зависимост става негова жизнена социална дименсия: хората са социализирани, те имат свое място, мрежа от роли, свои перспективи, проекти и достижения. Неусетно тази социална проекция замества нашето спонтанно аз и ни прави несвободни.

Лоша зависимост е зависимостта породена от изкуственото Его. Тя е несвободно, инерционно наслагване на изкуствени напрежения при адаптацията и експанзията в културния свят, в който живеем.

Силна зависимост са навиците, които ни ситуират в нашето мини обкръжение. Те са навици на телесния индивид и са неизбежни, но много от тях са нечисти зависимости, и то по силата на местни и моментни културни конвенции. Именно социалният живот диктува повечето от тях: “така се прави...” Несъзнателно или съзнателно, ние се стремим да потвърждаваме своите навици, с което да утвърждаваме своето познато Его сред своите близки. Това са зависимости към приемливи за другите действия, мисли, чувства, форми на общуване.

Зависимостта е ментално-социална верига която тласка към несвободно, нежелано, нездраво и разрушително живеене. Зависимостите са напрежения, които задвижват ролевите постъпки, интензивните форми на изкуственото Его, които тласкат към дейност за своя ресинтез.

Те са, сега и тук, в нашата култура, първо: нездравите привички от социален характер: пушене, обилно хапване, алкохол, безкрайни кафета с познати, вестници, телевизия, и т.н. Те вредят на тялото и духа, отнемат време. Зависимото ни тяло ги тласка към ресинтез.

Зависимости са, второ: лошите социални ритуали, тоест - лицемерното одобрение, нуждата от собствено признание, зависимостта от признание, от известност, от слава, от власт, от богатство.

Такива са амбициите. Човек иска да потвърждава в своето само-мнение и мнението на другите своите постижения: автор, преводач, обаятелен компаньон и т.н.

Зависимости са многото лични ангажименти, поемани всеки ден, използваните за услуги приятелства, влюбванията, в които невидимо се наслагват Его мотиви.

В крайна сметка, зависимостите пронизват нашето същество до дъно, по силата на самия стремеж към живот с другите.

Страдание. Животът върви заедно, в комплект със страданието, санскр. *дукха, dis-ease, discotent, Sorge* (Хайдегер). Часове и дни, седмици и месеци, години и десетилетия ние прекарваме в слепота и безпростветност на щъкането в този свят без сила за изтръгване. Когато осъзнаем това безсилие и безсмислие, сякаш гледаме непонятен, абсурден филм. Виждаме хората на улицата, тръгнали по своите задачи, като марионетки.

Его – крепост – затвор. Его е като крепост. То се защитава, подобно на тялото, от атаки, посегателства, отрови, рани, обсада, превземане, овладяване, доминиране, зависимост, окупация, загуба на автономност. Бидейки наша крепост, Его става и наш затвор. Ние ставаме зависими от онова, което защитаваме. Защитаваме своите ценности, своите убеждения, своите интереси, своето място, своята собственост. И другите ни разпознават по тях. И така ставаме зависими от убеждения, интереси, постижения, собственост... *Втвърдяваме въпросните Его форми като своя идентичност.*

Когато спорим, неусетно усиливаме убедеността си и енергията за защита на своите схващания, вместо да получим ново знание и да отслабим убедеността си. Влизме в диспут, за да запазим себе си. Резултатът е, че *поддържаеме невежество.* Когато защитаваме своята професионална репутация и кариера, ние защитаваме едно-единствено наше поприще и се лишаваме от всички други. *Фиксираната социална идентичност* е пречка за обогатяване на опита, на личността, на знанията, на ценностите. Ставаме резистентни, твърди, крехки, изкуствени, измислени. А и най-убедителните твърдения са фалшиви, защото фиксират променливото, приемат условното като безусловно, абсолютизират относителното. Защищаваното със сила мнение е зависимост, робство, *концептуален затвор.*

Его не ни позволява да се откъснем от нивото на своя образ и да се движим свободни от зависимости. Его не ни дава възможност за самоанализ, саморазглобяване, саморазтваряне. Не можем да се поставим на мястото на другите, да атакуваме като други нашите ценности, нашите убеждения, нашите мнения, защото ни боли. Болката от накърняването е болка на оформено Его и е зависимост, несвобода.

Социални дименсии на привързаностите:

1. Собственост, сигурност, права;
2. Удобно социално място;
3. Социални роли, които носят успехи, пари, признание, реализация;
4. Убеждения, вярвания, мнения, собствени идеи;
5. Социални връзки, които одобряват, защитават, отстояват и се идентифицират с нас;
6. Вярва в /племенен/ бог;
7. Роден език и произтичащото от него описание на света;
8. Племенни ценности, обичаи, предразсъдьци.

Ментален софтуер. Сутрин, събуждайки се, си пускаме мозъчния компютър. Мозъкът започва да функционира съзнателно. Зарежда се операционната система: „Аз съм еди кой си и съм еди къде си. Днес е еди кой си ден, месец, година. Днес трябва да направя това и това. Днес имам такава и такава рутинна работа. Имам такива и такива срещи. Кафе – закуска – обяд – вечеря. Пътуване - работа – пътуване – къщи. Жена – деца – родители.“ Програмата е една и съща или еднотипна всеки ден. Болки, копнеж, съждения, мечти, носталгия, самота, отхвърле-

ност, безпокойство, раздразнение, гняв, ревност, злоба, завист, всичко това се за-режда всеки ден.

Ментална инертност. Един човек запазва формите си на мислене непокътнати, докато настъпи достатъчно остра криза. Но и тогава човек рядко се променя. Ние се “предаваме” и се оставяме на течението. Вместо да реагираме на събитията и новите условия, ние си пазим начина на мислене, даже с цената на много пари, на нерви, време дори и с цената на здравето и живота.

Човек може да си умре заради инертност на мисленето. Това е реална перспектива в критични, в гранични ситуации, изискващи бърза, гъвкава, нова мисъл или действие. Даже когато ясно съзнаваме вредата от определени начини на мислене, ние не ги променяме. Обикновено нямаме сили, защото ги изразходваме за поддържане на Его с огромните му товари.

Колективно то е масово унаследяване на начина на мислене и действие в невероятни мащаби. Народите със своите ментални форми, нагласи, разбирания и обичаи не се променят с хиляди години. Доказателство за това са повсеместно разпространените и специфични за дадена култура мисловни нагласи. Те са различни например в Япония и САЩ, Англия и България.

Дори когато е жизнено важно, огромните маси хора не се променят. Например преходът в Източна Европа не променя хората съществено. В България е ясно видимо социалистическото мислене, нагласата към държавата като Всичко, което носи отговорност в обществото. Елементарен знак за инертността на стари ментални форми е обърнатият начин, по който обикновените българи си изписват адресите.

Държава. Въпреки че “държава” не означава страна, мнозинството от нас, българите, постоянно си казваме: “Живеем в държава...”, “Държавата е уникална...”, “Нормална държава”... Журналистите на сто процента използват “държава” вместо “страна”. Това забърква страхотна каша. Българите не знаят и не искат да са наясно какви са правомощията на държавните институции, какво зависи от обществото (*гражданското общество*) и какво зависи от гражданина. Българите, отъждествявайки страна с държава, снемат от себе си отговорността за родината си. Щом е “държава”, българската политика не зависи от мен, правителството е отговорно за нея, а не аз. Не мога да променя нищо в държавата. Те ми я устройват и аз живея в нея. Не можеш да обичаш “държавата” да имаш патриотични чувства и ангажменти към “държавата”, да хвалиш и издигаш реномето на “държавата”. Тя е противостояща, тя те “работи”, “използва”, а в същото време е завладяна от корупция и престъпност. Всичко това не е “страната”, нито “народът”, нито “хората”, това е “държавата”! Престъпниците са “държавата”. Казва се: “Живеем в държава, в която за двама долара убиват човек”.

Това е дълбоко объркване, което препречва пътя за каквото и да е отговорно и резултатно мислене и действие в собственото ни общество. Онова, което е “в държавата” ние не можем да променим. Но за българина и престъпникът, и туристическата фирма, даже и природата на страната, е “в държавата”. Е, тогава ясно е, че само “държавниците” могат “да ни оправят”. Така че да живееш в “държавата България” е съдба, участ, нещо неотменно и не предполага реална възможност за лична позиция, отговорност, поведение и действия за обществото, страната, нация-

та и в крайна сметка и за държавата. Това е доминираща колективна Его форма, чиято инертност ни дърпа надолу като нация.

Его маска. Хората се грижат много за социалното си Его, тоест: за стила си на общуване, изразяващ се в шеги (репертоар), усмивки, жестове, връзки, действия, професии и лице. Те пилеят твърде много енергия за това. Резултатът е, че са приети в обществото, имат повече познати, повече време общуват. Така им остава по-малко време за фокусиране в “правенето”, в работата, както и в експериментирането и търсенето на “себе си” отвъд образа, под маската.

Цялата нагласа на “социалния човек” е обърната навън, към обществото, и само “в гръб” този човек “общува със самия себе си”, и вижда себе си. Сам, той не може да намери опори, смисли, ценности, защото ги е изнесъл навън. Човек се отдалечава от своята интимност и естествено общуване и се приобщава към социалната си роля.

Его колебания. Самонаблюдение, самохвалене, самонаслаждаване, но и: самозабрава, самосъжаление, самобичуване, самоизживяване като жертва – това са част от Его колебанията. Също както и: къпане в приятните образи на собствените умения, поведение, превъзходства, таланти, успехи. Но и: припомняне на позорни моменти от живота и мъките на Его. Припомняне на лоши и тежки случки.

Защо човек си спомня и сънува лоши неща? Заради страха. Его обича да си ближе раните, да мечтае за реванш и отмъщение. Его е склонно към самонавиване относно лошите неща като: качества, действия и страдания, за да оправдае себе си и стовари вината върху други. По-извисена форма на такова Его е самокритиката и самообвинението. А изчерпано, Его се самосъжालява: “горкият аз...”

Его зависимости от другите. Страх от силните противници. Страхопочитание към благосклонните властници. Завист – болка от чуждите успехи. Омраза към онези, които не ме зачитат. Презрение към по-слабите. Снизходителна толерантност към незаслужаващите внимание. Търсене на съгласни. Търсене на последователи. Мегаломания – главозамайване от собствените си качества. Тщеславие – наслаждаване от собствената си известност. Комплекс за “гениалност”. Комплекс за “малоценност”. Сврѣхмотиви и сврѣхнадувки, които вървят заедно със хипомотивите, свитостта. Едните следват другите и ги сменят във вълни на извисяване и падение.

Самоувереност – колебливост, надутост – скромност. Това движение нагоре – надолу е “неспокойния дух” на Его.

Его колебания. Его колебанията са като другите колебания – те са самовъзпроизвеждащи се. Всяко отклонение надолу причинява движение нагоре и обратно, както е при махалото. Колебанията се усилват и затихват. Его колебанията са признак за Его напрежение, динамичност, без-покойство, тревога. Надувките се изчерпват, а после идват свивките, но и те се „изтъркват”.

Его колебанията са виртуалните зависимости, привързаности, емоции, чувства. Всяко отклонение от реалната представа и оценка води до опровергаващи сблъсъци с нея. Колкото по-високо самочувствие имаме, толкова по-голям е рискът някое наше действие да не отговаря на тази самоувереност, и тогава идва разочарованието, съмнението в собствената ценност, ниското самочувствие. То на свой ред се опровергава, когато достигне определено ниво.

Всичко това създава огромна част от менталните процеси и насочва мислите.

Его на безотговорност. Его може да се идентифицира с една илюзорна свобода от ангажиране. Някои хора се възприемат като свободни от всичко потребители на усилията на другите. Най-често тази нагласа се приема от хубави и обграждани с внимание жени, както и непорастнали деца. Разбира се, когато други решават проблемите ти, ти нямаш определено лице и си свободен само привидно, а всъщност напротив – ти си напълно зависим от другите. Българите създават такава Его у децата си.

Его на свръхотговорност. Големи грижи идват от въвличането в чуждите проблеми. Когато се идентифицирам по силата на мнението на околните като отговорен човек, който решава всевъзможни проблеми, аз започвам сяпко да се ангажирам с всеки срещнат проблем.

Първо, аз виждам навсякъде, на всяка крачка проблем, за да впрегна моето амплоа. Второ, аз се изживявам като “майка Тереза” и се чувствам длъжен да помагам за всичко. Виждам нещо неподредено и бързо го оправям, като затова отлагам работата си. В спалнята, виждам неподредено легло и го оправям. В кухнята, виждам неизмити чинии и ги измивам. В офиса, виждам купища папки и ги сортирам. В кръчмата, изслушвам лични проблеми и давам съвети за решаването им. Намирам проблем в отношенията с други хора и предприемам действие.

Всичко това отнема енергия и не води до решаване на проблемите по един радикален и траен начин. А нерядко “решенията” са само лека козметика или създават нови проблеми.

Например като подреждам и мия съдове, отвиквам жена ми да отговаря за това. В резултат на това тя обърква своите собствени отговорности. Като се грижа за отношенията си с другите, се търся като фиксиран аз спрямо тях. Когато решавам проблемите на децата си, това намалява потенциала им да поемат отговорност за своя живот. Като помагам по моя идея, се намесвам в чуждия живот. Хората не са благодарни на подаръци, които не очакват и не усвояват. Така Его на свръхотговорния е зависимо и неефективно, както и Его на безотговорния.

Сънуване на Его. Когато се отстраним от театъра, съзираме себе си като в съновидение. Ние играем сяпко роля след роля и рядко се сещаме за себе си. Случки, истории, спомени, приятели, приятелки, познати се редят като на филмова лента... Те са ефирни, лишени от смисъл, свободни от реалност, макар и белязани с печата на лично участие и ангажиране.

Но нали трябва интерес, тръпка, вълнение, желание? Да, но зависимостта от обекта на желание не бива да се допуска. Как да се култивира желанието и участието, за да не е зависимост? Може би желанието трябва да е като на филм, макар и наше – да го изживяваме, но без да се идентифицираме с него.

Его Бариери. Его формите, поради своята енергийност, стават его-бариери. Те са ангажирали енергия, която ги поддържа трайни. Те са възплъщения на несвободата. Само крайната принуда ни помага да прекосим границите и да разширим хоризонта. Трудно се учим на новото. Трудно преодоляваме себе си за нови умения, които не се изискват за социалната адаптация.

Его загуби. Его загубите са жизнени загуби по силата на стремежа към запазване на Его: нагласи, идеи, мисли, навици, убеждения, репутация, лице.

Загуба на партньор поради некоректността му и собствената чест. Възмущение и отказ от контакт. Его честта се удържа по сила на нагласа. Загуба на дължими пари поради нетърпимост на контакта с длъжника. Инерцията на нагласата за достойнство. То се пази по силата на нагласа и не може да се предприемат мерки срещу длъжника. Загуби на пари и социални позиции поради неангажиране в определени социални действия. Пази се чистотата на личността, гордостта. Не се приемат срещи, разговори, компромисни позиции и действия.

Загубва се лицето в общността. При атака срещу личността хладнокръвно се пази достойнство. Общността губи респект към личност, която се оставя да бъде атакувана професионално и морално, без да отговаря, опровергава клевети, отвърща на обиди, контраатакува и т.н.

Загуба на себеконтрол поради гняв. Обратно на пасивното преглъщане. Губи се себеуважение, достойнство, поради хаотична реакция, загубено хладнокръвие и стабилност. Загуба на контрол поради обида. Достойнството е наранено и следва контраатака срещу нападателя. Това е обратно на загубата на лице чрез пасивност, но също е загуба.

Обратните загуби сочат, че както пасивността, така и безконтролната активност са Его загуби. Нужно е да се намери мярката на реакцията. Его трябва да се изиграва с точна мяра на поведението, независимо от емоционалното състояние. Необходимо е да се прецени трезво реакцията и да се отговори.

Загуба на ума поради паника; страх за оцеляване; страх за Аз-образа; загуба на ума поради объркване; смутено самочувствие... Когато Аз-образът се разпада под ударите на шокиращи атаки: клевети, обвинения, обиди, той се размива и реакцията е смут, объркване, шок. Загуба на динамика и ориентация. Блокиране поради унижението от неразбиране, подигравка; загуба на ума поради чуждо презрение; наранено самолюбие; загуба на чест по силата на очевидна защита на лъжата.

Слабост на Его. Его в негативна светлина е неясно, емоционално, безформено, неадекватно. То е упорито, самоунизително, самовъзвеличително, привързано към всичко, което го крепи в неговата неясна социална форма. Човек почти не си дава сметка за тази форма, не може да я промени, “редактира”, “пречисти”... Его слабостите са реакции на невидими нагласи на Его и тяхната среща със средата от други Его. Другите Его, с техните действия и думи към нашето Его, предизвикват безконтролни емоции. Емоциите на Его са позитивни, когато другите ре-синтезират и експанзират Его в неговата форма.

Кой внася хаоса в аза? Внася хаос онзи, който търси “ред”, който не е доволен от аза, който го намира някак неправилен с оглед на “перфектния Аз”. Например: ние сме разсеяни, когато искаме да сме по-съсредоточени, отгук - неудовлетворение от себе си, усещане за изплъзване от контрол, и за “хаос”. Ако нямаме амбиции да внесем ред, няма да усещаме и хаос. Човек намира хаоса, защото не успява да въведе ред или да остави реда спонтанно да се формира. Тогава безпомощно стоим пред себе си, неспособни да съградим от потока на душата някаква измислена от нас сграда. Онзи, който се намесва да анализира, оценява и променя, трудно ще намери покой. Той внася хаос, защото действа като бариера на спонтанното удовлетвие.

Еротична Его зависимост. Его е плътско, женско или мъжко, задвижвано от телесни импулси. Социалната форма на това Его зависи от диспозициите на двата

пола в обществото и помежду си. Еротичното привличане е властна игра. Когато една жена (мъж) е еротично привлечена, тя е зависима от притежателя на еротичното привличане, мъжа, (жената). Доминира привличащата страна. Тя може да направи от всичко неясно игра и да създаде нови правила, невидими, които да диктуват поведението на доминираната страна и мъгливата зависимост. Подвластната, привлечената страна, е озадачена и иска да намери обяснение за думите и постъпките на доминиращия. Тя търси невидимите правила, за да разгадае едно неясно поведение, и може да намери даже несъществуваща игра, несъществуващи правила, невлагани значения. Тогава тя се сблъсква с нови въпроси и умът ѝ вече е зависим от ума на доминиращия. Това усилва нейната обвързаност. А тя е еротична, властта поражда еротичен интерес, женското влюбване е вълнуваща неизвестност, въздействие от разстояние, тълкуване и загуба на тълкуването, (опровергаване на тълкуването), нова неизвестност, ново правило, необратимост на властта и влюбеността.

Любовта на две Его. Чуждото Его изначално не ни интересува, ние търсим близкото човешко същество, другия аз. Този ближен не стимулира моето Его, пред него съм естествен.

Любовта в нейната изявено индивидуалистична, “американска” форма, поддържа Его на двама души. Тази любов не е романтичната любов, позната по нашите ширини, но в корена ѝ има театър, изобразяващ именно романтична любов с първи разговори, обикновено случайни – в магазин, в сладкарница, в кафене, в библиотека, или в Интернет. Срещата е случайна, разговорът е предизвикан от малък инцидент например: разпръснати книги, изпуснати от единия, или интересно заглавие и забележка от другия, или клиент на сервитьор...

После те си разменят телефонните номера. Единият се обажда уж случайно. Определят си първата среща. Тя е много специална. Ходят на ресторант, на вечеря. Следва изпращане и уж случайно гостуване. Нови срещи и разговори, подаръци и празници. Накрая - ключовата вечеря с публично обяснение и искане на ръката, като това става в ресторант, а цялата публика слуша и ръкопляска...

Те се ухажват, но и разминават заради своите Его, после открито и даже публично се свързват, като основната тема е реализацията на всеки един от тях. Родителите са далеч и идват на гости, всеки със свои интереси и занимания. Двойката е много сплотена, но се спазват стриктно правилата за уважение на другото Его. Изневярата е табу. Съпрузите са изключително ревниви към правата на всеки от тях. Това е страхотна игра на живот между две Его! Те взаимно се охраняват с комплименти, мили думи, жестове, предложение, искане на ръка, отдаване, предоставяне на дом, раждане на деца, за да се взриви всичко при първата изневяра и лъжа...

Цялата тази игра не е романтичната любов. Романтична любов разиграват испанците и латиноамериканците, и по друг начин - балканците. Тя е силно влюбване, голяма тръпка, голяма мъка, голямо разминаване, страстна среща, пламенна споделена любов, горчива изневяра, скандал, болезнена раздяла, мъчителни опити за сближаване, тежка загуба. Това е романтична любов на две свободни същества с нерафинирано Его.

Японците не разиграват тези стадии. Тук наблюдаваме лишена от Его история. При тях тръпката е съкровена и скрита и остава за много дълго, ако не и за цял

живот. Любов значи семейство, а семейство значи обреченост. Бракът се подготвя от родителите, които решават с кого да свържат децата си.

Принудителното живеене заедно. Една семейна двойка лесно може да премине от милувки и малки закачки неочаквано до скандал. Това е нещастие. Защо става така? Защото съжителството, освен че е интимно споделяне на живота, е и тесен контакт между две Его. Всяка реплика възбужда събеседника. Тя събужда у него чувството му за достойнство. Той е наранен. Отвърща с удар. Другият отвърща на отвърщането и т. н. И всеки съжالياва за думите си, но е безсилен пред импулсите на Его. Това човешко нещастие се корени в кълбото от Его зависимости и фиксация, които плетем и зареждаме с енергия.

Всичко това е ментален отпадък, който трябва редовно да се чисти чрез вглеждане в себе си и отмисляне. Обида, гняв, ревност, завист, злоба - това са реакции на болки на нашето виртуално “Аз”, което не е нищо повече от ментална купчина, мрежа, струпане от съзвучия, спектър от нагласи, мисли, мнения, убеждения, пристрастия... Те са там случайно, но взаимно се поддържат и подкрепят при нараняване. При отстояване на собствената личност те се вдигат под тревога на колективна защита и цялото ни същество се изпълва с агресия. Това не носи позитивни емоции даже при победа на Его. Самодоволството на онзи, който е победил в спор или в скандал, е повод за следващи болки, а в същия момент е болка за друг.

Разговорът като Его война. Вълните на Его мислите насочват кривата на един разговор между двама. Всеки от тях се “бори” с другия, за да изкаже своята лична стойност във всевъзможни сфери на дейност, в знания и компетентности, в теми, в лични качества: отвореност, бърза реакция, остроумие, чувство за хумор... Това е особено присъщо на разговор между двама българи. В този диалог между сънародници влиза типичното: несъгласие със събеседника; обвинение към държавните институции и предимно към политиките; клюкарстване за други хора; оплакване от проблеми. Като правило за проблемите са виновни други и никога “Аз”.

Разговорът може да има предизвестена тема. Той може да започне от темата като рационално разискване или проектиране. Но се отклонява по силата на Его мислите. Его мислите в разговора са като ходове в партия. Те са зависими една от друга, вървят с репликите. Изказванията трябва да покажат стойността на собственото Его пред другото и да го защитят от него. Разбирането на другия и помагането му също има Его измерения.

Всяка реплика носи освен дискурсивна единица (изказване), също и емоционален фон, нагласа. Когато се чуе от другия и се “разбере”, тя предизвиква освен отечно изречение, и емоция. Те сумират нагласата на приемателя и внушеното чувство, пречупено през тази нагласа. В резултат следва реплика, която “забравя” точния отговор на репликата на партньора и се отклонява от нея според емоцията.

За разлика от българите, японците, макар и да влагат силни емоции в общуването си, не ги изказват пряко. Маската е уклончивост или перспективност в зависимост от негативно или позитивно чувство. Комуникативната фрустрация се показва с мълчание и отбягване. Обидата се показва с период на мълчание и увъртане. Симпатията се показва например с търсене на контакт и намиране.

Енергията се хаби в грижа за Его. Грижа за убежденията, за самочувствието, за социалния образ пред другите. Грижа за амбициите, грижа за способностите, грижа за успеха – всичко това коства лична сила, жизнено необходима за по-

автентични неща. Сложни мисли за междуличностни отношения, сложни действия за уреждането им. Агресия срещу другите, себе си и света. Негативни мисли, чувства и убеждения относно Его недостатъчност. Негативната нагласа скована и не можеш да мръднеш.

Чест и достойнство на Его. Като човешко същество всеки има достойнство, което се проектира в честолобив образ. Позволяваме да бъде потъпкано сам при крайна опасност, а честа защитаваме и с цената на живота си. Достойнството е коренна форма и на Его. Ние изискваме не само привързаност, любов и приятелство: ние държим на респект, адекватна (висока) оценка, положително отношение. Това се отнася и до честта. “Честта” на Его е фиксиране към доказване на способност или морален жест, защита и признаване на положение. “Бушидо” е най-силна форма на чест, която по силата на японския обичай често е над живота на индивида. Честта определя вярното служене до смърт, отблагодаряването и отмъщението. Отмъщението смесва честта с гнева. Самураят е гневен до ярост, когато отмъщава, и отмъщава на цялото семейство. И цялото му семейство отмъщава. Това е “као” – *лицето*. Японският човек има “гири” - дълг, към своето лице, към “као”.

Болното Его. Жизнената цялост на болното Его е наранена. Това състояние се разпространява незабелязано до естественото ни азово самочувствие. Его е уязвимо с всяка своя форма на зависимост. Самото съзнаване на недостатъци говори за цялост, която е нахвърлена. Това е мнима, визирана цялост, мрежа от качества, които Его схваща като жизнено важни и без които се руши. Ако установи, че се е лъгал, и че мнимите “предимства” са “недостатъчни” и са “недостатъци”, Его страда от мисли за малоценност.

Мъка на Его. Мъката е ментална болка. Тя е симптом за болест или рана на Его. Появява се когато не се потвърждават очакванията за стойност на Его. Не се ресинтезират формите на Его. Мъката е най-голяма, когато Его е отречено в битка с другите. Така е в отхвърлената любов, изгубеното приятелство. Така е в неодобрението. Близките на Его се дистанцират, когато Его се оголи до аз, лишен от предишната си социална сила.

На другия полюс на мъката е може би *наивността на едно неразвито Его*. Такова Его е раздвоено между своя естествен аз и проекта за изграждане на адекватно Его. То страда от неразбиране на модели на общуване и поведение. Общуването с колеги и социални партньори е слабо. Его не може да извлича изгода, а вместо това създава социална уязвимост. Не осъзнава властните и Еговите зависимости. Не изпълнява ритуалите в общуването. Не-оценяването се схваща като болка, вина на другите. Приема се отрицателна позиция срещу тях.

“Ум на убиеца”. Американците създадоха цяла култура от този образ. Какво става в главата на един екстремно агресивен мъж? Доминиращото американско обяснение е: липса на любов в детството. Родителите са се държали лошо, пренебрежително, унижително, нараняващо, травмиращо, те са налагали насилие над детето си. Американското в този феномен е грижата на отвъдокеанската култура за такова третиране на децата, което култивира тяхната неуязвимост, независимост и избор в общуването. Насърчава се деликатното, гладко навлизане в интимния живот, без унижения и каквото и да е насилие. “Не общувай с непознати!” Непознатият носи заплаха: той може да е педофил, извратен човек, насилник или даже убиец. И наистина в тъмнината дебнат такива хора, развили отвращение към “американс-

ките ценности” и търсят начин да си отмъстят за изхвърлянето си от обществото. Като екстреман акт на това отмъщение се предприема измъчването и убийството без личен мотив.

Доброто като Его зависимост. В добрината, задвижена от спонтанно съчувствие или симпатия, се въвлеча неусетно Его и потичат мисли за заслуга и признаване. Когато правиш услуга, ти объркваш и чуждото Его, ти го поставяш в зависимост от твоето Его. Човекът се чувства задължен. Неговото Его е накърнено от това. Той иска да ти върне услугата... Ако ти си мъж, а другият е жена, се получава специфично объркване. Доколкото женското Его не държи да доминира, женкия модел на поведение е жената да бъде закриляна и не държи да се отблагодарява. Тя не иска да доминира над теб като по-добра. Не се чувства задължена. Сякаш самата женска природа я кара естествено да се държи, като покровителствания слаб пол.

Това поведение може да се развие и така: тя се отнася с теб без еротичен интерес, ти не я поставяш в зависимост, не я привличаш, дори да те харесва. Не я “дърпаш”, не я караш да се съмнява, да усеща липса, загуба, желание. Не носиш загадка, сигурен си, на теб може да се разчита. Ти си добрият приятел, който е насреща в трудни моменти. На теб може да се разчита. Ти можеш да бъдеш извикан в трудна ситуация да помагаш на еротичния проблем на приятелката. Дотолкова еротичната любов не вирее в доброта.

Табу пред социалното лице. Табу е свързано най-често в мнозинството племена с нечистите функции или по-точно изчистващите функции на тялото. То е неотделимо от секса. Човек се чувства неспособен да каже истина, която го поставя, според неговите виждания, в неудобно положение. Не се говори почти никак за “низшите” функции на тялото. Признаването на сексуалното желание е в известен смисъл табу. Това е обяснимо: свободният секс е /бил/ заплаха за племето – зараза, неизвестност на бащата, липса на отговорен баща, заплаха за оцеляването на бебето и на майката. Християнството признава само брачната любов.

Какво е “духовното” Его? Мрежа от тънки чувства и мисли за понятия, ценности и въображаеми неща, далечни от сетивно-очевидното. Противопоставяне на “сакрално” и “профанно”, пронизаност от езика и вяра в езика. Идеология на отхвърляне на тялото като “животинско”, “мръсно”, “низше”, “долно”. Тя е голяма заблуда. Ако духовното е обратно на телесното и ако то е ценно за сметка на телесното, човешкият организъм тлее в болка и се изражда в ненормална телесност и болест. Това принизяване на материалното е цялата легендарна област на творчеството, гениалността, безсмъртието на твореца. В нашата култура има култ към този измислен “духовен човек”, неговата съдба се рисува като драматична, незначителни епизоди се героизират, създават се легенди от обикновени биографични случки.

Криза и равностметка на Его. Трябва да срещнеш “грозотата и безпомощността” на самия себе си, или на човешкия живот като цяло, трябва да срещнеш дълбоки противоречия и страдания, които някъде на Изток се наричат “неизбежна карма”... Това е ключ към автентичен живот. “Отвъд последната крайност на себе си, да изчезнеш от себе си като “Его”, което няма начин да се спаси. Оправдането от себе си може да бъде предизвикано от този най-горчив опит, от бездната на отчаянието, безнадеждността и агонията, от захвърлянето на себе си, тяло и душа, пред чистото сияние на духа.” Такива са наставленията на Дзен-учителите, когато говорят за “великата смърт”, само отвъд която е освобождението.

Его умира безвъзвратно. Когато умираме, Его е първото, от което се лишаваме. Ние инстинктивно приемаме “събличането” на Его като пречистване преди най-важното си пътуване. Християните се покаяват за греховете си. В това покаяние те се чувстват пречистени от онзи суетен аз, който ги е водел през всичките им прегрешения.

Само умирането е радикалното пътуване през светове. В умирането забелязваме с болка суетата на света. Животът се осъзнава като жалка и мъчителна заблуда. Хората в техните действия се възприемат като жалки актьори. Непосредствено преди да умреш си пронизан от яснота за незначителността на целия епизод на живеене. Не можеш да устоиш в непостижимата болка на умирането. Твоето Его е дезертирало и не само е безпомощно – то се оказва празно и илюзорно.

Непостижима и поразяваща е тайната на умирането. Някога, много отдавна (не физически, а ментално – споменът ми вече не е така жив), аз се срещнах на два пъти със “смъртта”, или по-точно - с умирането. Първият път без през 1991, а вторият – през 1994. Вторият път усетих неопишуем ужас и след това ясно съзнание за неадекватност, неуместност, нищожност на живота като *Някой-си* тук – така крехък, заблуден, смешно ангажиран и болезнено белязан с разпадане, че просто не си струва... Защото актът на умираше заличава всичко това и започва нещо страховито, чийто очертания, да не говорим за край, не се виждат.

Тогава животът изглежда кратка упойка, която не само не удавя болката и страховитата неизвестност на сякаш вечната отвъдност, а даже напротив – подло ни подвежда да не обръщаме внимание и да забравяме, че сме смъртни, да не се готвим и да ни връхлетява тази участ най-ненадейно.

Умирането изисква *несравнимо повече сила и ум, отколкото ни трябва, за да се поддържа живи.* Може би нашата Егова култура поради пълното пренебрегване на този въпрос ни е изправила пред ужас. Земният живот изглежда от тази гледна точка една подла и ужасна лъжа, която съвсем ни отдалечава от истинското положение. Трябва да го усетиш с цялото си същество, за да го разбереш. След това ти държи такава “влага”, че дълго време си казваш: „Какво безумие е да живееш без съзнание за това...”. И най-голямото усилие и на най-смелия да оцениш земните блага дава този плачевен резултат, който показва, че въпросните опити са неуместни и че цялото ни достъпно познание и сила е в туптящото ни тленно тяло и чистия ни ум, който е свидетел на всичко.

Освобождение

Его – резултат от исторически компромис. Човешките същества от различни култури развиват Его в резултат на цивилизоването си. Всяко общество става възможно чрез жертви от страна на индивида. Ние сме влезли в социален договор. Приели сме да спазваме ограничения на свободата си, за да не пречим на свободата на другите и да не ни пречат те. Изтръгнали сме се от насието на “социалната джунгла”. Такава е историята и теорията и на гражданското общество на Запад. Това е теория на мирната свобода и на човешките права. В Далечния Изток обществото налага много по-силни ограничения, но не в името на индивидуалната свобода, а в името на реда. Его се развива и в двете култури, но с различна форма. И в двете обществени устройства мирът, правото и институциите са заплащени с безкрайната драма на Его – то се е създало като “гражданската” проекция на аз.

Общуване без Его. Да общуваш без Его е много трудно, навярно невъзможно. Да се оголиш съвсем значи да си незащитен. И все пак, можеш да намалиш ролевото общуване за сметка на автентичното. Можеш да заредиш формалната комуникация със смисъл. Можеш да питаш: “Как си?” с истинска загриженост за другия. Можеш да отговаряш на въпроса: “Как си?” не с формалното: “Добре съм”, а да кажеш наистина как се усещаш, ако си питан откровено.

Какво може да липсва в общуването? Решителност, присъствие, отстояване, реакция, трезвост, равнище, яснота на позицията, контрол, неподвеждане, и какво ли не. Но най-вече не достига силата да си искрен и неподправен. Импулсът за спонтанност се пречупва, за да се сведе разговора до безпроблемни тривиалности. Защиатаваме едно ангажирано себе си. Но самият стремеж да сме коректни към другите е плод на чистотата на аза.

Добрината и Его. Хората правят добро: съчувствие, състрадание, помощ, услуга, съдействие... Те понякога са безкористни. Но Его се вмъква даже в неподправеното добро, което се посреща с адмирации от самото Его. Дори тази доброта да няма признание и да не се знае от другите, тя издига достойнството в очите на самия себе си. Без-еговото добро, което е без никаква мисъл за себе си, без достойнство и себеизтъкване, е възможно, когато се притича на помощ в критична ситуация и няма какво друго да направим – нямаме нито време, нито нагласа да мислим за себе си. Но Его не е нещо, което трябва да се отстрани от етиката. Доброто дело не бива да е безлично. И все пак коренът на доброто няма нищо общо с Его. Да се гордеем с доброто, което правим, накърнява чистотата му.

Себераздаване. Даване на всичко, което не е нужно на мен, а може да е необходимо за други. Даване на всичко, което може да помогне на ближния. Даване на скъпото за мен – това е изпитание. Ние го правим за децата си инстинктивно. Човек се раздава на онези, на които не може да откаже, като пренебрегва своята воля, желание и интерес, като се лишава понякога от своето: време, нерви, усилия, пари, вещи, услуги. Раздаването прилича на разливане. При скачени съдове течността тече от по-пълния към по-празния до равновесие. Така услугите и раздаването текат от по-добрите към по-лошите до насищане и изравняване. Човек се оказва по-лош от някои други и се оставя те да се раздават за него. Раздаването е „по природа”. Човек се раздава, не защото решава да го прави, а спонтанно. То може да е страдание заради страданието на другите или пък раздражение от проблема на другите. Това създава нестабилност на Его.

Себеотстояване. Но раздаването без изискване и без себеуважение води до използване, неуважение и подценяване от другите. Това значи, че Его бди за нашето социално оцеляване. Не може да се затрием и заличим в името на други, да потъпкаме своето, което не е по-низше и от чуждото. Затова, когато не отвърщаш на злото, ти пресичаш една лавина на нарастването му.

Грешка е да оставяме несправедливостта да шества безнаказано. Редно е да се стремим към възмездие на лошите дела и награждаване на добрите. Респектът и цененето изискват реципрочност, самореспект и самоценене. Ако спазваме ангажиментите си, трябва да изискваме това и от нашите партньори. Да напомняме, че не могат да си играят с нас.

Тялото е без-Его-во. И умът е без-Его-в. Нашата природа е лишена от Его. Нашият ум, когато се вгледаме в него, няма статус и положение, няма власт и пари,

и даже няма име. Хората са си мечтали за такова общество, в което хората няма да се сблъскват помежду си и ще настъпи “рай” без насилие, зло, омраза и ще се възцари братство. А в него няма сблъсъци между различни Его.

Няма същност на Его. Азът е множествен и е мрежа от проекции, феномени, които са относителни. Няма какво да се пази непокътнато в аза. Може да се показват и нови черти и лицето на аза да се променя и оформя, даже да остава неуловимо и донякъде неизвестно за другите. Не е изначално важно изтъкването и поддържането на образа.

Формите, които нашите родители, ние самите, нашите учители, авторитетите, хора от обкръжението, какво ли не, кой ли не, трупат в нас, изграждат, променят, трансформират и деформират нашето по природа социално същество. От друга страна, нашият див копнеж, нашите несподелени мечти и болки култивират едно скрито същество, което се сблъсква със социалния аз. Получава се хетерогенна купчина от жизнени състояния и диспозиции.

Да си свободен означава да имаш лична сила да оформиш сам своя аз. Колко е ценно и какво постижение е да си даваме сметка за това, да можем да променяме инертните форми, с които ни разпознават, да не сме зависими от тях, да ги контролираме, да ги отстраняваме, да ги създаваме. Например да оставим цигарите не защото сме вече болни, а защото са вредни. И когато си кажем: “От следващия понеделник ставам нов човек”, да можем да го направим. А това изисква ментално фокусиране, безпристрастно познаване, обособяване, оформяне, отстраняване, създаване. Това е *свобода спрямо собствената ни личност.*

Телесно здраве. Без здраво тяло и специално здрави нерви няма здрав аз и няма свобода. Цивилизациите ни лишават от телесна борба за оцеляване и с това ние сме “обуздани хищници”. Поради тази причина трябва да култивираме тялото си изкуствено. А това е енергийно условие, за да контролираме силно енергийните Его форми. Само пушачите знаят колко е трудно да спреш, ако около теб присъстват пушачи по време на алкохолно събиране. Само пияниците знаят колко е трудно да спреш потока, който те отнася в блаженото отдръпване от напрегнатото всекидневие и благодарение на когото можеш да забравиш болките.

Чистота. Редът и чистотата са едно и също. Редът е почистване от многообразие неподведено под еднообразие. Чистотата също е почистване от разнообразие. Изхвърля се излишното, безползното, грозното. Ментално то е отказано в осмислянето, отхвърлено във виртуалната конструкция, мисловен боклук. Вещно това е силата да се отказваш от вещи. Кое е ненужно, решава отговорното и безкомпромисно от-мисляне: “Без това мога.”

Чистотата е съвършенство на жизненото (менталното) състояние. Менталният процес е постоянен ресинтез и отхвърляне на разпадналите се форми. Чистотата е състояние на минимум разпад и максимум ред в микроплан. Тя е здраве, хармония, щастие. Силни усещания без болка. Изхвърлени лоши мисли. Измити мръсни отлагания (негативни чувства). Чисто тяло, празен или полупразен стомах и черва, чист въздух и покой. Чисто усещане, чисто (естествено) възприятие, изключване и разтваряне на артефактите.

Сега, идва ред на чистотата на мисленето и съзнанието. Можеш ли да разтваряш бурния поток на спонтанното мислене? Защото в него се възпроизвежда и

експанзира твоето Его? Можеш ли да събличаш своето Его преди да останеш сам, както събличаш дрехите си преди лягане?

Чисто е съзнание, което може да не отмисли неща като “стол” или “аз”. Да гледаш стола и да не го разпознаваш като стол. Да насочиш съзнанието си навътре и да не възприемеш аз. Чисто е съзнание, което може да забрави езика. Много сме далеч от това ниво на осъзнатост.

Социална свобода. Свободен е човек, за когото социалните диспозиции не са жизнено важни и неприкосновени. Разбира се, такава отнесеност към обществото и начина на живот не е печеливша в множество модуси и направления. Наивността на тази позиция се наказва от живота, но в някаква мяра си струва. Защото тя създава надеждност и другите разчитат на нея, като понякога отвърщат със същото. Тя е безгрижност от непознаване на негативното. Не се експлоатират социалните ресурси – власт, влияние, контрол върху благата (ресурсите), полезни връзки. Не се приема и не се обмисля негативното. Но за сметка на това свободно и силно се овладяват жизнено важни позиции, които са много ценни.

Така човек е социално независим, не в смисъл, че не зависи от социалните сили, личности и институции, а *не е подвластен на своята зависимост от тях*. Той държи на социалните си ангажименти, но съзнава, че те са условни и не са достойни за опазване и преследване като съкровище. Този човек може наистина да загуби пари и власт, положение, звания и титли, професия и кариера, без да преживее катастрофа.

Социална Его терапия. Его терапията е редукция на Его към естествения аз. Това е често мъчителна верига от лишавания. Но всяко лишаване е освобождаване – освобождаваме се от онова, без което сме смятали, че не можем. Наистина, нужно е да се държи сметка за социалното Его, социалното лице като част от аз. Трябва да се поддържа социален имидж, да се поддържа реноме, статус, общуване, формални контакти, връзки. Длъжни сме да работим за онези социални и културни институции, които ни съхраняват като общност. Но всичко това, превърнато в арена на битка за жизнено ненужни пространства, е вече загуба, замърсяване, несвобода.

Свобода от Его значи отказ от налагане на Его пред другите, отказ от състезаване с другите, от завист, от унизяване, от осмиване, от интриги, от уязвимост пред тях, от нужда от признаване, от слава и от власт. Здравото Его означава достойна личност. Достойната личност е отговорна, има доверие и положително отношение към другите личности: доверие и очакване на оправдаване на доверието.

Освобождаване от Его зависимости от другите. Можеш ли да излезеш пред другите, без постоянния персонален багаж, който носиш, за да общуваш с тях? Без обичайното си Его? Като нов човек? Като човек “без положение”? Тогава ще разбереш кои са ти близки. “Приятелите” си отиват, когато загубиш положение. Чистотата на отношенията изисква нефиксиране на отрицателни чувства и мисли в общуването с другите: “Има хора, които не ме признават и уважават, но има и такива, които го правят. Не е нужно това да са максимален брой и да са точно определени хора.” Не е изначално важно признанието, да четат и да купуват твоите книги. Забравяш за враговете, забравяш за “ценителите” и “критиците”, забравяш за “феновете” и онези, които не те признават..., те остават просто другите хора с безусловната си ценност.

Освобождение от "признаване". Липсата на признаване на качествата на другите е отглас на липсата на признаване на твоите качества от тях. Но това е лоша интер-Его зависимост. Вместо мисли за успех и неуспех, може да се култивират мисли за постигане в честна мяра и за сравнение с други постижения. Да няма мисли за "равнище" и "състезание" – те, в крайна сметка не повишават стойността на нашите създания. Те са изкривени умувания за истинската стойност на онова, което правиш.

Ментална автотерапия. Стига се до емоционалните ядра, до напреженията, които отново и отново възпроизвеждат "проблемни ситуации", "комплекси на Его", до онези идеални образци, които се търсят и чрез които се открива нашата недостатъчност спрямо тях. Негативните когитации, също както позитивните, задвижват мисли и действия за ресинтез на Его форми ("решаване на лични проблеми"). Тези емоционални ядра са предмет на дълга работа върху себе си. Но вместо да ги разнищваме едно по едно, можем просто да си кажем, че нашите качества са релативни и едни и същи диспозиции са "предимства" и "недостатъци" в различни отношения.

Така или иначе, ако наблюдаваме, можем да намерим скритите си несъзнавани напрежения, да отклоним, ако можем, потока на мотивацията от тях, да ги анализираме спокойно, да намерим изход или да установим безсмислието им, което да ги успокои. Тогава негативните мотиви и сюжети ще намалееят.

Освобождение на мисленето. Чувствата се изчистват от мисли, не се трансформират и интерпретират. А мислите се изчистват от чувства, придобиват свежа естественост, острота и дълбочина. Тази авто-психоанализа е напълно достъпна за едно спокойно и наблюдаващо съзнание, което се е отделило от ангажираността си с потоците мисли.

Трябва да търсим извора, корена на мислите, мястото, от където те изтичат, подобно на кръв от рана. Обикновено това е нараненото ни Его, което ни кара да се самосъжаляваме, да търсим външна вина и причина за всичко отрицателно и вътрешна заслуга за всичко положително. Психолозите от Америка настояват да обичаме себе си и да не се чувстваме виновни. Но това води до сляп Его-изъм и постоянно самооправдаване. Такова Его закрива целия ни хоризонт и ни прави слепи за каквито и да са наши слабости, недостатъци, грешки и за нашата вина.

Изчистване на привързаността към теории и мнения. Изчистване на убежденията. "Убежденията" се свеждат до жизнен и интелектуален опит, който подлежи на промяна, приема критика, изслушва другите и се коригира.

Раздвижване на навици. Отвикване. Навиците носят енергия и я потребяват. Но в позитивен план те пестят енергия и я освобождават. Навиците могат да се променят и се налага да се променят. Те са условни, заменими, лишени от собствена субстанция и безусловна ценност. Размекването на навиците оставя енергийна възможност за непосредствено спонтанно живеене с движенията на тялото, емоциите, ума.

Запазване на аза, личността. Запазване на достойнството, честта, самоуважението. Това здраво аз е жизнено важно на всеки, който живее в обществото, а не е отшелник. Азът (личността) е толкова по-здрав, колкото е по-изчистен към безименния аз като негово ядро. Той е толкова по-здрав, колкото по-успешно се ресинтезира от хаоса. Свободата определя един естествен, енергичен, мощен аз. Той мо-

же да направи много, защото ръцете са му развързани – *не се нуждае на всяка цена от нищо*. Това е социално здраве, база за чисти отношения, чисти намерения към другите, реалистични ангажменти, следване на ангажиментите, оправдаване на доверието, отговорност. Свободният цени справедливо приноса на другите и на самия себе си. Той съди безпристрастно, защото е свободен от Его-изъм. Той оценява постиженията на другите и ги уважава, а това е предпоставка да бъде ценен и уважаван. Всички действия сред другите, свободни от Его зависимости, носят спонтанна и неподправена с Его мисли удовлетвореност.

Почистване на обиталището на Его. Придаването на тежест на думите, на нещата и събитията, на действията и целите, напруга нашето обиталище. Зависимостта от Аз-образа ни у другите ни създава излишни грижи. Свободният човек прави това или друго не за да плаща данък за хорското мнение, а за да реализира някакви цели. Той е над мълвата, обвиненията, претенциите, завистта и обидата.

По-добре да забравиш негативните хорски приказки, отколкото да търсиш източника им. По-добре да преглътнеш нанесена вреда, ако е нереалистично да я заличиш. Ползата от забравянето е полза от почистване. Ползата от забравянето на лошите чувства на близките е като ползата от почистването на къщата. Ползата от забравянето на негативните спомени е като ползата от почистването на килера. Ползата от отстраняването на излишната работа, несвойствената задача, измисления проблем, е като полза от почистването на кабинета. Ползата от освобождаването от мечти, копнежи, влюбвания е като ползата от почистване на спалнята.

Самопознание на Его. Познаване на себе си като аз и Его е решаващо за освобождаването. Така, както можем да опознаем тялото си, можем да опознаем и Его. Просто има да осъзнаваме нагласи, мисловни форми, навици, поведение, характер... С ясно съзнание в процеса на действията и общуването, с хладнокръвие, с намаляване градуса на емоциите, Его може да се успокои и да се намери формата му, да се осъзнае тя ясно и да се работи върху нея. Решаващо е наблюдаването с хладен ум на реакциите на Его, на Его -мислите, на Его емоциите. Може да се проследи източника на негативните и позитивните Его чувства.

Освобождение от ментални зависимости. Осъзнаване на зависимостите чрез фокусирано намиране, разпознаване на ядрото на всяка зависимост. Да осъзнаеш една психична форма на зависимост значи наполовина да я преодолееш.

Трезво се преценява зависимостта, доколко тя е изкуствена и излишна, доколко тя е естествена и следва желанието за живот, здраве и удоволствие. Отмислят се и се разтварят онези емоции и мисли, които са в ядрото на лошата зависимост. Така се освобождава напрежението и лошата зависимост се редуцира, намалява и накрая изчезва.

Човек трябва да отмисли болните си амбиции си и екстремните си фиксидеи. Човек има недостатъци, които трябва или да приеме като естествени недостатъци на тялото и аза, или да преодолее като изкуствени недостатъци на Его: честолюбие, суетност, алчност, лъжа, агресивност... Успехите и неуспехите не са заслуга на Его.

Относителността е свобода. Колкото повече относителност намираме в качествата, толкова по-силно можем да ги променяме, като променяме техните връзки и отношения. Това променя дефинициите на нещата и процесите, на действията и резултатите. Това променя мотивите, целите и нагласите. Относителността

е свобода, в онази степен, в която ние насочваме нагласата и решението към различни отношения, към различни дефиниции, връзки, описания, обяснения и действия.

Реално и нереално. Реалността е различна по степен в зависимост от време-вия модус: най-силна е реалността на сега-и-тук, а после тя намалява в миналото и бъдещото, от близкото към далечното, в един неясен и неограничен хоризонт на време-пространство. Как да се мъчиш, когато утре това няма да го има? Радвай се, защото това утре няма да го има. Обратните варианти са “забранени” за свободния. Как да се разтварят болките и усилват радостите? Чрез несъпротива и незадържане. Това е далеч от афоризма на чан-учителя Юн-мън: “Колкото и нещо да е добро, нищото е по-добро”, но е в същата посока.

Егото е изкуствено и затова променимо. Можем да си дадем сметка кое в нашия живот е измислено, илюзорно, баластно. И тогава можем да го захвърлим като ненужна дреха. Ако тези форми се облекчат от напрежение и вложена тежест, ако се редуцират до прости роли, игри, то мисловните потоци няма да ни завладяват, ще се изчистим от тях и ще се наслаждаваме на чист, съсредоточен лек ум със сила и ефективност, както и на богати сетивни преживявания.

Мислите за Его са баластни. “Боли ме! Какво ли ми става? Защо точно на мен?” Ако оставиш болката да си тече без мисъл, тя ще си изтече, без да се мъчиш повече от естественото. Ако, от друга страна, оставиш радостта да си тече без да мислиш за нея, и за това, колко “Аз съм добре!”, тя ще е по-силна и реална.

Много по-лесно се справяш, без да си мислил как ще се справиш.

Това показва, че рефлексивното мислене “като Его” не е уместно в потока на спонтанния живот – то ни служи за организация на действия, за рационалност, за проектиране, в което оформяме нашия социален, съвместен живот. Решенията, които вземаме, рядко са мисловни продукти на Его. Не трябва да мислиш излишно какво ти трябва да направиш. Каквото има да става, ще става. Понякога просто живееш и оставиш нещата да се случват.

Рефлексията помага само в специални случаи. Ще действаш най-точно, ако мислиш само тогава, когато наистина се налага. Тогава нито ще си внушаваш, нито ще си представяш, нито ще обясняваш чрез Его. Например когато осмисляш думи, понятия, обяснения, е баластно да ги тълкуваш негативно. Когато анализиращ или конструираш мисловно, когато изобретяваш, е излишно да изграждаш Его образ на способност. В човешките занимания решаваща е не рефлексивната мисъл: “Аз мога...”, а самото може и правене.

Това е майсторство на живота. Цялата ти умствена сила, останала непокътната, не изтощена и не “корумпирана” от излишно и дефектно мислене, се фокусира в силни моментни решения, на място – точни и остри като бръснач. Намесваш се точно и когато трябва, леко и с финес, направляваш нежно течението на живота. Не заставаш на пътя му, не го владееш, контролираш, не го познаваш, разбираш, обясняваш. Не го описваш и изказваш излишно и не говориш напразно.

Отмисляне на убеждение. Защо мисля така? Проследявам аргументите си и търся пред-разсъдък, “очевидно положение”, неподлагано от мен на съмнение. Това базово допускане е резултат от моя нагласа. Нагласите са изключително трайни и широкообхватни. Намирам семейството от мисловни форми, което изразява нагласата. Тази нагласа се вижда трудно. Нужно е силно фокусиране. След това виж-

даме в нашата социална среда и интелектуално обкръжение онези чужди убеждения, на които моите са отговор. Ако не ги отстоявах като своя идентичност, можех да ги променям, развивам, подлагам на съмнение, критикувам, отхвърлям. Но не за да се спра на следващите си твърди убеждения, а да съм нашрек, осъзнат, внимаващ и оценяващ всевъзможни нови опитности и аргументи. Защото всяко фиксирано убеждение няма как да не е грешно. Това, дали едно становище, едно знание, е адекватно, е въпрос на жизнена ситуация, а не на подбора на аргументи.

Напускане на “дома”- затвор. Не бива да се живее в нашия Его свят като в затвор. Трябва да не сме зависими и впрегнати така в нашите оценки и връзки, че да не можем да ги разкъсаме.

Този ефирен свят се изпарява в смъртта. Опасността, която ни сполетява, ни принуждава да се отказваме: от работа, от семейство, от среда, от положение, от пари, и даже от име.

Трябва да сме готови да си тръгнем отвсякъде. Това е редукция, облекчаване и освобождаване от Его в социалното поле. Неправене на социалното Его означава отказ от правене на власт, отказ от правене на слава и известност. Отказ от изкуствено вменени ангажименти. Отказ от “способности”, които са фалшиви.

Отказ от болезненото приемане на недостатъците. Приемане на реалните недостатъци като част от живота, без болка. Няма значение, че съм некадърен в области, които не са мое призвание, професия, хоби. Няма значение, че съм кадърен в областите на моята професия и хоби. Призванието и талантът не са заслуга.

Осъзнаване на алтернативността на Аз-образа. Можеш да изглеждаш различно в очите на различни хора, но това не означава да се грижиш за желан образ пред всички.

Да майсторшиш познанието означава да внимаваш, да наблюдаваш, да сравняваш и оценяваш безпристрастно. Да не градиш теории и убеждения, с които да впечатляваш другите. Всичко в живота е потенциален опит, т.е. може да се осъзнае ясно и да се проумее като жива форма. Отмисляй излишните понятия и концепции. Така пестиш енергия и си спестяваш опровержения. Но ние “правим” опит много рядко. В изследванията това е норма. Във всекидневието ние смятаме, че няма обективно познание. Но точно там е автентичният живот, истинският свят и неизчерпаемото богатство на познанието.

Когато умът ти е чист от фиксирани убеждения, той е *свободен да създаде точното понятие в точната ситуация.*

Чист ум, емоция, мислене и действие. Свободното аз изпитва радост, възхищение, уважение, симпатия, съчувствие – все позитивни емоции. Те са наслоени така – от въображаемото ядро на ума към повърхността на емоциите: - чист ум; - чисто мислене; - чисто действие; - чисто желание, - чиста емоция...

Действието и мисленето без чист ум са погрешни и водят до нови зависимости. Действието по емоция не е правилно действие и не постига задоволяване на емоцията. Действието е успешно, когато чистият ум проумява ситуацията, себе си и другия и проектира адекватно.

Не прави излишни движения. Редукцията на излишните действия е естествено следствие от редукцията на Его. Преставаме да действаме в името на Его. Преставаме да се “доказваме”. Преставаме да се “изтъкваме”. Преставаме да се “нагаждаме”. Преставаме да се “поставяме”, където “ни е мястото”. Ние сме си винаги у

дома, даже когато сме на диво място. Можем да обмисляме всичко чрез живота, а не чрез фиксираната социална цел. Тогава остават чистите желания и чистите сили за тяхното изпълнение. *Когато си свободен и си “никъде”, можеш да отидеш където трябва и когато трябва.*

Интересно живеене. Светът и животът, живеният свят, светуването, е удивително. Ние не знаем защо светът е такъв, а не друг. Не знаем защо живеем като хора тук в този свят. Егото може и има склонност да засенчва усета за удивителност на света. Защото Его обитава привичен свят, в който е невидимо чудото. В този хабитат Его действа в тривиалност и не се появяват въпроси като “защо съм тук”, “какво е светът”, “какъв е смисълът на всичко това”. Его живее очертано и дори да обикаляме целия свят, в лицето на Его ние сме далеч от автентичното усещане на живота като приключение. Командировката се различава от пътешествието. Но и да не ходим никъде, мястото, на което сме, е удивително, и осъзнаването на това вече носи щастие, достатъчно да изпълни живеенето с тръпка.

Животът е чуден, необясним дар, и разбирането на това носи радост от живота. Тази тръпка в крайна сметка е източник на творчеството, което Его използва за социално оцеляване, име, просперитет. И тя е в основата на всяка игра и приключение. Човекът е смъртен и страхът от смъртта го зарежда с настройката за тръпкаво и осмислено съществуване.

Трансценденталният Аз – отмисляне. Къде е трансценденталният абсолютен Аз, когато заспим? Скрива се някъде и съвсем не се показва. Трябва да напуснем кабинета на този достолепен немски господин и да отидем в парка на чист въздух, да седнем на една пейка и да вдишаме свеж въздух.

Редукция на Его. Ако свалим градуса на Его, намалим енергията на поддържането му, растежа му и многомерните му прояви, ще се освободим за по-смислени неща, като укрепване и развитие на аза към съвършенство.

Амбицията може да се замени с непреклонно намерение за усъвършенстване. Удовлетворението и задоволството могат да се заменят с радост и усъвършенстване. С тяло, спонтанни усещания, чисти емоции, здрави чувства. Фокусиране върху това, което се прави. Например писане без агресивна лична гледна точка, без спор и дискусия, без критика и особено без низвергване на чужди възгледи.

Трябва да се отмисля и отчуства Его, да опразва то, за да се постига независимост от него. Да се сваля неговото напрежение, да се изпомпа въздуха му, да се осъзнае и приеме неуспеха, неспособността, загубата, поражението. Трябва да сме безразлични към неща като “предимства” и “недостатъци”, да се развиваме “на игра” и тогава ще се развиваме мощно.

Алтернативност на Его. Тъй като Его е артефакт, то е виртуално и значи условно. Азът може да контролира Его-то си и да го трансформира. Това е съзнателно играене на Его роли, а не сляпо въвличане в тях по силата на експанзията. Можем съзнателно да ставаме други, и това е неизмерима свобода.

Пречупване. В живота се случва да се пречупим. Силно, разтърсващо събитие разклаща Его дотам, че то променя формата си, “пречупва се”. Например губим престижната си работа и прекъсваме една дълга кариера. Блуждаем, страдаме и се получава “друг човек”. Човек може да се пречупи радикално, освобождаващо. Пречупване или трансформиране на Его е несравнима възможност за свобода. Трябва безмилостно и решително да се пречупим, ако една Его форма, макар и трайна и

изглеждаща неотстранима, носи напрежение, болка, лоши навици, лоши зависимости.

Свобода от вещите. Как ще преживееш едно пълно унищожаване на своя дом с всичките си вещи от пожар? Естествено, че няма да свършиш със себе си. Ще го преживееш, и то с шанс за проумяване на ситуацията като освобождаване. Същото се отнася например и до загубата на голям влог във фалираща банка.

Себепознаване в граничното. Човек на границите на силите си се познава телесно и ментално, а също като аз и като Его. Страхът сковва тялото, но може и да го мобилизира. Страхът от смъртта може да парализира, когато е остър като кама и мигновен. Но истинският страх е живителен: той мобилизира, дава перспектива на биографията, зарежда със смисленост.

Изпитва се Его страх като телесен страх от нараняване и смърт. Изпитва се Его разочарование и болка при неуспех в гранична ситуация. В гранично преживяване се изпитват формите и границите на зависимостите и възможностите.

Свободният подрежда и усилва менталния живот, и чрез това – и цялостния живот. Той знае и налага автентично важните неща в живота, вместо суетните и преходни социални ценности, които отиват на заден план: - ментално здраве, щастие и развитие; - телесно здраве, радост и развитие; - спокойствие – сила – яснота; - радост – острота – дълбочина; - мислене и отмиляне; - неуязвимост... В края на краищата, все едно е за мен дали мога или не мога. Моженето или неможенето на нещо само по себе си не ме прави щастлив или нещастен.

Чиста радост. Чистата радост е като радостта на детето, когато гони топката, или радостта на кучето, когато скача, за да хване пръчка. Такава е радостта при бягане в парка или плуване в слънчевото море. Безгрижие: чист ум, радост без причина, не търсене на кардинални решение, всички действия – условни, игрови. Нищо не е съдбоносно. Здравно е следването на пътя на живота, който в крайна сметка неизвестен чуден сън.

Огледалният ум. Чистият ум е отвъд азовото и световното съдържание – той е празен, може да отрази всичко, като планинско езеро без потоци – прозрачно до дъно. В него всичко се откроява ясно. Такъв ум ясно проумява нещата, без да влага нищо от себе си като концепция. “Умът - огледало, идеално полирано, даже ако няма какво да отразява, не е просто пустота. То е пълно с абсолютна мощ да отразява всичко.” (Сенкей Шибаяма)

Отказът от Его. Откажи се от себе си и ще бъдеш себе си.

Карлос Кастанеда разказва: “Когато се готвех да напусна Найарит, Ла Горда ми даде такива указания: “Карлос, иди в Ескондида. Вземи стая в мотел, една от онези, в които масите са с петна от кафе и дупки от фасове, а мебелите са просмукани от миризма на цигарен дим.”

- Дълго ли трябва да остана там?

- Докато не *умреш*.

- Няма да отида, - казах аз. – Харесва ми моя живот в Лос Анджелис. Обичам своите приятели. Обичам дома си.

Карлос сяда в пикапа си и тръгва към Лос Анджелис, но се отбива в Ескондида и отсяда в първия мотел, с петна от кафе по покривката и миризма на цигарен дим. Стои там сам цели седмици и не прави нищо. Гледа пращинките в светлината, пие кафе, храни се и спи. Става му страшно. Убеден е, че ще умре. Накрая нещо се

премества. “Всичко, за което се безпокоях – детски страдания, борба за кариера, слава, пари, любов, жените, които ме отхвърлиха, миналото, бъдещето, всички тези “ти обичаш ли ме”,.. това, как ние разгубваме живота си... всичко това отмина. В един миг аз станах съвсем свободен. И никога не съм се чувствал така щастлив...”

Позвъних на приятелите ми в Лос Анджелис: “Разделете си вещите ми.” Те решиха, че съм пиян. Не съм пиян, уверих ги. На сутринта напуснах мотела, седнах в пикапа и заминах. Аз още не знаех къде отивам, но това не ме вълнуваше. Никога не бях бил толкова щастлив.”

Отказът от Его, от Его теория за себе си срина света като мой свят, на който аз съм център. Целите избледняват и се разтварят във фон на ненужност. Отслабват амбициите. Мотивацията се свежда до нагласа за проба, опит, игра, с която не се идентифицираме като нещо решаващо за нас.

Това звучи страшно. Но то си има съвсем нормална проекция. Откажи се от привързаностите и ще имаш по истински начин нещата, към които си привързан. Не мисли за виждането и тогава ще виждаш. Потопи се в баналните си обикновени дейности като в чудно преживяване.

Това звучи безумно и невъзможно, като самоубийството. И е така. В крайна сметка потъпкването на Его води до социална “смърт”.

“*Великата смърт*” в Дзен е живот отвъд примката на Его, отвъд трепетния страх за себе си. *Трябва да си умрял* като биография, да си готов за смъртта, да си изпил докрай чашата на отчаянието, да си изпразнил себе си, да си се лишил от живота си досега и да си се отказал от целите си за в бъдеще, за да се върнеш към живота. Духовният човек постига пълно себеотрицание, доброволно откъсване от нормалния живот. То е затриване, зачеркване, отказ от себе си, заточаване. Този светец е отвъд нормалния живот, самозатваря се и се отказва от всичко светско.

Това е реален опит в умирането – лишаваш се от едно Его, както се лишаваш от една банкова сметка във фалирала банка. *Животът, разбира се, продължава*. Освобождава се вързаната от Его енергия. Това дава голяма сила и мощна свобода в приемането, усета и изживяването на света. Каквото и да ни се случи, няма какво да се загуби, освен живота, а той си отива.

В мета-социален план не само Его, но и аз не е нещо субстанциално, безусловно. То е агрегат от преживявания, облак в небето, който се носи и променя плавно своята форма.

Опразване на Аз-а и на нещата в света. “Аз се концентрирам върху тази свещ” е изцяло условно и отсъства от света. То е езикова условност, граматическа форма, мисъл за нещо в света. Можем да се фокусираме и да възразим:

Няма “концентрация”, а “привличане”. Няма “върху”, а “от”. Няма “свещ”, а “нещо горящо”. Няма “аз”, а “нещо в мен”. Но няма и “нещо в мен”, защото “аз” и “мен” са понятия за незнайно и неразлично цяло, изкуствено разделено на аз, концентрация, свещ. Извън моята концентрация няма свещ. Извън гледаната свещ няма моя концентрация. Извън концентрирането върху свещта няма такъв “аз”, който се концентрира върху свещта.

Няма “нещо горящо”, а светъл пламък. Няма “от”, защото “привличането” е заедно със “пламъка” и “аза”. Може ли тогава да кажем по-правилно: “Горещ пламък привлича.”? Отново лъжа. В света няма форма, която да налага тук думите “привличане”, “светъл пламък” и “привличан”. Ако кажем: “Аз привличам този

светъл пламък”, отново ще имаме нещо възможно. Ако кажем просто: “Тук светъл пламък”, губим “привличането” или “концентрацията”. Но кой се концентрира? Аз.

Кое е “Аз”? Кой пита “кое е Аз?” Името, образът на човека в другите, характерът, биографията, тялото, душата? Без съмнение не. Азът, който пита това, не е Иван Петров. Азът не е “добрият отзивчив човек”. Азът не е мъжът на 48 години. Азът не е тялото на мъжа на 48 години.

Азът не е душата на тялото на мъжа на 48 години. Душата на този човек няма много общо с годините и с мъжкото му тяло. Но тя и не е отделна от тях. Всъщност, има ли душа отделно от тялото? Какво би бил “азът” без тяло? Такъв аз не познаваме.

И ако всеки аз има тяло, докъде е азът и откъде започва тялото? Когато ме боли върха на кутрето, това душа ли е, или тяло? Аз ли е, или не е аз? Можем да приведем маса теоретични изкази на тази ситуация, взаимно несъвместими и изключващи се. Това многогласие трябва да ни каже, че няма граница между аза и тялото или няма такива същности като аз и тяло. Никой не познава живо тяло без душа, нали?

Да разгледаме остатъка: “горещ пламък”. Какво в света ни показва, че има отделно пламък и отделно горещина? Познаваме ли не-горещ пламък? И даже да познаваме и не-горещ пламък, къде е границата между “горещ” и “пламък”? Нима в света има нещо като пламък и отделно има нещо като горещина, което се прибавя към него. Нищо подобно! Пламъкът поначало си е горещ. Горещината е негово свойство.

Отново лъжа. Категориите “предмет” и “свойство”. Те са производни на граматическите категории (части на речта) “съществително” и “прилагателно”. Но в света няма някакво нещо, към което се прилага някакво свойство. Ако имаше, всички човешки езици щяха да го изразят по същия начин: горещ пламък. Но на китайски няма разлика между части на речта. Има йероглифи за горещото и за пламъка, но не како прилагателно и съществително. Пламтящата свещ, горещият пламък, и т.п. са само изкази на една локална форма в света, пространство-времева. Тя е въвн от подобни структури, които използваме в езика. В тази форма няма нещо, свойство и отношение. Доказателство за това е възможността в други езици да се изразява същата тази пламтяща свещ като пламък-свещ или даже с един йероглиф. Къде е свойството – къде е предметът? Къде е отношението към Аз-а?

Няма тук отделно “аз” и “свещ” и “гледане”. Всичко е едно и всичко е неедно, неопределимо, загадъчно, чудно и... прекрасно.

Просветление-проумяване. Умственото постижение без понятия, осъзнаването на реалното без думи, е незаменим опит. Той може да се повтаря и развива, но не може да се научи като знание. Не е и интуиция.

Тази ръка е моята ръка. Аз я виждам пред себе си. “Ръка” подразбира, включва тяло, моето тяло има ръка и без него тя не е ръка. Но всичко това е празно, защото “моето” и “тяло” са имена за комплекси от сетивни възприятия. Ако се откажем от условността на “ръка”, ако я отменим и откажем, и ако отменим и откажем “тялото”, тогава виждаме, че: ръката съвсем не е “ръка”, нито “нещо” изобщо. Тялото съвсем не е “тяло” и още по-малко “мое тяло”. “Моето” очевидно не е мое, доколкото и “аз” не е нещо в света, а е комплексна неясна именувана представа.

Тогава, но едва когато до дъно сме възприели тази ситуация, тази не-световост, може би се приближаваме до “мястото отвъд раждането и смъртта”. Това е превъзможване на екзистенциалната грижа. Това е една безбрежна тръпка от незнайното живеене в незнайния свят, пълен с небето и земята.

Чудото на живота не се случва на Его.

Гледам рок-концерт на японска певица на име Аюми Хамазаки. Певицата е блестяща, прожекторите светят, публиката е екзалтирана. Аз съм гост, облечен съм специално, с мен е моят домакин. Ставаме и ръкопляскаме.

Но ето, аз съм магьосник. Протягам ръка. Музиката спира. Прожекторите угасват. Публиката изчезва от поглед. Остава Аюми. Аз я извиквам. Тя идва при мен. Аз се обръщам към нея и се усмихвам. Протягам ръка и я милвам. Оттеглям се на един метър. Тя ме гледа с омагьосани очи. Красива е. Устните ѝ са леко отворени.

Кое е тук истинският аз? Ръкопляскащият, или виждащият тази въображаема картина? Не всичко мечтано от нас се случва на този свят, но ние можем да осъществяваме мечтите си. И това става дотолкова, доколкото подтискаме здравия разум на Его и следваме жизнеността на нашето същество. Тогава на нашия път е любовта, приключението, щастието.

Кое е човешкото? Правеното или изживяваното? Докато задаваме въпроса така, няма да си отговорим правилно и ще разделяме човешкия живот с линиите на “същностите”. Всяко прокарване на граница ще оцети и изкриви човешкото. Его е човешко, както и естествения аз, както и тялото. Важното е Его да не ни пречи, а това значи да сме свободни по отношение на него.

Нашето съкровено същество е безименно. То, а не личността, се страхува от смъртта. Нашето съкровено същество не принадлежи на род, вид, то е неопишуемо. Името е част от измислен свят.

Можеш да видиш себе си като незнайно същество. То няма памет на човек. То вижда един непознат свят от чужда прекрасна планета. То не знае нищо за света и за своето същество. Не помни нито една дума. Не различава нито едно нещо. Само усеща дишането си, вижда синевата на небето и преливането му с морето.

Тогава ще се потопиш в рая (в реалността).

Смъртта поставя нещата на мястото им. Които и да сме, ние си отиваме от този свят. И на брега оставяме всичко, каквото сме взели оттук. Нищо не можем да занесем оттатък: нито славата – нито безславието, нито парите – нито мизерията, нито властта – нито робството, нито влиянието – нито зависимостта, нито респекта – нито презрението, нито пристрастията – нито безразличията, нито положението – нито лишениостта от положение, нито дома си – нито бездомието, нито даже болестта и нито здравето...

Очевидно не можем да вземем за последното си пътешествие достопочтения господин, както и презрения мизерник, които сме били през живота си. Очевидно изчезва, разпада се събираното и разпръскваното цял живот Его. Ако нещо от нас остава за после, то е съвсем друго.

Богатство - бедност –

Бизнес – фалит

Приличие – неприличие

Когато “отпадаш”, и не те боли, си свободен. Примерно7 отпадане от власт-на коалиция.

Възгледът е нещо паразитно. Изяжда енергия и яснота.

“Това е ограда” не се нуждае от убеждението, че “Оградата е нещо само по себе си” или “Оградата е феномен за нас”. Това са категоризации, напълно лишени от практически смисъл. Те затормозяват светуването.

Първо лице, “Аз”, няма лице. То няма име и индивидуалност. Мислите са мислителят. /Еделман/

Психоанализ: “Его” се появява само при обосоляване на “Id” като отказ, противопоставяне, конфликт.

В нещата има определеност, когато са живи – тогава има нерелативен остатък – времето например, след което живото става неживо и се лишава от самостоятелност. В психоанализа: “целта на Его е да обезсили завинаги инстинктите чрез подходящи защитни мерки, създадени да запазят собствените му граници.” /Ана Фройд, с. 12/

“Завист към пениса” – чувство, обект: интерпретация /описание на света/.

Его няма.

Има его-позиции. Например:

Аз съм интелигентен”. Проверка – опровержение. Реакция:

“Аз мога да съм и неинтелигентен. Интелигентността не е ценност. Аз съм независим от “интелигентността”.

Изглежда, че Его-позициите винаги са налице и само се сменят. Движение към “не-его” не означава да сменяш Его-позициите, а да ги предаваш една по една. Движение към не-его е не да се откажеш от претенцията за интелигентност след опровержение, а да не се изкушаваш да изпитваш, за да доказваш Его. Значи, Его с качества и недостатъци остава, но ти не го вземаш като предмет за определяне, изпитване, доказване и опровергаване. Да го използваш, както се използва компютър. Да няма “вълнение на Его”.

Приключението като Его-во.

Сърфираш нощем или катериш нощем на луна и звезди. Чудно, невероятно, рисковано.

Но обикновената разходка по брега на морето при изгрев или заже ходенето по улиците на мръсен град е не-по малко вълнуващо.

Скуката е състояние, а не светова ситуация. Тръпката е тръпка, защото се разда Его то, а не защото се радва окото или кожата. Ако се освободим от Его, ще се радваме на самия чуден свят и значи на всичко в света, а не само на яркото, силното.

Това е същият свят, ти не си се променил никъде в катренето или сърфирането. Ти просто правиш повече усилия и успяваш да решиш някакъв проблем. Светът не е по-различен. Ти се в различно положение и се измерваш.

Ти се загубил усещането за чудото на света, сраснал си се с всекидневното живеене и си го приел привично. А е цяло чудо, че дишаш, и се движиш, и си на тази планета.

Ето затова приключението е празно откъм Откровение, /подобно на празнотата на религиозния опит като Откровение/ за друг свят, за истина на този свят. Няма трансцендиране в нито една опитност на човека, докато е жив. А когато започне да умира и се върне, има гранична опитност, но не истински опит извън този свят.

Да се катериш по отвес или да ходиш по улицата, да сърфираш на огромна вълна, или да се разхождаш покрай морето, са едни и същи по стойност събития. И в двата случая ти не научаваш защо светът е такъв и защо ти си такъв. Лъжа е, че катеренето значело самоопазване – то значи тръпка на утвърждаване на Его пред другите. Какво самопознание може да има в момент, когато с върхово усилие се издигаш нагоре и оцеляваш? Разбира се, опитът е много специален, преживяването е изключително, ако го сравняваме с други преживявания. Но самият факт, че преживяваме, е чудото. Затова от изключителните опитности няма истина за живота-и-смъртта.

Приличие

“Обществото”

“Елита”

“Ритуала”

Хусерл според Хайдегер: “Конституция”. Личността има конституция, различна от “вещ”.

Нищо в света няма “конституция”, преди ние да му я “припишем”.

Азът, психиката, няма граници, тя се разпростира капо свят, като светове. Няма същност психично”.

“Тайните” не са тайни”, е игра на думи. Тайната не става явна чрез описание. А щом става явна с виждане, тогава каква тайна е? Ако има нещо необяснимо, то е преди всичко самия свят, самото виждане.