

Казвам се Нина Косева-Ицовска и жонглирам с различни житейски роли, някои от които са тези на интегрален терапевт и пишещ човек. От малцината в България съм, които работят като практики по Енергийна медицина по системата на Дона Идън и по системата на нейната ученичка, съратница и моя учителка Катерина Крюз. За мен Енергийната медицина е необятна и любима вселена.

Треньор съм по емоционална интелигентност и специализант психотерапевт в школата по Естествена психотерапия.

Водя индивидуални терапевтични сесии и провеждам групови тренинги – в или извън София.

Обичам да пиша, някога пишех повече.

Преди години издадох „*Без добавена захарна стойност*” - малка, кахърна и много откровена стихосбирка с няколко мои стари стиха вътре.

Участвала съм съвсем неамбициозно в разни литературни конкурси навремето, за да споделям неща, които ме вълнуват. И съвсем неочаквано съм имала успехи, например съм ставала лауреат на национален конкурс за есе пр. подобни случки, на които не съм обръщала грам сериозно внимание.

Публикували са мои неща. Присвоявали са мои неща.

Работила съм в печатни и електронни медии, много отдавна и за малко в една телевизия.

Макар че обичам книгите - разбираме се с тях дори само с докосване и помирисване – не обичам да преяждам с информация. Нищо, че слънчевият ми знак е Близнаци. Още от детските си години докосвам околните с нещата, дошли от личния ми опит, не с реплики на чужди мисли и преживявания.

Последна ще спомена музиката, ала тя е сред първите ми и нестихващи любви. Няколко години бях част от формация, която провеждаше мантра и киртан уъркшоупи в София и страната, направихме няколко и в чужбина.

Пътят ми беше свързан и с йога – преподавах на деца, а после на възрастни.

Кои бяха най-хубавите моменти или периоди в твоя живот досега?

Има такива, които принадлежат на душата и се развиват в едно вътрешно време-пространство. Те са ми най-скъпи и трудни за изнасяне навън. Има други, свързани с външни преживявания, те също ехтят в душата.

Без да поставям на трон майчинството /защото всяка жена има свой път/, велик момент беше бременността ми и това, което дойде с нея.

Силна беше срещата ми с един свещеник, който премина отвъд преди няколко години и който беше истински старец /в смисъла на мъдрец/. Друга среща – с Индия /през 2006-та година/. Нещо неописуемо преживях на връщане оттам. Плаках не от мъка, не защото ме теглеше обратно, а защото част от мен сякаш срещна и разпозна своя дом отпреди. Сълзи на дълбоко щастие бяха, и на споделеност.

Не говоря често за тези неща, държа се настрана от източната еуфория, а и съм преживявала много силни моменти в България също. Имала съм спираци дъха и въздигащи духа мигове на Езерата и Мусала. Веднъж се оказах на ръба между живота и смъртта там, на покрива на Балканите. Последното се нарежда до най-силните ми и хубави преживявания, защото за известно време отвя излишъците, центрира ме и ме вдигна нависоко в себе си.

Щастие беше срещата ми с необятния свят и вълшебните възможности на Енергийната медицина. Обичам я много.

Щастие е участието ми в чудната школа по Естествена психотерапия, в която намерих много сродни души.

Подобен процес препоръчвам на всеки, който работи с хора. Не е достатъчно да изкараме 4-5 модула в няколко терапевтични системи, нито стигат години наред опит. Вътрешната работа е до живот. И без външни огледала понякога /каквито правилната група дава/, е възможно да се самозабравим, да решим, че сме завършени, да се вклиним в измислените си пиедестали и да терапевтираме важно от високи трибуни.

Също така вярвам, че добрият терапевт винаги ползва супервизия, колкото и светнат да е, каквито и качества да е изградил с времето, колкото и мъдрост да е генерирал, каквато и интуиция да притежава.

Щастие са хората, с които се свързах дълбоко и взаимодействаме автентично.

Може да прозвучи смешно, но това, че най-сетне стигнах до концерт на *Dereche mode* това лято, също е сред щастливите мигове. Любими са ми от 35 години, а се разминаваме от първото им идване в България насам.

Щастие е всяко пътуване до приказни места.

Ще те изненадам, но по време на Ковид-кризата – между 20-та и 23-та година - имах едни от най-силните си и щастливи преживявания, наред с много болка, а всъщност и точно заради нея. Защото тъмното е утроба за светлината.

А кое е най-трудното нещо, което си преживявала?

Най-трудните неща, които съм преживявала, са идвали от мен. Това са били мои реакции на случващото се, разтеглените ми граници /в моменти, когато е било важно да се погрижа за себе си/, нагнетяването на емоциите ми до пълно изтощение и т.н. Ще ми се да ти кажа, че най-трудните неща, които съм преживявала, са свързани с

външни случки или човеци отвън, но не мога. Защото не вярвам, че някой и нещо могат да са отговорни повече от нас за нас. В един момент се научих да соча и външния „враг“, за да уравновеся склонността си да соча все в себе си. Това обаче е временна истина. Отвъд нея е отговорността за собствения живот. Не вината, а отговорността. Ето нещо от стихосбирката ми в подкрепа на тези мисли:

Ще се преборим
на своите бойни полета
с външните врагове
и отровните остриета,
но ще остане
да кърви и бълбука
всяка рана,
без право на замяна
със здрава плът.
И няма път
без разбирането,
че отвъд
липсва враг,
а само вътре
е всяко вражеско присъствие.

В какво вярваш?

Понякога тази вяра е зад пелена, но дори тогава знам, че я има: вярвам, че всичко е за добро. Не доброто от черно-белите филмчета, които най-често си прожектираме, а онова - универсалното добро, което смесва всички бои и рисува голямата картина.

Вярваш ли в хората? А в себе си?

Все повече вярвам в себе си. Относно другите – някой път съм се доверявала, друг път съм била скептична. Случвало се е да има защо. Въпросът ти вероятно касае

централната настройка. Да, вярвам в хората, доколкото има в нашата природа една сигурна нишка, една здрава свързка с източника. Вярвам в божественото в човека и се уча да съм внимателна с човешкото. Същото се отнася до вярата ми в мен - безусловно вярвам на божественото зрънце в себе си, на ядрото си.

За какво мечтаеш? На какво се надяваш?

Често мечтая за пътувания. За все по-автентичното си разгръщане мечтая. А се надявам на благоволенieto си да ставам все по-осъзната. Шегувам се, но и не. Защото от нас зависи да благоволим.

Има ли нещо важно, за което не ти достига времето?

Има. Искам да имам повече време за взаимодействие с хората, които обичам, с близки и приятели. Затова все повече се втурвам в срещи напоследък.

Важна ли е прошката в твоя живот?

Много ми е важна, имам и любима книга по темата – „Окултната сила на прошката”, написана от внука на композитора Прокофиев. Разбирам прошката като възможност за прощаващия, не като подаяние за този, на когото се прощава. Не вярвам в раздаването на прошки отвисоко. Прошката е за нас самите – да почистим вътрешната си среда от емоционални, ментални и прочие паразити.

Що се отнася до рожденото ни семейство – щом признаем несъвършенствата му, щом видим ясно травмите си, трябва да разпуснем съда. Без да очакваме или изискваме.

Интересна ми е темата за прошката в партньорските отношения. Да се правиш на светец, когато любимият те нарани, е абсурд. Важното в такъв момент е да освободиш

обидата и да се научиш как да поставяш изискванията си правилно, а не да даваш прошка. Освен ако не наречем прошка надмогването на обидата. Иначе и аз идвам от света на романтиците и мечтателите, вкопчени в духовните си идеали. Дълги години съм приемала, че не трябва да се изисква от партньора, защото би било равносилно на опит да го променяш. Едно е обаче да сме гъвкави и непривързани към резултата, съвсем друго е да отглеждаме слона на недоволството си под килима /“килим“ = подсъзнание/. Разбира се, че е естествено да имаме искания. Друг е въпросът, че е изкуство да се научим как да ги поставяме. Изкуство е и да се научим да разграничаваме чисто егоистичните, от тези, които са в полза на връзката. Един битов пример ще дам, понеже идва от действителна случка, на която съм била свидетел. Жена мести мебели, докато двуметровият ѝ мъж си разцъква на компютъра. Тя вярва, че да поиска от него да се включи, означава да се опита да го промени и трупа недоволство, докато трайно се омъжествява. Плосък пример, разбира се. Има много повече зад него, но го давам във връзка с темата, която отворих и извън по-дълбокия контекст. В полза на връзката би било, ако жената се опита да запази желанието на мъжа да помогне. Не винаги другият е егоист, който не желае да съдейства. Случва се ние да сме тези, които не знаят как да се свържат с онази част от него, която е готова да откликне.

Повече в миналото, в настоящето или в бъдещето живееш?

Чужди са ми клишетата, които ни учат как да живеем и ни сочат работещи постулати. Работещи за кого? Едно такова клише е „Живей в настоящето.“ Преди време Гергана Папа написа нещо много хубаво през призмата на Хюман Дизайн и личните си наблюдения. А именно, че ако за по-неемоционалните хора е лесно да се задържат в настоящето, то емоционалните се разхождат из цялата картина, преди да стигнат до „тук и сега“. И че ако Екхарт Толе препоръчва да сме винаги в „сега“, то той вероятно

изхожда от собствената си способност да присъства в настоящето. Да, съгласна съм иначе, че прилепването към спомените в миналото или към очакванията за бъдещето утежняват живота и съдбата. Това, което се опитвам да кажа, е, че е добре да имаме предвид собствената си специфика, не тази на Толе или някой друг, било то експерт, духовен водач, свещеник или гуру. И винаги да тръгваме от себе си.

Обичаш ли Живота? Какво е той за теб сега? Опиши ми го с три думи.

Обичам живота. За мен той е способността да се доверяваме, да се отпускате и да течем с потока, да сме в центъра си, да имаме любов в душата.

С три думи... път, промяна, възможност. Утре думите може би ще са други. Път навътре и навън, промяна – видима и невидима, възможност да се пренареждаме, да се напасваме към онова себе си, на което изначално не му трябва никаква специална подредба. То май цялото нещо, и трите думи, все около промяната се въртят. Промяната винаги е път, винаги е възможност. Дори застоят понякога е промяна и път.

Кои са най-красивите гледки на света за теб?

Очите на любимите ми хора, пролетните цветове навсякъде по света, тюркоазът и селската идилия на гръцкото море, Рила, Родопите, Балкана, някои закътани планински селца, приказни улички в пролетна /и не само/ Будапеща, есенните багри, искрящият снежец, и още много, много.

Къде се чувстваш най-добре, като „у дома“?

В себе си съм у дома. И си нося дома навсякъде. Ако говорим за външен дом – със стъпването си във Варанаси, а и въобще в Индия, имах усещането, че съм се завърнала

вкъщи. Този дом обаче усещам като някогашен, не е съзвучен с настоящето ми.

В последните години развих силна любов към Будапеща, прибирам се там като вкъщи. Дом ми е гръцкото море. Така, че и още по-силно свързана със себе си, съм се чувствала преди години в някои планини – Родопите, Рила, Балкана. Имах усещане за дом на едно любимо местенце дълбоко в Тревненския Балкан, в резерват Българка, наша къщичка беше доскоро, винаги ще е в сърцето ми.

Сред най-важните ми уроци в този живот е да си създам солиден и непоклатим вътрешен пристан, да пусна здрав и неизкореним вътрешен корен, независим от каквото и да е външно.

Какво ти дава сили да продължаваш напред в трудни моменти?

Мисля си, че макар в мен да има скептична нишка, макар да има и такава, която имитира песимизъм, всъщност съм оптимист. От тези оптимисти, които искат да виждат нещата такива, каквито са, и стъпили върху цялостния им образ, да държат на фокус доброто. Едни такива интегрални оптимисти. Ако закриваме от поглед нещата, които не харесваме, за да се изкараме оптимисти, ние по-скоро сме неосъзнати песимисти. При падането отвисоко върху нас ще се стовари истината и от удара с тежката ѝ конструкция ще се строшат илюзиите ни. А истината идва с лекота, стига да я обичаме. За мен оптимизъм е да знаем, че всичко е за добро. Не просто да очакваме по-добър според човешките си представи развой, а да чувстваме и в червата си, че всичко е за добро.

Искаш ли да промениш нещо у себе си?

Искам да променя отношението си към промяната, да съм повече в потока, да оставям с по-голяма лекота нещата да се случват. Всеки път, когато се приемам такава, каквата съм, промяната не закъснява. Основата на всяко настояване да

се променяме и подобряваме, е разбирането, че сме погрешни. Ами не, ние сме правилни. Ние сме такива, каквито трябва да бъдем. Когато го разберем, спонтанно започваме да се подобряваме, промяната започва да се случва естествено.

Страхуваш ли се от смъртта? Вярваш ли в Живота след нея?

Вярвам в живота след смъртта. Не вярвам обаче някой да е напълно свободен от трепет пред лицето ѝ, независимо от евентуална опитност извън тялото.

Какво е за теб самотата?

Лицето на истината. Става дума за това състояние, когато си осъзнато сам, не самотен. Ако можеш да си сам, можеш да си и споделен. Самотността е нещо друго. Самотни се чувстваме, когато не обичаме себе си и колкото и да мислим, че копнеем някой да прогони самотата ни, подсъзнателно искаме точно нея. Самотни сме, когато сме изправени пред бездната отвътре, която ламти за още и още външни присъствия, но никога и нищо не я засища. Самотността се лекува само в присъствието на любовта, само през връзката със смисъла. Дали ще наречем всичко това Бог, няма особено значение.

Какво ти дава представа за вечност?

Няма как умът да си представи вечността. Някой път имаме преживявания отвъд познатото, които свиват до точка ежедневно ни съзнание и ни хвърлят във вечността. Имала съм и имам доста такива и аз.

Търсиш ли смисъла на живота?

Смисълът не е за търсене, по-скоро чака сгоден момент сам да те намери. Когато си притихнал. С което не казвам по източен маниер, че не бива да се мисли. О, бива и още как. Близнаците чувстваме и чрез мислите, мислите ни са фини антени, с които улавяме послания от другите светове. Знаеш за Хермес, който има достъп до двата свята – и този на смъртните, и този на боговете. Той води душите към отвъдното. Хермес съответства на Меркурий / управителя на Близнаци / в римската митология.

Има мисли и мисли. Има тишина и тишина. Мислите могат да присъстват тихо, тишината може да шуми.

Какви чувства изпитваш най-често?

Харесва ми да вярвам, че преобладават чувства на любов и благодарност, всъщност това наистина е посоката ми. Но за мен е естествено да изпитваме разнообразни чувства. Важно е кои от тях пускаме в душата си и кои превръщаме във вътрешна атмосфера.

Какво е щастието за теб? Опиши ми един свършен ден...

Свършеният ден е пълен с вниманието ми. Денят, през който пробойните в осъзнаването ми, че всичко е за добро, са минимални или ги няма.

Какъв съвет би дала, според житейския си опит, на едно дете или на другите хора въобще?

Напоследък излизам от клишето, че съвети не бива да се дават /с което силно се свързвам/, и разигравам и сценарии, в които менторската ми страна е активна.

Бих казала на родителите – работете със себе си, самоосиновете се, пораснете, и дайте на децата си детство. Не че подобни напътствия помагат, ама да отговоря на въпроса ти с нещо, което за мен е важно според опита ми.

Какво може да те разплаче?

Какво ли не. Плача за хора, за животни, на филми. Най-много обичам да плача, разтърсвана от вдъхновение, да преживявам катарзиси, докогато слушам, гледам или чета въздигащи душата истински истории.

А какво може да те накара да се усмихнеш?

Всяко едно искрено добро. Такова ме и разплаква.

Ако си представил живота си като пъзел, доколко е подреден той? Липсват ли още парчета, за да е цял и завършен?

В моя хаос живее подредбата ми. Ако се видя завършена, добре пригладена и подредена, значи не съм аз. Пък и по принцип си мисля - ако някой твърди, че животът му е завършен, попаднал е в опасна илюзия.

Какво ценяш най-много в живота си? За какво чувстваш най-голяма благодарност?

За всичко благодаря. Дори когато съм неблагодарна, дори когато ми е тежко, пак знам, че има за какво. Ценя способността си да се възраждам. Въпреки че сами си правим пепелта, от която се възраждаме. Един приятел казваше: „Създаваме си препятствия и геройски ги преодоляваме.”

Благодаря ти за отделеното време и споделените мисли! Желая ти всичко най-добро!

Благодаря ти и аз за поканата и за доверието, Криси! Беше ми приятно и полезно, видях се малко и отстрани!
На теб и читателите ти желая да бъде най-доброто за вас!

Можете да разгледате сайта ми и да прочетете малко повече за мен /включително и с какво още работя – Усъвършенствана Енергийна психология, Краткосрочни психологически подходи и пр./: <http://ninakoseva.com/>
Това е видеоканалът ми:
<https://www.youtube.com/@ninakoseva604>

Съосновател съм на Юнити Студио: <https://unitystudio.bg/>,
което е вече на 14 години.
*

Интервюто е публикувано за първи път в блога „ЕДИН ОТ НАС СПОДЕЛЯ“ на Кристина Митева, ето тук:

<http://www.oneofusshares.com/2017/02/blog-post.html>

И е актуализирано от Нина през есента на 2023-та година, специално за „ЕСТОРИУМ“.