



29 мая 2015



Виктория Маркелова

👁 4012

Решиться на изменения



Фото: rublev.com

Изменить что-то в своей жизни — всегда риск, всегда страх перед неизвестностью. Но порой продолжать жить по-прежнему — это уже и не жизнь, а медленное умирание. Где же взять решимость сделать шаг навстречу новой жизни?

Я часто думаю, что же становится решающим фактором в жизни человека, после которого он понимает: все! так больше невозможно! Что должно произойти, чтобы понять, что надо что-то менять, по-прежнему быть не может?

Иногда надо достать до самого дна, чтобы оттолкнуться. Иногда — поговорить с кем-то и вдруг увидеть, что говорю-то не я, а и вовсе неизвестно кто. Но каким бы ни был сюжет, очень важно иметь РЕШИМОСТЬ. Решимость сказать себе: «Все, хватит! Мне нужна помощь».

Ведь только сильный человек может просить о помощи. «В немощи сила моя совершается».

А порой человек настолько привыкает жить по накатанной колее, что ему кажется: пусть плохо, зато привычно.

Изменения страшат тем, что уже не будет как прежде, а как по-новому — неизвестно, и там тревожно и ненадежно. Неизвестность пугает. Только вопрос в том, можем ли мы прожить вот так — прогнозируемо и спокойно? Не будет ли это иллюзией жизни?

А можно ли считать подлинной жизнь, в которой нет движения и нет риска?!

Изменения — это всегда риск, но жизнь и вообще-то рискованная штука.

Мне запомнился один образ, который я услышала от очень мудрого человека. Когда я думаю о проживании, я его вспоминаю.

Очень близкий вам человек в день вашего рождения приходит к вам в гости и дарит вам подарок. Это очень красивая коробочка, перевязанная чудесным бантом. «Поздравляю! Я принес тебе подарок! Я так люблю тебя! Я так рад, что ты родился! Посмотри, что я принес тебе!» — «Да... спасибо. Мне очень приятно. Я потом посмотрю... потом, когда ты уйдешь».

И вы ставите этот подарок на полку... и он там стоит из года в год... пыльная коробочка с поникшим бантом. И вы не достаете ее, потом и вовсе забываете, что она там есть.

Господь дает нам жизнь как дар! Самый великий дар, а мы этот бесценный подарок ставим на полку в чулане и больше никогда не достаем и уж тем более не снимаем упаковку.

Так может, стоит рискнуть и посмотреть, что там внутри?!

Посмотреть — это значит жить, идти, несмотря ни на что! В жизни каждого человека есть свое море боли. Детские травмы, оставленность, боль утраты, насилие. Да... все это есть, но как грустно представить, что эта боль может поглотить настолько, что мы отказываемся от жизни!

Пока человек жив, у него есть все возможности изменить сценарий своей жизни, у него есть возможность пересмотреть свои жизненные стратегии и сказать себе: «Все, хватит! Надо что-то менять!»

Ко мне обычно приходят люди, которые достигли своего уровня дна и оттолкнулись в поисках решения. Частенько люди приходят и не особо верят, что получится. Но одно из главных условий успешной работы — это вера в то, что изменения возможны. И если сам человек еще в это не верит, то я должна верить в эту возможность и верить в человека, что у него все получится.

Передо мной женщина на грани отчаяния. Муж — тиран, который шантажирует ее тем, что отберет детей. Происходит и эмоциональное, и физическое насилие. Все это длится 15 лет!!! На грани отчаяния происходит срыв. Психика не выдержала и дала сбой. Больница, таблетки, темнота, страх.

Лекарства притупляют боль, но не решают проблемы. Она не может обозначить свои границы, потому что границ нет. Откуда им взяться?! В детстве — насилие, безразличие, оставленность. Потом — любой, кто хоть как-то готов дать любовь, становится самым важным и значимым человеком. Страх опять быть оставленной, брошенной. Это как умереть. Именно этот страх и заставляет терпеть унижения в обмен на улыбку и на иллюзию близости.

Но вдруг, из самой глубины боли, рождается осознание, что надо что-то делать. Надо искать, просить, стучать во все двери.

Я очень хорошо помню нашу первую встречу. Потухший взгляд, тихий голос... Она сидела на самом краешке дивана, нервно перебирая край платка. Ей было очень страшно впервые рассказывать свою историю, стыдно признавать, что в свои 45 лет она не умеет говорить «нет». Но невозможность далее так жить и внутреннее усилие души переломили ситуацию. Она смогла посмотреть в глаза своему страху и честно посмотреть на свою жизнь и выбрать себя. Через месяц в глазах появился интерес к жизни. Да, очень недолгий, а точнее — непостоянный. Она еще много чего боится. Но она смогла понять главное — что изменения возможны! Это только начало пути, и еще предстоит длинный путь. И на нем человеку нужен человек, который будет рядом, который верит в изменения и верит в жизнь.

Я вспоминаю историю одной девушки, которая появилась в моей жизни 2,5 года назад. Да, да... Именно в моей жизни, а не только в моем кабинете.

Глаза вполлица, хрупкая фигурка, почти детские плечики, тихий нежный голос. Но по мере того как я слушала ее историю, я удивлялась все больше и больше.

Детство, полное своих прелестей и радостей... Успешный и значимый отец, тихая, любящая, но крайне ранимая и обидчивая мама. Смерть отца, и дальше — одиночество, пустота, непонимание. Как же так? Как он мог меня оставить?

Мама решила посвятить свою жизнь ребенку, и за таким благовидным поводом скрывалось невротическое желание обладать, и наша девочка должна была полностью соответствовать представлению мамы.

Все, что говорят родители в детстве детям, работает как некая программа, прописывается в голове, и дальше стоит больших усилий ее изменить.

Если бы только взрослые до конца осознавали, что их верования и предписания будут иметь такое огромное значение!

Из года в год нашей девочке внушали, что весь мир коварен и друзей в нем нет, а есть только

мама, которая любит. Любое инакомыслие пресекалось, и как форма воспитания была обида и прививание девочке чувства вины за настроение и состояние мамы. Этот хрупкий ребенок нес на своих плечах непомерную ответственность за состояние своей взрослой матери!

Дети — заложники ситуации, они до конца осознать, понять происходящего не могут и не видят патологичности происходящего. Они просто воспринимают родительскую семью как модель мира. Порой взрослые люди не могут вместить происходящего с ними и что-либо предпринять, а тут...

Еще будучи ребенком, подростком, она совершает невероятную вещь, она каким-то чудесным образом чувствует всем своим естеством, что ее эти отношения душат, и если она останется, то ее совсем не станет.

И вот эта, по сути, еще маленькая девочка принимает решение уйти от мамы. Она находит людей, которые разрешают ей жить с ними. Живет у одних друзей две недели, у других год, у третьих месяц... И так несколько лет. Но она вышла к другим людям и стала учиться у них другим отношениям.

Для меня огромная тайна, почему одни люди решаются на столь отважные меры и принимают решения, а другие — нет. Видимо, сила духа такова.

Передо мной сидела зрелая личность, которая к своим 28 годам имела огромный жизненный опыт, умела выстраивать свои границы и говорить нет. Тот путь, что эта девочка проделала, вызывал огромное уважение и восхищение.

Но жизнь — она все время учит и подкидывает все новые и новые задачи. Много было вместе пережито и пересмотрено.

Соприкосновение с болью — это всегда очень глубоко. Опускаясь на предельный уровень боли, ты находишься с тем страдающим ребенком, он тебе доверяет.

И потом, когда я могу видеть расправленные плечи, уверенность в своих силах, когда я могу быть сопричастной к тем невероятным изменениям, на которые способна эта красивая, хрупкая и одновременно такая сильная девушка, остается только снова благодарить Бога за возможность видеть чудесные преображения, на которые способен Человек.

Сколько бы раз ты ни упал, вставай, и снова упав, вставай! Сколько бы ни было в жизни боли, зависти, предательства, лжи... Есть свет, есть сила духа, есть личность, которая всегда выше всех своих проявлений. И значит, всегда есть возможность решиться на изменения... «Метанойя», по-гречески «покаяние», буквально значит «изменение ума».

Что для этого нужно? Не так уж и много. Осознание и решимость, вера в то, что это возможно, и, конечно, Любовь... Любовь к жизни и к Свету. Она — та сила, которая ведет к победе над страхом и тревогой. Она — та сила, которая даст вспомнить, что в моем чулане уже много лет пылится чудесный подарок, и только я могу протянуть руки и сделать первый шаг... навстречу жизни.

Материал с сайта Rublev.com