**О знаках свыше, изменениях и трезвом взгляде на мир**



«Страдать гораздо легче, чем изменяться. Чтобы стать счастливым, нужно иметь мужество», - считает Берт Хеллингер.

И действительно, страх нового и неизвестного заставляет нас оставаться в той точке своего развития, где мы находимся. Даже если жизнь складывается неудачно, работа приносит разочарования, отношения разрушают, душа позабыта и покрылась пылью, закон сохранения или гомеостаза удерживает нас от изменений. Ибо изменения опасны и непредсказуемы. Мы находим различные способы закрыть глаза на неудовлетворенность духовных потребностей, нереализованность в жизни, суровую реальность. «У других еще хуже», «всем сейчас нелегко», «а в Африке дети голодают», «могло бы быть и хуже» - вот та малая часть установок и умозаключений, позволяющих человеку примириться с реальностью, оставаться в той ситуации, в которой он находится. В таком состоянии стабильности человек может прожить всю жизнь так и не пробудившись, не реализовав свой потенциал в полной мере. Многим знакома ситуация, когда женщина всю жизнь проживает жизнь в несчастливом браке из-за страха трудностей и неудач, прикрываясь заботой о детях, или спасая алкоголика, или болея.

Благо существует еще и закон развития или гетеростаза, который заставляет нас развиваться, преодолевать трудности, двигаться вперед, расставаться с уже отжитым и ненужным, давать дорогу ветру перемен. Наш внутренний мотор, наша любознательная душа, жаждущая всего нового и непознанного, постоянно дают знать о себе неуемным внутренним голосом, или игривым настроением ранней весной после долгой зимы.

Таким образом, перед человеком стоит жизненная задача в поиске баланса между равновесием и стабильностью. С одной стороны наше тело смертно и подвержено страху смерти, стремиться сохранить стабильность, с другой наша бессмертная душа не боится ничего, она любознательна и стремится ко всему новому.

Человек, слушающий свою душу, чувствительный к своим желаниям и внутренним импульсам легко изменяет свою жизнь, профессию, место проживания, спутников жизни. Он стремиться за мечтой, занимается тем, что любит, живет с теми, кого любит, а, следовательно, счастлив.

Но чаще бывает не так. Многим знакомы ощущения тянущейся неинтересной жизни, когда чувствуешь себя погрязшим в повседневность. Теплое болотце, топи, рутина – мы называем это по-разному и можем оставаться в таком состоянии долго , в ожидании знаков свыше, счастливого случая, удачи, волшебного пендаля, добрых волшебников или героев - спасателей, не готовые сделать самостоятельный шаг.

К.П.Эстес пишет в своей книге «Бегущая с волками»: «Если никогда не пойдешь в лес, с тобой никогда ничего не случиться, и твоя жизнь так и не начнется». Но для этого нужна воля, мужество и толчок.

Если смотреть абстрактно и обобщенно, то все клиенты приходят к психотерапевту за волей, мужеством и толчком. Конечно, поначалу они предъявляют внешние проблемы, жалобы на окружающих. Мол, брак несчастливый, работа угнетает, страна в кризисе, денег нет, дети не слушаются, болеют, да и сам весь состою из комплексов и неврозов, подаренных родителями. Шаг за шагом, консультация за консультацией клиент начинает понимать, что большинство ожиданий от мира не оправданы, только он САМ является автором своей жизни. Он осознает свою внутреннюю свободу, которую уже никто сокрушить не сможет, берет ответственность за свою жизнь на себя и становиться МОГУщественным.

Это одна из ключевых точек в психотерапии, когда клиент готов перейти от осознаний и анализа своей жизни и поведения к **действиям, реальному изменению обстоятельств своей жизни**.

Следующие строки глубоко врезались мне в голову, сейчас я использую их как памятку самой себе:

*Идеальное время никогда не наступит.*

*Вы всегда либо слишком молоды*

*Либо слишком стары*

*Либо слишком заняты*

*Либо слишком устали*

*Либо еще что-нибудь*

*Если Вы постоянно беспокоитесь о выборе идеального момента, он никогда не наступит.*

Повышая свою осознанность, узнавая себя клиент начинает трезво смотреть на реальность, набирается смелости раскрыть глаза на реальный ход вещей, не используя примитивных психологических защит как отрицание, проекцию и т.д. Возможно это приносит боль, но также и приводит в движение силы души для изменения неудовлетворяющих сторон жизни и развитию себя.

В дополнение к статье хочу процитировать другого автора (ann\_duglas.lifejournal.com), который с должным юмором и самоиронией раскрывает суть трезвого взгляда на мир. Для меня это как отрезвляющий душ, который в сочетании с интуицией и мужеством приносит ошеломляющие результаты.

"И вот я подумала, что пора посмотреть, наконец, на это мир реально, а не через 8 слоев розовых очков. А то ведь народ так и будет до седых волос пребывать в уверенности, что они, такие умные-талантливые, еще увидят небо в алмазах. И так, постулаты:

* Этот мир несправедлив. Просто запомни.
* Ты не уникален. У тебя те же самые две руки, две ноги, что и у 90% населения. Поверь, ничего выдающегося в тебе нет. А чтобы было – иди работай, над собой или руками, или хоть посуду помой. И вовсе ты не творческая духовная личность, которую никто не понимает. Ты самый обычный.
* Твои «глубокие» мысли не представляют никакой ценности. Совсем. Да, ты обыкновенный и говоришь банальности. Ну и что? Не всем надо в Шопенгауэры. Самые важные вещи просты и понятны.
* Всем наплевать на твои проблемы. У них есть свои. Это нормально, потому что тебе в глубине души на чужие сложности тоже плевать.
* Прекрати париться, что о тебе думают люди. Во-первых, они не так часто думают, во-вторых, им на тебя наплевать, а в-третьих, они норовят сами заморочиться, что думаешь о них ты.
* Ты не представляешь ровным счетом никакой важности. На земле 7 миллиардов людей, тебя среди этого моря с лупой не разглядеть. Поэтому сразу уясни, что ты как личность на самом деле интересен только ограниченному кругу людей. Это твои родители, муж или жена и несколько друзей. Все. Если у тебя этот круг есть и ты им правда важен – тебе очень повезло. Если нет… ты понимаешь, да? Мир несправедлив.
* Не ной. Можешь решить проблему – решай. Решишь – молодец. Не можешь –закрой рот и ешь суп.
* Ты смертен. Порой внезапно. Имей это ввиду. И радуйся, что жив, это ненадолго.
* Надейся только на себя. Жизнь длинная, в ней бывает всякое. Если ты считаешь, что избежишь проблем, потому что у тебя много денег, крутые родители и востребованная профессия, то мне жаль тебя огорчать, но куча народу в 1917 году думала схожим образом.
* Проблемы неизбежны. Крупные и мелкие неприятности случаются обязательно, независимо от твоего поведения и духовных заслуг. Это происходит со всеми. Никто не идеален и никто ни от чего не застрахован.
* Не надо мыслить позитивно. Мысли реально. Ты не станешь богаче Билла Гейтса Осознай это уже и иди мой посуду, мечтатель.
* И это пройдет. И это – тоже".

  **Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.