Автор: admin
22.06.2011 11:36 - Обновлено 29.10.2014 16:07

Как начать сначала?

Жилье, работа, деньги. Друзья, семья, сослуживцы. Пассажиры в метро, пешеходы на улицах. Свои рядом, чужие вокруг. Место жительства, места отдыха, маршруты путешествий. Расстояние от дома до работы.

Вкусная еда, любимые журналы, музыка, кино, Интернет. Автомобиль, дороги, работающее радио, пробки. Планы, обязательства, договоры. Проверки, отчеты, подготовительный период, мероприятия.

Вписаться в график, успеть все сделать, выспаться потом. Чувствовать боль в плече, напрягаться при встрече с начальницей, впервые сломать зуб. Встретить потолстевшего однокурсника, озаботиться собственным весом, поставить первую коронку вместо сломанного зуба.

Задуматься о жизни. Задуматься о смерти. Содрогнуться от этих мыслей. Изо всех сил податься назад, в молодость, прочь от ненавистной старости. Купить новые джинсы. Захотеть любви, которой не бывает, как в кино. Или написать роман.

Чувствовать собственную силу в деле, отмахиваться от неприятностей, протискиваться сквозь трудности, сжимая зубы, давить на своих и чужих.

Скрываться за баррикадами стен и пристроек, не знать об их хрупкости и пустоте за ними. Не чувствовать дна. Не иметь стержня.

Гнать от себя тревогу, желать большего. Понять, что полжизни прошло в анабиозе.

Пытаться искать помощи у друзей и родственников, получать от них утешение, поддержку, впадать от их заботы в анабиоз.

Решить начать все сначала. Представить будущее, которого не бывает, как в кино. Отчаянно захотеть свободы. Отпустить тормоза.

Разогнаться.

Столкнуться на скорости с неведомым, обнаружить, что баррикады из картона. Узнать о пустоте за ними. Начать падать.

Продать душу за власть, лишиться ориентиров, перестать что-либо понимать в этой жизни. Внутренне кричать от ужаса или боли, внешне не находить слов, существовать растерянно.

Пройти курсы медитации, внешне успокоиться, внутренне кипеть от злости. Хотеть взять от жизни реванш, потерять доверие к другим и себе.

Начинать и бросать отношения, путаться в собственных чувствах, принимать чужие желания за свои, свои – за чужие, перестать желать вообще.

Чувствовать угрызения совести, подозревать себя в подлости, обвинять в нечестности других. Пытаться научиться любить, поверить, что все можно исправить, не решаться действовать.

Ощущать, что нужна помощь, на любом из указанных этапов иметь возможность получить ее.

Рассмотреть предложения от психологов, почувствовать интерес и доверие к одному из них. Пройти через сомнения и отговорки, назначить свою первую встречу.

Включиться в терапевтические отношения – через интерес, сопротивление, смелость, сдачу, сотрудничество, доверие, проверку, опору, поддержку, эксперименты. Войти во вкус работы с собой, ставить личные цели, доходить до них.

Выйти из анабиоза, больше в него не входить. Почувствовать стержень, заменить разбитые баррикады защит прочными личными границами, ощутить дно, начать все сначала. Наладить отношения, разобраться в чувствах и желаниях, навести порядок в квартире – и в себе. Написать качественные статьи, найти новую работу.

Чувствовать поддержку. Впускать в жизнь новое. Удивляться. Радоваться.

Научиться быть взрослым и самостоятельным. Завершить терапию.

Жить, работать, выбирать, любить, действовать, общаться – так, как всегда хотелось.

Автор - **Резеда Кучкарова**

Источник