В жизни больше сдавшихся, чем проигравших.

Как-то в автобусе я стала невольным слушателем двух женщин, которые сидели сзади меня и разговаривали настолько громко, что было слышно, наверное, всем пассажирам автобуса. Разговор был о том, что накопилось много проблем в семье: муж выпивает, по дому не помогает, часто ссорятся, дети не слушаются, все стараются убежать на улицу или сидят за компьютером, болезни одолевают, денег не хватает, постоянная усталость, в общем, обычная суета сует.

В повседневных заботах о хлебе насущном мы идем по дороге жизни, спотыкаясь и падая, тычась, как слепые котята и набивая шишки, цепляемся за острые углы. Мы не замечаем, не понимаем подсказки, которые дает нам жизнь, пока болезнь или какое-нибудь несчастье не остановят нас. Тогда некоторые из нас притормаживают и начинают задумываться, почему так случилось, другие кидаются в пьянство, наркотики и другие зависимости, третьи озлобляются, проклиная всех и все, начинают яростно бороться с обстоятельствами, людьми, с собой, или наоборот все терпят, смиряясь со своей долей, четвертые уходят в затяжные болезни, депрессии и т.д. Но причина у всех одна – внутренняя неудовлетворенность своим бытием, потому что мы привыкли страдать. Мы научились быть несчастными, больными, измученными. Это стало для нас нормой жизни. Самое страшное состояние психики наступает тогда, когда человек не норму воспринимает как норму, когда все нравственные ценности и жизненные приоритеты оказываются вывернутыми наизнанку.

Мы носим эту боль внутри себя, стараемся забыть о ней, задвинуть ее куда-нибудь подальше, чтобы она не напоминала нам о себе. Можем выплеснуть на своих родных и близких людей, в виде гнева, раздражения. А итог один – мы обманываем сами себя, мы закрываемся от самих себя, мы предаем себя. Мы пускаем свою жизнь на самотек – авось стерпится, авось как-то само образуется, авось пронесет. Но жизнь ставит перед нами задачи, которые требует каждодневного решения.

Если у нас что-то заболит, мы бежим к врачу. Сильная боль заставляет нас действовать, принимать решение избавиться от нее любой ценой.

А если болит душа, что-то ноет внутри, как –то не по себе, настроение не ахти, люди раздражают, особенно близкие, делать ничего не хочется, видеть тоже. В голове крутятся одни и те же печальные, грустные мысли. Человеку плохо и от этого больно, внутри пустота и одиночество. Поэтому люди не любят заглядывать внутрь, они знают, сколько там боли и страданий. А разгрести это им часто просто не под силу.

Что же мешает человеку обратиться к специалисту? Казалось бы, проще простого – позвонить, написать. Но для кого-то решиться на подобное - непосильная задача.

Страх, неосознаваемый страх узнать о себе то, что придется делать выбор – или жить по-старому, наматывая клубок не разрешенных проблем, или принять решение изменить свою жизнь, беря ответственность за свои поступки, мысли, образ жизни и в конце-концов за свою судьбу.

К сожалению, большинство людей не видят необходимости обращаться к специалистам такого рода, так как считают, что со своими проблемами они вполне могут справиться сами или с помощью своих родственников, знакомых. В итоге нерешенные конфликты, трудности накапливаются, и человек становится заложником постоянно плохого настроения, хронической усталости, утрачивает способность радоваться жизни, отсюда недалеко и до серьезных заболеваний и душевных недугов.

Мы готовы тратить деньги на что угодно, но пойти к психологу, чтобы разобраться, понять свою трудную ситуацию, узнать причину происходящего и, проанализировав ее, выйти из сложившейся ситуации, это не каждый может, на это не хватает у нас смелости. Для этого ведь надо будет открыться, стать самим собой, честным и искренним перед своей совестью, перед Богом, сбросить все свои маски и роли как луковую шелуху. Это страшно, для многих это сродни катастрофе. Уж лучше пусть все идет по-старому, как-нибудь уладиться, пройдет само. Перетерпим. И терпим, маемся, пока не взорвется в душе вулкан накопившегося напряжения в виде гнева, обиды, ненависти и прочих разрушительных эмоций, которые наносят непоправимый вред нашему здоровью, отношениям…судьбе.

Если вы находитесь в тяжелой жизненной ситуации, если не знаете, какое решение принять, или у вас попросту опускаются руки, если вы одиноки и несчастны, и считаете,

что никому не нужны, или если вам просто тяжело жить в этом мире и по его правилам – это обращение именно к вам!

Желающие получить консультацию, поддержку и помощь в решении проблем, разрешить конфликт в семье, с сотрудниками, наладить отношения с детьми, родственниками, найти выход из казалось бы безнадежной ситуации, могут записаться на беседу по телефону 8-903-46-33-776.

Предлагаю набраться смелости и «нырнуть» вглубь себя, чтобы разобраться во всех «За что?, Почему?, Что же делать?»

Позвольте себе получать от жизни удовольствие, истинную радость и душевное спокойствие!

Автор статьи: Валентина Семашко, г.Шахты. Специалист Института Социосистемологии