

Кризис – как обрести опору и стойкость?

Автор - Нина Мудрёнова

На чём сфокусироваться в момент разрушения иллюзии безопасности? Что помогает человеку сохранять разумность и принимать более обдуманные решения? На что опереться, когда будущее размыто, а опора плохо ощутима? Обо всём этом в моей новой публикации.

Кризис – как обрести опору и стойкость?

Ситуация с пандемией из-за коронавируса набирает обороты. Эта тема затрагивает всех, заставляет задуматься о многом. Разрушается главная человеческая иллюзия – о том, что мир безопасен. И конечно, растёт тревога. Будущее неизвестно – здоровье, экономика, социальные вопросы и многие другие не находят ответов. И на самом деле, неизвестность всегда есть и будет во всём, ибо никто не знает будущего. Только вот в момент острой ситуации, это становится как-то наиболее ощутимо. Будто до этого было что-то такое, на что можно опереться, а сейчас этого не стало. Почва из под ног выбивается...

И есть то, что человеку «помогает» справляться с тревогой привычным для себя способом – отрицание реальности, попытка всё контролировать, враждебность и агрессивность. Всё это является способами борьбы с возрастающей тревогой. Но, если привычные способы не работают, а наоборот, обостряют обстановку и Вы понимаете, что ситуация внутри семьи и лично в Ваших делах ухудшается – паника и конфликты возрастают, а действия становятся аффективными и необдуманными. То важно перестать делать то, что не срабатывает Вам на пользу. Предлагаю не критиковать себя, а заглянуть внутрь себя и заземлиться.

И что же помогает человеку находиться в реальности, действовать разумно, сохранять эмоциональную устойчивость? Как сохранить стойкость в момент разрушения некогда ощущаемой опоры? Конечно же тренируя свою осознанность. Осознанность – это непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором человек фокусируется на переживании настоящего момента, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мыслях о будущем. Это значит, что чем лучше человек осознаёт всё, что с ним происходит в настоящий момент, тем яснее и обдуманнее он себя ведёт, в любой ситуации. И этот поток сумбурных мыслей, размытого будущего и безвозвратного прошлого, останавливается, когда Вы находитесь в настоящем моменте и прислушиваетесь к себе. Первый вопрос – «Что я ощущаю, что меня беспокоит на самом деле?» – встретитесь со своими страхами с глазу на глаз, поверьте, не всех волнует одно и то же. Затем, получив ответ о природе своих переживаний, задайте следующие вопросы – «Что в данный момент я могу сделать, чтобы улучшить свою ситуацию? Как то, что происходит вокруг, затрагивает именно меня? Как я могу обезопасить себя и свою семью?» Ответы на эти вопросы, помогают заземлиться, встретиться с самим собой, увидеть реальность и выработать инструкцию, вашу личную.

Кризис – как обрести опору и стойкость?

Доверие к самому себе вырастет, а поощрения не заставят себя ждать – решения, которые Вы начнёте принимать, станут более эффективными и родными, потому что они будут идти от Ваших ощущений. Таким образом, Вы учитесь находиться в настоящем, используя все свои ресурсы в данный момент, реализуясь во всех своих возможностях. Чем больше мы практикуем осознанность и отслеживаем свои внутренние ощущения и занимаемся повседневными делами, тем больше у нас получается осознавать наши мысли и чувства. В результате снижается тревожность и увеличивается способность ощущать жизнь более полно и радостно. Осознанность позволяет более широко взглянуть на любую ситуацию. Даже самые тревожные ощущения, чувства, мысли и переживания могут восприниматься как временные, появляются силы, чтобы решить любую сложность.

Да, мы не можем контролировать мир вокруг нас, но вполне можем упорядочить нашу жизнь внутри семьи, улучшить отношения с окружающими, привести дом в порядок, заняться самообразованием – и это та реальность, которая доступна каждому. Для этого важно поразмышлять о том, что доступно вот прямо сейчас, находясь в осознанном состоянии. И начать это делать. И это будет Ваш вклад в Ваше собственное будущее.