



ПСИХОЛОГ

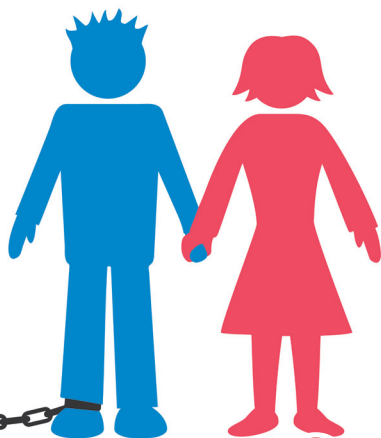
прием ведет доктор Саяпин

Евгений САЯПИН
практический психолог, к. т. н., клиническая больница Центросоюза РФ
и компания «Мужской консалтинг», Москва



Как научиться проще относиться к действительности, не воспринимать все близко к сердцу? И стоит ли заставлять себя не привязываться к людям? Бывает, что даже на работе, например, так привыкнешь к постоянному общению с коллегой, что, когда приходит время для расставания, становится очень грустно.

Ирина Журина, Курган



Хотите, чтобы вас «доили»?

– Чтобы не привязываться к человеку, надо понимать: что вы должны пройти, отработать с ним в своей жизни и как долго это должно осуществляться. Даже кратковременные отношения показывают нам, на что следует обратить внимание.

Действительно, для многих людей расставание болезненно, и они принимают это близко к сердцу. Если человек принимает все близко к сердцу и при этом страдает какой-то болезнью сердца, то его усилия и переживания выходят за пределы его эмоциональных возможностей.

Что такое «привязаться к людям, к конкретному человеку»? Это значит

– быть в его энергетическом поле, отчасти жить его, а не своей жизнью. А когда все заканчивается, конечно же возникает сильная внутренняя боль. Всегда следует задавать себе вопрос: а хочет ли тот человек, чтобы его постоянно «доили» или «контролировали»? Может быть, в силу своей тактичности (или, наоборот, желания понравиться всем) такие люди не могут четко объяснить, что им тяжело всегда быть хорошими и компанейскими.

Привязанность должна быть обоюдовыгодной (например для взаимного внутреннего развития, передачи знаний, опыта). Зачастую люди расстаются, когда им уже нечего выразить, сказать друг другу, когда идет отток жизненных сил и энергии из общего поля взаимоотношений. Это иногда сопровождается болью, истериками, непониманием. И в

ВАЖНО: Необходимо постоянно учиться принимать жизнь такой, какая она есть. Если вы хотите что-то поменять в жизни, то начните с себя. Хоть это и сложно.



очередной раз (*смотри статью в №22*) мы приходим к утверждению, что тут необходим заранее подготовленный и осознанный диалог – беззамалчивания и недосказанности.

Вывод

Если рассматривать расставание как опыт, как пройденный жизненный урок, то к этому следует относиться более спокойно, с приятием. А мы уже знаем, что потом в жизни обязательно будут другие уроки и новые встречи.

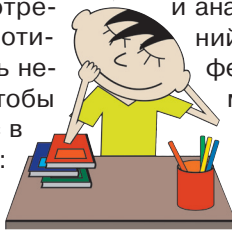
Как начать новую жизнь с понедельника

? Часто мы решаем с понедельника начать новую жизнь: сесть на диету и похудеть (для чего нужно перестать лениться и начать заниматься спортом), пойти на курсы, найти новую работу. Порой и нового партнера. Но в понедельник все позитивные желания пропадают... Из-за семейных проблем, загруженности на работе и т.д. Как бороться с ленью и как правильно себя мотивировать на движение вперед?

*Анна Спиридонова,
Московская обл.*



– Уважаемая Анна! Вы употребили значимое слово – «мотивировать». Мотивация, цель необходима прежде всего, чтобы ответить на главный вопрос в конкретный период жизни: для чего, зачем мне это нужно. Мотивация может быть



выработана через силу воли, через осознание, физическую боль и т.д. Например, если нестерпимо болит зуб, вы вряд ли будете откладывать поход к стоматологу до понедельника. В этом случае ваше физическое тело побуждает (заставляет) вас сделать мотивированные телодвижения, чтобы убрать дискомфорт. Гораздо сложнее обстоит дело с мотивацией относительно своего внутреннего развития, так как сознание и подсознание человека не всегда находят «общий язык».

Другими словами, вы можете начинать с понедельника планировать все что угодно, но какая-то непонятная сила удерживает вас от вашего решения, которое принимается мозгами (мыслями). В таких случаях вы всегда должны задавать себе вопрос: в сознательном или бессознательном состоянии я нахожусь в момент принятия своего решения. Даже задав себе такой вопрос, вы включаете мощные силы, которые могут направить вас на правильный путь. Бессознательное может жить по своим, не всегда объяснимым законам и «отводить» человека от ненужных решений. Поэтому только умение слушать, слышать и анализировать свой внутренний мир поможет более эффективно найти свою цель и мотивацию. Это довольно трудная и не всегда выполнимая задача. Но на то мы и люди, чтобы постоянно совершенствоваться.

Уважаемые читатели! Если у вас есть вопросы к психологу Саяпину, присылайте их на наш электронный адрес: zdorov_sayarin@mail.ru Евгений Владимирович обязательно на них ответит.

