Автор: admin
22.08.2011 17:47 - Обновлено 01.11.2014 08:14

Чего на самом деле мы боимся?

Человеку обычно много чего страшно в жизни делать или не делать... Страшно идти к стоматологу. Страшно поменять работу. Страшно закончить отношения, в которых так плохо, что понимаешь – вот уже пора, но есть страх остаться одной. Страшно, когда в кошельке остается тысяча рублей.

Почему и чего же на самом деле мы боимся?

Вот я, например, боюсь спать одна. Мне кажется, что ночью, когда я одна в кровати, со мной случится что-то нехорошее. Смерть.

А страх отказа? Люди боятся, что им откажут в просьбе, в любви, в помощи. Вот, например, страх потерять любимого человека. Что за ним кроется? Если меня не будут любить так, как я хочу, значит, мне будет плохо, я буду одна. Навсегда одна. И значит, я до смерти буду одна-одинешенька. А если тебя не любят, то вся жизнь пройдет в страдании и в одиночестве. Почему же я боюсь остаться одна? Чем мне плохо с самой собой?

Мне недавно сказали одну фразу: «А ты бы сама с собой села пить чай?»

И вот что я подумала. Ведь если мне с самой собой неинтересно, плохо, скучно и т.д., то как другим со мной? Можно, конечно, с другими казаться веселой, но это не может длиться долго. Это затратно – все время быть не такой, какая ты на самом деле.

А какая я? Все дело в том, что я и сама не знаю, какая я настоящая. Опять же – села думать и вот что надумала про себя. Я – разная. Веселая, грустная, влюбленная, отстраненная, злая, ласковая. Все это я. Просто я могу быть любой.

Но это можно увидеть, только если я буду сама собой, когда я одна и когда я с другими.

А иначе на меня посмотрят, что-то там решат и повесят ярлык. Она – оптимист, например.

Так же и с другими. Мы знакомимся с человеком. Что-то про него думаем. Находим что-то общее с нашими прошлыми знакомыми, анализируем, и ярлык готов. А кто он, какой он на самом деле, мы и думать не хотим. Так проще. С ярлыками проще.

Все дело в том, что пока мы сами не увидим себя настоящих, мы так и будем ярлыками и общаться будем с такими же ярлыками.

Например, ярлык «настоящий мужчина». О, он очень популярен у меня был в недавнем прошлом. У меня была своя картинка настоящего мужчины. Естественно, были приметы, по которым я его должна была узнать из толпы. И, конечно, узнавала и находила. Только потом оказывалось, что он и знать не знает, что он «настоящий мужчина», и должен быть... и далее по моему списку. А еще он совершенно не делал того, что должен был делать. Это тоже было в списке « настоящий мужчина».

Я страдала. Каждый раз считала, что они меня обманывают. Сначала прикидываются настоящими, а потом бац – и все. Другой. Оказывается, он и не знал, что он что-то был должен. И когда это стало постоянным, я задумалась. Что не так? Может, во мне дело, а не в них, настоящих мужчинах?

Оказалось, во мне! И когда это понимаешь, уже легче, немного легче.

А еще популярный страх – это страх перемен. О, как же мне было страшно каждый раз менять работу, хотя сил уже больше не было. Однако меняла, и потом уже было понятно, что тот страх был мною придуман и раздут. Нам кажется, что если мы изменим что-то в своей жизни, то это обязательно будет хуже, чем есть сейчас. Но мы же не можем знать этого наверняка?

Точно не можем. Поэтому нужно сесть и решить, нужно тебе это или нет. Потом попробовать по-другому, и если понравилось и стало хорошо, вперед! Даже если

придется перепрыгнуть пропасть, оно того стоит. Если то, как живешь, не устраивает, если живешь, как в болоте, то пришла пора выбираться из него. Главное – знать как. И желательно найти попутчиков себе. Вместе веселее и не так страшно.

Путь к себе всегда труден и порой кажется опасным. Но иначе никак. И тем, кто пошел внутрь себя в поисках себя настоящего, я искренне желаю обрести себя. В том числе и себе.

Автор - **Виктория Бушмарева**

Источник