Автор: admin
13.05.2011 18:04 - Обновлено 30.10.2014 03:19

Как расставаться легко?

Жизнь так устроена, что расставания в ней неизбежны. Многие люди к ним не готовы. Когда что-то имеем – не замечаем, расстаёмся – жалеем, переживаем, плачем. А можно ли расставаться легко?

Древние философы умели. Жизнь была такая, что в ней каждую секунду происходили потери: имущества, близких людей, здоровья, самой жизни. Сейчас по-другому? Всегда хочется верить в лучшее, как в детстве. Если игрушку купили, то это радость навсегда. Какими горькими слезами заливается ребёнок, если игрушка ломается или теряется... Детям не хватает жизненной мудрости спокойно пережить потерю даже такой мелочи.

А взрослым? Мы верим, что, например, машина, квартира, деньги, любимый телефон, дача, у нас будут всегда. Хотелось бы оставить себе: здоровье, любовь, друзей, хорошие отношения, уважение и прочие нематериальные блага этой жизни – тоже навсегда. Правда в том, что, как и 1000 лет назад, наши желания никого не интересуют, а судьба сама решает, что отнять сейчас, а что попозже. Разве это новость?

Эпиктет умел относиться к лишениям легко, думаю, у него есть чему поучиться. Вот его отношение к потерям.

«Почему же мы негодуем? Потому что мы дорожим предметами, которых нас лишают. Право же, не дорожи своими плащами, и не будешь негодовать на вора. Не дорожи красотой жены, и не будешь негодовать на прелюбодея. Знай, что вору и прелюбодею нет места в том, что твоё, а лишь – в том, что чужое и что не зависит от тебя. Если ты оставишь всё это и не будешь придавать этому никакого значения, на кого ещё тебе негодовать? А до тех пор, пока ты будешь дорожить всем этим, негодуй скорее на самого себя. Теряют ведь то, что имеют. «Я потерял свой плащ». Плащ ведь ты имел. «У меня болит голова». Разве у тебя рога болят? Так что же ты возмущаешься? Ведь потери относятся к тому, к чему относится и имущество».

Да, мы привязываемся к предметам, людям, отношениям. Очень переживаем, когда нас этого лишают. Эпиктет говорит – не привязывайтесь. Не всегда это просто, но можно сделать следующее.

Если вы купили, например, телефон, сразу попрощайтесь с ним. Представьте – украли, поблагодарите телефон за то, что был. А теперь его нет. Жизнь остановилась? Нет, просто вернулась к тому состоянию, когда вы обходились без этого телефона, кстати, в это время могли радоваться возможности и предвкушению новой покупки? Вот и теперь сможете.

Если вещь действительно пропадёт, то расставание будет лёгким, вы уже к нему готовы. Так и с другими вещами.

А как расставаться с людьми?

Люди не вещи, с ними сложнее. В мультфильме «Влюбчивая ворона» заяц жалуется волку:

– Трудно мне без неё!
– Без вороны?
– Без любви.

Мы привязываемся больше не к людям, а к тем благам, которые от них получаем. Расставание с близкими людьми – это потеря внимания к себе, любви, интереса, уважения, секса, и т.п.. Уходя, человек забирает всё это с собой. А другого попробуй ещё найди.

Что делать?

Не расставайтесь, пока не найдёте другого, достойного вас человека. Если мы находим что-то лучшее для себя, то перестаём переживать о прошлом, вместо этого радуемся настоящему. Например, потеряли телефон, купили новый, самый «крутой» и модный. О старом будете печалиться?

Говорят, что женщины легче переживают расставание с мужчиной. Наверное, потому, что они чаще уходят к другому, лучшему мужчине. О прежнем спутнике жизни переживать нечего. Зачем, когда с новым избранником прекрасное настоящее и перспективное будущее.

Можно сформулировать так. С близким человеком стройте хорошие отношения, любите его, пока сможете. Иначе, что вы делаете вместе? Когда поймете, что он вас больше не устраивает, поблагодарите за всё хорошее, что было между вами, после чего найдите лучшего. Тогда расставание будет лёгким. Как пел Юрий Антонов: «Новая встреча – лучшее средство от одиночества».

В заключение мысль от Эпиктета: *«А главное – помни, что дверь открыта. Не будь трусливым, но как дети, когда им не нравится игра, говорят: «Я больше не играю», так и ты, когда тебе что-то представляется таким же, скажи: «Я больше не играю» и удались, а если остаёшься, то не сетуй»* .

Автор - **Виталий Пичугин**

Источник