

«Мы» и «Я». Как перестать быть жертвой обстоятельств?

По телевидению идет цикл сюжетов о проблемах современной медицины. Вернее, о врачебных ошибках в рамках системы. Сюжеты жутковатые: люди становятся инвалидами, теряют близких из-за не оказанной вовремя врачебной помощи, некомпетентности или даже халатности медперсонала.

Одна из героинь – пострадавшая – воскликнула горестно: «Почему это делают с нами?» Фраза, исполненная трагизма, хорошо вписалась в драматургию сюжета. И, думаю, задела за живое многих зрителей.

Однако давайте разобьем вопрос на части и попробуем пофантазировать – что за ним скрывается, кому свойственно задаваться подобными вещами и что дает ответ.

Итак, вопрос «почему?». Может ли повлиять на ситуацию знание причин? Возможно. Иногда. И очень относительно.

Например:

- Почему не печатает этот принтер?
- Потому что в нем закончились чернила.

В этом случае знать причину – даже больше чем полдела. Остается всего ничего: заправить картридж – и вперед, к шедеврам домашней печати!

- Почему этот человек ограбил меня?
- Потому что он – вор!

И что? Причина известна. Легче стало? Думаю, вряд ли. Да и света в конце туннеля не видать.

– Почему мужчины бросают меня?

Даже если дама опросит всех тех, кто это сделал, и они дадут честные ответы, вряд ли в будущем ситуация изменится. Один разлюбил, другой встретил «настоящую любовь», третий...

Вопрос «почему?» – один из важнейших в жизни Жертвы. Задавать его себе по любому поводу – значит еще сильнее укреплять себя во мнении, что я – жертва обстоятельств. Почему все шишки сыпятся именно на меня? Наверное, я в чем-то виновата? Не может быть? Или... все-таки виновата?

И, если хорошенько покопаться в своем темном прошлом, обязательно всплывет нечто, за что тебя стоило бы наказать. И тут уж держись: что хотела, то и получишь. Хотела наказания за грехи – получи и распишись.

Идея греховности постоянно сидит в глубине мозга и активно стимулируется в обществе. Зачем? Остается догадываться. Но мы не будем сегодня отвлекаться на столь глобальные темы. Давайте разбираться в своих маленьких, но таких значимых собственных жизнях.

Сколько тысяч «почему?» вы еще хотите себе задать, чтобы понять: главный ответ – «потому что». Точка. Он ничего не решает. Или почти ничего. На Востоке говорят: **нельзя получить правильных ответов на неправильные вопросы**

.

Как думаете, если «почему?» – вопрос неправильный, какой – правильный?

Пару абзацев назад он прозвучал. Итак?

Верно: «зачем?». Зачем это нужно мне? Зачем это именно мне именно сейчас? Чему эта ситуация учит меня? Какой урок я должен (должна) усвоить? И, внимание: есть ли другие, более мирные способы решения той же проблемы?

Давайте попробуем перефразировать вопрос о мужчинах. Тех самых, которые почему-то бросают. Каким будет, скажем так, «более правильный» вопрос? В моей реальности он бы прозвучал примерно следующим образом: зачем я постоянно переживаю один и тот же травмирующий опыт? Что за ситуацию я пытаюсь повторять вновь и вновь с надеждой на «счастливый конец»? Зачем мне это сейчас? Что мне это дает? Как я могу изменить эту ситуацию?

В общем, ответы на подобные вопросы могут занять не один месяц в одиночку или даже с психотерапевтом. Они того стоят: в них есть выход. Возможно, в этом процессе получится вынуть на свет божий парочку «почему?». Главное, понимать, что ответы на них – не последняя остановка.

Идем дальше. «Почему с НАМИ это делают?» Кто такие мы? Я и бабушка, жители подъезда, народ большой страны? Кто именно эти мы, с которыми некие мифические «они» что-то делают?

В групповой терапии есть правило: говорить только от себя и о себе. Фразы типа «мы этого хотим»; «все знают об этом»; «каждый так думает» – перефразируются в первое лицо. Как думаете, почему?

Что ощущает человек, когда произносит слово «**мы**»? Фантазируем? Мы – это сила. Мы – это мощь. Мы – это класс. Мы – это возможность спрятаться от личной ответственности. Что я могу, ведь со всеми

нами

это происходит? Мы – это ожидание помощи от мифического спасителя. Мы-пациенты страдаем от несовершенства системы, значит вы-дяди в правительстве должны эту проблему решить для нас. А мы? Мы будем ждать, когда кто-то более сильный и могущественный приведет нас в счастливое будущее. И пока это не наступит, я посижу, покурю в сторонке...

В случае когда человек переживает трагедию, ощущение себя частью «мы» помогает справиться с болью. Но, увы, проблем это не решает. Мифическому сообществу «мы» нет никакого дела до чужой – вашей – боли. Даже если случилась трагедия, пережить ее придется именно конкретному человеку, одному. И выход искать тоже самому. Лично.

Как только человек берет ответственность на себя, он перестает быть жертвой обстоятельств. Вместо этого начинает относиться к проблемам как к опыту. И меняются вопросы, которые он задает сам себе. И главное – меняются ответы и действия.

Автор - **Ольга Гриценко**

[Источник](#)