

Життєві кризи. Дванадцять кроків до їх подолання

Про книгу

Час від часу кожен із нас опиняється віч-на-віч зі складною життєвою ситуацією або кризою. Традиційній реакції на них - наріканню на долю - автор пропонує альтернативу. Це пошук у тому, що трапилось, сенсу і джерела нової життєвої енергії. Практичний шлях такої метаморфози описаний у формі дванадцяти кроків і, безперечно, стане у нагоді всім, кому кризи знайомі з досвіду власного життя.

ЖИТТЄВІ КРИЗИ

Дванадцять кроків до їх подолання

ЖИТТЄВІ КРИЗИ
Дванадцять кроків до їх подолання

JULIAN SLEIGH

LEBENSKRISEN

Zwölf Schritte zu ihrer Bewältigung



VERLAG FREIES GEISTESLEBEN

Джуліан Слей
ЖИТТЄВІ КРИЗИ
Дванадцять кроків до їх подолання

Переклад з німецької
Наталії Андрусенко, Олени Колюхової

Київ

«НАІРІ»

2023



C47

ISBN 978-617-8192-96-9

УДК 316.6=161.2

C47

Використано графічні роботи нідерландського художника М. Ешера

Слей Дж.

Життєві кризи. Дванадцять кроків до їх подолання. / Пер. Н. Андрусенко, О. Колюхової. – К.: Вид-во «НАІРІ», 2023. – 128 с.

ISBN 978-617-8192-96-9

ISBN 978-617-8292-17-1 (електронне видання)

Час від часу кожен із нас опиняється віч-на-віч зі складною життєвою ситуацією або

кризою. Традиційній реакції на них — наріканню на долю — автор пропонує альтернативу. Це пошук у тому, що трапилося, сенсу і джерела нової життєвої енергії. Практичний шлях такої метаморфози описаний у формі дванадцяти кроків і, безперечно, стане у пригоді всім, кому кризи

знайомі з досвіду власного життя.

© Verlag Freies Geistesleben, 1990

© «НАІРІ», 2023

Зміст

Передмова 6

Початкова ситуація 8

ПЕРШИЙ КРОК. Вивчити факти 27

ДРУГИЙ КРОК. Дослідити причини 37

ТРЕТІЙ КРОК. Прийняти те, що
відбувається 43

ЧЕТВЕРТИЙ КРОК. Запитувати
про сенс 57

П'ЯТИЙ КРОК. Звернутися всередину
самого себе 65

ШОСТИЙ КРОК. Ухвалити рішення 75

СЬОМИЙ КРОК. Скласти план 79

ВОСЬМИЙ КРОК. Дивитися
в майбутнє 85

ДЕВ'ЯТИЙ КРОК. Вчитися пробачати 95

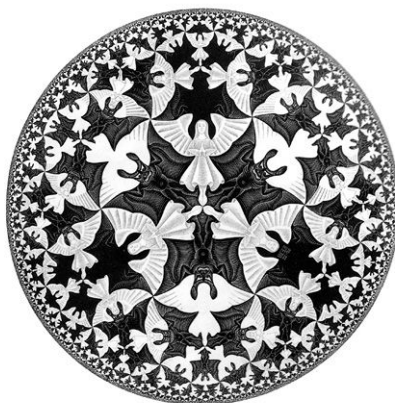
ДЕСЯТИЙ КРОК. Бути вдячним 105

ОДИНАДЦЯТИЙ КРОК. Відчувати
радість 111

ДВАНADЦЯТИЙ КРОК. Укласти мир 115

На завершення 121

Примітки 126



Передмова

Час від часу кожен із нас опиняється віч-на-віч з якоюсь складною

життєвою ситуацією або навіть життєвою кризою. «О Боже, за що мені все це? Чому саме я?!»...

А й справді, чому, навіщо я опинився у складній, а то й геть безвихідній ситуації? Чи є в цьому якийсь сенс?

То що ж таке криза? Нещастя, кара Божа, що спіткала нас, чи можливо... шанс? Шанс зробити крок уперед, заглибитися в себе, відкрити в собі нове, досі невідоме джерело енергії й, імовірно, навіть повністю змінити своє життя. І тоді криза обернеться до нас своїм іншим боком. — Не кара, але цінний дар, і від нас самих залежить, чи приймемо ми його і чи гідно ним скористаємося. А для цього знадобиться вся наша активність і готовність до змін.

Початкова ситуація

Ти тримаєш у руках цю невелику книжку. Можливо, ти хочеш прочитати її, щоб допомогти своєму другові або подрузі подолати певну проблему. Можливо, ти сам стоїш перед певною проблемою, що не дає тобі спокою, або ж у твоєму житті настала криза. Щоб краще донести до тебе описаний тут шлях, я буду виходити з того, що взяти цю книжку до рук тебе спонукала саме друга причина. Можливо, ти шукаєш спосіб, як впоратися зі складною ситуацією, в якій ти опинився, і звільнитися від неї.

У цьому прагненні я хочу тебе підтримати і тому пропоную тобі метод, який уже випробувано в безлічі консультаційних бесід. Кожен окремий крок є обов'язковим, оскільки він — частина загального процесу. З цієї причини не можна змінювати послідовність кроків, адже кожен наступний базується на попередньому.

Я даю тобі до рук цей метод, щоб ти сам міг його випробувати. Я завжди вважав його корисним і сподіваюся, що й тобі він зможе добре прислужитися. Але я не хочу говорити від третьої особи, я спробую з довірою розмовляти з тобою, наче ми спокійно і невимушено сидимо один навпроти одного і не відчуваємо ані поспіху, ані зовнішнього тиску. Я почну з того, що разом з тобою опрацюю згадані методи допомоги, наводячи будь які, реальні чи вигадані, затяжні або раптові кризові та проблемні ситуації й використовуючи їх як привід для розмови.

Можливо, ти почуваєшся нездатним розв'язати проблему, яка тебе

гнітять. Ти вважаєш, що нездатен досягнути сенс своєї ситуації, але дуже добре відчуваєш виклик, який від неї походить, — і ти готовий прийняти цей виклик, щоб видобути з цього нову силу і ясність.

Можливо, ти сумуєш або відчуваєш гострий біль, викликаний тяжкою втратою — смертю близької тобі людини; або ж ти втратив друга чи подругу, які раптово відвернулися від тебе, або тебе просто покинули, щоб завести собі нові стосунки. Може статися так, що ти припустився помилки — вона або очевидна, так що всі про неї знають і вказують на тебе пальцями, або ж вона має більш інтимний, внутрішній зміст і поки що ніхто її не бачить, але через неї ти сам не свій і з жахом очікуєш наслідків, коли раптом усі про це дізнаються. Або, можливо, ти став об'єктом нападів та образ з боку твого колеги, який хотів би усунути тебе зі свого шляху; він сам змагається зі своєю проблемою і переносить її на тебе. Але можливо, ти спробував чогось досягти, чогось, що є для тебе надзвичайно важливим, — і зазнав невдачі. І тепер стоїш біля купки уламків того образу, який ти сам собі створив. Або ж ти увесь час жив в ілюзії, що з твоєю роботою і твоїми зв'язками усе гаразд, а насправді виявилось, що все йшло абияк. Подібне відкриття здатне сильно похитнути віру в самого себе або у свого вірного друга. Бути ошуканим іншими чи стати жертвою самообману — це жахливе пробудження, особливо якщо про цю брехню стало всім відомо. Ще одна можливість — якщо з другом, подругою або членом твоєї родини сталося щось таке, що тебе дуже схвилювало та збило з пантелику, і твої почуття коливаються між співчуттям та гнівом. А можливо, ти переживаєш відчуття глибокої образи і увесь час повторюєш собі: «Який я дурень, що раніше цього не помічав!» Можливостей так багато, що всіх не перелічити, адже людське життя проходить у невинному плинні подій, багатих на конфлікти. Вони постають перед нами, змушуючи міняти напрямок руху, або й зовсім призводять до нашого падіння, так що ми втрачаємо будь-яку надію колись піднятися знову.

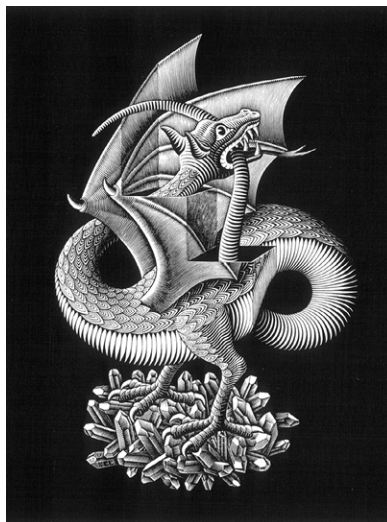
Є одна історія про жахливих, потворних злих демонів, які кружляють над нами, навіваючи на нас жахи і страхіття. Однак під своїми крилами вони ховають багаті дари, і якщо ми не дозволимо їм себе залякати і примусимо віддати їхні подарунки, тоді вони лишать нас у спокої й далі вже справа за нами, щоб здобути користь із того, що

нам залишили. Ця історія може слугувати нам підказкою, коли ми намагаємося побачити добро навіть у тому, що здається жахливим.

У чому б не полягала твоя проблема, — не важливо, сам ти її створив чи став жертвою, чи спіткала вона тебе раптово у вигляді кризи або вже довгий час несвідомо в тобі тліла, — у будь-якому разі ти здатен обирати лише між трьома можливостями подальших дій.

Можливість перша: ігнорувати проблему, сподіваючись, що вона якось вирішиться сама собою.

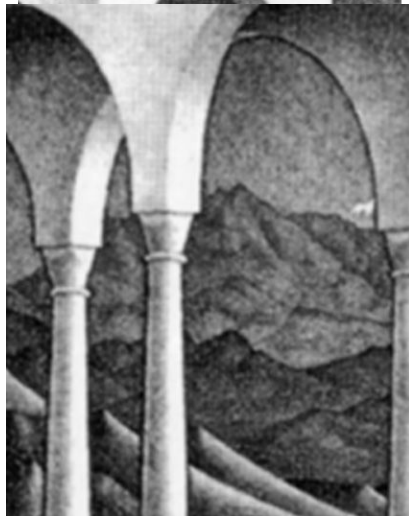
Ти дуриш себе, коли думаєш, що існує можливість якось обійти той виклик, який кинула тобі твоя проблема, і пристрасно сподіваєшся, що тобі не обов'язково вступати у взаємодію з ним. Дозволь мені запитати в тебе: як ти вирішував свої проблеми в минулому? Деякі з них, можливо, розв'язувались самі по собі, й ти згодом навіть радів, що свого часу не поглибив їх, надаючи більшого значення, ніж вони заслуговували. Але чи справді це виглядає так, ніби проблеми просто зникли, не залишивши жодних слідів? Здебільшого саме те, з чим ми не змогли впоратися, з часом знову повертається і ще наполегливіше вимагає уваги до себе. Подібний демон міцно тримає свій подарунок під крилом і чекає, щоб дати змогу відібрати його в себе. Але це показує тобі, що нічого демонічного в ньому геть немає — за винятком його маски. Подивися уважно, чи ти не заплющувеш очі на щось таке, чому слід було б приділити увагу і подолати його.









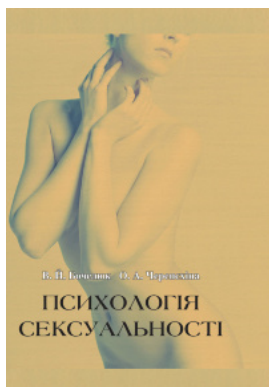




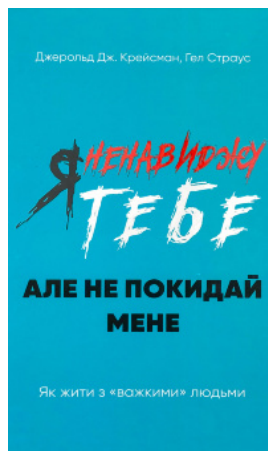


Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Психологія
сексуальності



Я ненавиджу тебе, але
не покидай мене. Як
жити з «важкими»
людьми

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ