

Втома, розпач, депресія...



Ситуація, яка відбувається зараз з усіма без винятку людьми в Україні, схожа на кровотечу при ураженні тіла. Кровотеча може бути поверхневою, глибокою або внутрішньою, і тепер уже всі знають, що основні втрати в живій силі трапляються не стільки від прямих влучень, стільки від невчасного надання першої допомоги під час зупинення кровотечі.

Наша емоційна сфера зазнала дуже жорстких уражень, і тепер через такий метафізичний отвір цього ураження витікає наша життєва енергія. Яка складається з наших довоєнних уявлень про світобудову, про нас самих, про комунікації і так далі. У кожного ця конструкція дуже індивідуальна, так само як кожна людина має індивідуальні параметри ваги, зросту, тиску і так далі. Вони десь у середньому подібні, але індивідуальна різниця у випадку травми є вирішальною.

Що емоційніше людина сприймає події, то швидше настає виснаження, яке сприймається спочатку як фізична втома, потім як дезорієнтація-дезадаптація. І далі людина починає намагатися переглядати свої установки, щоб якимось чином оптимізувати свою поведінку.

Що треба зробити? Одна дуже проста порада, яка може виглядати не дуже етичною. Треба мінімізувати своє емоційне ставлення до того, що відбувається.

Не припиняти вашої політичної, соціальної та фізичної активності, а оптимізувати її до розумних меж, до своїх фізичних здібностей і так далі. Але **емоційно потрібно віддалитися від тих речей, тих явищ, що безпосередньо вас травмують**. Так роблять, наприклад, хірурги, які ріжуть живу людину. Вони не є негуманними людьми, навпаки. Вони прекрасні люди, які рятують наші життя. Але якби вони робили це емоційно, як звичайні люди, то заливали б ці рани сльозами, у них трусилися б руки і, відповідно, людина на операційному столі гинула б. Вони працюють холоднокровно, точно, ефективно - і таким чином рятують багато життів.

У цьому випадку йдеться про порятунок вашого життя, вашого власного емоційного стану.

Тобто це краник, через який починає витікає ваша емпатія, треба трошки прикрутити. Збережіть її для ваших близьких людей, для домашніх тварин. Контактність з тваринами дуже важлива - вона підтверджує рівень довіри і вдячності.



Ви вже бачили або побачите вбитих людей, і вони будуть виглядати не так естетично, як у кіно. Треба розуміти, що це дуже травматичне видовище, і упереджуючи це, треба готуватися до того, щоб дивитися на ці явища через певний емоційний фільтр. Потрібно бути більш холодними до того, що ви сприймаєте, і тоді ефективність того, що ви робите, буде більшою.

Був такий дореволюційний містик Георгій Гурджієв. Він казав, що камінь з місця на місце можна перенести з плачем, молитвами і заклинаннями, а можна просто перенести. Ефект буде той самий.

Тому я закликаю всіх до цього другого типу поведінки: **просто робити свою роботу. Дуже акуратно розраховувати свої сили та енергію. Робити тільки те, що ви добре вмієте, або робити те, що у вас**

добре виходить на цей конкретний момент. Не розширювати поле своєї діяльності, не намагатися конкурувати з іншими за більшу ефективність. І шукати собі точку застосування там, де вас про це просять. Це буде посилювати позитивний ефект.