

# Душевные муки или страдать не вредно

В эру, когда все вокруг стремятся быть позитивными и радостными, душевные муки воспринимаются как нечто недопустимое, пустое. Психологи и подруги, родители и мужья — все кругом твердят: “Отпусти свою боль, не заикивайся на проблемах — живи и получай удовольствие”. Но правы ли они? И что хорошего в страданиях?

Каждому из нас рано или поздно приходится испытывать муки совести боль утраты родного человека или разочарование в окружающих. И как же быть в такой ситуации? Отпустить, забыть, простить и ни секунды терзаний?

## Иммунитет

Безусловно, первое желание, когда нам наносят сердечную рану, — это выпить волшебную пилюлю, которая за считанные минуты сняла бы боль. К сожалению, такой таблетки не существует. Зато современный мир предлагает массу способов быстро и легко справиться с внутренними противоречиями: тренинги и семинары, книги о том, как достичь успеха, телепередачи с советами звезд шоу-бизнеса — культ счастья завладел умами и сердцами миллионов. Нас лишают права на меланхолию и грусть. Но почему и зачем? Ведь страдать вполне естественно!

Благодаря противоречиям внутри нас, укорам совести мы учимся понимать людей, становимся сильнее. Душевные терзания можно сравнить с простудой или гриппом, которые неизбежны для людей. Причем неприятные симптомы можно снять таблетками на скорую руку, но не факт, что через месяц хворь опять не настигнет вас. Или поступить иначе — отлежаться дома неделю, лечась чаем с малиной и медом, и дать организму возможность самому справиться с болезнью, а заодно и укрепить иммунитет. То же происходит и с душевными терзаниями: чтобы избавиться от них, необходимо пережить их всецело и получить ценный опыт.

## Энергия боли

Физики уверены, что любые чувства, которые испытывает человек, это энергия, причем изначально нейтральная. А вот какой характер она приобретет — разрушительный или созидательный, — решает каждый самостоятельно. Вследствие этого факта психологи и психотерапевты лечат людей, подверженных депрессиям: благодаря своему дару убеждения врачи меняют угол подачи той или иной проблемы, и пациент перестает воспринимать ее как беду или горе.

Еще более эффективно используют законы физики люди творческие. Они направляют внутренние муки на создание произведений искусства. Недаром все шедевры культуры были сотворены именно в состоянии душевных метаний творцов. Ведь, оказавшись во власти сильных чувств, восприятия любого индивида становятся ярче, мы ощущаем мир более цельно, а значит, любые наши начинания в такой период скорее окажутся успешными. История подсказывает, что многие гении, такие как Сальвадор Дали или Эрих Мария Ремарк, специально вгоняли себя в состояние нервного расстройства, чтобы использовать грусть для написания очередной картины или романа.

А значит, противиться хандре нет никакой причины. Порой можно вдохновением и идеями, и творить собственный шедевр.

## Мудрость

Любая религия мира также основана на страданиях. Физическая боль и душевные мучения — это путь, который необходимо пройти каждому рожденному на свет человеку. Только через них мы можем достичь нирваны или спокойствия. Однако кого же прельщает перспектива всю жизнь мучиться? Безусловно, никого! Но отчасти пророки разных религий правы: страдания часто приводят нас к лучшему будущему, более светлому и осознанному. Ведь, только ощутив на себе несправедливость, испытав предательство, ненависть, разочарование, мы можем понять и по достоинству оценить искренность, любовь, честность. Любая сердечная мука — это шаг к пониманию себя и законов мироздания. Преодолевая боль, мы достигаем развития духа.

## Дело в динамике

Самая большая опасность в меланхолии не в самом ее наличии в вашей душе, а в том, чтобы она не переросла в образ мышления. Закрыться от окружающих, перестать интересоваться миром вокруг очень просто и, главное, приятно. Ведь тогда никто не предъявит к вам никаких претензий. Но в таком случае не происходит развития, мы не совершенствуемся, а, напротив, — деградируем. Поэтому так важно научиться страдать действительно.

1. **Начало и конец.** Как говорил мудрый царь Соломон, “и это пройдет”. Поэтому важно осознавать, что любые душевные терзания рано или поздно закончатся. Согласно исследованиям психологов эмоциональная боль в чистом виде длится **12 минут**, а все остальное — самовнушение. Значит, затянувшиеся переживания из-за несчастной любви, расставания с партнером или предательства друга, ссоры, скандалы — это отзыв вашего эго, которое не желает признать, что его предпочли кому-то другому. Безусловно, когда речь идет о настоящем горе, то боль мы чувствуем на протяжении всей жизни, но острота такого чувства опять-таки зависит от нашего внутреннего желания. Если мы хотим продлить эти эмоции, то заблудимся в круговороте воспоминаний.

2. **Волю чувствам!** Сдерживать и подавлять в себе эмоции очень вредно. Поэтому если вы действительно чем-то серьезно расстроены, то вовсе не обязательно ходить и всем улыбаться. А слезы вообще имеют не только успокаивающий и расслабляющий эффект, но еще и способствуют омоложению нашего организма. Поэтому если вас кто-то чем-то обидел, то вовсе не обязательно настраиваться на позитив и убеждать себя, что ничего не произошло, а просто поплачьте вдоволь, заодно со слезами выйдут вредные для организма токсины.

4. **Используйте энергию по максимуму.** Научно доказано, что, когда человек находится в стрессе, он с любым делом справляется в два раза быстрее, чем в спокойном состоянии. Когда нам плохо на ментальном уровне, мы действительно чувствуем какой-то невероятный подъем сил, появляется желание куда-то идти, чем-то заниматься. И люди, часто гонимые этим чувством, совершают необдуманные поступки: блуждают бесцельно по городу, бьют посуду, портят вещи, рвут фотографии своих обидчиков. Но если направлять эту

энергию в созидательное русло, то можно свернуть горы, открыть в себе новые способности и таланты. Ведь страдания — это обратная сторона страсти и любви, а под властью этих чувств мы готовы на многое. Так пусть это многое принесет нам пользу и успех в жизнь!