

Брать и давать: учимся соблюдать баланс



Канатоходец уверенно пройдет над пропастью, если ни один конец его шеста не перевесит. Соблюдение баланса, поиск золотой середины, чувство меры — это то, чему нужно учиться, о чем нужно мечтать, к чему нужно стремиться. Это умение балансировать между противоположностями, гармонично сочетать разные чувства, подходы, стремления и стили поведения. Уравновешенный человек имеет гораздо больше шансов сделать разумный выбор, построить отношения, прожить благополучную жизнь. Один из ключевых моментов — это умение держать баланс в системе «брать — давать». Перекос в любую из сторон может повлечь серьезные нарушения в семье, на работе, в бизнесе, в жизни... Человек рискует сорваться в пропасть одиночества, отчаяния и грустных вопросов, на которые ответы будет искать (и не всегда находить) бессонными ночами. Поэтому давайте срочно подведем «баланс» в нашей жизненной бухгалтерии, проанализируем «приход» и «расход» — энергии, сил, эмоций... Попробуем честно установить себе «диагноз», а затем системно и последовательно начнем менять себя к лучшему (все мы не идеальны), так же упорно тренируясь в балансировке, как это приходится делать эквилибристам

ДАЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЕРЕМ

Больше отдавать — это постоянно дарить свою любовь, заботу, время, подарки... Помогать, поддерживать, служить, обслуживать, прислуживать... Отдавать, раздавать, разбазаривать, пускать по ветру свои чувства, способности, таланты, энергию... Жертвовать собой, своим временем, своими интересами, своей жизнью...

А еще — это больше прощать, многое «не замечать», скрывать недовольство, с чем-то смиряться, позволять по отношению к себе некрасивые поступки.

Казалось бы, роль вечно дающего и не думающего о себе красива и благородна. Но почему же судьба таких людей чаще всего не проста, почему их усилия не всегда ценятся, семьи порой рушатся, а неблагодарные партнеры уходят к «обыкновенным», а то и вовсе к стервозным? Причина в том, что спутника жизни постепенно начинает угнетать ощущение «неоплаченного долга» по отношению к своему «благодетелю», ему не хочется чувствовать себя «плохим», хочется сбросить с себя груз невысказанной и невыраженной благодарности.

Самое грустное, что «даритель» поначалу мог многое получать в ответ, но не умел, не хотел, не считал нужным принимать. Может, чтобы в свою очередь не быть должником, упиваться ощущением своей идеальности или же ролью жертвы, усилия которой не ценят? Как бы то ни было, он разучился принимать, а окружающие отвыкли давать.

Огонь не горит сам по себе, он требует подпитки. И если в костер ваших чувств никто не будет подбрасывать поленьев ответных чувств и заботы, то скорбный итог в виде кучки пепла неизбежен... Все закончится опустошением, разочарованием и вопросами: зачем? Ради кого? Ради чего?



ПАНТЕСТИН -ДАРНИЦЯ®

И НАОБОРОТ: БЕРЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДАЕМ

Совсем не обязательно, что постоянно берущий — это расчетливый эгоист и подлый потребитель, паразитирующий на любви, внимании и сочувствии со стороны ближайшего окружения. Это может быть просто недолюбленный в детстве человек, чей сосуд любви никак не наполнится: сколько чувств и внимания ему не дари — все засасывает черная дыра нерешенных психологических проблем. А может, это милый инфантильный симпатяга, недавний кумир всей семьи, который так легко и весело принимает всеобщее внимание, что на него (вначале) и сердиться не получается? Или же он перенял модель родительской семьи, в которой либо мать была в роли капризной королевы, либо отцу прислуживала вся женская часть семейства? Хуже всего, что такие люди редко отдают себе отчет в том, что с ними что-то не так. А ведь привычка больше брать и меньше давать взамен травматична как для самого человека, так и для его окружения. Баланс нарушен. Отношения под угрозой. Нужно что-то делать.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ТЕМЕ

Не оставляйте без реакции любые проявления по отношению к вам — ни хорошие, ни плохие. Это как пинг-понг или теннис: каждый пропущенный мяч является шагом к проигрышу. И если это повторяется слишком часто, игра испорчена, недовольство партнеров возрастает, перспективы сомнительны.

Если вам сделали что-то приятное, ответьте чуть большим, чем получили, если что-то неприятное или плохое — чуть меньшим. Но при этом совсем не обязательно действовать зеркальным образом, отвечая на грубость грубостью или на подарок подарком. И благодарность, и недовольство могут быть выражены десятками разных способов.

Не включайте «внутренний калькулятор», с помощью которого вы будете вести учет хороших и плохих поступков по отношению к себе, просчитывая ответную реакцию. Гораздо важнее общая психологическая установка, чувства и интуиция, которые подскажут правильные действия.

Не пытайтесь быть «хорошей/хорошим», сдерживаясь и не реагируя на безразличие и негатив по отношению к себе. Вы не получите за это награды, никто не оценит ваших усилий. Мало того, что вы поощряете по отношению к себе некрасивое поведение, так еще и нагружаете человека чувством вины.

Реагируя на негативные проявления, никогда не действуйте под влиянием минуты. Избегайте ощущения «мести», «отплаты», «расплаты», «наказания». Реакция — это всего лишь озвучивание ваших чувств, вашего отношения к ситуации, это проведение границ и фиксация пределов допустимого.

Учитесь принимать любовь, благодарность, заботу, подарки, комплименты... Не обесценивайте усилия других сделать вам что-то приятное. Реагируйте на все радостно и солнечно. У человека, который вас одаривает или благодарит, должно остаться светлое «послевкусие» от общения с вами.

Учитесь отдавать — во всех смыслах. Демонстрируйте любовь, выказывайте уважение, проявляйте внимание, интересуйтесь делами и чувствами других, помогайте по дому близким, подстраховывайте на работе коллег. Благодарите — словами, подарками, своевременной помощью, добрыми делами. Жертвуйте средства на нужды обездоленных.

Не откладывайте «на потом» благие изменения в своей жизни. Не ждите отдаленных возможностей — разобраться в себе, найти психолога, начать новую жизнь с понедельника или после Нового года. Начинайте прямо сейчас, мелкими перебежками продвигаясь к своей цели.

Смотрите на соблюдение баланса «брать — давать» в самом широком смысле. Учитесь смиренно и с благодарностью принимать

СУЧАСНЕ РІШЕННЯ ПРИ ЛІКУВАННІ ПЕЛЮШКОВОГО ДЕРМАТИТУ

**ПАНТЕСТИН-
ДАРНИЦЯ®**
СПРИЯЄ ЗАГОЄННЮ РАН ТА ОПІКІВ

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА
Дарниця

**ПАНТЕСТИН-
ДАРНИЦЯ®**
СПРИЯЄ ЗАГОЄННЮ РАН ТА ОПІКІВ

ВІТЧИЗНЯНА

ФАРМАЦЕВТИЧНА

КОМПАНІЯ РОКУ**



www.choice-of-the-year.com.ua

*За результатами конкурсу споживачів
вподобань «Вибір року» в Україні 2016, 2017

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/1602/01/01.
Відлуксається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідна
обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися
з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати в місцях, недоступних для дітей.



Учитесь принимать любовь, благодарность, заботу, подарки, комплименты... Не обесценивайте усилия других сделать вам что-то приятное. Реагируйте на все радостно и солнечно. У человека, который вас одаривает или благодарит, должно остаться светлое «послевкусие» от общения с вами

от жизни, Бога и людей все, что вам дается, и хорошее, и плохое. Не горюйте о том, чего пока нет. И при этом с радостью делитесь с миром своими талантами, способностями, идеями, мечтами, материальными и энергетическими ресурсами.

НАШИ РЕСУРСЫ

Отдавать можно лишь то, что имеешь. Поэтому нужно знать, откуда черпать силы, чем подпитывать свою любовь и расположение к окружающим. Конечно, у каждого свои источники, предпочтения, алгоритмы восстановления и способы почувствовать прилив сил и энергии. При этом важно оставаться в поиске, экспериментирова с разными видами активностей и заставляя себя испытывать что-то доселе незнакомое и пока непривычное. Если в молодости ощущение разрядки и обновления могла подарить бурная вечеринка, то с возрастом это может быть тихий вечер с любимой книгой или старым фильмом. И поскольку все сугубо индивидуально, остановимся только на общих моментах.

Самодисциплина. Вовремя подзаряжайте свои «энергетические батареи». Не доводите их до полной разрядки. И точно так же регулярно расходуйте накопленный энергетический запас. Как недостаток энергии, так и ее переизбыток могут спровоцировать болезненные состояния.

Определенность. Ставьте цели, стройте планы, смотрите вперед. Если не получается расписать жизнь на годы вперед, напишите план на день, неделю, месяц.

Завершенность. Небольшое законченное дело, вовремя выполненный пункт плана, реализованный маленький этап большого дела — все это подарит приятное ощущение заслуженного отдыха.

Успех. Хвалите себя сами и подталкивайте к этому окружающих. Принимайте похвалу легко, с достоинством и благодарностью.

Любовь к себе. Много спите, разрешайте себе отдыхать, балуйте себя подарками, лакомствами, приятными мелочами.

Приятные контакты. Общайтесь с позитивными людьми, природой и животными.

Атмосфера в доме. Минимум вещей, порядок, комфорт, простор и чистота.

Движение. Путешествия, физические нагрузки, спорт, танцы, прогулки.

Интерес к жизни. Книги, фильмы, хобби, мастер-классы, выставки, концерты, театры.

НА ЧТО РАСХОДУЕТСЯ СЛИШКОМ МНОГО ЭНЕРГИИ?

Подзаряжая наши батарейки, нужно помнить о тех прорехах, в которые вытекает наша энергия. Перечислим основные.

Неформулированный для себя смысл жизни: ощущение бессмысленности существования, бесполезная (по субъективному восприятию) работа...

Туманность перспектив: отсутствие жизненного плана, незаконченные дела, несдержанные обещания, нереализованные планы, незавершенные отношения...

Неустроенность: отсутствие порядка в жизни, доме, делах, голове... Грязь, захламленность, накопительство, завалы «нужных» книг и «ценных» предметов...

Психологические проблемы: подавленные эмоции, обиды, страхи, тревоги, мучительные сомнения, чувство вины...

Сделки с совестью: игры с законом, ложь, утаивание правды, лицемерие, интриги, манипулирование, самообман, попытки казаться другим человеком...

Сложные отношения с деньгами: долги, кредиты, болезненная экономия, ощутимые жертвы ради заработка...

Любые перегрузки: физические, эмоциональные, информационные, шумовые. Слишком много людей вокруг, суета, невозможность побыть одному. Непосильные дела, неподъемные начинания, чрезмерные обязательства...

Любые излишества и зависимости: переедание, злоупотребление алкоголем, наркотики, трудовоголизм, половая невоздержанность, иные вредные привычки и болезненные пристрастия.

Отсутствие новых впечатлений: рутинность, однообразие, пассивность, малоактивный образ жизни, унылость и предсказуемость ближайшего окружения...

«Энергетические вампиры»: общение с тяжелыми, сложными, токсичными людьми, после контактов с которыми портится настроение и хочется то ли плакать, то ли пойти кого-то убить, то ли тяпнуть рюмочку...

В повседневной жизни постоянно приходится балансировать между «пере-» и «недо-». Плохи как недостаточные, так и чрезмерные нагрузки; как переедание, так и недоедание; как пресыщение людьми, так и фактическая самоизоляция; как перегрузка информацией, так и недостаток новых впечатлений. И так во всем. Мудрость — это уравновешенность и осознанность, умение во всем находить суть, баланс, золотую середину.

ОТДАЕМ ДОБРО В ДОБРЫЕ РУКИ....

Баланс «брать — давать» не замыкается на отношениях между отдельными людьми. Равновесие высшего порядка действует в масштабах рода, социума, всего человечества. Так, дети, при всей их благодарности и стараниях окружить родителей вниманием и заботой, никогда не смогут в полной мере отплатить им за труд и самопожертвование. Но каждый имеет возможность передать свою любовь уже своим детям или тем детям, которые присутствуют в их жизни. Так же и ученик навсегда останется в неоплатном долгу по отношению к своим учителям. И единственная возможность сохранить общий баланс — это передать эстафету дальше, став для своих юных друзей или молодых коллег наставником и мудрым советчиком, легко и радостно делаясь своими знаниями и опытом.

К сожалению, не всегда удается отблагодарить должным образом тех, кто когда-то нам помог, вдохновил, поддержал, а иногда и спас... Но не стоит горевать: мы всегда можем передать добро и любовь совсем другим людям, которые в свою очередь понесут их дальше — и тогда баланс будет сохранен в масштабах всего человечества.

Мария Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення

www.boyardka.cspr.info