

# За какво ни пробужда кризата?

Няколко отговора дава психотерапевтът Милена Манова



Наскоро научих, че древните гърци имат две определения за време: Хронос – за изтичащото време, разделено в трите му измерения чрез минути, часове и месеци и кайрос – това е подходящото време, точния момент.

Съотнесено към сегашния момент, се питам за какво е подходящо точно това време.

Ето отговора на **Милена Манова**, която работи от 20 години като психотерапевт. Всяка криза има няколко фази: **дезорганизация – реорганизация – адаптация**. Все още сме между първите две. И в тях има доста хаос, лутане, въпроси за бъдещето, неясноти и притеснения. Има много и различни емоции. Но има и осъзнаване, че най-сигурното нещо е несигурността. А това е свързано с невъзможността да контролираш обстоятелствата, независимо от волята ни.

Адаптацията се пробужда след много съпротива и желание да се върне статуквото по-бързо. Но точно в тази ситуация е възможно да се „пробудим“ за живота си.

Рано или късно разбираме, че животът е амплитуда със своите неотменими загуби, застои и позитиви.

Животът ни е изграден от Positum, което означава цялостност, съвкупност от плюс и минус. Просто знаем, че „след всяка тъмна нощ следва светъл ден“.

Ако не го знаем, се учим да съотнасяме това познание към собствения си живот. В това е способността да чакаме и да се надяваме. Мисля, че се нарича търпение.

### **Във всяка криза винаги се срещаме с темата за смисъла**

Смисълът е във всекидневното живеене, а не в метафизични заключения. Въпросите, които изникват на този етап са: „*Какво ми дава смисъл сега? Какво е важно за мен в тази ситуация?*“, „*Как мога да се справя по-ефективно?*“, „*Какво смислено да направя за семейството си, за общността?*“.

Смисълът всеки определя сам. Той е различен за всеки, както е различен в отделните етапи на живота ни. Най-често се срещаме с тези въпроси в средата на живота си, когато правим рекапитулация на отминалото и предстоящото. Така че кризата е осъзнаване.

### **Всяка криза съдържа в себе си въпросите за живеенето и смъртта**

Смъртта е най-ярката покана за живот. Да знаеш, че житейското ти време е лимитирано, е ценен урок за внедряване на истински важното в живота ни. Въпросите, свързани с това осъзнаване са: „*Какво искам да правя с живота си?*“, „*Какво е важно за мен?*“, „*Какви са моите желания, мечти?*“, „*Какви са вярванията и ценностите ми?*“, „*На какво искам да обърна внимание и какво да negliжирам?*“

Живеенето не може да се отложи. Мислейки за тези въпроси, повишаваме качеството си на живот, не отлагаме, не оставяме за утре и за някой ден, когато... А просто инвестираме в деня си. Смисъл.

Често тези въпроси са барикадирани от страха ни за бъдещето и за близките ни. Когато избягваме срещата с тях, те натрапливо се появяват като болка, симптом, паническа атака. За да ни напомнят да се срещнем с истински ценното за нас. Така че кризата е предефиниране на важното.

### **В тази криза важат правилата на групата**

Усилва се феноменът на идентификация, наречен „Всички сме в една лодка“. Разбираме, че не сме сами, че всички процеси се отнасят до всички нас, че колективното е съществена сила, че не се налага сам да нося отговорността. Така, че време е за общността.

### **Кризата ни пробужда за бита ни**

Как и какво спестяваме/ парични средства, преживявания, спомени/. Имаме ли кризисен фонд, на какво разчитаме.? Това е силна база за безпокойство. Но е и база за бъдещи изменения във финансите ни. Така че, когато е възможно, да ревизираме балансите си.

### **Кризата ни пробужда за приемане**

Приемане на живота такъв, какъвто е. Да приемеш нещата каквито са и да ги оставиш да се случват, за мен е най-трудното.

Трудно е за всички, които обичат да знаят стъпките си занапред, които планират целево живота си, които търсят предсказуемост и яснота. Но приемането облекчава тревогата, отнема лиценза на страха да властва в живота ни, остава ни в днешния ден.

Това е най-късият ден в живота ни – днешния. А толкова много бъдещо ускорение му придаваме, че не успяваме да дишаме, да се насладим, да се порадваме.

### **Така че кризата ни пробужда за днес**

Единственото, което е.