

https://bia-unikal.org/?p=12027&fbclid=IwY2xjawOnQxpleHRuA2FlbQlxMABicmlkETBLQU9MOHpuSUVnWVRyVUtKc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODIwMDg5MgABHvJDjaZQYLq7xdVr4Ja0R6-3YRSxdXZ2WKjLkQ0fLwWjtZn8pAjwvtyq5Byh_aem_cOJFtYSG6Jpil8bYisct4w

<https://feast-ed.org/sitting-with-our-distress/>

Sitting With Our Distress

Да се примирих със страданието си

От Сара

Всичко беше толкова просто, когато нашите близки бяха малки. Ако паднат и си ограскат коляното, знаехме, че малко „специален крем“, лейкопласт и прегръдка ще оправят всичко. Знаехме, че независимо колко силни са писъците, те са добре. Не се паникьосвахме. Просто ги гържахме и ги успокоявахме, докато моментът не отмине.

После те пораснаха. Болката им се промени от физическа в психическа. Не я разбираме, нито знаем как да я оправим. Опитваме се да намерим гумите. Знаете тези гуми, които карат целия мрак да изчезне. Думите, които ги карат да имат онзи момент, в който осъзнават, че всичко ще бъде наред, ако просто се вслушат в съвета ни. Само че този път не работи. Не можем да подобрим нещата. Не можем да ги излекуваме. Чувстваме се разочаровани и може би ядосани, че не можем, когато за нас всичко изглежда толкова просто. Така че е логично, че с нарастването на разочарованието се опитваме повече. Търсим по-добри гуми и изглежда, че колкото повече правим, толкова по-лошо става. Това е едно обезсърчително и безнадежно състояние. Често тяхната мъка и страдание се пренасят върху нас. Те тежат върху нас. Може би започваме да се поддаваме на тъмнината. Състраданието и търпението ни започват да намаляват. Докато правим това, колелото на страданието просто продължава да се подхранва в безкраен цикъл.

И така, какво правим? Понякога трябва да се примирих с мъката. Трябва да напомним на любимите си хора, че е нормално да изпитват тези чувства. Може да не ги разбираме, но ще вървим до тях. Изразяваме им я с гуми. „Знам, че се чувстваш толкова разстроен, защото...“. Не се страхуваме от тяхната мъка. Примирияваме се с мъката им и я признаваме. Напомняме им, че са обичани без осъждане и безусловно. Уверяваме ги, че не са сами.

Едва след като предприемем тези стъпки, трябва да се опитаме да им напомним, че това не е завинаги. Че макар да им се струва, че никога няма да свърши, ще свърши. Те може да не се чувстват силни в момента, но ние сме; и заедно ще работим, за да намерим път към по-щастлив живот.

Докато преминаваме през процеса на възстановяване, е важно да гледаме на страданието в перспектива. Както се казва: „Не можеш да направиш омлет, без да счупиш яйцата.“ Сълзите, гневът и страданието, които нашите близки изпитват, за съжаление, са неизбежна част от процеса на възстановяване. Като хора, които се грижат за другите е важно да приемем това и да управляваме въздействието му върху нас. Важно е да помним, че сме преминали през това и преди. Помните ли онези детски изблици на гняв? Можем да извлечем пример от този паралел. Дишайте. Запазете спокойствие. Знайте, че го можете и си поставяйте твърди граници. С времето, търпението и любовта ще се отплатят. Но дотогава трябва да се примирим със страданието.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/sitting-with-our-distress/>