

САИДА МАВЛАН

---

# Практическая психология

СУДЬБОНОСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
НАЧИНАЮТСЯ ТАМ,  
ГДЕ НЕТ ВЫХОДА



**Саида Мавлан**

# **Практическая психология.**

## **Судьбоносные изменения**

### **начинаются там, где нет выхода**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23864753](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23864753)*

*ISBN 9785448508394*

#### **Аннотация**

Отчаяние и чувство безысходности настигает каждого, кому кризисная ситуация кажется неразрешимой. Мы искренне стараемся улучшить положение дел, но теряемся и не можем найти выхода. Как итог, частые неудачи приводят к состоянию подавленности и тотальному неверию в себя. Но способы выхода из кризиса существуют, и для женщин они уникальны. Вам помогут три золотых правила, изложенные в этой книге. Обращайтесь к ним, и наверняка вы уже не потеряете верные ориентиры.

# Содержание

Мечта приходит и зовёт за собой	8
Красота спасёт и мир, и женщину	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Практическая психология**

## **Судьбоносные**

### **изменения начинаются**

#### **там, где нет выхода**

**Саида Мавлан**

*Посвящается девочке-мечтательнице*

© Саида Мавлан, 2017

ISBN 978-5-4485-0839-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Наверняка вы читаете эту книгу, оказавшись в ситуации, которая кажется вам неразрешимой. Может, вы потеряли надежду на свершение своей мечты или у вас не ладится семейная жизнь. Возможно, вы долгое время ищете своего человека, но все ваши усилия безрезультатны. А может, вы сражаетесь с частыми хроническими болезнями, или просто уверовали, что по жизни вам больше не везет, чем везет.

Примеры можно приводить бесконечно. В конечном итоге, задача у вас стоит одна: как из этого выбраться? Как найти

волшебный мел, которым вы бы нарисовали на стене дверь и через неё вошли бы в комнату, в которой начнутся и созреют судьбоносные решения и дела?

Изменения не начинаются там, где всё хорошо. Отправная точка для трансформации там, где есть неудовлетворенность. Ведь за этим последует второй этап. Вы спросите себя: «Что мне делать, чтобы выход нашелся?»

Выбирая лучший вариант проживания собственной судьбы, стремишься к изменениям. Но изменения не даются легко, и нередко обнаруживается, что некоторые наши усилия остаются бесплодными. В такие моменты ощущаешь бессилие и слабость. Жажда изменений превращается в отчаянное желание выбраться из ямы, в которую ты случайно попала и никак не можешь выбраться. Горькая ирония: «Хотелось как лучше, а получилось как всегда».

Это похоже на пребывание в тюрьму, на замкнутый круг, на запутанный клубок, на лабиринт, на долгую изнурительную дорогу, которая никогда не закончится, на туннель без выхода к свету... Метафоры, приводимые для сравнения, почти всегда образно одинаковые.

Считается, что жители мегаполисов редко бывают амбициозными и стремятся к успеху. К высотам стремятся провинциалы, потому что понимают, что в ограниченных условиях, которые им предлагает маленький город, они не чувствуют максимальной удовлетворенности от реализации своих возможностей. У них будто больше стимула для того, что-

бы расти.

Получается, что имея ограниченные возможности, вы имеете больше шансов на успех и победы, хотя поверить в это трудно. На примере возможностей жителя мегаполиса и жителя маленького города, вы можете увидеть преимущества своего «бедственного положения». Когда внутри вас словно сдвигаются плиты и дрожит и трясется земля, тогда вы и начинаете выбираться из темницы на свет. Важно запустить сам процесс, а начинается он там, где «всё плохо» или «там, где нет того, чего очень хочешь».

Поэтому смело могу сказать, что именно это, ваше безвыходное положение – и есть ресурсное состояние. Не видите света, идёте вслепую? Не получаете желаемого, чувствуете себя обделённой? Не можете решиться на то, чтобы сделать конкретный выбор? Прекрасно! Вы уже владеете половиной мира!

Уверенно можно писать только о том, через что проходишь сама. Мои собственные детские травмы и травмы взрослой жизни стали для меня школой жизни, которая научила (да и учит до сих пор) говорить в любой сложной ситуации: «Выход всегда есть».

Можно бесконечно верить в то, что существуют некие силы, которые знают больше, чем вы. Они могут выносить приговор и решать за вас, когда вы будете счастливы или когда вы должны будете отчаяться так сильно, что решите отдать жертву, помолиться или просто ждать чуда. Оказавшись

в тисках своего замкнутого круга, возможно, вы верили в это не раз. Я не имею в виду то состояние, когда нам кажется, что наша жизнь не принадлежит нам самим. Это «фоновое» убеждение похоже на состояние пленника в лагере для заключенных, который попросту несвободен и все его действия ограничены, а это лишает жизненной силы. Если силы нет, то и жизнь постепенно скатывается по наклонной.

Именно поэтому я пишу эту книгу. Добавьте больше света, оставьте наивность детям и ищите женщину – вот те три правила, с помощью которых вы приобретете навык не сдаваться, находить выходы из сложных ситуаций и побеждать. Что конкретно они означают, вы узнаете в ходе дальнейшего ознакомления с книгой. Начните со следующей главы.

# Мечта приходит и зовёт за собой

Сколько женщин живет на этом свете, столько и личных историй складывается. Мы рассказываем друг другу истории, а после беседы чувствуем, что наполнились радостью, легкостью, удовлетворением. Удивительно, что нередко мы готовы делиться своими сокровенными переживаниями не с близкими людьми, а с чужими. А приходилось ли вам когда-нибудь ехать в поезде, и рассказать незнакомой попутчице добрую половину своей биографии?

Я выросла в маленьком провинциальном городе, на юге Казахстана. Самое лучшее, что там было-это река Сырдарья с её рыбой и большим водохранилищем. Мы, жители города, называли её «морем». Скорее всего, по той причине, что река была большой и необъятной на горизонте, берег реки был устлан настоящей галькой и щебнем, вокруг лодок рыбаков летали настоящие чайки, а сама река ласкалась настоящими крупными волнами с белой пеной. И ещё там было много скалистых гор, хоть и невысоких, но придающих всему пейзажу солидный вид.

Мой дом был для меня очень теплым местом. Я понимаю это только сейчас. Иногда в нем становилось холодно, потому что случались и конфликты. Мы, дети, переживали это каждый по-своему. Помню, что когда родители ссорились, страх заполнял все моё существо, и ничего в моем теле

не было, кроме этого страха.

Отец часто покупал книги. Сам много читал, и я читала вместе с ним. Он не вел меня за руку. Не говорил и не учил, что читать – это хорошо. Одним лишь своим примером он показал, что за книги следует отдавать деньги и выделять время для чтения, бережно хранить их на полках, вдохновляться, учиться, познавать и просто читать, читать, читать...

Любимых книг и авторов было много, всех не перечислить. Фантастика, путешествия, приключения, классики русской и зарубежной литературы – набор великих писателей и их произведений знаком каждому, кому довелось прожить детство в Советском Союзе.

Я брала книгу, чаще даже взрослую, чем детскую, забираясь в большое кресло или поднималась на тапчан на крыше дома, и придуманный мир автора на какое-то время становился и моим. Книги стали моей большой любовью и страстью на всю жизнь. А мои мечты питались этими источниками чужих мыслей, взглядов на мир, чувств и ощущений. Что-то внутри меня заставляло выбирать именно эти книги, любить их, учиться у них, а затем совмещать со своими мечтами. Что-то знающее больше, чем я сама разогревало внутри меня костер желания и любви.

Союз книг и мечтаний дал мне многое. Так много, что мне, простой девочке из провинциального города, и во сне не снилось. Это сейчас можно путешествовать, лишь бы деньги были. А тогда, в середине восьмидесятых, путеше-

ствие за пределы Советского Союза было пределом мечтаний для многих людей, в том числе и для меня.

Конечно, я была маленькой и мало что понимала в политической ситуации или экономических возможностях. Но коллективная мысль того времени будто говорила: «Путешествие в дальние края не для всех. Надо быть избранным. Дипломатом, журналистом-международником или телевизионным ведущим-путешественником, например».

Но когда я стала старше, то со мной стали происходить самые обыкновенные чудеса. Мои мечты стали сбываться. Хотя я этого долго не замечала, и принимала как часть естественного процесса и за результаты собственных усилий.

В замечательном фильме Гильермо дель Торо «Лабиринт фавна» рассказывается о девочке-подростке, названной красивым лирическим именем Офелия. Действие в фильме происходит в Испании, во время гражданской войны 1940-х годов. Казалось бы, дело совсем не до волшебства, сказок и детей. Однако именно в такое трудное и жестокое для девочки время с ней начинают происходить волшебные события.

Девочка неожиданно узнает от мифического существа фавна, что на самом деле она принцесса Муанна, которая должна пройти испытания и воссоединиться со своими родителями, сказочными королевой и королем. До неё уже была одна принцесса Муанна, но она заблудилась и не нашла дорогу обратно, к своим родителям.

Фавн дает Офелии три задания, с которыми она должна

справиться. Офелия приступает к их выполнению, ничуть не сомневаясь в том, что всё, что с ней происходит сушая правда. Когда вы смотрите фильм, то замечаете как, выполняя задания, данные ей фавном, Офелия старается успеть и здесь, и там. Два этих мира в её реальности имеют право на признание.

Лабиринт- это сооружение с бесконечными запутанными направлениями и задача попавшего в лабиринт выйти из него, что само по себе крайне сложно. И ведь это так похоже на жизнь! Попробуй мечтать о лучшем тогда, когда ты даже не можешь найти следующего удачного поворота в лабиринте. Суровая жизнь с её помехами, преградами в виде обстоятельств, трагедий, болезней и злых людей делает наш лабиринт жизни сложней и запутанней. Без душевной боли здесь не обойтись.

В какой- то момент мы научаемся принимать её как данность. Не для того, чтобы страдать и возвышаться в своих же глазах. А для того, чтобы через боль принять свои настоящие чувства, понять, что для нас реально и приемлемо, и что нет. Это занимает разное время. Кто-то живет так лет двадцать, тридцать. А некоторые женщины так и говорят, что их жизнь похожа на темницу, из которой нет выхода.

Но мечта приходит и зовет за собой. У неё есть свои условия, без этого никак. Где-то придётся быть смелой, проявить готовность, совершить действия. В чем-то придётся подождать, не нарушать запретов, быть сдержанной, совладать

со страстями. Пожертвовать, измениться, следовать за голосом, своим внутренним или голосом своего учителя. Так вдруг женщина начинает чувствовать, что она часто стала тревожиться без причины, ничто вокруг не делает её счастливой, и она будто ждет, что с ней вот-вот случится чудо, которое избавит от той боли, в которой она живет.

Если она, наконец, послушается себя – у всех есть эта возможность – то, преодолевая боль от разочарований, воспоминаний прошлого, утрат, потерь и горечи слез, сможет быть там, где обретет счастье от полноты своей жизни.

В фильме Офелия проделывает один ритуал. Это как будто незначительная деталь истории, но на самом деле очень сильная по смысловой нагрузке. Фавн дает ей волшебный мел, которым она рисует дверь на стене. Через неё она входит в подземелье, и через неё же убегает от Бледного человека. Часто так и надо поступать. Чтобы найти выход, вы должны просто взять и начертить дверь на каменной стене. Там, где её фактически и нет.

# Красота спасёт и мир, и женщину

Вы когда-нибудь видели ткачих за ткацким станком? Я помню, как наблюдала за работой своих соседок, семьи из нескольких дочерей. Наблюдала, как они ткут ковер.

Усевшись в ряд, женщины неторопливо выполняли часть своей работы. Было видно, что каждая знает, что ей делать. Знает, в каком месте и сколько отрезать от нитки пряжи, куда повести изгиб и черту узора. И было видно, что руки у них умелые, а пальцы ловкие и гибкие, как мастера, непринужденно танцующие давно знакомый танец. Даже когда они переговаривались между собой, посмеивались или тихо пели, казалось, что они медитируют в своем труде.

Есть такие женщины, просто трудолюбивые. Влюбленные в работу, в деятельность, энергичные и презирающие праздность и лень. Они не то, что не могут усидеть на месте от того, что их беспокоит отдых, нет. Скорее, работа руками настолько важна для них, что придает жизни необходимый смысл.

Я решила включить историю Ирины в свою книгу, потому что увидела трудолюбие, благодаря которому Ирина ни на миг не остановилась, не присела понуро где-нибудь в уголке, не захотела иметь меньше, чем могло бы причитаться по её талантам и стремлению желать большего.

Она совместила умение рук, свой отточенный эстетиче-

ский вкус и творческие навыки и стала одним из лучших мастеров-парикмахеров в южной столице. Делать женщину красивой – это призвание не меньшей важности, чем какой-либо другой род деятельности, в котором мы можем быть полезными другим людям.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.