

Переклад + транскрибування

The Importance of a Breakdown

Having a nervous breakdown could seem like the ultimate calamity. Far from it. Handled correctly, it can be a unique opportunity to learn - and to get properly well.

📺 https://www.youtube.com/watch?v=HC3uUGCJpqs&ab_channel=TheSchoolofLife



Чому розпад необхідний і що він намагається нам розповісти?

• 00:00: Найбільша проблема людства

Одна з найбільших проблем людства полягає в тому, що ми занадто добре пристосовані до того, щоб продовжувати рухатися далі.

Ми професійно відповідаємо вимогам зовнішнього світу та очікуванням, які на нас покладають інші і наслідуюмо пріоритетам, які визначили не ми.

Ми граємо чудових хлопчиків та дівчаток і можемо здійснювати це магічне дійство десятиліттями, не виявляючи жодних зовнішніх рухів або тріщин.

Допоки раптом, на велике здивування усіх, включно нас самих, ми ламаємося.

• 0:35 : Як проявляється розпад?

Розпад може відображатися по-різному:

Ми більше не можемо встати з ліжка, потрапляємо в кататонічну депресію, розвиваємо всеохоплюючу соціальну тривогу, відмовляємося їсти, балакаємо незрозуміло, втрачаємо контроль над нашим тілом, робимо щось надзвичайно скандальне і абсолютно протилежне собі.

Деінде ми стаємо параноїдальними, відмовляємося грати за звичними правилами наших відносин, заводимо інтрижку, нарощуємо боротьбу, або ж інакше кажучи, підкидаємо дерев'яну ложку у колесо повсякденності.

Розпади дуже незручні для всіх, тож не дивно, що існує поспіх залікувати проблему і спробувати викинути її залаштунки, щоб все знову відновилось.

Проте так відбувається через нерозуміння того, що відбувається, коли ми ламаємося:

- **1:26: Розкол — це надзвичайна можливість навчитися**

Розкол — це не випадкове божевілля або несправність. Це дуже реальна, хоч і дуже неспроможна спроба здобуття здоров'я.

Це намагання однієї частини нашого розуму змусити іншу пройти через процес зростання, самопізнання та саморозвитку, від якого вона дотепер ухилялась.

Так, це звучатиме парадоксально, але це спроба розпочати процес повноцінного одужання крізь стадію важкої хвороби. І небезпечність полягає в тому, що якщо ми медикаментозно лікуємо розпад і намагаємося відразу його відкинути, то ми не вивчимо закладений у ньому урок.

Розпад — це не просто біль, хоча, звісно, він є його частиною ; це також надзвичайна можливість навчитися!

- **2:23: Причина розпаду**

Але чому ми ламаємося?

Причина в тому, що упродовж багатьох років наша здатність до гнучкого мислення розвивалася дуже повільно.

Всередині нас були речі, які потрібно було розгледіти, але ми вправно відкидали їх.

Були повідомлення, до яких варто було прислухатись.

Це були епізоди емоційного навчання та спілкування, які ми пропустили і тепер, після того як були терплячими так довго, надто довго, наше емоційне "я" намагається достукатися до нас єдиним доступним способом.

Воно стало повністю відчайдушним і тепер ми повинні зрозуміти й навіть проявити співчуття до його безумовного гніву.

Найголовніше, що розпад нам каже, - це те, що не можна продовжувати жити, як раніше. Що щось повинно змінитися, або ж смерть виглядатиме привабливіше.

Чому ми не можемо своєчасно та спокійно прислухатись до емоційної потреби і уникнути драматичного розриву?

Бо свідомий розум лінивий і боязкий, тож неохоче займається тим, що розпад врешті-решт скаже йому з жорстокістю. Роками він відмовлявся слухати сигнали суму або ж у ньому відбулась дисфункція, де уникання і бажання заховати проблему подалі під горезвісний килим стало вирішенням.

- **3:39: Розпад - це революція**

Ми можемо порівняти процес із революцією:

Люди роками тиснуть на уряд, щоб бути почутими і досягнути змін, а він роками робить лише символічні жести, закриваючи вуха, допоки одного дня всі більше не можуть терпіти і штурмують ворота палацу, руйнують чудові меблі та випадково стріляють у винних і не лише.

У більшості випадків революції не призводять до хорошого. Легітимні скарги та потреби людей не вирішуються або навіть не виявляються. Виникає жажлива громадянська війна — іноді буквально самогубство.

Те саме стосується і наших розпадів.

- **4.19: Вихід не там, де ми його шукаємо.**

Однак хороший терапевт намагається уважно слухати, а не цензурувати хворобу.

Він виявляє всередині своїх дивацтв благаання про більше часу для себе, ближчі стосунки і більш чесний, наповнений спосіб буття і прийняття того, ким ми є насправді сексуально.

Ось чому ми починаємо пити, відрікатися від світу або стаємо повністю параноїдальними або маніакально спокусливими.

- **4:40: Криза - це прагнення до зростання**

Криза - це прагнення до зростання, яке не знайшло іншого способу самовираження!

Багато людей після жахливих місяців або років злому кажуть: « Я не знаю, як я б коли-небудь одужав, якби не захворів »

У розпал руйнації ми часто задаємося питанням, чи раптом не збожеволіли?

Ні, це не так!

Ми, дійсно, поводимося дивно, але під поверхневим хвилюванням ми на прихованому, але логічному пошуку здоров'я.

Ми не захворіли, ми вже були хворі.

Наша криза, якщо ми зможемо її пережити — це спроба вирватися з токсичного статус-кво, яка відображає наполегливий заклик до перебудови нашого життя на більш автентичній і щирій основі.