

Зачем мне прошлое?

Восточная мудрость гласит: **«Хочешь горячего чаю, сначала выплесни из чашки холодный»**. Невозможно впустить в свою жизнь что-то новое, не отпустив старое.

Как правило, люди не связывают события в своей настоящей жизни с событиями, которые предшествовали ранее. Чаще всего люди ищут причину происходящего сегодня в настоящем времени. Но обычно корни лежат гораздо глубже — в далёком прошлом.

Человеческая жизнь — бесконечная череда различных событий. Некоторые из них, вне зависимости от желания, оставляют в душе сильный эмоциональный след. Если произошло так, что по какой-то причине человеку не удалось уделить такому событию достаточно времени для переживания или, наоборот, он постарался поскорее подавить, забыть этот эпизод, то, вероятнее всего, ситуация может повториться снова. Так как в травмирующей ситуации остаются чувства и переживания, которые требуют определённой «разрядки», человек, не давая чувствам проявить себя, накапливает напряжение и притягивает в свою жизнь подобные истории, чтобы заново пережить подавленные чувства, и освободиться от их давления.

Прошлое невозможно забыть или стереть из своей памяти. Это часть жизни. И если человек не хочет его признавать, уделять ему время и внимание, оно начинает напоминать о себе в настоящем. Потому что бессознательное всегда хранит все воспоминания.

Это похоже на замкнутый круг, из которого порой кажется невозможным вырваться. Кто-то постоянно проживает чувство отвергнутости, кто-то из раза в раз, сам того не желая, попадает в любовный треугольник, кто-то никак не может завязать длительные отношения, кто-то постоянно встречает тех, кто его психологически подавляет. Таким образом, определенные события повторяются до тех пор, пока человек не извлечет из них урок.

Прошлое продолжает жить, оказывая тем самым существенное влияние на наше эмоциональное состояние. Если в прошлом есть переработанные болезненные воспоминания, они будут забирать часть энергии и внимания в настоящем.



Перерабатывая прошлое, человек как будто освобождает себя от тяжкого груза, который неосознанно нёс на себе.

Порой, желая защитить себя от болезненных воспоминаний, человек затрачивает огромное количество энергии на то, чтобы травмирующие события остались в глубине его психики и больше не причиняли душевную боль.

Он убеждает сам себя в том, что не хочет более тревожить свои воспоминания, что жить необходимо настоящим, что все, что было в его жизни «болезненного», лучше позабыть. Но рассуждая подобным образом, он не только не уменьшает влияние прошлых событий на свою жизнь, но и, наоборот, допускает вероятность их повторения.

Исцеляя свои раны, он позволяет уйти прежней боли, а вместе с этим и неосознанному желанию ещё раз повторить прошлый травмирующий опыт.

Чем лучше человек осознает свои скрытые конфликты и травмы из прошлого, тем больше вероятность создания лучшего будущего.

Как только воспоминания о важном событии осознаются, можно найти причины, которые повлекли за собой то, что происходит в настоящем. Само по себе установление связи между схожими событиями ничего не изменит, но оно может стать отправной точкой, с которой начнутся изменения.

Если человек не хочет возвращаться к своему прошлому и старается игнорировать те события, которые оставили болезненный след в его душе, то он продолжает наткаться на очередные ошибки. Продолжает смотреть на своё будущее сквозь свои старые убеждения и установки, которые, возможно, приносят в жизнь больше вреда, чем пользы.

Для того, чтобы прошлое не тянуло назад, необходимо уделить ему время и внимание. Закрывая двери в своё прошлое, человек открывает в себе энергию созидания для будущего.

