



ОЛЬГА СПРАВИТСЯ САМА

нам. Рассказать, что случилось, она не пожелала. На следующий день я снова позвонила нашей героине и предложила помощь вне участия в проекте. Ольга отказалась, бросив трубку. Что ж, она предпочла дальше справляться сама, а мы рады такому решению. Человек понял, что обойдется без посторонней помощи – это и есть цель нашей работы. Если же Ольга предпочла остаться со своими проблемами наедине, возражать не в нашей компетенции.

По словам психотерапевта Сергея Гудкова, очень многие люди всю жизнь остаются в родном болоте, потому что старые проблемы известны, знакомы и привычны. Решить их – значит выйти за границы, столкнуться с другими аспектами бытия, ранее неизвестными. Часто люди дурачат рассудок: его задача, в первую очередь, критиковать возможные решения, находить в них недостат-

ки. Потому будущее может казаться мрачным, вызывать тревогу и неопределенность. И это останавливает.

Странно, но именно Ольга проявила наибольшую активность из всех претендентов на участие в проекте. А то, что она досрочно сошла с дистанции, по мнению психотерапевта, как раз показатель ее реального выхода на порог перемен. Человек видит, слышит, чувствует, что изменение вероятно, и пугается новых жизненных вызовов. Можно открыть дверь с чьей-то помощью, но войти в новую жизнь необходимо самому.

Но мы верим – наша Ольга перемен не боится, и у нее действительно были объективные причины прекратить сотрудничество

Благодарим за помощь психотерапевта Сергея Гудкова и коллектив спортивного комплекса «Тандем».

- Здравствуйте!
- Добрый вечер, – вяло отвечает участница проекта «Изменись – и мир вокруг изменится».
- Хочу уточнить по поводу фотосессии в «Тандеме», все в силе?
- Нет, у меня неприятности...

За неделю до этого разговора Ольга имела весьма цветущий вид, занималась в спортивном комплексе и была вполне готова к дальнейшим переме-

УДАЧИ В ДРУГОЙ СТРАНЕ!

Вот уже два года мы дружим с Любовью Печериной, первой участницей проекта «Изменись – и мир вокруг изменится». За три месяца упорной работы из задавленной проблемами несчастной страдальцы она превратилась в красивую, активную и счастливую женщину. Сегодня Любовь Иннокентьевна стоит на пороге новых перемен.

– Я уезжаю из Якутска, – делится с нами Печерина.

Направляется Любовь Иннокентьевна в прекрасный город Минск к престарелой маме. Какой бы радостной ни представлялась будущая встреча, переезд – это сильный стресс, потому, по возможности, его желательнее уменьшить. Как это сделать, советует психотерапевт Сергей Гудков:

– Переезд – хороший повод оста-

вить весь накопленный хлам вместе со всеми проблемами в прошлом. Соберите то, чем действительно будете пользоваться, и берите с собой. А остальное – продайте, подарите, избавьтесь. Попрощайтесь с людьми, с которыми были связаны. Поблагодарите их за все хорошее. Выразите в слух чувства, которые вы переживаете, чтобы не отягощать себя эмоциональным грузом при переезде.

Больше всего Любовь Иннокентьевна переживает за дочерей. Если вспомнить публикации проекта, многие проблемы возникали именно из-за того, что она взваливала на себя непосильный груз ответственности. На этот счет у психотерапевта также имеются рекомендации:



– Тем, кто берет на себя слишком много ответственности за других, полезно оценить, что и ради кого они делали до сих пор, и продолжить это делать. Но теперь предстоит еще больше ответственности в отношении подопечных. Как? Дать другим людям больше возможности строить свою жизнь.

Наша героиня настроена решительно. За эти два года жизнь сделала много крутых поворотов. И все они – к лучшему. Пусть и на этот раз будет так!

Подготовила Ксения ШАШУРИНА