**Душевные муки или страдать не вредно**

В эру, когда все вокруг стремятся быть позитивными и радост­ными, душевные муки воспри­нимаются как нечто недопу­стимое, пустое. Психологи и подруги, родители и мужья — все кругом твер­дят: “Отпусти свою боль, не зацикли­вайся на проблемах — живи и полу­чай удовольствие”. Но правы ли они? И что хорошего в страданиях?

Каждому из нас рано или поздно приходится испытывать муки сове­сти боль утраты родного человека или разочарование в окружающих. И как же быть в такой ситуации? Отпустить, забыть, простить и ни секунды терзаний?

**Иммунитет**

Безусловно, первое желание, когда нам наносят сердечную рану, — это выпить волшебную пилюлю, кото­рая за считаные минуты сняла бы боль. К сожалению, такой таблетки не существует. Зато современный мир предлагает массу способов быстро и легко [справиться с внутренними про­тиворечиями](http://astro-germes.com/devyat-shagov-k-samorazvitiyu/): тренинги и семинары, книги о том, как достичь успеха, теле­передачи с советами звезд шоу-биз­неса — культ счастья завладел умами и сердцами миллионов. Нас лишают права на меланхолию и грусть. Но по­чему и зачем? Ведь страдать вполне естественно!

Благодаря противоре­чиям внутри нас, укорам совести мы учимся понимать людей, становимся сильнее. Душевные терзания можно сравнить с простудой или гриппом, которые неизбежны для людей. При­чем неприятные симптомы можно снять таблетками на скорую руку, но не факт, что через месяц хворь опять не настигнет вас. Или посту­пить иначе — отлежаться дома неде­лю, лечась чаем с малиной и медом, и дать организму возможность самому справиться с болезнью, а заодно и укрепить иммунитет. То же проис­ходит и с душевными терзаниями: чтобы избавиться от них, необходи­мо пережить их всецело и получить ценный опыт.

**Энергия боли**

Физики уверены, что любые чувства, которые испытывает человек, это энергия, причем изначально ней­тральная. А вот какой характер она приобретет — разрушительный или созидательный, — решает каждый самостоятельно. Вследствие этого факта психологи и психотерапевты излечивают людей, подверженных депрессиям: благодаря своему дару убеждения врачи меняют угол по­дачи той или иной проблемы, и па­циент перестает воспринимать ее как беду или горе.

Еще более эффек­тивно используют законы физики люди творческие. Они направляют внутренние муки на создание про­изведений искусства. Недаром все шедевры культуры были сотворены именно в состоянии душевных ме­таний творцов. Ведь, оказавшись во власти сильных чувств, восприятия любого индивида становятся ярче, мы ощущаем мир более цельно, а значит, любые наши начинания в та­кой период скорее окажутся успеш­ными. История подсказывает, что многие гении, такие как Сальвадор Дали или Эрих Мария Ремарк, спе­циально вгоняли себя в состояние нервного расстройства, чтобы ис­пользовать грусть для написания очередной картины или романа.

А значит, противиться хандре нет никакой причины. Порой можно вдохновением и идеями, и творить собственный шедевр.

**Мудрость**

Любая религия мира также основа­на на страданиях. Физическая боль и душевные мытарства — это путь, который необходимо пройти каж­дому рожденному на свет человеку. Только через них мы можем достичь нирваны или спокойствия. Однако кого же прельщает перспектива всю жизнь мучиться? Безусловно, никого! Но отчасти пророки разных религий правы: страдания часто приводят нас к лучшему будущему, более свет­лому и осознанному. Ведь, только ощутив на себе несправедливость, испытав предательство, ненависть, разочарование, мы можем понять и по достоинству оценить искренность, любовь, честность. Любая сердечная мука — это шаг к пониманию себя и законов мироздания. Превозмогая боль, мы достигаем развития духа.

**Дело в динамике**

Самая большая опасность в мелан­холии не в самом ее наличии в вашей душе, а в том, чтобы она не переросла в образ мышления. Закрыться от окру­жающих, перестать интересоваться миром вокруг очень просто и, главное приятно. Ведь тогда никто не предъ­явит к вам никаких претензий. Но в таком случае не происходит разви­тия, мы не совершенствуемся, а, на­против, — деградируем. Поэтому так важно научиться страдать действенно.

1. Начало и конец. Как говорил му­дрый царь Соломон, “и это пройдет”. Поэтому важно осознавать, что любые душевные терзания рано или поздно закончатся. Согласно исследовани­ям психологов эмоциональная боль в чистом виде длится 12 минут, а все остальное — самовнушение. Значит, затянувшиеся переживания из-за не­счастной любви, расставания с парт­нером или предательства друга, ссоры, скандалы— это отзыв вашего эго, которое не желает признать, что его предпочли кому-то другому. Безусловно, когда речь идет о настоящем горе, то боль мы чувствуем на протяжении всей жизни, но острота такого чувства опять-таки зависит от нашего внутреннего же­лания. Если мы хотим продлить эти эмоции, то заблудимся в круговороте воспоминаний.

2. Волю чувствам! Сдерживать и подавлять в себе эмоции очень вредно. Поэтому если вы действи­тельно чем-то серьезно расстрое­ны, то вовсе не обязательно ходить и всем улыбаться. А слезы вообще имеют не только успокаивающий и расслабляющий эффект, но еще и способствуют омоложению нашего организма. Поэтому если вас кто-то чем-то обидел, то вовсе не обяза­тельно настраиваться на позитив и убеждать себя, что ничего не про­изошло, а просто поплачьте вдоволь, заодно со слезами выйдут вредные для организма токсины.

4. Используйте энергию по макси­муму. Научно доказано, что, когда человек находится в стрессе, он с лю­бым делом справляется в два раза быстрее, чем в спокойном состоя­нии. Когда нам плохо на ментальном уровне, мы действительно чувствуем какой-то невероятный подъем сил, появляется желание куда-то идти, чем-то заниматься. И люди, часто гонимые этим чувством, совершают необдуманные поступки: блуждают бесцельно по городу, бьют посуду, портят вещи, рвут фотографии сво­их обидчиков. Но если направлять эту энергию в созидательное русло, то можно свернуть горы, открыть в себе новые способности и таланты. Ведь страдания — это обратная сто­рона страсти и любви, а под властью этих чувств мы готовы на многое. Так пусть это многое принесет нам пользу и успех в жизнь!