

1. Ілюзія контролю.

Свобода – це усвідомлення
того, що ми є господарями
свого внутрішнього світу, навіть
якщо не контролюємо зовнішні
обставини.

Едіт Егер

У січні 2022 року моє життя нагадувало ідеальну картинку з пінтересту: улюблена робота, класні стосунки з чоловіком і дитиною, стабільний високий дохід, ремонт власної квартири в тому самому ЖК Києва, і ось-ось мав відбутися переїзд. Залишалося тільки додати шампанського з ковбасою (спокійно, якщо ви тільки-но зі мною познайомилися, я поясню цей жарт трохи пізніше) – і можна було б святкувати це життя.

Все здавалось абсолютно стабільним, логічним і... цілком під моїм контролем.

Але 24 лютого 2022 вся ця стабільність розлетілася на друзки: почалося повномасштабне вторгнення, 1 березня я з дитиною виїхала за кордон, а 8 березня (дякуємо за привітання) у нашу квартиру прилетіли ворожі «гради».

Хотілося б тут щось пожартувати про «ось тобі, Олю, і контроль», але тоді було зовсім не до жартів.

Багато місяців по тому я запитувала себе: як так сталося, що за секунду зникло все, що здавалося таким надійним і контрольованим?

Було б чудово тоді зустріти якогось мудреця, який розкрив би мені секрети цього світу, але світ люб'язно вирішив підкинути мені ще один сюрприз: через мою позицію щодо війни від мене відвернулися кілька дуже близьких родичів, у стосунки з якими я вкладалася все своє життя. Що, і це не гарантія? І тут не вдалося все проконтролювати?

Якщо до того часу у мене ще залишалась якась ілюзія хоч маленького, але контролю, то ця ситуація остаточно вибила з-під ніг усі опори.

Тоді я жадібно почала шукати відповіді на всі ці питання: читала книги, дивилася відео, слухала подкасти, пробувала медитації. Готова була робити будь-що, щоб стало трохи легше і хоч трохи зрозуміти, що ж тепер робити зі своїми ілюзіями – і як усе це витримати.

Ця історія важлива. Бо саме вона призвела до одного ключового усвідомлення.

Під час чергової важкої новини я помітила, що цього разу швидше повернулася в ресурсний стан. Швидше, ніж раніше. І саме тоді прийшло перше маленьке «О!».

**Я зрозуміла: є речі, які я все ще можу
контролювати. Але фокус у тому, що вони
не зовні. Вони всередині.**



Залишимо за дужками ще декілька років мого життя та усвідомлень (не дякуйте) й одразу перейдемо до головного інсайту (хоча можете й подякувати – все-таки це були непрості роки). Я впевнена, ви всі чули фразу про те, що є те, що ми можемо контролювати, і те, що не можемо. І що потрібно просто розуміти цю межу.

Але я хочу показати вам дещо глибше – концепцію, яка допомогла мені нарешті зрозуміти більше і побачити ще одну сторону, про яку часто мовчать.

Підхід «відмежуй те, що можеш контролювати, і те, що не можеш» описує роль Спостерігача.

Але є ще одна роль – Діяча. І саме вона робить концепцію контролю повною.

Є ситуації, де ваша роль – лише спостерігати.

Але є ситуації, де ваша роль – діяти.

Спостерігайте там, де нічого не можна змінити.

Дійте там, де є ваша зона контролю.

Ви не можете проконтролювати те, що станеться завтра,
але можете контролювати свою реакцію на це.

Ви не можете проконтролювати те, як і що скажуть інші люди,
але можете контролювати те, як їхні слова вплинуть на вас.

Ви не можете проконтролювати те, що принесе вам новий день,
але можете проконтролювати те, як наповнюєте свої дні.

Ви не можете проконтролювати те, що подумают про вас інші,
але можете проконтролювати власні думки про себе.

Ви не можете проконтролювати успіх своїх ідей,
але можете проконтролювати, що заберете з цього досвіду.

Вам не потрібно намагатися контролювати все.
Достатньо контролювати свій стан.



**Те, що ви справді контролюєте, –
міститься всередині вас.**

Поточні часи і події розвертають нас від зовнішнього до внутрішнього. Коли руйнуються зовнішні опори (які, якщо чесно, ніколи не були стабільними й контрольованими), ми починаємо шукати опори всередині.

Ми втрачаємо енергію там, де намагаємося відновити або побудувати нові зовнішні опори й спиратися лише на них.

Коли намагаємося щось робити поза своєю зоною контролю, ми тільки втрачаємо власну енергію.

Чи можу я проконтролювати наступні новини? Чи можу проконтролювати, що подумают мої підписники в блозі? Чи контролюю дії партнера по бізнесу? Десь я можу вплинути, але чи контролюю?

Поверніть собі роль Спостерігача в цих ситуаціях.

Але також поверніть собі роль Діяча там, де є ваша зона дій. Важливо не лише розуміти це, але й робити конкретні кроки, які повернуть вам відчуття контролю та безпеки.

Віктор Франкл¹ сказав: «Між стимулом та реакцією є простір. У цьому просторі – наша сила вибирати відповідь. У нашій відповіді криється наш ріст і свобода».

**Пам'ятайте, навіть одна маленька
внутрішня відмова контролювати те, що
ви насправді не контролюєте, повертає
вам сили та енергію діяти там, де є ваша
справжня зона контролю.**



Питання для саморефлексії:

1. Подумайте про ситуації, які зараз у вашому житті викликають тривогу або напруження.
2. У кожній із цих ситуацій визначте: яка ваша роль – Спостерігача чи Діяча?
3. Якщо це роль Спостерігача: чи готові ви відпустити спроби контролювати цю ситуацію? Що вам могло б допомогти зробити це легше?
4. Якщо це роль Діяча: які конкретні дії ви можете зробити в цій ситуації? Який перший найменший крок ви можете зробити найближчим часом? Коли саме готові почати діяти?

¹ Віктор Франкл – австрійський психіатр, психотерапевт і філософ. Пройшов концтабір Аушвіц.

