

Выходить из зоны комфорта может быть опасно

Поговорим про выход из зоны комфорта?

Рывок, волевое усилие, веру в свои силы.

Хочу рассказать вам историю. Она случилась несколько лет назад, когда мы запускали для дочери аквариум, подбирали оборудование, грунт, растения. И вот пришла очередь самого интересного: покупать рыбок 🐠🐡

Мы поехали в зоомагазин. Наконец-то. Травник растёт, показатели воды в норме, улитки — уже живут.

(Кто читал мою статью про работу со страхом дочери перед улитками: друзья, техника сработала! Статья: «Мама, мне страшно. Что делать, когда ваш ребёнок боится?»)

Выбрали самых неприхотливых рыбок: пару сомиков, несколько моллинезий и гуппи.

Технология покупки такая.

Сотрудник магазина отлавливает выбранных экземпляров скачком и сажает их в отдельную банку с водой. Потом, когда вся компания в сборе, переливает все в специальный пакет-переноску и отдаёт покупателю.

И вот, когда наши рыбки уже оказались в банке, одна из них: изумрудная гуппи с перламутровым хвостом, — взяла и выпрыгнула из банки на стол. Первым среагировал муж.

Он ловко подцепил рыбку за хвост и отправил обратно в банку.

«Рисковый красавец. Хорошо, что обошлось» — подумала я.

Довезли мы всю компанию до дома, пересадили в наш аквариум.

Порадовались, покормили. Назвали гуппи-смельчака Ракета 🚀 и легли спать.

А наутро нашли нашу ракету мёртвым.

Он не перенёс своей же отчаянной попытки выпрыгнуть из той тесной банки.

К чему вся эта история?

Я вспомнила классическую притчу про двух лягушек.

Тот её вариант, где одна вовремя выскочила из кастрюли, а другая сварилась в кипятке.

И вроде эта притча учит нас действовать.

Видишь, что условия изменились, что тебе стало хуже — не сиди сложа руки. Действуй. Всё в твоих руках.

Бывает так. А бывает по-другому.

Если бы та рыбка знала, что тесная банка и ещё более тесный пакет-переноска — это только промежуточный вариант.

Если бы она доверилась судьбе и подождала — она была бы жива, сыта и в хорошей компании.

Какой выбор делать? Я не знаю. Одно хочу сказать:

Рывок и волевое усилие — не всегда оправдано.

Выходить из зоны комфорта лучше тогда, когда нами изучены внешние обстоятельства и собственные ресурсы.

И да, психолог бывает нужен именно для этого.

Для того, чтобы выход из зоны вашего комфорта не закончился ещё большей травмой.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт