

## СОСТОЯНИЕ ПОЗВОЛЕНИЯ (СОСТОЯНИЕ СВОБОДЫ ОТ КОНТРОЛЯ)



### ОПИСАНИЕ СОСТОЯНИЯ:

Состояние Позволения (Состояние Свободы от Контроля) принадлежит к группе Ключевых Внутренних Состояний QHS. Это означает, что его присутствие в жизни является необходимой базой для хорошего или очень хорошего функционирования.

Контроль и его разные аспекты часто являются темами жизни почти каждого человека, хотя и в разной степени. Состояние Позволения дает возможность уменьшить часть потребности контроля в нашей жизни.

Люди отличаются друг от друга, в частности, степенью контроля, необходимого для того, чтобы чувствовать себя достаточно комфортно. Некоторые стремятся контролировать почти все в жизни: себя (свой образ жизни, питание, поведение, интересы, здоровье, общение с друзьями и т.п.), других (их поведение, решения, внешность, жизнь, образ мышления и т.п.) и все остальное, что только можно контролировать, к примеру, контакты с государственными учреждениями (с налоговыми органами и т.п.). В свою очередь, другие позволяют, чтобы большая часть вещей в жизни оставалась вне их контроля.

Контроль в мире, в котором мы живем, не считается чем-то нежелательным и нездоровым. Как известно, для достижения определенных эффектов и защиты от негативных последствий стоит контролировать разные факторы в нашей жизни. Тем не менее, не стоит быть невольником контроля. Реализовать его там, где он нужен, и в то же время не контролировать вещей совершенно ненужных и позволить себе некоторую свободу в этом отношении. В результате, значительно повышается наш комфорт повседневной жизни.





Состояние Позволения, кроме уменьшения потребности контроля, позволяет также:

- иначе реагировать на перемены — чаще всего, стандартной реакцией человека на изменения является страх или сопротивление. Состояние Позволения дает возможность реагировать на них более нейтрально или даже с удовольствием.
- иначе реагировать на ожидания, неизвестность будущего, непредвиденные трудности — здесь значительно сокращается количество негативных эмоций, связанных с этими аспектами.
- снизить общий уровень страха и тревожных реакций на разные неожиданные ситуации, в которых контроль невозможен.

К тому же, как показывает опыт, некоторые люди после обретения этого состояния, наконец, берутся за долго откладываемые дела, совершают значительные изменения в своей жизни, своего рода революцию в своем функционировании (смена места жительства, смена работы, смена партнера и т.п.). Это происходит потому, что два основных фактора, а именно страх и потребность контроля, значительно уменьшаются. Таким образом, они больше не тормозят действий, которые данный человек хотел предпринять, но не мог из-за значительного уровня потребности контроля и испытываемый страх.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ (ДЛЯ КОГО):**

Так как Состояние Позволения принадлежит к группе Ключевых Внутренних Состояний QHS, оно фактически рекомендуется каждому, кто хочет более адекватно и положительно воспринимать себя и окружающий мир, и выйти за рамки прежнего функционирования в описанных выше аспектах.

### **ВАЖНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ:**

Преимуществом Состояния Позволения является то, что оно снижает общий уровень потребности контролировать нашу жизнь, что позволяет испытать бóльшую степень свободы в этой области и более эффективно функционировать. В то же время стоит помнить, что оно не лечит всю проблему контроля во всех сферах. Паттерны функционирования, которые мы приобрели в течение жизни в области контроля, дополнительно записаны в нас на разных уровнях. Если тема контроля является одной из Ваших жизненных тем, чтобы полностью или в значительной степени освободиться от своих паттернов и ограничений в этом отношении, следует продолжать обретение следующих состояний (конкретные предложения Вам представит Ваш терапевт) и целенаправленную терапевтическую работу.

