

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Свобода! Что это такое?**

Часто на тренингах, на консультациях приходится слышать от людей, что они хотят стать свободными. У меня самого по молодости такие мысли часто посещали. И со временем я задумался, а как же это быть свободным? Что это значит? В этой статье я приведу свои доводы по данным вопросам.

Для меня свобода это, прежде всего ответственность. Ответственность за свой выбор. В каждой жизненной ситуации свободный человек имеет несколько способов реагирования, и чем больше этих способов, тем он свободнее.

Часто свобода воспринимается многими людьми как вседозволенность, когда делаю все что хочу. Вседозволенность это скорее несознанка полная, это как будто маленькому ребенку дали автомат с полной обоймой. Он может делать все что хочет, может разнести вокруг все шепки, но от этого взрослым, осознанным он не станет. Так что если хотите вседозволенность, сначала принесите справку из детского сада, что вы подросли, а то вдруг Вам еще рано.

С детства нас воспитывают, прививают множество разных навыков, заставляют изучать множество информации, пичкают множеством интроектов. И это на самом деле хорошо. Однако приходит определенный момент в жизни, когда начинаешь понимать, или я бы даже сказал чувствовать, что жизнь идет как то не так. Как правило нас обучают так – это хорошо, это плохо, в этой ситуации нужно поступать так, а в этой по-другому. И эти рекомендации хороши, но не универсальны, жизнь гораздо более многогранна, чем двуугольник, в ней гораздо больше красок, чем белое хорошо и черное плохо.

Как показывает практика, у большинства из нас на определенные ситуации существует один способ реакции. И это говорит о том, что мы рабы этой реакции. Мы можем реагировать только так, и ни как иначе. Свободен тот, кто может выбирать из нескольких способов один и нести за него ответственность. Так что хочешь быть свободным, изучай себя, свои особенности, свои способы поведения. Исследую, как ведешь себя, почему и можно ли по-другому. И вот когда появляется несколько способов реагирования, то здесь уже можно говорить о какой-то свободе.

На самом деле свобода это не так уж и сахар, я бы даже сказал, что наоборот. Ведь тогда не на кого свалить свои промахи, упущения, тогда придется признать свое несовершенство, признать, что поступаешь, не всегда эффективно, иногда откровенно лажаешь. И придется перестать себя и других за это убивать. Так что в свободе нет ничего легкого, скорее это даже на первых порах усложняет жизнь.

Чем больше знаешь о себе, тем больше шансов быть свободным. Потому что начинаешь понимать, видеть природу своих поступков, учишься выбирать и поступать исходя из своих желаний, а это далеко не всегда приветст-

уется окружающими. Тобой становится труднее манипулировать, получать от тебя желаемое. А этого близкие люди вряд ли Вам смогут простить.

Свобода обязывает. Это всегда выбор, иногда трудный. Поэтому вопрос возжелавшим свободы – а вы готовы этот выбор регулярно делать, вы готовы за него регулярно отвечать перед людьми, Богом, самим собой? Эти вопросы стоит задать.

Я лично за свободу. Да это не просто, но свободный человек это, прежде всего человек, человек с большой буквы. А несвободный, скорее марионетка. Свободный человек спонтанен, жив, естественен. От него исходит какая-то притягивающая сила. Мне лично такие люди симпатичны, хотя не всегда общение с ними легко, особенно когда пытаешься включить при общении с ними (зачастую неосознанно) привычные манипулятивные методы для достижения своих целей. Как правило, в результате получаешь легкий нарциссический шок. Однако, не смотря ни на что, выбираю общаться с такими людьми, оно того стоит.

Так что, если хочется свободы, подумайте, а она Вам надо? Вполне возможно, что и рано, а может и пора.



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

<https://www.b17.ru/article/13136/>