

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

А стоит ли с собой встречаться?

Часто жизнь состоит из того, что все мысли заполнены тем, чтобы куда-то успеть, что-то сделать, кому-то позвонить, сообщить, забрать и так далее. В такие моменты складывается впечатление, что жизнь наполнена до краев, и ты прямо «живешь» жизнь. Правда, на этих скоростях часто не отдаешь себе отчет, а чьей жизнью живешь, зачем, кому это все надо. Конечно, кому-то это точно надо. А вот себе самому? Понятно, что чувствуешь себя занятым, важным, востребованным, но как-то грустно становится в определенный момент. А вот стоит замедлиться, как в той рекламе про такси – и пусть весь мир подождет. Тут тебя и настигает, как вы думаете кто? Сам себя настигаешь. И часто становится грустно, даже страшно. В этот момент появляются мысли, а ведь нужно что-то сделать? Я точно никому ничего не должен? Может нужно детям что-то сделать, или родителям, может жене или на работе? В общем, охватывает какая-то неловкость, иногда даже паника. Сразу перебираешь в голове, все ли успел, что еще надо (кому?) сделать. В общем, не так-то просто с собой встретиться. У меня даже соматика развилась. Как только отпуск, так у меня аллергия, а с аллергией есть чем заняться.

И приходится в сорок лет заново учиться обращать внимания на себя, устраивать для себя любимого эти чудесные замедления (все-таки есть польза от рекламы, и пусть весь мир подождет – это хорошо).

А как это с самим собой? Иногда страшно, поскольку складывается впечатление, что с собой не знаешь. А иногда просто охватывает ужас от того, что тому, кем ты являешься, нужно совсем другое, другая работа, другое место жительства, другой спутник жизни. И че, менять? Это же просто обалдеть! Не, срочно в работу, в действие, в жизнь. И не дай бог снова эту хрень почувствовать.

Но я думаю, что не все так пессимистично. Как показывает мой жизненный и терапевтический опыт, свои желания можно реализовывать даже если кажется, что не с тем, не там и не на том месте. Важно определиться, а что именно хочется, в чем именно состоит потребность. А это возможно только при встрече с собой любимым. Я верю, что в этой жизни можно найти социально приемлемый способ для реализации любых своих желаний. И поэтому можно и даже нужно замедляться, погружаться в себя, осознавать свои потребности и вперед к их реализации. Так что шанс есть, и очень даже неплохой. Встречайтесь с собой, и вас ждет много чего интересного. Сериалы отдыхают.

Петров Сергей Викторович
Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 3 декабря 2014, 319 просмотров
https://www.b17.ru/article/zathem_vstritsja_s_soboj/