

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как мы формируем свою реальность

Возможно, у читателя возникнет вопрос после прочтения заглавия – а что, то, что мы видим, не есть реальность? Сразу отвечу – это есть реальность, но очень может быть, что эта реальность только для вас одна. И еще важно не только то, что мы видим, а также и то, как мы увиденное переживаем, что мы в связи с этим чувствуем, думаем, фантазируем и хотим. Начав вплотную работать гештальт-терапевтом, я увидел большое многообразие реальностей у каждого отдельного человека. И это не метафора, это именно реальности в которой живут люди. В их реальностях происходит именно то, что реально для них. Так как же она формируется?

Понятно, что наша реальность формируется с детства – первые «волшебники, творцы» нашей реальности, это наши родители. Это мама, это папа, и другие значимые взрослые. Они нас учат – это еда, это еда, это кака и тд. Мы обречены в начале жизни, попасть в реальность своих родителей, а иногда в ней остаться. Поясню, что я понимаю под разной реальностью для разных людей. Опишу на примере. Этот сюжет я подсмотрел в книге одного известного психолога. Встретились два друга, давно не виделись, разговорились. Оказалось, что они оба пару лет назад переехали в новые районы города. Так вот из разговора выяснилось, что одному повезло, а другому нет. Первый попал в прекрасный район, где живут замечательные, милые люди. А второй пожаловался, что его выбор оказался ужасен. В районе, где он поселился, живут отвратительные, злобные люди. А вечером вообще невозможно выйти, кругом бандиты. И тогда они обменялись адресами, оказалось что живут они рядом, все с в пару домах друг от друга. Так и в жизни, место то одно, а вот что мы там видим, во многом зависит от нашей реальности. Если в моей душе злость на весь мир, недовольство и ненависть, которые я не могу предъявить окружающему миру, переживать это состояние, то видеть вокруг я буду именно нехороших и злобных людей, да и они вас также непременно заметят, вы уже стараетесь. И на оборот. Так как же может изменяться данная реальность.

Сейчас я напишу о том, как мы, будучи взрослыми, корректируем свой мир. Я коснусь нескольких механизмов. Их, конечно же, гораздо больше, но остановлюсь на тех, с которыми я чаще всего сталкивался в своей практике. Первый – вам могут в этом помочь «добрые» люди, уже обозленные (или еще что) на весь мир, у которых все плохо, а будет еще хуже. То есть если постоянно общаться или еще круче жить с такими людьми, то рано или поздно подобное зародится в вас. Поэтому совет – как можно дальше держитесь таких людей. Устоять под их влиянием сложно, а переубедить или спасти практически бесполезно. И соответственно, если перед вами жизнерадостные, ценящие свою и чужую жизнь, то в результате контактирования с такими людьми большая вероятность изменения вашего мироощущения в сторону радости жизни. Однако конечно от вас также многое зависит, если оставаться

по каким-то причинам в своем «безопасном коконе» то ни один «позитивный» человек к вам не достигнется, чтобы поделиться радостью жизни.

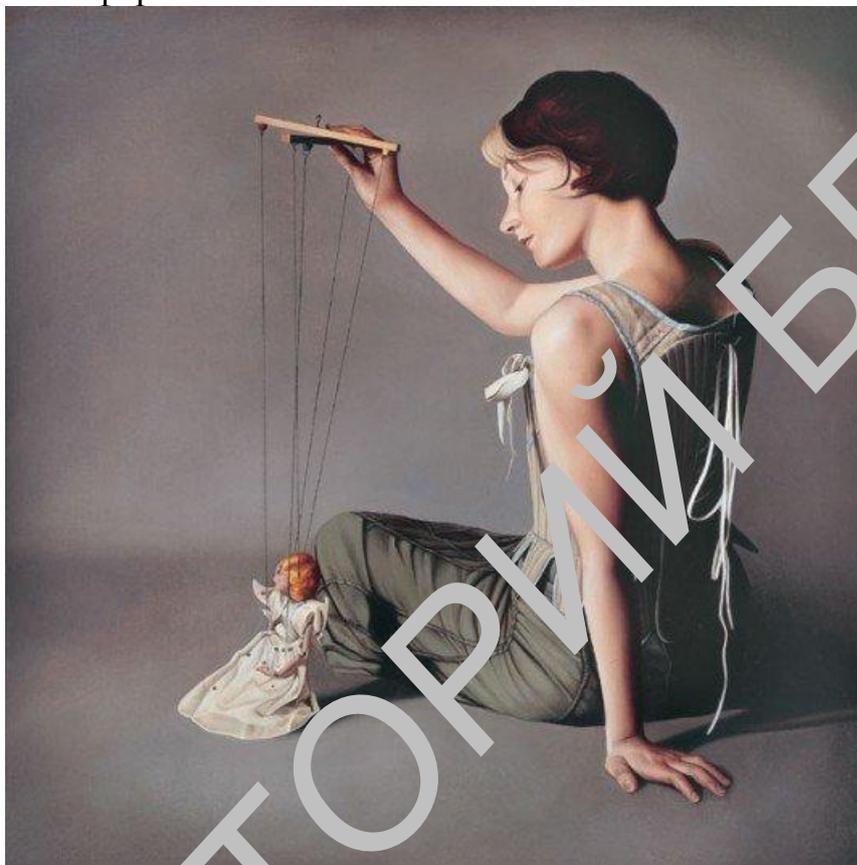
Второй – когда мы начинаем строить свои отношения, то вольно невольно влияем на своего партнера и он на нас. И в результате начинает меняться. И в какую сторону и как происходят изменения, во многом зависит от вашего контакта, от протраивания границ в ваших отношениях. Часто ко мне обращаются клиенты с просьбой вернуть назад свою уверенность, жизнерадостность которую они утратили за годы брака со своим партнером. Была веселая, уверенная в себе женщина, стала замкнутая с кучей комплексов баба. Был амбициозный, смелый, умный мужик, стал затюканным, недоразвитым чмом. Хотя конечно бывает и на оборот, но, как правило, дохвастаться своими приятными изменениями в отношениях клиенты приходят редко, особенно на первую консультацию.

Третий – мы можем сформировать «чудесный» мир сами, оставшись наедине со своими переживаниями. Это происходит, когда человек замыкается в себе, варится в собственном «соку», не проверяет своих проекций. Когда сам задает себе вопросы, сам же отвечает и делает выводы. Часто это случается во время личных или семейных кризисов, либо может являться результатом воспитания. Например, муж поздно вернулся домой, не смотрит на жену. На завтра мало разговаривает, остраивает. Богатое воображение жены нарисует разные картины, одну страшнее другой (измены мужа, оргии с его участием и тд.). Затем она делает на основании «увиденного и пережитого» выводы и ведет себя соответственно. Я понимаю, что в данном описанном эпизоде мужу хорошо бы рассказать жене, что с ним (на пример у него серьезные неприятности на работе, и он сильно переживает), однако поговорим в данной статье именно о механизме, по которому мы формируем свою действительность.

Для нашей психики не важно, происходящее реально, или мы фантазируем об этом. Происходит ли то или иное событие на самом деле, или мы красочно все это представляли, испытали в связи с этим всю гамму эмоций, мыслей, фантазий и желаний. Для психики и то и другое реально. Это свойство используют в своих практиках многие психологические направления, на пример НЛП.

Что же делать, чтобы ваша реальность не становилась уж очень отличающейся от других, или невыносимой для вашей жизни. Нужно, во-первых, регулярно прислушиваться к себе, комфортно ли вам живется таким, каким вы себя чувствуете. Во-вторых, периодически, а лучше регулярно сверять свое мироощущение с мироощущением других людей. А для этого вступать с ними в контакт. Под контактом я понимаю взаимодействие двух людей, когда каждый понимает, осознает что происходит с ним, что он хочет донести другому. А также важна готовность услышать другого, и как-то отнестись к тому, что он (она) говорит (показывает, демонстрирует, избегает и тд.). Почему это важно. Получая обратную связь мы, по крайней мере, свою реальность сопоставляем с реальностью других людей. Далее, реагируя эмоционально, мы изучаем свои границы, границы других людей, а также наполня-

емся энергией и ощущением наполненности жизни. И я верю в то, что находясь в контакте с другим человеком (именно контактируя, а не посылаю сигналы в сторону другого и не прислушиваясь к ответу) можно найти ответы на все свои вопросы про свою собственную жизнь. И сделать ее насыщенной, интересной и комфортной.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 28 июня 2015, 491 просмотр

https://www.v17.ru/article/kak_mi_formeruem_svoju_realnost/