

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Какой мир вокруг нас

Несколько раз от своих клиентов, на психологических форумах слышал и читал о том, что мир вокруг нас какой-то недобрый, злой, мрачный, в общем плохой. И некоторые из таких людей задавались вопросом, как поменять этот мир. Попробую ответить на этот вопрос, рассмотрев его с точки зрения теории поля Курта Левина. Попробую написать об этом просто, не вдаваясь в подробности.

И так рассмотрим упрощенный вариант модели личности. Представим что наша личность это какие-то области заключенные в определенную оболочку, назовем ее сенсомоторной зоной *m*. Внутри этой оболочки расположены внутриличностные области *ip*. Внутриличностные области это наши желания, потребности, чаяния и тд. короче все то, что определяет нашу личность.

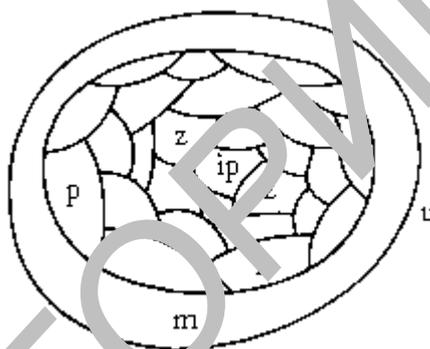


Рисунок 1. Модель личности по Курту Левину. М – сенсомоторная пограничная зона, выполняющая роль посредника между окружающим миром (U) и внутриличностными областями (IP) Внутриличностные области подразделяются на центральные (Z) и периферические (P).

Контакт человека с окружающим миром (U) осуществляется через сенсомоторную зону. Фактически человек осознает только те области, которые касаются сенсомоторной зоны. Эти области называются периферическими (P). А есть еще центральные зоны (Z), которые практически не касаются сенсомоторной зоны и соответственно нами не осознаются. Они образуются на примере в детстве, когда ребенок что-то хочет, берет, а его за это наказывают. В следующий раз опять что-то ребенок захотел и опять был наказан. Таким образом, появляется убежденность, что хотеть это плохо и постепенно данная внутриличностная область отдалится от сенсомоторной зоны. Более подробно о возбуждении внутриличностных областей, их движении вы можете почитать в специальной литературе, если вас это заинтересовало, а я продолжу.

И так для чего я все это вам написал. Осознаются нами, как правило, те области, которые на настоящий момент активны и находятся возле сенсомоторной зоны. А активными они становятся из-за наших потребностей, то есть активность внутриличностных областей определяют наши потребности. Так

вот, активные периферические области не только нами осознаются, но еще и определяют то, каким мы воспринимаем мир вокруг нас (а если использовать модель окружения, то периферические области также определяют то, с какими людьми мы встречаемся и в какие события вовлекаемся). К примеру, если у вас есть потребность в еде и активна сейчас периферическая область, отвечающая за удовлетворение голода, то, прежде всего в глаза вам будут бросаться то, что связано с приемом пищи. Вывески на магазинах, которые предлагают купить что-то съестное, люди принимающие пищу, реклама продуктов и тд.

Теперь вернемся к тому, какой все-таки мир. Именно наши периферические области, которые (напомню) говорят о наших потребностях, чаяниях, мечтах, определяют то, что в данный момент времени человек замечает. И если кругом только плохие и ужасные люди, то это наша возбужденная периферическая зона дает нам именно такую картинку. И тогда, чтобы поменять мир, фактически нужно поменять себя, а фактически грамотно (а это, прежде всего, осознанно) удовлетворить потребность, которая на настоящий момент актуально для человека.

Что же я наблюдаю у своих клиентов на терапии и когда-то наблюдал у себя, когда проходил свою личную терапию. Человек начинает больше осознавать, чувствовать, приобретать возможность переживать и о чудо – каким-то сказочным образом начинает меняться мир. Очень разные периферические области начинают возбуждаться на сенсорной границе, человек замечает больше разного вокруг себя (да и в себе, конечно же), мир начинает преобразовываться, становится очень разным. А когда в душе возникает гармония и удовлетворение, то и мир как по взмаху волшебной палочки становится таким. И мы начинаем притягивать в свою жизнь гораздо больше светлого и позитивного. Как то так.

Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 16 января 2017, 138 просмотров

https://www.b17.ru/article/mir_vokrug_nas/