

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Как поменять мир и людей вокруг

Иногда на личной терапии или на группах я встречаю клиентов, которые очень не довольны как живут вокруг другие люди и очень бы хотели их переделать. Переделать своих мужей (жен), родителей, детей, начальство, соседей, да и весь народ (на пример белорусов). Глобальная скажу вам такая задача. Давайте порассуждаем откуда берутся такие желания и о чем они говорят.

То, что мы видим вокруг нас и как мы к этому относимся все это проективный материал. Если коротко – проекция это, какие-то наши качества, которые мы видим в других и по каким-то причинам не видим в себе, или отказываемся это осознавать. На счет проективности легко проверить, если попросить нескольких человек описать что-то (или кого-то) и свое отношение к этому. В результате мы получим несколько разных описаний одного и того же. И каждое описание фактически будет правдой, точнее истинной описывающего человека. Именно так он видит данный предмет и именно так к нему относится.

Что же может двигать людьми, желающими поменять людей вокруг. К примеру, какие-то жесткие родительские запреты. Например, видит такой человек как кто-то целует, и вскрикивает – какое бесстыдство. А на поверку может оказаться огромная зависть к таким людям, которые могут свободно выражать свои чувства в общественных местах. Сосед купил дорогую машину – обязательно вор, только воры могут так разбогатеть. На поверку неприятие своих желаний. Нужно быть скромной – все как мама (или папа) учила. На работе одна коллега изменила мужу – какой позор, как низко пала. На поверку огромная злость на женщину, которая может себе позволить реализовать свои самые сексуальные желания, а наша главная обвинительница – ну никак. И так далее. Причем как со стороны женщин такое происходит, так и со стороны мужчин.

Что же делать в таком случае? Каждому недовольному человеку на личную терапию, и изучать себя. Изучать свои проекции, принимать их, относиться к ним как-то. И о чудо, мир начинает меняться. Нет, он не станет сказочно прекрасен и прост. Нет. Но он точно станет значительно богаче на краски, он станет другим. В нем появятся очень разные люди, и очень прекрасные и милые люди и те, кто вас в данный момент раздражает за вполне конкретные действия, очень разное ваше отношение к этому. И главное в нем появиться вы сами со своими желаниями, страхами, мыслями и поступками. Это не просто сделать, нужно мужество узнать себя какой есть, отнестись к

этому как-то и взять ответственность на себя за свою жизнь, а не перекладывать на плечи тех нехороших людей, которые так мешают жить.

Два взгляда на мир



Вокруг цветы и благоуханье Кругом говно и помойки

Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 2 апреля 2016 208 просмотров
https://www.b17.ru/article/kak_pomenjat_mir_i_ludej_vokrug/

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ