

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Мое отношение к людям

Иногда от некоторых людей я слышу – чем больше я узнаю людей, тем больше я люблю животных. И они их реально любят, кошек, собак, отдавая им всю свою любовь, внимание и заботу все меньше и меньше внимания обращают на людей. Такое, на мой взгляд, искусственное избегание жизни. Нет, я не против животных. Я их люблю, особенно собак. Но как-то я говорил себя на мысли, что со временем я не то чтобы больше начинаю любить людей, я скорее чем дальше, тем больше их начинаю понимать, сопереживать, а может даже и любить. Я думаю, что многие мне могут сказать, что таких «уродов» любить нельзя, перечислят поименно и назовут все, что они в жизни сделали и делают, и будут по-своему правы. Однако чем больше я занимаюсь терапевтической практикой, тем больше за эти дни вот разными людьми я вижу взрослых мальчиков и девочек, которых по-разному потрепала жизнь. И скажу вам, в каждом из них есть что-то светлое, настоящее, живое, человеческое, что привлекает. Есть, конечно, что отталкивает. Может быть, я, конечно, несколько идеализирую людей, однако, на мой взгляд, в чем-то я близок к правде. Чтобы встретиться с как-бы человеком, нужно найти, услышать эту самую струнку, открыть все и тогда есть шанс состояться чуду – встречи двух людей, встрече двух разных миров.

Мне нравится такое высказывание – я такой, потому что ты есть. И соответственно справедливо наоборот. То есть фактически я создаю себя и партнера в контакте с ним. И если рядом с вами оказываются регулярно не очень хорошие люди, то тогда возникает вопрос, почему вы таких создаете рядом с собой и себя таким рядом с ними. Это я о том, что мы сами в ответе за тот мир, который вокруг нас. Мы во многом видим этот мир, а некоторые психологи считают, что сами создаем, по-разному, только нам известным способом. Тогда может все дело в тех фильтрах, через которые мы видим мир, все дело в том для чего мы именно такой мир создаем вокруг себя. Я как-то уже описывал одну историю, смысл которой в том, что два друга встретились после долгой разлуки и поделились своей жизнью. Оказалось, что оба переехали в новые районы Москвы. Только одному повезло с районом, там очень хорошие люди, а другому не повезло, все было просто ужасно. Когда стали уточнять адреса, то оказались что живут они в соседних домах. Вот такая вот история, которая на мой взгляд наглядно иллюстрирует различное восприятие одного и того же.

Тогда возникает вопрос, а почему одни видят мир одним способом, а другие – другим. Почему у одних жизнь очень разная, в ней много светлых моментов, а у других чернота непроглядная? Да, многое идет из детства. Как нас научили, так мы и видим. Что видели наши значимые взрослые, то увидели и мы. Однако когда мы взрослеем, то появляется у нас, у взрослых людей возможность корректировки своего мировосприятия. Каким образом – я думаю через обучения возможности переживать в своей жизни разные эмо-

ции, разные мысли, фантазии – короче все, что в психологи называется феномены. Обучившись однажды воспринимать мир одним способом, у нас появляется уверенность что это и есть тот единственный, верный способ. Однако, это не так. Их множество. И путь к ним лежит через возможность переживать все, что с нами происходит. Через возможность встретиться с разными феноменами нашей жизни. А для этого нужно стать только немного внимательнее, немного смелее. Просто когда знаешь что мир таков, каковым мы его знаем, то тогда просто не замечаешь все те феномены, которые в это правило не попадают. То есть мы все время пытаемся втиснуть в свою картину мира то, с чем мы сталкиваемся.

Оно понятно, почему мы стараемся не замечать всего того, что с нами происходит. К новому, неизвестному, непривычному лучше как-то отнестись. А это значит что как правило, испытать те эмоции, от которых стараешься убежать. Однако я думаю, что это возможно расширить свои горизонты, увидеть мир с разных сторон. И, как следствие, рассмотреть людей разными, и себя разным рядом с ними. И тогда вполне возможно люди покажутся немного другими, очень разными. И вы вполне возможно вы им позволите быть такими, а себе также разрешите быть собой. Как-то так.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 3 Марта 2017, 270 просмотров

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