

## Хорошие и плохие люди

Раздел: Статьи

Категория: Семья

Автор: Петров Сергей Викторович



**Кто они, хорошие и плохие люди?**

**Как их определить и сделать так, чтобы вокруг были только хорошие?**

Часто такие вопросы задают мне клиенты. Ну, или подразумевают что-то подобное.

Начну с того, что понятие хороший или плохой всегда подразумевает оценку, причем оценку по отношению к кому-то и, как правило, к самому себе. Этот человек для меня хорош, этот для меня плох.

Тогда следует продолжить – что значит: человек мне хорош, или мне с ним хорошо? Фактически хороший человек – это тот, который удовлетворяет в какой-то мере мои потребности.

Например, захотел я секса, подошел с подобным предложением к жене, получил, что

хотел, и доволен. Тогда она для меня хорошая.

- Или захотел я поговорить с другом по душам, пришел к нему, поговорил и ушел удовлетворенный. И думаю по дороге домой – какой хороший человек.

- А, например, еду на машине, превысил скорость, останавливает меня гаишник и штрафует, и я думаю – какой плохой человек.

- Или спешу на автобус, огаздываю, и меня перед носом закрывает водитель двери – думаю, какой нехороший человек.

- Однако в это время в автобусе сидит пассажир, который спешит на важную встречу и думает – какой хороший водитель идет по графику.

То есть получается, что если рассматривать человека в плоскости хороший – плохой, то нужно обязательно брать начальную координату, а точнее, другого человека, относительно которого и будем рассматривать плохость или хорошесть.

Если представить, что все люди на наши просьбы реагируют положительно, все вокруг становятся хорошими. Тогда получится, что из нашей жизни уйдет пласт эмоций, таких как злость, раздражение, отвращение (хотя отвращение вряд ли, может быть, например, перебор хорошесть), гнев и т. д.

А точно ли стоит обеднять себя таким образом, может, проще и экологичнее научиться переживать эти эмоции? Да, если подумать логически, то избежать отрицательных эмоций, отпадов, а говоря на языке психологии, фрустраций наших потребностей, мы вряд ли сможем. Не потому, что люди рядом плохие, а потому, что у них в это момент могут быть другие потребности. И соответственно другие желания.

**Тогда, какой выход?** Я думаю, их много, но самое главное – это справиться с тем потоком эмоций, мыслей и желаний, которые возникают тогда, когда другой человек фактически отказывает нам в удовлетворении наших желаний. Точнее, даже не справиться, а иметь возможность их переживать, быть с ними, впускать их в свою жизнь.

А это оказывается далеко не просто, иногда даже очень сложно. Как это так нам отказали! А если это близкий, важный для нас человек? Получается, ему на нас наплевать и т. д. в том же духе. В общем, болезненно.

**И что же тогда делать?** Да все просто – договариваться. Конечно, сейчас мне сложно описать все случаи отношений в общем и привести универсальные рекомендации. Слишком много различных нюансов случается в жизни. **Но попробую обобщить.**

- Вначале важно сообщить своему партнеру о своих эмоциях по поводу его действий (например, отказа что-то делать для вас). Сказать ему, что при этом происходит с вами, и почему вам важно это получить именно от него.
- И послушать, как он (или она) относится к этому. Выслушать ответ вашего партнера, его мнение, его состояние, его желания и как-то также к ним отнестись.
- И так до тех пор, пока не будет найдено решение.

Гарантий здесь, к сожалению, никаких, это может быть решение поплакать горько по душку по поводу неосуществимых желаний, а может быть - поколотить боксерскую перчатку от злости. А вполне возможно, услышав все ваши доводы, партнер пойдет вам навстречу, или вы решите, что партнеру сейчас его желания важнее, важнее именно для развития ваших отношений, и вы выберете это.

В общем, бывает очень по-разному. Однако главное – происходит контакт двух людей. Эти люди делятся между собой своими желаниями, реагируют на них своими эмоциями (можно сказать, своей душой) и пытаются с максимальным пониманием ситуации удовлетворить свои потребности друг с другом.

**И тогда что получается.** Если не выходит удовлетворить свои потребности с одним (например, потребность в сочувствии), то ищешь другого человека (это тоже можно обсуждать в отношениях, например, когда муж говорит, что не может уделить сегодня внимание и предлагает оплатить жене поход с подругами в ресторан). Получается такой здоровый процесс удовлетворения без всяких манипуляций, фив в фарме и фактически без всяких плохих людей. Поскольку вы просто ищите того, кто удовлетворит вашу потребность, и удовлетворяете там, где это возможно.

**А как же отказы, спросите вы?** А они могут быть, и относиться к ним нужно так, как подсказывает сердце. Если злитесь – то так и говорите своему партнеру, если обижаетесь, то обижайтесь. А если соглашается, то радуйтесь и благодарите. Это о честности в отношениях.

И еще момент: если ваш партнер (да и вы сами) способен говорить и да, и нет, основываясь на своем выборе - это делает ваши отношения гораздо более здоровыми и честными. Как-то так.

Добавлено: 13.10.2015

<https://www.all-psy.com/st.../detail/4009/1/>