

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Забота о близких**

Иногда в семьях сталкиваюсь с таким феноменом. В семье не принято открыто заботиться о себе, а вот заботится о других прямо во всю поощряется и восхваляется. Такая круговая порука, где каждый заботится о другом и никогда не о себе. Да чего скрывать, у меня родительская семья тоже такая и я достойный сын своих родителей. И я вот начал задумываться, еще задолго до того как начал профессионально заниматься психологией, а как они знают что нужно другим? Как они узнают о потребностях друг друга? Что это за волшебный телепорт по которому поступают сведения о потребностях близких. Я так и не смог до настоящего времени найти это волшебное средство передачи.

Сейчас я могу предположить, какие механизмы лежат в основе этого явления, это механизмы проекции и интроекции. И все эти механизмы напрямую связаны именно с нами самими, но ни как не с другими людьми, пускай и нашими близкими, которых мы знаем достаточно хорошо. Тогда возникает резонный вопрос, если это наши фантазии про других людей, то не проще ли и даже не точнее ли обращать не на мнимые потребности других людей, а на конкретные потребности нас самих? То есть просто сосредотачиваться, прежде всего, на своих потребностях и как следствии своих желаний. И на основании их обращаться к нашими близкими. Как мне представляется это гораздо честнее и точнее, и может привести к удовлетворению истинных потребностей членов семьи.

Когда мы фантазируем что нужно нашему близкому, то даже если эти фантазии будут максимально похожими на то, что этот близкий хочет, все равно всех нюансов про другого мы не узнаем. И как результат не сможем на все 100 удовлетворить потребность другого человека. А как по-другому, спросите вы. По другому это прислушаться к своему желанию и обратиться к другому с просьбой его удовлетворить с его помощью. И если близкому захочется, это будет ему выгодно, то возможно он это сделает. Сложно, нет гарантий, правда? Можно столкнуться с множеством неприятных эмоций. К примеру с отказом. И тогда нами используются проверенные способы, в том числе такие – смотри, я забочусь о тебе и вправе ждать, что ты тоже обо мне правильно позаботишься. Про манипуляции я тут не пишу, это отдельная тема, хотя такой подход, когда я делаю для другого в надежде, что он сделает мне в ответ (да что там в надежде, с уверенностью, ведь пускай только не сделает, я ему обязательно вспомню о том как я для него тут пахал) тоже отчасти можно назвать манипулятивным способом, поскольку он не прямой, а обходной.

Тогда что же я предлагаю. Слушать свои желания и просить своих близких их осуществить. И слушать и слышать просьбы других и по

возможности помогать их осуществлять. И тогда есть шанс удовлетворить свою потребность и потребность своих близких и родных. И в результате увеличить количество довольных и радостных людей. Как то так.

**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 22 октября 2017, 159 просмотров

[https://www.b17.ru/article/zabota\\_o\\_blizkih/](https://www.b17.ru/article/zabota_o_blizkih/)

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ