

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

До какого возраста можно хотеть

Думаю одним из плюсов среднего возраста (а сейчас он продлен до 60 лет я в него прекрасно попадаю) является то, что можно взглянуть со стороны на то, как вел себя и другие знакомые мне люди в младшем возрасте и теперь. Хочется в данной статье поговорить о своих желаниях. До какого же возраста можно хотеть и когда уже можно с этим завязывать.

Считаю что основой наших движущих сил, что заставляют нас вставать утром с постели и идти что-то делать, чего то добиваться являются наши желания. Как только появляются желания, именно наши, которых мы реально хотим, тут же для их реализации появляется нужное количество энергии. Я часто привожу пример с желанием сходить в туалет, чем сильнее мы хотим сходить, тем больше у нас энергии это сделать. Так же происходит с любыми желаниями. А нереализованность желаний думаю случается из-за того, что эта энергия встречается с нашими личностными особенностями, в виде страхов, неуверенности в себе, в виде различных деструктивных убеждений.

И еще момент, желания производны от наших потребностей, а далеко не всегда мы можем эти самые потребности осознавать.

И так часто встречаются люди, которые мечтали о чем-то в детстве, а потом когда столкнулись с трудностями жизни, свои мечтания прекратили, из-за разочарований, посчитав их нереалистичными, послушав других «добрых» людей, которые сказали что это недостойные желания и тд. В общем, прекратили мечтать. Есть, конечно, такие которые даже не начинали мечтать, им похоже «помогли» в этом добрые взрослые еще в детстве. Однако есть и такие, кто не смотря ни на что, не потеряли свои желания, мечтают и реализуют. К тому, что же делать этим трем категориям поговорим чуть позже, а сейчас я бы хотел привести пару примеров реализации мечты уже в зрелом возрасте.

Мне известны несколько случаев (сам знаком с этими людьми), когда женщины после 40, причем не обладающие идеальной внешностью становились моделями и начинали свою карьеру на подиуме. Да, им было страшно, да их учили молодые и стройные девушки, однако как оказалось в обществе есть не только женщины с идеальными фигурами, а разные женщины. И соответственно они тоже хотят одеваться красиво и для них тоже шьют одежду и ее нужно рекламировать. И сейчас такие модели, с фигурами женщин, которые являются основными потребителями одежды, оказались очень даже востребованы. И мне очень было приятно наблюдать, как такие женщины обучались модельному делу и выходили на подиум, не смотря на то, что их возраст был уже за 40 а некоторым и за 50.

Еще случай, на котором мне хотелось бы остановиться, случился со мной. В 45 лет мне удалось осуществить мечту, которую я не мог осуществить в более молодом возрасте. Я бывший профессиональный спортсмен, играл

профессионально в гандбол до 35 лет. Игроком был, к сожалению довольно посредственным и звезд с неба не хватал. А мечтой было сыграть за сборную своей страны на европейских или мировых соревнованиях. И когда я закончил играть несколько лет не заходил в гандбольный зал, расстроенный тем, что не удалось воплотить свою мечту. После переезда в столицу и возобновления тренировок на любительском уровне у меня получилось попасть в сборную страны для игроков старших 45 лет и принять участие в чемпионате Европы среди любителей в португальском городе Порту. Да, мы не попали в призеры, заняли восьмое место из 15 сборных, но для меня важно было сыграть в составе данной команды, чему я очень рад.

Для чего я написал данную статью. Довольно часто я встречаю людей (клиентов, просто знакомых) которые сетуют на то, что им уже (30, 40 и тд. Тут не важно сколько, важно что с их точки зрения время упущено) много лет и они не добились того чего хотели. Хочется сказать, что как показывает опыт, пока мы живы, мы можем мечтать и осуществлять свои мечты.

Теперь хочется вернуться к тому месту, где я описал три группы отношения к мечтам. Для первой и второй группы (где в данный момент люди не слышат своих мечт) я бы посоветовал пойти на очную терапию к психологу. Самому восстановить свою чувствительность довольно сложно. А жить без желаний очень пресно и скучно, а при соответствующей работе с психологом их можно вернуть. А для третьей группы я бы порекомендовал следующее – хотите всегда, не смотря на свой возраст! Хотите и реализуйте свои мечты! И будьте счастливы!



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 15 февраля 2019, 289793 просмотра

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