

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

**Наполненность жизни**

Написать данную статью меня подтолкнули несколько моментов. Удобное расположение в кресле аэропорта Милана, наличие более двух часов свободного времени и главное – желание писать. Обычно когда я вынужден заниматься тем, чем сейчас, а в частности несколько часовым ожиданием посадки на самолет, я начинаю себя чувствовать, мягко говоря, не в своей тарелке. Мне дискомфортно, я с нетерпением жду, пока пройдет время и нужно будет что-то делать, если не обязательно интересное, то хотя бы полезное. Такие ощущения меня могут настигать в очередях, в поездах и мне они совсем не нравятся. Это одно из самых моих нелюбимых состояний. Однако сегодня я решил что-то изменить, к примеру, начал писать статью. И основой для ее написания стал процесс переживания скуки, раздражения, нетерпения, которые я осознал в данный момент. То есть я не стал бороться с данными эмоциями, мыслями, а решил переживать их. Под процессом переживания я понимаю процесс переработки психологических продуктов жизнедеятельности (эмоций, чувств, мыслей, фантазий, желаний и тд.) психикой человека. Такой процесс используется, точнее, акцентируется на нем внимание, в диалогово-феноменологической гештальт-терапии. В идеале этот процесс лучше всего протекает в присутственном контакте с другим человеком, но при определенных навыках (а я такими владею) это можно осуществлять в одиночестве. Так вот, технически это выглядит следующим образом. Я прислушался к себе, к тем мыслям, эмоциям, чувствам которые я сейчас осознаю и дал им право жить в данный момент времени, пустил их без сопротивления в себя, внимательно наблюдая, что происходит со мной в этот момент.

Здесь важно заметить, что в процессе ожидания далеко не все что я осознавал, мне нравилось, вызывало приятные ощущения в теле. К примеру, нетерпение доставляло даже приличную физическую боль в районе груди. Это я написал для того чтобы подчеркнуть – процесс переживания не всегда приятный процесс, но очень важный для нашего психологического здоровья. Однако я не стал сопротивляться своим чувствам и просто смотрел, что с ними происходит во время моего нахождения в аэропорту. И что интересно, со временем чувства (эмоции) начали трансформироваться во что-то другое (именно так происходит в процессе переживания). Возникло раздражение, потом интерес, любопытство, потом стало грустно и спокойно. И самое главное, в такие минуты появляется ощущение насыщенности жизни различными событиями, впечатлениями. Жизнь стала наполненной до краев. Часто такое испытываешь, когда происходит что-то приятное (волнующая долгожданная поездка, к примеру, или встреча с важным человеком). Однако наполненность жизни можно ощущать и когда происходит что-то не очень приятное и даже ужасное, не убегая от своих ощущений при этом, а давая им возможность жить, рискнуть и пойти в переживания того что вы осознаете в данный момент времени.

В итоге, что же мне дал процесс переживания в аэропорту. Ощущение что эти три часа я здесь жил, что я был живой и замечал себя. И да, я даже заметил аэропорт, людей в ней, себя среди них, хотя до этого не планировал этого делать. А также моих сил скорее стало больше и появилось еще больше желания жить и слушать себя в этом разнообразном мире.



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано: 8 августа 2019, 158 просмотров

[https://www.v17.ru/article/napolnennost\\_sisni/](https://www.v17.ru/article/napolnennost_sisni/)