

# Личный опыт или житейская психология?

Есть такое понятие «житейская психология». Грубо говоря, все люди обладают определенным набором психологических знаний. Т.е. все мы, кто больше, кто меньше, но разбираемся в отношениях между людьми и имеем собственный взгляд на мир.

Я хочу это подчеркнуть особо: каждый человек в разной степени является психологом. И чем богаче его личный жизненный опыт как человека, тем лучшим психологом он является! То же самое относится и профессиональным психологам. Обычный жизненный опыт играет в практике огромную роль. Во многих странах лицензию психотерапевта не может получить человек, не достигший тридцатилетнего возраста. И не случайно обучение на психотерапевта длится в течение 7 лет.

Но важно заметить, что личный опыт одного человека в разы отличается от опыта другого. Можно встретить старика, который остановился в своем развитии около 16 лет и с тех пор не почерпнул из жизни ничего нового. Становится понятно, что биологический возраст хотя и важен, но имеет не первостепенное значение. Основным критерием развития будет открытость человека новому опыту и полное доверие к своему организму.

Это когда начинаете замечать, что ваш собственный организм заслуживает доверия, что он – подходящий инструмент для нахождения наиболее соответствующего поведения в каждой непосредственной ситуации. Представьте себе, что вы стоите перед выбором: «Провести ли мне отпуск одному или с семьей?», «Выпить ли мне предложенный третий коктейль?», «Тот ли это человек, которого я хочу видеть в качестве партнера в жизни или в любви?».

Как же вы поведете себя, если будете действовать автоматически? Вы поведете себя так, как требует социальное окружение! А как поведет себя человек, доверяющий себе? Правильно! Он поведет себя так, как нужно именно ему. Конечно, такие люди в природе встречаются. Но крайне редко! В основном, приходится сталкиваться с людьми, которые всего лишь **ДЕКЛАРИРУЮТ** собственную искренность и непосредственность. А реально находятся в плену сотни социальных стереотипов.

Основная масса действует по сложившимся стереотипам «хорошо» или «плохо» и редко принимает решения осмысленно. Т.е., конечно, вы думаете, что приняли осмысленное самостоятельное решение... А на самом деле 99% людей поступили бы так же. Просто потому, что так принято в обществе.

Вот смотрите, что получается. Если каждый человек у нас от природы психолог, естественно у него есть своя житейская психология. Она абсолютно субъективна у каждого из нас. А это значит, что мы думаем, что я всегда прав, а другие просто ничего не понимают.

Сейчас вы подумали: «Ничего подобного! Я всегда могу стать на место другого и понять его точку зрения!». Молодцы. Так тоже бывает. Но ведь бывает и так, что вы просто беситесь от злости, обиды и чувства несправедливости? Да просто вспомните сегодняшний день и поездку в общественном транспорте. Те, у кого есть автомобиль, вспоминайте очередного козла, который подрезал вас на повороте. И такие ситуации преследуют нас в жизни без конца. И наша житейская психология подводит нас раз за разом. Вот тут мы и подошли к главному. Так что же такое знают психологи, что помогает им не только в работе, но и в собственной жизни?

Главное в этом вопросе кроется в ПРЕДСТАВЛЕНИИ СЕБЯ. А это ничто иное, как процесс самораскрытия и самопонимания.

Для начала немного теории. Совсем чуть-чуть. Наиболее эффективной моделью самораскрытия является «окно Джогари», названное так в честь его изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма. В соответствии с моделью «Джогари» можно представить, что каждый человек содержит в себе четыре зоны личности: «арену», «видимое», «слепое пятно» и «неизвестное».

«**Арена**» - это зона нашего «Я», о которой знаю я и знают другие. Это пространство личности, открытое для меня и для других.

«**Видимое**» - это то, что я о себе знаю, а другие нет (любовный роман, страх перед начальником и т.п.).

«**Слепое пятно**» - это то, что другие знают обо мне, но я сам за собой не замечаю. Если же мне на это указывают, я, как правило, не согласен и сильно злюсь или обижаюсь.

«**Неизвестное**» - это то, что скрыто от меня и других. Сюда же включаются и скрытые потенциалы любой личности. Условно эта зона совпадает с зоной бессознательного.

Я не стану вдаваться в дебри, а просто укажу на ряд моментов, которые вы сможете применять по отдельности или в связке друг с другом для того, чтобы объективно разобраться в любой сложной ситуации в своей жизни.

Исходя из моей практики, могу сделать вывод, что больше всего нам досаждают в жизни зоны «слепое пятно» и «неизвестное». От них большинство неприятностей, и, значит, именно с ними нужно разбираться в первую очередь. Другими словами: чем больше правды вы будете знать о себе любимом, тем лучше вы будете себя чувствовать в этой жизни и тем быстрее станете адаптироваться в **АБСОЛЮТНО ЛЮБОЙ** жизненной ситуации.

Как же попасть в эти зоны? Ну, хотя бы в «слепое пятно» для начала? За подсознание я пока вообще молчу...

Самый простой способ – спросить у кого-нибудь! Оглянемся вокруг, возьмем за шкуру ближайшего родственника или друга и зададим ему такой вопрос: «А скажи-ка, родимый, что ты обо мне думаешь **НА САМОМ ДЕЛЕ**? Да всю правду давай, я не обижусь!» Как думаете, скажет? Как бы не так! Ему еще пока дорога собственная жизнь, да и отношения с вами он портить не собирается. Вы же ему нравитесь, иначе бы он с вами и не общался вовсе...

Потому что если вы услышите, что он о вас на самом деле думает, вы не только обидитесь, вы еще и разозлитесь и будете сетовать на несправедливость и неблагодарных людей. Так что же делать? Как же все-таки узнать о себе то, что мешает нормально жить? Ответ прост – от посторонних людей. И от психолога в том числе.

Эти два источника можно объединить в один. Вы же не будете бегать по улице и приставать к людям? Хотя это верный способ услышать правду, он может закончиться

травматологией. Так что не будем рисковать и обратимся к проверенным способам изучения себя.

Этот способ называется «психологическая группа» и постоянно используется профессиональными психологами для изучения глубин собственной личности. Но такая форма работы доступна и всем желающим. Это такое место, где собираются люди, горящие желанием понять себя для того, чтобы разобраться со своей жизнью. Они готовы к тому, что им придется услышать о своих недостатках, чтобы с ними распрощаться раз и навсегда.

Такой группой можно пользоваться как инструментом для разрешения **АБСОЛЮТНО ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМ** в своей жизни. Для этого достаточно всего лишь провести в ней немного времени. Как правило, это занимает от шести месяцев до нескольких лет, в зависимости от запущенности, при частоте занятий один раз в неделю. Опять-таки, при возникновении проблем другого рода можно снова начинать ходить в группу.

Как вы помните, проблемы не заканчиваются. Просто если вы научились справляться с определенными трудностями, они больше не кажутся вам проблемой! А на первый план выходит что-нибудь другое, на что вы раньше не обращали внимания.

И процесс этот абсолютно естественный. Вы же постоянно учитесь чему-то новому: водить машину, готовить новую еду, осваиваете компьютер и т.д. Так и здесь: вы можете постоянно учиться решать собственные трудности вместо того, чтобы ныть по поводу неблагодарных людей, сложных обстоятельств и плохой экономики.

Автор - **Марина Городецкая**

[Источник](#)