

КРУГЛЫЙ СТОЛ НА ТЕМУ «СИЛА ОКРУЖЕНИЯ»



Человеку нужен человек

Одиночество ныне не в тренде — люди стремятся друг к другу на уровне личных интересов, профессиональных связей, общих хобби, запросов и целей. Как бы потребительно это ни звучало, но пришло осознание того, как мы можем быть полезны друг другу, — помогать, поддерживать, влиять, мотивировать. Традиционный круглый стол во главе с главным редактором журнала «Дорогое удовольствие» Карине Гаспарян и модератором стола, психотерапевтом и сексологом Лидией Колесник — букет экспертных заключений и примеров на тему силы нашего окружения.

Текст: Светлана Глушкова. Фото: Мария Гончарова, @mari_art_rostov.

Благодарим за предоставленное место для круглого стола ресторан «Абрау-Дюрско», @abrau1870_rnd.

В ходе обсуждения были затронуты темы, которые нашли отклик у всех участников круглого стола: сообщества по личным интересам, окружение семейное, профессиональные сообщества, друзья.

Была поднята тема двух абсолютно разных категорий: доверия и доверчивости. Доверие к миру —

это продукт взрослой внутренней силы. Доверчивость же происходит из детской позиции. Это вариант нормы, и не стоит принимать подобное поведение как отклонение. В случае доверчивости человек ищет одобрения и поддержки у окружающих, так как не способен возложить на себя ответственность. Но у каждого из нас есть базовый набор настроек, и что-то мы можем подправить, а что-то нет.



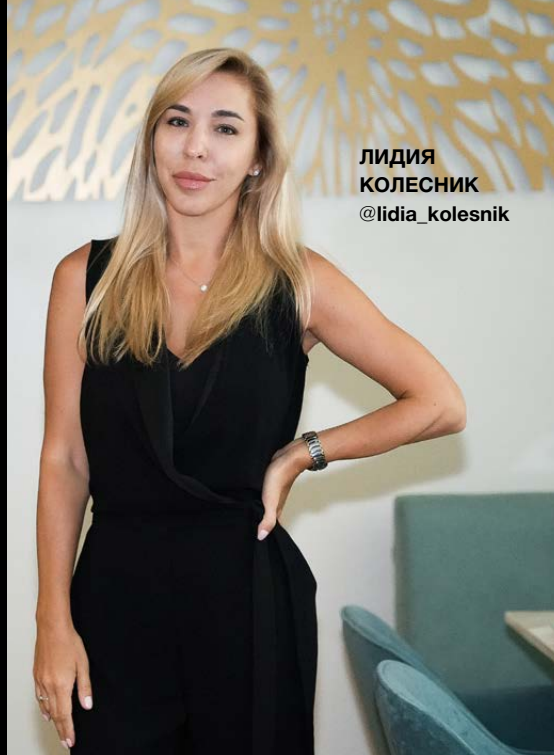
КАРИНЕ
ГАСПАРЯН
@gaskarin

Жизнь заранее не просчитываема. И есть вероятность, что человек, который гипотетически может сделать вам хорошо, просто не пройдет ваш фильтр. Поэтому имеет смысл выйти из зоны комфорта и позволить себе быть неидеальным. Под идеалом понимается человек с контролем своего окружения, задач, потребностей. Быть на пике и высоте — это тонус, который нуждается в том, чтобы от него иногда избавлялись в пользу расслабления. Вы часто позволяете себе мысль о том, чтобы вас любили просто за то, что вы есть? Замедлиться — увидеть себя другого, инициировать чистейшее исследование внутреннего состояния. Чем больше вы изучаете себя разного, тем меньше страхов испытываете при встрече со своими «я» в разноплановых жизненных ситуациях.

Сила личного окружения человека состоит в собственной системе людей вокруг себя, близких по эмоциям и характерам. Нам необходимо обсуждать общие интересы и находить поддержку, в этом и есть сила избирательного окружения. Иногда следует ненасильственно менять круг общения с целью наблюдения за нашими изменениями, ощущениями себя в новых поведенческих и чувствах.

В период возрастных кризисов появляется хорошая честность с собой, проявляются наши истинные внутренние потребности, ценности. Мы можем выбирать друзей из состояния глубинных реакций. Лидия Колесник отметила интереснейшую мысль относительно того, насколько честен возрастной кризис 35–40 лет, когда человек без стыда задается вопросом «А что на самом деле мне нравится и что в действительности я хочу?».

К сожалению, не исключено понятие токсичного окружения: семья или работа. Известны ситуации, когда избавиться от данного окружения не представляется возможным. Тогда человек должен научиться взаимодействовать



ЛИДИЯ
КОЛЕСНИК
@lidia_kolesnik

Мы бессознательно выбираем тех людей, с которыми у нас возможен резонанс

только с позиции информации. Токсичное окружение травмирует, именно поэтому необходимо давать отпор агрессивным действиям. Даже если мы не распознаем это в моменте, любая ситуация напряжения будет сопровождаться выработкой адреналина, который в результате накопления переходит в физическую стадию болезненного состояния.

Важно сказать о принятии реальности, которое свойственно взрослой позиции. К примеру, отсутствие эмоциональной близости с родственниками. Ведь семья — это первый близкий круг общения, от которого обычно ожидают поддержку. Это не исключает любви, это сказывается только на эмоциональной близости. Но это определенного рода любовь и вибрация, проявление уважения — понимать и принимать.

Сейчас происходит смена восприятия и понятий. И если раньше считалось, что друг познается в беде, то сейчас не менее важно, чтобы близкий человек мог искренне порадоваться твоим успехам. Мы страдаем от несоответствия реальности ожиданиям, и взрослая позиция — признать право человека не оправдывать их.

Окружение также может меняться по собственной воле человека. Иногда это кардинальный шаг — смена локации. Но тогда надо задаться вопросом: ты уезжаешь навстречу чему-то или убегаешь от чего-то? Важно осознать это и поработать, чтобы вопрос не повис в воздухе, а решился.

Идейная нить круглого стола: сила окружения в том, что мы начинаем видеть другие сценарии и способы достижения целей. Для кого-то общение с людьми — это работа, для кого-то — отдых, но суть одна: все мы нуждаемся в окружении, и в наших интересах сделать его сильным.