

Пессимист и оптимист. Как достичь взаимопонимания?

Доказать пессимисту, что в жизни всего можно добиться, что люди по своей природе добрые, а все зависит только от тебя, сложно. Нередко происходит наоборот. Пессимист доказывает оптимисту, что все слишком трудно и сложно. Ведь у него есть множество историй по собственному опыту, которые несут в себе один негатив. И без сомнений он считает себя правым! Ведь с ним всегда такое происходит, а значит, по-другому и быть не может.

Уровень счастья

Склонность к оптимизму и пессимизму имеет физиологичную природу. Это предопределено тем, что уровень гормона серотонина, отвечающего за наше настроение, в организме каждого человека – разный. Это не значит, что кто-то лучше, а кто-то хуже. У каждого типа характера есть свои плюсы и минусы. Очень часто жизнерадостные оптимисты могут быть легкомысленными, а грустные пессимисты – вдумчивыми и сосредоточенными.

Пессимиста часто удивляет, как оптимист может настолько легко смотреть на вещи, не углубляясь в них. Ведь сам он обычно надолго «заикликивается» на таких проблемах, которые оптимист решает легко и быстро. В свою очередь, оптимист, общаясь с пессимистом, может быть разочарован его погружением в детали в тех ситуациях, которые, казалось бы, так просто решить.

Пессимисты к тому же часто создают для себя определенные ритуалы и живут по ним. Например, очень обстоятельный подход к учебе – с конспектами, выписыванием ключевых слов. Оптимисты же к работе часто подходят ситуативно, а решения принимают в зависимости от особенностей каждой отдельной ситуации. Они гибче, но эта гибкость является их и плюсом, и минусом одновременно. Ведь порой ритуал – четкая схема поведения в тех или иных ситуациях – все-таки оправдан, поскольку проверен опытом и временем.

Общение с пессимистом тоже часто напоминает ритуал – например, обязательно за кофе или чаем. Как на Востоке, где в целом больше ритуализируют отношения.

Оптимисты же и к общению тоже подходят более ситуативно.

Изменить друга

При общении люди могут верить в то, что когда им удастся изменить способ мышления и взгляд на мир своего собеседника, то тот станет счастливым и ему будет легче жить.

Поэтому искренне пытаются изменить другого.

Особенно – когда любят. Это происходит не от желания заставить кого-то страдать, а именно из-за любви.

Кстати, кто есть кто – кто оптимист, а кто пессимист – может сказать разве что сторонний наблюдатель. Ведь каждый в своей коже может считать себя объективным, и любой может называть себя реалистом.

Поделиться радостью

Человек пессимистического характера часто считает, что нужно приуменьшить свое внутреннее ощущение счастья, поскольку это счастье опасно показывать – может произойти что-то плохое. Поэтому, по мнению пессимиста, счастливым быть нельзя.

Часто работа психолога заключается именно в том, чтобы научить людей радоваться миру. Объяснить, что человек становится счастливее тогда, когда свое счастье показывает, а не скрывает. А у пессимистов часто бывает проблема с инвестициями чувств – они боятся поделиться своими хорошими чувствами. Зато делятся плохими. Рассказывают страшные истории, как будто предостерегая другого, что может произойти беда. Но при этом не понимают, что в ответ получают еще больше негатива.

Когда-то еще **Ошо** (Бхагван Шри Раджниш (1931-1990), известный индийский религиозный деятель) говорил, что человеку нужно научиться хранить ощущение счастья у себя внутри. Придерживать его, чтобы пропитаться им, как торт кремом, – насквозь. Тогда человек почувствует себя по-настоящему наполненным счастьем и сможет им поделиться.

Двойная жизнь

Часто можно выглядеть оптимистом, а внутри быть пессимистом. Например, на работе человек может быть оптимистом, а дома с родными – пессимистом. Или же наоборот. И даже не замечать, что имеет переменчивый состав характера. Часто такая изменчивость бросается в глаза окружающим, которые считают это двуличием. Но в действительности это означает, что человек еще не совсем хорошо себя понимает. Ему самому неплохо так жить, но окружающие не получают от него того, на что надеются.

Советы оптимистам

Оптимисты должны помнить, что пессимизм того, с кем они общаются, – зачастую лишь маска. Обычно когда-то с таким человеком случилось нечто плохое, из чего он сделал общий вывод о мире: «Незачем делиться с людьми своим счастьем. Его нужно держать внутри». Таким людям просто стоит показать, что не все так плохо. И если с пессимистом общаться более длительное время и показывать ему, что мир не такой уж и черный, то он постепенно начнет видеть его цветным. И не нужно обвинять пессимиста в плохом настроении – он имеет на это свои основания.

Вспомните депрессивного ослика Иа. Стать таким его заставили обстоятельства жизни – ведь он потерял свои части тела. И пессимист чувствует себя подобным образом. Ему кажется, что когда он делится с людьми чем-то хорошим, то словно теряет часть тела – часть самого себя. Но если пессимист будет постоянно находиться в кругу оптимистов, то начнет получать от них их радости и воочию увидит, как люди делятся между собой чем-то хорошим и ничего при этом не теряют, а наоборот – приобретают.

Советы пессимистам

Основной совет для пессимиста – не бояться общаться с людьми. Научиться делиться не только плохими, но и хорошими, делиться любыми эмоциями.

Пессимист и оптимист

Автор: admin

10.07.2011 17:22 - Обновлено 31.10.2014 07:00

Если человек слишком ритуализован, то он обычно боится, что его счастье сглазят. Поэтому пессимисты говорят преимущественно о плохом. У многих заведено при встрече «плакаться», что нет денег, здоровья... Это такая психологическая игра, которая, как люди считают, их защищает. Это делает вокруг них такую пессимистическую территорию, где в самой середине можно сохранить хоть немного собственного оптимизма, в котором они никогда не признаются.

Поэтому в целом в общении оптимиста с пессимистом каждому есть что почерпнуть у оппонента. **Пессимисту** – научиться открываться другим людям, проявлять свои позитивные эмоции, а **оптимисту** – научиться более вдумчиво и обстоятельно подходить к решению вопросов.

Автор - **Игорь Полоз**

[Источник](#)