

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт
г. Минск (Беларусь)

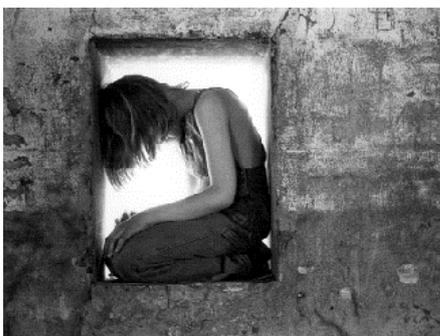
Страдания в отношениях

Наблюдая за своими клиентами, за собой, как-то задумался о роли страдания в жизни человека. Очередные разборки в нашей семье, спорим с женой, высказываем свои отношения к сложившейся ситуации. В определенный момент тема обсуждения становится для меня настолько сложной, что я вваливаюсь в какие-то непереносимые мне чувства (страх, вина, стыд и др.). И почти автоматически начинаю страдать от них, сильно страдать. Жена это видит и накал страстей ослабевает. А поскольку мои страдания длились почти сутки (как-то, похоже, я соскучился по страданиям), то на это время я оказался свободен от выяснения отношений, от решения реально возникших трудностей в нашей семье. После возвращения из страдальческих блужданий мне как-то стало очень понятно, что таким образом я легально, социально приемлемым способом на сутки отодвинул трудный разговор, возможность на трезвую голову решать реальные задачи. И мне стало понятно – вот еще один способ бегства от контакта с реальностью. Этот способ социально одобряемый. Издревле на наших просторах страдальцы были в почете. Их возносили в лики святых, это считалось, говоря современным языком, круто. И вот мне подумалось. Что происходит во время страдания? А ничего! Я имею в виду вовне. Дела не делаются, мир не меняется, новая работа не находится, дом не строится, вес не снижается и можно много чего перечислять. А что же происходит? Происходят какие-то внутренние процессы, какой-то внутренний диалог. Происходит пережевывание уже имеющейся информации уже привычным способом. Иногда этот процесс я думаю, бывает даже полезен. На пример ассимилировать происходящее, структурировать уже имеющую информацию. Но часто это все же легальное, социально одобряемое бегство от реальности. А бегство оно и есть бегство. Я в домике, не трогайте меня.

А как же быть? Страдать же хочется. Мне кажется, что больше про жизнь, когда идет речь не о страдании, а о переживании тех чувств, которые возникают в контакте. И я верю в то, что если оставаться в контакте с другим человеком (с реальным или мнимым, ведь все это суть наши феномены), то можно в нем пережить любые, даже самые сложные для переживания чувства. Главное повторюсь идентифицировать свои чувства и их переживать. Ведь, на мой взгляд, страдания говорят о том, что ваши потребности не удовлетворяются, причём, похоже хронически. То, что происходит в вашей жизни, вас совсем не устраивает. И что делать? Можно ныть, плакать, убиваться. А можно задуматься о том, что я хочу и как это получить. И вполне возможно поднять пятую точку с дивана (стула, тахты, кровати и др.) и начать движение на встречу исполнений своих желаний, в связи с этим переживать удовлетворение, радость, восторг и др.

И еще о страданиях. В них кроется много разных чувств. И не только «плохих». Я на своем опыте заметил, что там много приятного, такого сладкого садо-мазохистического удовольствия. Так что если вы часто страдаете, то, вполне возможно это способ и избежать реальности и заодно получить своеобразное удовольствие. Вот почему отказаться от такого «замечательного» переживания зачастую бывает трудно.

И последнее. Отказываться полностью от страданий, наверное, глупо. Ведь полностью отказываться от каких либо переживаний (никогда-никогда, низачто-низачто) еще одна крайность. Иногда так хочется немного пострадать, особенно над своей судьбинусшкой (по крайней мере, у меня бывает, у клиентов часто встречал). Главное, на мой взгляд, отдавать себе отчет в происходящем, понимать, что это ваш выбор уделить часть своей жизни именно страданию.



[Психологи на b17.ru](https://www.b17.ru)
<https://www.b17.ru/article/14525/>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ