

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

О правде каждого из нас

Закончил просмотр одного фильма, боевика. Главный герой большую часть фильма спасал себя и свою семью от плохих людей. Он очень хотел спасти свою любимую жену, свою замечательную дочь и это ему удалось. Я всем сердцем сопереживал герою, видно было, что эти люди это главное, что есть в жизни мужчины. И он и вправду оказался героем. Он прошел через многие испытания, его били, в него стреляли. За ним гнались «плохие» парни из ФБР, полиции и просто злоумышленники. Уходя от погони, он несколько раз сбивал на своем грузовике полицейские машины, несколько полицейских погибло, но он все равно успел и спас своих любимых людей. В конце фильма я испытал радость за героя, был впечатлен его геройским поступком. Радость и счастье меня в тот момент просто переполняли.

Но, похоже, я уже испорчен работой гештальт-терапевта и эйфория длилась не долго. На смену радости пришли другие чувства. А что случилось с теми полицейскими, машины которых так лихо сбивал и взрывал наш герой? Судя по всему, они погибли. Это молодые, здоровые мужчины, а возможно и женщины, которые тоже кого-то любили, у них тоже были жены, дети. Их также ждали дома, и теперь у них горе. Возможно очень сильное, непереносимое горе. Вот только это осталось за кадром.

Я отдаю себе отчет, что это всего лишь фильм. Однако наши фильмы делаются из наших жизней. И я вспоминаю терапию своих клиентов, особенно терапию семейных пар. Когда оба супруга от всей своей души рассказывают о своей боли, злости, которая есть в его семейной жизни с его партнером. А партнер рассказывает о своем, часто противоположном видении проблемы. И боли, страха, злости не меньше чем у первого. И тогда возникает вопрос – а где же правда, где же справедливость которой нас учат в детстве, о которой говорят в детстве. И получается, что на самом деле ее нет. Нет в чистом виде для всех. Есть правда, каждого конкретного человека. Правда в его действиях, поступках, чувствах, желаниях. В том, что он хочет и как этого добивается. И таких правд – миллионы.

Да, о чем-то в своей жизни мы с вами успели договориться, о чем-то договариваемся в настоящее время, однако о большинстве еще не успели договориться. О наших чувствах в каждый конкретный случай жизни, о наших желаниях и потребностях. Вот и получается, что каждый в той или иной степени оказывается один на один со своей правдой жизни, предъявляя ее другому. И единственный, на мой взгляд, здоровый ход в таком случае, особенно когда дело касается отношений, это садиться, обсуждать и договариваться друг с другом.

И еще момент. А как же быть с переживаниями, с эмоциями которые мы испытываем в жизни. Если брать фильм, мне радоваться за героя или огорчаться за погибших полицейских? Что-то мне подсказывает, что и то и другое. В том порядке, в каком это приходит. Порадоваться за героя, насладиться

ся его победой, а затем если придут какие-то другие мысли, на пример мысли про полицейских, то огорчиться по поводу их гибели, растеряться из-за такой неопределенности в жизни. В общем, жить регулярно. И помнить, что живем не только мы одни, а каждый. И у каждого вокруг есть свои собственные мысли, переживания и они могут сильно отличаться от ваших, но быть для них правильными и важными.

А вот чтобы это понять, прочувствовать, хорошо бы с другим человеком встретиться, рассказать ему, что именно с вами происходит, услышать его и тогда возможно картина жизни в целом станет еще более понятнее.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 29 декабря 2016, 301 просмотр

https://www.b17.ru/article/o_pravde/