

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Возможен ли плевок в душу**

Можно ли человеку плюнуть в душу? Я впрямь задумался над этим вопросом. Если брать буквально, то душой мы называем что-то наше личное, бестелесное, какую-то основу нас. Если исходить из этого, то в нее плюнуть не возможно, поскольку не понятно где она, эта самая душа. Пойду другим путем. Интересно, как чувствует человек, в душу которого плюнули? Честно говоря, легче не стало, поскольку я не знаю, что чувствуют в этом случае. Могу предположить, что больно, мерзко, противно человеку быть с оплеванной душой. Душевная боль возникает по разным причинам, но я думаю, что в данном случае, скорее всего, из-за потери человеком какой-либо ценности. То есть взяли и вдруг подвергли сомнению, пошатнули его ценность. На пример считает юноша, что настоящий друг должен всегда помогать, а друг отказал, фактически плюнул уму своим отказом в душу, предал. Больно, поскольку считать друга таким непогрешимым и дружбу священной было очень и очень важно. И тогда отказ настоящего друга может превратиться в душераздирающий плевок. А как от него защититься, от плевок в душу? Как обезопасить свою ранимую, нежную и неповторимую душу? Давайте разбираться.

Есть разные способы. Первый и самый надежный, это наглухо закрыться от всяких эмоций и переживаний. Все, плюй ты хоть каждый день, это не принесет никакой боли и тебе не возможно останется, скорее всего, незамеченным. Есть правда побочный эффект. При этом превращается человек в такого бесчувственного робота, который не воспринимает не только боль, но также и нежность, радость, счастье и тд. Грустно, в общем. Далее, научиться свою душу вдругжимать при угрозе или выполнении «плевок». А поскольку не знаешь, когда плюнут, то человек превращается в такое сверхосторожное существо. Зрелище такое скажу я вам не самое приятное как для самого человека, так и тем, кто с ним общается. Тогда что же делать? Может быть, где-то раздобыть душевую анестезию? И некоторые так и делают. Правда, у этой анестезии есть побочный эффект – так это алкоголизм, наркомания и прочее. Тогда остается только рискнуть. Рискнуть открыться на встречу плевок. А еще на встречу поглаживания, нежности, восторга, близости. Но также и страха, боли, разочарования. В общем, получается, что просто стать живым. Живым в моем понимании, это значит человеком, которому свойственно испытывать разные эмоции, мысли, фантазии, желания. Все это многообразие создаваемых элементов называют еще феномены контакта.

Так в чем же сложность быть живым. А все дело в том, что некоторые феномены контакта мы в состоянии переживать, некоторые сложно переживаем, а некоторые совсем никак. Последние фактически ранят душу. На пример гнев. Прекрасная эмоция, производная от злости. Показывает что, похоже, вы накопили на человека много злости, вроде не большой каждый раз, но таких разов было много. Либо посягают на что-то для вас очень важное. То

есть используйте это знание, и нет проблем. А если представить что человеку внушили что гневаться на близких (а гневается обычно на близких, значимых людей) недопустимо, вот человек и мучается в момент испытывания данной эмоции. Или на пример отвращение. Замечательная эмоция. Показывает, что вы пересытились общением с данным человеком, нужно сделать перерыв. И делов то, говоришь другому – я хотел бы побыть один, давай пока прекратим общение. И все. Однако если на испытывание данной эмоции наложено табу, то ее осознание скорее причинит массу невыносимых страданий. Благо наша психика мудра и часто просто быстро закрывается и мы эти замечательные, непереживаемые эмоции перестаем осознавать. Правда, недостаток в том, что травимся ими все равно, даже если не осознаем их.

Тогда что же делать? Возможно, вывод слишком банален, но все-таки. Заняться самоизучением. Причем мое мнение такое (я просто попробовал в своей жизни разное). В начале пойти на пару лет на личную терапию к психологу, а затем уже можно использовать различные недостающие вам тренинги, семинары, различную литературу. Думаю именно в такой последовательности. Если в обратном порядке, то можно не получить самопонимания и тогда где человек окажется, трудно предсказать. В общем, изучайте себя, и тогда никакие плавки в вашу сторону вам не страшны. Я даже больше скажу, вполне возможно даже исчезнут из вашей жизни такие понятия как плевки в душу, предательства, измены. Как-то так.



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 8 Марта 2017, 285 просмотров

[https://www.b17.ru/article/plevok\\_v\\_dushu/](https://www.b17.ru/article/plevok_v_dushu/)