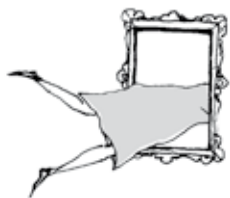


życie ze  
sztuką



filmoterapia



■ dr Birgit Wolz  
amerykańska psychoterapeutka  
i filmoterapeutka

# „TRUMAN SHOW” – ŚWIAT ODNALEZIONY

TYTUŁ: „The Truman Show”  
REŻYSERIA: Peter Weir  
SCENARIUSZ: Andrew Niccol  
WYSTĘPUJĄ: Jim Carrey, Laura Linney, Noah Emmerich,  
Natascha McElhone, Ed Harris

## O filmie

Truman Burmank mieszka od urodzenia w nadmorskim mieście Seahaven. Pracuje jako agent ubezpieczeniowy, wydaje się szczęśliwym mężem Meryl. Prowadzi idealne życie w idealnym świecie, nie zna złych wiadomości, wszyscy ludzie z jego otoczenia są nad wyraz życzliwi. Co prawda czasem wydarzają się dziwne sytuacje, które nie pasują do jego rzeczywistości, ale nie znajdując poparcia dla swoich wątpliwości, akceptuje je.

Stopniowo odkrywamy, że świat Trumana jest światem fikcyjnym, gigantyczną inscenizacją, miasteczko to wielka scena, wszystkie osoby z jego otoczenia to aktorzy odgrywający swoje role, sam bohater jest rejestrowany 24 godziny na dobę przez 5 tysięcy kamer, a jego życie śledzą na żywo miliony widzów. Nawet noc, dzień, śnieg, deszcz i słońce są sterowane odgórnie zza „sceny”. Ten reality show jest też olbrzymim przedsięwzięciem reklamowym, programem sponsorowanym i dochodowym – wszystkie

produkty kupowane i używane przez Trumana to zreżymowane reklamy. Reżyserem show jest Christof, który jest prawnym opiekunem Trumana, zaadoptował go tuż po narodzinach. Siedzi w swoim gabinecie nazywanym niebem i kontroluje życie podopiecznego, by nie wymknął się spod kontroli. Pierwszą miłością Trumana była Lauren, która naprawdę (!) odwzajemniała uczucia bohatera. Kiedy chciała wyjawić mu prawdę o programie telewizyjnym, została natychmiast usunięta z planu. Truman dowiedział się wówczas, że jego dziewczyna wyjechała z całą rodziną na wyspę Fidżi. Wtedy zdecydował się na ślub z Meryl.

Jednak Truman zaczyna coś podejrzewać, drobne wpadki aktorów i producentów naprowadzają bohatera na trop prawdy. Postanawia wybrać się w podróż na Fidżi i spotkać z Lauren, która wydaje mu się jedyną osobą na świecie godną zaufania. Charteruje łódź i wypływa. Reżyser sprowadza na



Truman podejrzewając, że ludzie naokoło go nabierają, wybiera się w podróż, by poznać rzeczywistość

niego potężny sztorm, wierząc, że Truman zawróci. Bohater traci przytomność, ale gdy nastaje kolejny dzień i morze się uspokaja, płynie dalej, aż rozbija się o ścianę – trafia na koniec swojego świata. Wtedy słyszy ostrzeżenie od swego „stworcy” Christofa, że za murem czeka go rozczarowanie i kres idealnego życia. Truman podejmuje decyzję, by poznać rzeczywistość...

## Refleksja psychologa

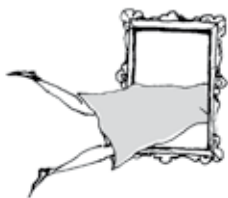
Jak się okazuje, rzeczywistość, którą uważamy za prawdziwą, jest często tylko starannie przefiltrowaną, zniekształconą przez nas jej wersją. W naszym postrzeganiu świata to oczy i uszy są kamerą i mikrofonem. Zamiast być świadkiem otaczającej nas rzeczywistości, zazwyczaj oglądamy świat, który można nazwać wewnętrznym filmem wyświetlanym w naszych głowach. I często ten wyświetlany film nas zawodzi.

Dlaczego? Bo większość scenariuszy powstała w naszym dzieciństwie, układały się w naszych głowach jako reakcja na tamtą rzeczywistość oglądaną i interpretowaną z poziomu dziecka. Warto sobie uświadomić, że filmy, które wyświetlamy sobie w dorosłym życiu, są przesiąknięte doświadczeniami z dzieciństwa i nie pokazują nam prawdziwej rzeczywistości. Filtrujemy otoczenie przez wydarzenia z przeszłości i otrzymujemy zdeformowany obraz rzeczywistości i bliskich nam ludzi.

## Alchemia kina

Betsy zgłosiła się do mnie, bo chciała popracować nad sobą, by ratować swój związek z chłopakiem Larrym. Larry powtarzał jej, że ją bardzo kocha, ale mówił otwarcie, że jej zazdrość wyprowadza go z równowagi. Wcześniejsze relacje Betsy z mężczyznami kończyły się z tego samego powodu – jej zazdrości. Betsy

życie ze  
sztuką



filmoterapia

przyznawała, że jej podejrzania stawały się szczególnie obsesyjne, kiedy Larry podejmował dodatkową pracę w dyskotecie jako didżej. Wiedziała, że wtedy spotyka wiele młodych kobiet. Larry czuł się sfrustrowany, kiedy Betsy bez końca przepytывała go o rzekome randki z innymi dziewczynami.

Betsy czuła się bezsilna, nie potrafiła kontrolować swojego zachowania, panować nad swoją obsesją. Wstydziła się sama przed sobą, kiedy wielokrotnie sprawdzała pocztę internetową Larry'ego, szukając dowodu niewierności. Kiedy wpadała w przygnębienie, by zapomnieć o swoich rozterkach, rzucała się w wir zakupów. Wydawała dużo za dużo na ubrania, zwiększając w nieskończoność dług na karcie kredytowej. Co też wpędzało ją w depresję. Po kilku sesjach Betsy wyjawiała mi, że jej ojciec miał wiele romansów, kiedy była małą dziewczynką. Matka wiedziała o tym i często żaliła się córce, skarżąc się na ojca i mężczyzn w ogóle, ale nigdy nie

### Wskazówki dla widza

✓ Oglądając film, zwróć uwagę na proces przemiany Trumana, kiedy zmienia się on z nieświadomej i niepewnej osoby w człowieka, który z odwagą decyduje się na odnalezienie prawdy, mimo że wiąże się to z podjęciem trudnych dla niego wyzwań.

### Po seansie odpowiedz sobie

- ✓ Czy zdarza się, że twój dojrzały wewnętrzny głos sugeruje ci, że twoje przeświadczenia, przekonania o sobie samym czy o innych są nieprawdziwe, zdeformowane, przeinaczone?
- ✓ Co pomogłoby ci zakwestionować twoje utarte przekonania, by w końcu – jak Truman – przekroczyć próg i poznać prawdę, realny świat?
- ✓ W przypadku nałogu: czego byś potrzebował, by oprzeć się swojej słabości, zebrać na odwagę i zmierzyć się z realnym światem trudnych emocji i lęków?
- ✓ Czy chciałbyś wypracować własne narzędzia, metody, które pomogłyby ci oswoić trudne emocje i niepokoje?



miała odwagi ani wystarczającego zabezpieczenia finansowego, by zdecydować się na rozwód.

W trakcie jednego z naszych spotkań Betsy przyznała: „Kiedy jestem z Larrym, w głębi serca czuję, że on mnie nie oszukuje. Ale kiedy go nie widzę, moje wątpliwości powracają z wielką siłą”. Gdy Betsy zaczęła głośno podawać w wątpliwość zasadność swoich podejrzeń, opowiedziałam jej o roli wewnętrznych filmów, o tym, że wyświetlają nam historie o nas i innych oparte na naszych doświadczeniach w dzieciństwie. Betsy lubiła kino i spodobała jej się metafora z filmem. Z chęcią przyjęła propozycję obejrzenia „Truman Show”.

W trakcie naszych sesji po seansie filmowym Betsy nie tylko zdecydowanie podważyła wymyśloną przez siebie rzeczywistość, w której Larry ją oszukiwał, ale też odkryła sztuczny świat, jaki sobie stwarzała, oddając się szaleństwu zakupów, by zapomnieć o rzekomej zdradzie. Pewnego dnia Betsy była gotowa – podobnie jak Truman w filmie – by opuścić swój fałszywy świat i zmierzyć się z rzeczywistością. W czasie sesji terapeutycznych pracowała nad trudnymi emocjami i budowała narzędzia, które skutecznie pomagały oswajać jej nieuzasadnione lęki. Zaczęła też uczęszczać na spotkania dla anonimowych dłużników, by pozbyć się nałogu wydawania pieniędzy na zakupy bez opamiętania. ●