

Чувства и жизнь созависимого человека

Созависимый человек испытывает неприятные, трудно переносимые чувства: злость, тревогу, обиду, страх... Долго так жить мучительно, и, защищаясь от такой жизни, человек «вытесняет» эти чувства из сознания, заменяя их мыслями, объясняющими / оправдывающими / доказывающими правильность своих поступков, для того, чтобы получить видимость покоя и уверенности в сегодняшнем дне.

Цель временно, может быть, и достигается, но подавленные чувства «мстят»: взрывом появляются в сознании, когда человек менее всего готов их видеть, разрушают отношения с людьми и даже приводят к тяжелым заболеваниям. Но главное — человек просто перестает жить как личность, он «замерзает», уподобляясь холодной машине, и поставленная цель «жить спокойно» достигается слишком дорогой ценой. А потому лечение от алкоголизма и наркомании, выздоровление — это мужество чувствовать свои чувства и что-то с ними делать. Например, выражать их вовне неразрушительно для других и для самого себя. Тогда другие люди начинают тебя понимать. Кстати, в одном старом фильме так и сказано: "Счастье -- это когда тебя понимают".

1. Чувства — язык души. Именно способность чувствовать мы ценим в других людях. С думающей машиной невозможно дружить, ее нельзя любить, холодных рассуждающих людей обычно побаиваются, и правильно делают. Нельзя «заставлять молчать» душу только потому, что она болит.

2. «Плохие чувства я чувствовать не буду, а хорошие буду». Плохих или хороших чувств не бывает. Каждое чувство живо и правильно, если мы правильно к нему отнесемся. Это все равно что заставлять говорить себе других только приятные вещи — люди неизбежно будут лгать. Самые тяжелые чувства могут переплавиться в глубокий смысл. Если вы лишаете себя по некоторым причинам какого-то чувства («неправильного», «стыдного» и пр.) — вы лжете себе. Наконец, есть закон: вытеснение неприятных чувств означает вытеснение ВСЕХ чувств, и поэтому жизнь становится плоской, пустой и никчемной.

3. Чувства говорят о том, как мы воспринимаем жизнь. А потому это информация одновременно о мире вокруг и о нас самих. Трудно разобраться: обида на ребенка связана с его поступком или нашей собственной ранимостью вследствие алкоголизма мужа, например... Но внимательно наблюдая свои чувства в разных ситуациях, можно понять, какой из двух компонентов вносит больший вклад — и соответственно поступить. Например, если это все-таки поступок ребенка, необходимо поговорить с ним об этом. А вот если это израненная созависимостью душа — наверное, сначала надо получить помощь в этом отношении, иначе разговор с ребенком может нанести больший вред!

4. Крайности: «это все мои проблемы» и «все вокруг виноваты в том, что мне плохо». У каждого человека хватает проблем, но он все же имеет право на защиту от

неблагоприятных обстоятельств, которые для этого все же надо разглядеть. Второго человека хочется спросить: вы действительно будете долго ждать в надежде, что они изменятся? Кстати, если большой палец показывает на соседа, то при этом четыре показывают на меня! («правило большого пальца»).

5. Человек не отвечает за то, что он почувствовал чувство, но отвечает за то, что он с ним сделал. *«На голову может сесть любая птица, но от меня зависит, совет ли она там гнездо»* (Лао Цзы). Именно поэтому не бывает стыдных/глупых / неправильных чувств. Такой бывает (и часто) наша реакция на эти чувства.

6. С только появившимся чувством работать проще. Старые раны всегда долго болят. Долго подавляемые чувства теперь могут потребовать много сил и времени для работы с ними. Приготовьтесь к этому! У вас депрессия — обычное следствие долгого подавления чувств!

7. Работа с чувством: осознание чувства, выражение чувства, роль слова. Увидеть свое чувство, прожить его, назвав его подлинным его именем, говорить о чувстве, выразить его словесно или иначе неразрушительно для себя и окружающих, и найти в этом чувстве его подлинный смысл — это искусство. Может быть, это — искусство жить? Тогда жизнь имеет вкус и цвет, она теплая и живая, а потому приносит радость. Часто ли вы радуетесь жизни?

8. Ошибка — манипуляции выражением чувств. Например, вы хотите, чтобы человек испугался вас, как и вы сейчас его боитесь, и вы говорите: я чувствую страх, злость, недоверие и небезопасность! И победно ждете, что же ваш собеседник скажет в ответ... Общее правило: манипуляции всегда бьют того, кто манипулирует. («Грамотный» ответ: «Да?...» — и продолжение разговора о другом). Манипуляции чувствами всегда вызывают резкие реакции протеста, потому что — см. выше — чувства говорят о душе... фальшиво? Попытки повлиять на мою душу всегда будут вызывать протест, и никогда в конечном счете — искомый результат.

9. Общение — это общение в чувствах. Человек, который чувствует, выражает чувства — легок в общении, он «не держит камня за пазухой», его реакции понятны и естественны, а потому и свое поведение легко выстраивать в соответствии с ним. Общение становится контактом двух личностей, а не манипуляцией друг другом, неловкости прощаются легко, а радость понимания наполняет контакт. Неприятные чувства можно разделить с другим, и это не становится в тягость ему... Возникают подлинно человеческие отношения.

Какие чувства сегодня были у вас? С чем они были связаны? Что вы делали с этими чувствами? Были ли в этом ошибки?

А какие чувства вы вообще знаете? А какие чувства вас давно не посещали? Умиротворение? А благодарность?! Тоже нет... Может быть, это не случайная связь?

Какие чувства для вас мучительны? Почему? Вам с ними не справиться, и вы их просто терпите? А вы не пробовали поговорить о них? Выразить их, выпустить их на свободу? Нет, не перечислять "происки врагов", а говорить о себе, своих переживаниях? Не жалуясь («пожалей меня» – это ведь тоже манипуляция, более или менее невинная, но бывают ли невинные манипуляции?), а рассматривая себя с вниманием вместе с другим? Было еще хуже? Значит, вы не умеете еще выражать чувства неразрушительно. Может быть, надо поучиться у тех, кто умеет?

У вас часты депрессии, недоверие и беззащитность? Эти чувства приходят слишком часто — почему? Когда появляются первые признаки депрессии — что вы с ней делаете? Нет ли у вас привычки "удерживать" эти чувства, когда они пришли, потому что они зачем-то вам нужны? (Не отвергайте сразу, подумайте: может быть, что-то вы от этих чувств все же получаете?) Вы действительно хотите продолжать то, что есть сейчас?

Итак, чувства достойны нашего внимания. Чувства — язык нашей души.

Словарик чувств

Радость	Покой	Волнение	Стыд
Ирония	Облегчение	Вдохновение	Вина
Нежность	Добродушие	Удивление	Неловкость
Умиление	Безразличие	Изумление	Растерянность
Оживление	Умиротворение	Готовность	Обнаженность
Восхищение	Приветливость	Вовлеченность	Ошеломленность
Счастье	Непринужденность	Сочувствие	Замешательство
Легкость	Дружелюбие	Взволнованность	Смушение
Веселье	Удовлетворение	Возбуждение	Двусмысленность
Любование	Тишина	Сострадание	Робость
Удовольствие	Сосредоточенность	Решительность	Сбит с толку
Страх	Злость	Печаль	Обида
Ужас	Гнев	Грусть	Задетость
Тревога	Возмущение	Уныние	Отторжение
Настороженность	Ненависть	Ностальгия	Огорчение
Испуг	Нетерпение	Мрачность	Удрученность
Жалость	Раздражение	Горе	Беспомощность
Подозрение	Отвращение	Одиночество	Разочарование
Трепет	Ярость	Отчаяние	Униженность
Сомнение	Враждебность	Пустота	Уязвимость
Неопределенность	Скука	Тяжесть	Ревность
Опасение	Досада	Покорность	Зависть

Несколько важных замечаний:

Это не полный словарь чувств.

Это *не ваш* – или не обязательно ваш – словарь. У вас есть собственные привычные слова, выражающие *ваши чувства* – какие?

Лучше не искать в списке подходящее слово, а искать его у себя в душе, поняв предварительно с помощью этого словаря, о чем речь.

- Чувства можно описывать и сочетаниями слов («чувствую себя брошенным»).
- можно использовать образы («как будто на берегу реки вечером, один сидишь и молчишь»).
- можно выражать их жестами (протянул руку после ссоры),
- можно рисовать (детские рисунки полны чувств),
- можно их петь...

Главное – выражать их точно, тогда сам поймешь, что у тебя на душе.