

# ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ

В семьях, где важнейшим считается помогать детям становиться зрелыми, счастливыми личностями, взрослые члены семьи обучают младших навыкам, необходимым для того, чтобы строить жизнь. К сожалению, во всем мире есть множество **ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ** Взрослых Детей, которые не виноваты в том, что не знают, как строить счастливую, продуктивную жизнь» Многие из них нередко страдают от одиночества и депрессий, у них немного надежных друзей и нет по-настоящему близких отношений. Если они женаты (замужем) или просто живут с кем-то, то весьма вероятно, что это сопровождается скандалами и неудовлетворенностью. Мы называем таких людей «Взрослыми Детьми», поскольку, хотя им достаточно много лет, чтобы считаться взрослыми, они настолько юны эмоционально, что их можно отстать детьми. Их взросление было нарушено, поскольку им пришлось расти в семьях, где было много бед.



Многое может стать причиной семейных бед, очень часто такой причиной становится химическая зависимость (алкоголизм и/или наркомания). И будь то алкоголизм, или наркомания, или другая причина, мешающая семье функционировать нормально, детям в таких семьях приходится расти без обучения некоторым важным жизненным навыкам. Одним из важнейших таких навыков является умение анализировать и выразить

свои чувства.

Будьте честны в отношении своих чувств» Если вы типичный Взрослый Ребенок, то вы частенько не до конца правдивы в своих чувствах. Вы притворяетесь счастливыми тогда, как это не так» Вы притворяетесь самоуверенными, когда вы испуганы» Это для вас не составляет труда, поскольку вы выросли в семье, где такое поведение считалось нормальным. Если ваши отец или мать - алкоголики, то вы все делали вид, что у вас «все в порядке». Папа не «отключался», он просто уставал» Мама не страдала от похмелья, она просто была больна. Вы могли лгать не только другим, но и с тем же успехом лгали себе самим, убеждая себя в том, что в действительности вы не замечаете того, что видите, слышите или чувствуете.

Может быть, прошло много времени с тех пор, когда вы жили вместе с родителями, но даже сейчас вы продолжаете следовать этим образцам. Отказываясь от своего вранья во многих отношениях, в большинстве случаев вы остаётесь нечестны в отношении своих чувств.

Приступая к проблеме лжи, на первом этапе научитесь осознавать ее. Вы можете это сделать, производя в течение недели ежедневные записи, в которых будете отмечать случаи вашей лжи в отношении собственных чувств»

Очень часто вы лжете в случаях, когда вы боитесь быть отвергнутыми (получить отказ). Вы думаете, что если люди узнают вас такими, какие вы есть, они бросят вас. Однако более вероятно, что ваши друзья знают вас, и вы им нравитесь, и они вас, во всяком случае, принимают,

Став открытыми, вы действительно можете быть отвергнуты, однако истиной является и то, что правдивость в отношении собственных чувств является единственным путем к тому, чтобы быть по-настоящему принятыми. Предположите, к примеру, что вы обвели вокруг пальца кого-то, чтобы добиться расположения и принятия и, может быть, даже любви. Что же вы приобрели? Ничего. Вы не можете быть уверены в хорошем отношении к вам» Принимается ваше ложное «Я», а не вы сами. Напротив, если вы воспользовались случаем выразить ваши настоящие чувства, вы сможете насладиться настоящей дружбой и близостью. Так что не стоит притворяться, поскольку, при этом, вы теряете даже выигрывая.



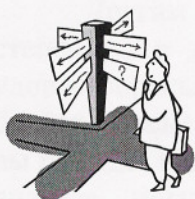
Добившись осознания своей лжи, постарайтесь прекратить ее. Используя принцип, популярный в АА, вы можете решить не врать сегодня. Не заботьтесь о том, чтобы прекратить вранье на всю оставшуюся жизнь. Живите одним днем. Если вы обнаружите, что солгали, не убивайтесь, достаточно заняться размышлениями и написать о том, что вы



сказали и почему солгали. Решите назавтра стать лучше. Если, спустя несколько дней, вы все еще будете ловить себя на лжи, скажите себе, что в следующий раз, когда вы солжете, вы поправитесь в том же месте и тотчас.

Рассказ Бориса: "Я не мог этому поверить. Когда Галина спросила, как я себя чувствую, я ответил: «Отлично». Затем я остановил себя и сказал: «По правде сказать, моя мать больна и я беспокоюсь об этом». Я побоялся, если я покажу свою подавленность, Галина отвернется от меня. Вместо этого она начала мне рассказывать о том, как ей тяжело из-за болезни её собственной матери. И, обмениваясь своими чувствами, мы стали так близки друг другу, как никогда прежде".

Следующим этапом определения ваших чувств является фокусировка внимания на них. Если вы – типичный Взрослый Ребенок, то ваша жизнь отягощена внешними стимулами: теле- и радиопередачами, новостями, музыкой, семьей, работой, поездками. Это все беспокоит вас и занимает весь ваш день и ночь и облегчает вам игнорирование собственных чувств. Чтобы прочувствовать ваши собственные чувства, помогите себе отстраниться от этого «шума» и успокоиться. Следующее упражнение поможет вам в этом.



### **НАЗЫВАЙТЕ ВАШИ ЧУВСТВА.**

Ощувив связь со своими чувствами, приступайте к называнию их. Называя ваши эмоции, вы избавляетесь от того неясного, мистического и пугающего, что иногда окружает их. Когда вы называете ваши чувства, гораздо менее вероятно, что они ошеломят вас.

Чувства могут быть сведены к простым словам. Более того, есть всего четыре базисных (основных) чувства: радость, гнев, грусть и страх. Для начала вы можете просто выбирать, которое из них вы сейчас чувствуете. Если это не покажется очевидным с первого взгляда, прислушайтесь к намекам, которые может дать ваше тело. Если ваши кулаки сжаты, челюсти стиснуты, сердце колотится, вы, вероятно, в бешенстве. Если ваши глаза большую часть времени опущены, ваши плечи согрблены, вы говорите и двигаетесь медленно, вы, вероятно, грустите. Если вы просто не уверены в том, что вы чувствуете, сделайте "предположение и посмотрите, оправдается ли оно"

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТТЕНКОВ ЧУВСТВ**

Справившись с определением базисных чувств, вы можете притупить к размышлению об оттенках чувств. Есть большая разница между «испытывать удовольствие» и «прийти в экстаз», между "испугаться" и «оцепенеть». Мы здесь приводим список чувств в такой форме, чтобы их можно было вставить в ваше высказывание:

"Я чувствую...". Этот список может помочь вам в определении оттенков ваших чувств.

#### **«Я чувствую...»**

#### **ГРУСТЬ**

что я пристыжен  
что скучаю  
что я подавлен  
что я обескуражен  
себя в затруднении  
свою вину  
беспомощность  
обиду одиночество  
себя отвергнутым  
себя разбитым, больным  
усталость  
неудобство  
себя несчастным  
что я изнурен, истощен

#### **ГНЕВ**

бешенство  
что я раздосадован (досаду)  
отвращение  
что я обезумел (от горя)  
крушение надежд  
что я ревную, завидую  
себя оскорбленным  
что я затаил злобу  
что сержусь  
что раздражен



## РАДОСТЬ

блаженство  
спокойствие  
бодрость  
что получаю сочувствие  
уверенность в себе  
моральную поддержку  
возбуждение, экстаз  
что мне выпала удача  
себя счастливым  
что я люблю  
что я переполнен радостью  
умиротворение  
удовлетворение, счастье облегчение

## СТРАХ

себя в опасности  
беспокойство  
себя задетым  
замешательство  
что я нервничаю  
что я тревожусь  
что я в панике  
что я шокирован  
что мои нервы напряжены  
что я в ужасе от  
неопределенность моего положения

Другим ценным приемом, помогающим в прояснении чувств является определение степени, в какой вы испытываете каждую отдельную эмоцию. Вы «немного» удовлетворены или «очень» довольны? Вы «несколько» обеспокоены или «очень» беспокоитесь? Поначалу возможно, будет сложно делать такие уточнения» Поскольку вы прежде вовсе не занимались регистрацией своих эмоций, даже слабые, тонкие эмоции вначале могут ощущаться как интенсивные. Вы можете обнаружить склонность преуменьшать или рационализировать ваши эмоции. Когда вы поймаете себя на этом, остановитесь, дайте вашим эмоциям протекать и проявлять себя, как им угодно. Ощущайте свои эмоции с любой интенсивностью, зная, что любая будет верной.

Поначалу вы можете замечать, что вы определяете вашу эмоцию как гнев, когда на самом деле вы ощущали другую эмоцию прямо перед тем, как вы рассердились. К примеру, родители спросили Марину о том, получается ли что-нибудь у неё с её диетой. Она рассердилась на мать за этот вопрос, и только впоследствии она поняла, что первой эмоцией, которую она ощутила, было замешательство в связи с тем, что она так явно потолстела.

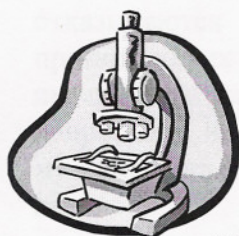
## ВЫРАЖЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧУВСТВ

После того, как вы начали чувствовать свои эмоции и стали экспертом по их определению (наименованию), следующим вашим шагом будет выражение их, начиная с позитивных чувств. Если вы похожи на большинство Взрослых Детей, вам трудно выражать положительные чувства» Ваши родители часто критиковали вас и редко выражали вам положительные чувства» Следуя этому примеру, вы, понятно, стремились делать то же самое. Но если вы намерены стать уверенным в себе человеком / вам придется учиться выражать положительные эмоции, хотя это потребует от вас значительных усилий.

Люди, которых вы знаете, жаждут выслушивать больше положительных замечаний о себе. Большинство людей с легкостью обнаруживают недостатки, в то же время просто игнорируют положительные стороны. Если вы станете одним из немногих, может быть единственным, из тех, кто говорит что-то положительное, вашу дружбу станут ценить очень высоко. Более того, атмосфера тепла и приязни, которую вы внесете в жизнь своих друзей, поможет им ощутить подъем и стимул к развитию.

## СТАНЬТЕ ИСКАТЕЛЕМ КОМПЛИМЕНТОВ

Начните с того, что разберитесь, что вам может понравиться. Станьте «искателем комплиментов». Тщательно рассмотрите, что для вас является ценным в поведении, наружности других людей, в том, чем они обладают. Проследите с карандашом в руке за тем, на что вы обращаете внимание и запишите по десять положительных замечаний в день. Если вы предпримите усилия в этом направлении, вы обнаружите много того, что вам понравится. К примеру, даже если вы видите, что к кому-то не удалось достичь успеха, вы можете, тем не менее, оценить его старания.





Поначалу, в течение одной-двух недель ничего не говорите. Ваша задача - только наблюдать и записывать. Просматривайте ваш список вновь и вновь, затем выделите время и определите, в какой степени вы любите те или иные вещи. Затем обратите ваш взор на то, что вам не нравится, просто взгляните на это, поищите в этом что-то положительное. Мало-помалу, незаметно, ваша установка по отношению к неприятным вещам изменится. Ваши чувства станут более теплыми, позитивными, вы станете больше ценить ваших друзей. Вы обнаружите, что даже в людях, которые вам особенно не нравились, есть много симпатичного.

Рассказ Игоря: "Однажды я общался с противным типом и подумал: «Ну ладно, начну с этого». Я взглянул на него и обнаружил, что он сутулится, небрежно одет, не причесан... Затем я начал искать положительные стороны и нашел, что его галстук великолепен, у него милая улыбка, а его высказывания стоят того, чтобы к ним прислушаться.

### **РАЗДАВАЙТЕ КОМПЛИМЕНТЫ**

После того, как вы стали «искателем комплиментов» пришло время поделиться некоторыми из ваших чувств с другими людьми. Вам будет легче справиться с этим с помощью трех - шаговой формулы:

- 1) будьте конкретны
- 2) обращайтесь к человеку по имени
- 3) продолжайте беседу, задавая вопросы

#### **1. Будьте конкретными.**

Говорите другому человеку, что именно вам понравилось в его поведении, внешнем виде, или в том, чем он обладает:

"Мне понравилось, как ты расхваливал свой товар;

«Я обожаю этот кожаный стул. Сидеть на нем приятно и так удобно»;

«Я скажу, похудание тебе удалось - пару килограммов сбросил!»

Избегайте делать кому-либо комплименты общими фразами типа:

«Вы впечатляете»

«Ты такой хороший парень»;

«Вы так прекрасны».

Слишком общие комплименты, вроде этих, хуже воспринимаются, чем более конкретные. Отчасти от того, что обычно им не верят. Никто не считает себя на 100% великолепным, хорошим или прекрасным, и поэтому люди склонны молча отвергать эти заявления» К тому же, если вы надеетесь побудить других людей к тому, чтобы они повторили то поведение, которое вам понравилось, вы с большим успехом добьетесь этого, конкретно указав, что вам пришлось по нраву. Высказывания типа «Ты великолепен» мало подскажут вашему другу, как именно нужно действовать, чтобы вновь порадовать вас впоследствии»

#### **2. Называйте человека по имени.**

Дейл Карнеги писал: «Собственное имя является для человека сладчайшим и важнейшим словом». Включение имени человека усиливает комплимент, делает его как бы специально предназначенным для конкретной личности:

«Миша, я высоко ценю твою готовность навести порядок»;

«Андрей, эта короткая прическа словно специально предназначена для твоей новой профессии. Она придает мягкое, во серьезное выражение твоему лицу»;

#### **3. Продолжайте беседу вопросами.**

Многие люди смущаются, получая комплименты. И в результате они часто отказываются от ваших комплиментов («Тебе понравилось это старое платье?») или принижают их («Да, это так, я набросила на себя то, что подвернулось»). Вы можете помочь им принять ваши комплименты, продолжив их вопросами, особенно открытыми вопросами, на которые можно дать неоднозначный ответ. И тогда вместо того, чтобы мучаться над тем, что бы сказать в ответ на ваш комплимент, они просто будут отвечать на ваш вопрос.

### **НЕПРЯМЫЕ КОМПЛИМЕНТЫ**

Вы можете в полную силу проявить вашу приязнь и уважение и без раздачи прямых



комплиментов. К примеру:

Анна: «Мой отец демонстрировал свое уважение ко мне, уделяя каждый день время на разговор со мной. Он оставлял все деда, спускался ко мне и все внимание отдавал нашей с ним болтовне. Я чувствовала себя восхитительно - такой значительной».

Ева: «Мой муж вначале открывал мне дверь / а затем проходил в комнату сам. Вроде мелочь, но это позволяло мне почувствовать его заботу ж уважение».

Дима: «Я сказал другу, что простудился и на другой, день получил от него большую пачку витаминов, это был отличный подарок! Я начинал и заканчивал день добрыми мыслями об этом друге».

Катя: «Когда я закончила делать Шестой Шаг, мой спонсор подарил мне розу!»

Инна: «Когда меня мучили мигрени, мои друзья вновь и вновь слали мне вырежи из журналов о том, как уберется от головных болей. Это дало возможность убедиться в том, что они заботятся обо мне».

Борис: «Я сказал Марине, что мне нужно разобраться в вопросах импорта-экспорта, но я не знаю, как к этому приступить. Через несколько недель я получил от нее билет-приглашение на семинар «Как добиться успеха в импорте-экспорте».

Обратите внимание, оглянитесь, и вы обнаружите массу возможностей сделать непрямые комплименты.

### **ПРИЗНАНИЯ В ЛЮБВИ**

«Я тебя люблю» - близкие вам люди слышат эти слова от вас гораздо реже, чем хотели бы, если слышат вообще. Расставаясь, вы говорите: «Пока!» или «Было приятно поболтать с тобой!», когда как в действительности вам хочется признаться в любви» Вы заканчиваете письмо словами: "Всего хорошего!" или «Твой друг такой-то», или даже «Целую», тогда как на самом деле вы хотели бы написать «Любящий тебя...». Вы пожимаете руки, или даже обнимаете человека, но упускаете возможность признаться в любви.

Люди не могут читать ваши мысли. Они не узнают, что вы чувствуете, если вы об этом не скажете» Если вы их любите, единственный способ быть понятым - это сказать об этом. Недостаточно улыбнуться, обнять или сделать что-то приятное в качестве знака «Любовь». Если вы любите кого-то, то человеку хочется услышать от вас об этом»

Задумайтесь над историей, которую поведала медсестра по имени Юлия: «Однажды я застала одного из пациентов санатория, в котором я работала, в слезах» Когда я спросила его, что случилось, тот рассказал мне, что звонил его сын и в первый раз сказал ему: «Я тебя люблю», и потом сразу повесил трубку. Тогда старик сам позвонил сыну и дрожащим голосом сказал: «И я тебя люблю», - и тоже бросил трубку».

Легче начать говорить об этом в письме» Нет необходимости уделять этому много внимания - достаточно закончить ваше письмо словами «С любовью» или «Любящий тебя...».

Другой способ приступить к этому - сказать об этом мимоходом, как это сделал студент по имени Дима: "Однажды я беседовал с моими стариками, и они сказали, что собирается буря. И я ответил на это: «Я люблю вас и не хочу, чтобы с вами что-нибудь случилось. Как насчет того, чтобы я сел за руль?» И пока мы ехали под ливнем, никто из нас не произнес ни слова, но на глазах моей матери стояли слезы».

Еще одно важное замечание: людям недостаточно услышать это однажды, они хотят вновь и вновь слышать о том, что они любимы.

Не уподобляйтесь одному бюрократу, который, когда жена спросила его, любит ли он ее, ответил: «Заметь, я уже сказал об этом в присутствии свидетелей и регистратора брака 20 лет назад и, если я изменю свою точку зрения, я дам тебе об этом знать».

Другим людям может быть сложно принять ваши положительные чувства, но, если вы будете пренебрегать такими чувствами, ваши отношения не станут теплее. Проявление любви никогда не вредит.

### **ВЫРАЖЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЧУВСТВ**

Изо всех эмоций труднее всего вам удастся выразить гнев. Будучи ребенком, вы замечали, что часто гнев ваших родителей приводит к оскорблениям, а за любым выражением вашего гнева следовало наказание. И в результате вы научились прятать свой гнев, отказываться от его проявления, в какой бы степени вы его не чувствовали.





Может быть, ваши родители уже отдалились от вас, но вы, оставаясь Взрослыми Детями, продолжаете загонять свой гнев в бутылку. Иногда вы чувствуете себя бомбой, взрывной механизм которой уже тикает, и вы вот-вот взорветесь гневом. Вы продолжаете поддаваться взрывам гнева вновь и вновь, часто обратно пропорционально к важности ситуации. Вы можете прямо-таки взбеситься из-за мелочей, но при этом позволять другим вытворять, что угодно. Таким образом, у вас есть выбор:

продолжать загонять гнев в бутылку или взрываться.

К счастью, существуют другие альтернативы» Разберитесь со следующими предложениями.

#### Выговорить мелкие раздражения.

Начните с выражения мелких раздражений. Когда нужно будет подобрать слово для обозначения того, что вы чувствуете - обратитесь к списку чувств. Выражая раздражение, вы «спускаете пары», что снимает вашу досаду прежде, чем она перерастет в гнев» К тому же, если вы выразите свое неудовольствие поступками других, это гораздо скорее побудит их прекратить так делать, нежели вы будете просто ждать, и надеяться на это»

#### Держать паузу.

Когда вы чувствуете прилив гнева, возьмите паузу и дождитесь, когда он начнет спадать» Если вам нужно - уйдите. Если вы станете действовать при взрыве своего гнева, ваши реакции могут быть чрезмерными, потом вы можете раскаиваться в том, что сказали или сделали»

Рассказ Александра: "Я не могу вам сказать как часто меня так и подмывало ударить моего сынишку - и я не делал этого. Когда он отказывался ужинать или идти в постель, мне хотелось стукнуть его. И в таких случаях я выпивал стакан воды, шел в ванную, гулял вокруг дома. Во время этой тузы мох чувства обычно изменялись и меня уже не так тянуло дать ему затрещину. На деле иногда я кончал тем, что по секрету позволял ему отстаивать его точку зрения на ужин или откладывать отход ко сну."

#### Выражаться ясно и прямо.

Позвольте другим людям четко уяснить, что вы чувствуете. Подведите итог вашим чувствам одним словом: «Я сержусь на то, что ты опоздал и не позвонил», «я расстроилась из-за того, что ты не появился», «Я бешусь из-за того, что ты берешь мою машину». Если вы будете уклончивы («Я хотел бы, чтобы ты не брал мою машину»), люди могут не догадаться, насколько сильно вы переживаете. А если вы не только хотите выразить свой гнев, но и побудить других изменить их поведение, обратите внимание на формулировку «Если... то...»

#### Присваивать собственные чувства

Утверждения, начинающиеся с «Ты» звучат как обвинения. Фраза «Ты рассердил меня» неверно перекладывает ответственность за ваши чувства на других. Только вы сами отвечаете за свои чувства» Дайте вашей речи выразить истинное положение вещей, начиная утверждение о ваших чувствах с «Я». «Я сержусь на то, что ты до сих пор не готов»; «Я прихожу в ярость, когда ты врешь мне», «Я расстроился от того, что ты критиковал меня в присутствии моего сына».

#### Выразить свой гнев письменно.

Много взрослых детей получают облегчение, выразив свои эмоции письменно» Вы можете сделать это, обратившись к дневнику, который читаете только вы сами, или вы можете написать письмо, которое вы отошлете или не станете отправлять,

Обсудить ваши чувства, которые были у вас в прошлом» Когда вы будете готовы, поделитесь своими чувствами относительно происшедшего с человеком, которого вы выберете. Это поможет вам разрешить ваши сомнения, снять тяжесть вины и стыда за прошлое» Вы сможете достигнуть ощущения завершенности, которое поможет вам впоследствии»

Когда вы делитесь чувствами о вашем прошлом, вы чаще всего обнаруживаете, что ваш слушатель испытывал аналогичные чувства и даже имел похожий жизненный опыт. Большинство на нас полагает, что наш опыт и чувства уникальны. В процессе обмена чувствами и получения поддержки группы, вы сможете обнаружить, что то, что вы пережили и испытали - типично для Взрослых Детей.



Выбрать время и условия, подходящие для того, чтобы делиться чувствами.

Знание о том, как правильно называть и выражать свои чувства, еще не обязывает вас делать это. Так как вам еще не нужно было действовать, вы ничем не рисковали, просто изучая, как это делается. И вам нечего бояться.

Перед тем, как выражать ваши чувства, примените «двойную перспективу» и спросите себя, как бы вы ответили, если бы вы были «получателем» этих чувств. Рассмотрите вероятные последствия выражения ваших чувств и спросите себя, захотите ли вы жить с такими последствиями.

К примеру, рассказывая о своих чувствах в отношении интимных деталей вашего прошлого, вы можете поначалу так ошарашить человека, что он отвернется от вас. Ваш начальник может не оценить вашу реакцию на его стиль руководства и наказать вас» Ваша мать может расстроиться после вашего сердитого письма и отказаться встречаться с вами. Задумайтесь над 9-ым Шагом АА, который поощряет вас исправить нанесенный вами вред, за исключением тех случаев, когда это может навредить вам самим или другим людям. Владея навыками по определению и выражению ваших чувств, вы располагаете выбором» Отныне положитесь на судьбу в том, когда и каким образом вы совершите этот выбор.