



Мы стремимся если не к пониманию, то хотя бы быть понятыми. Существует немало полезных психологических текстов, объясняющих, что о своих чувствах и желаниях надо говорить: к сожалению, один из самых живучих социальных стереотипов – представление о том, что любящий человек это тот, кто без слов знает, что тебе нужно и что ты чувствуешь. А если не понимает и не догадывается, значит, не любит. Но проблема не только в умолчании, но и в адекватном выражении, как потребностей, так и чувств.

Если вы не умеете выражать чувства, вас не поймут. Трудно гармонично общаться с людьми, когда вместо боли мы демонстрируем злость, вместо уязвимости – гнев обличителя, вместо «я боюсь тебя потерять» говорим «давай, расстанемся». Стоит ли удивляться тому, что мы остаемся не понятыми в этих случаях? Что наши истинные чувства не достигают адресата?

Сохраняя такое положение дел, трудно строить счастливые отношения. Потому, что нас настоящих – с нашими истинными чувствами и искренними желаниями во взаимодействии просто нет. Кроме прочего, от этого страдают те, с кем мы взаимодействуем. Но даже если человек научился правильно доносить свои сегодняшние чувства до других, нередко остается проблема неотрагированных чувств, накопленных в течение жизни. Старые переживания превращаются в подтачивающие нас душевно аффекты: например, человек нередко испытывает либо слишком сильные чувства («обидели на копейку, а переживает на рубль»), либо его чувства неадекватны ситуации. Накопленная агрессия обычно порождает унижительную для наших близких и разрушительную для добрых отношений привычку срывать на невинных.

И даже если нам удастся ни на кого не срывать, ни с кем не портить отношений накопленными негативными чувствами (впрочем, практика показывает, что это почти невозможно), всё равно они подтачивают физическое состояние человека, превращаясь в психосоматические заболевания: мышечные зажимы, головные боли, проблемы с весом.

Для работы с эмоциями можно порекомендовать тренинги выражения чувств.

Отдельно хочу сказать еще вот о чем: у нас в культуре существует запрет на добрые и сострадательные чувства к себе. В такой эмоционально безвыходной ситуации собственные страдания – это легитимный способ расслабиться, пойти навстречу своим

потребностям, посочувствовать себе. Признать себя, в конце концов. Вообще право думать о себе многие из нас получают только когда им плохо. Это даже прямо формулируется «А теперь я должен подумать о себе» (как будто в другое время – не должен).

Люди нередко бессознательно выбирают страдания еще и потому, что их детский опыт подсказывает: «только когда мне плохо, меня любят». Зачастую ребёнок получает от матери нежность и ласку только когда ребёнку плохо. Это часто встречающаяся модель: поскольку мы обычно проецируем на собственных детей чувства к себе самим, то у нас и на «чрезмерно добрые и снисходительные» чувства к детям тоже существует запрет.

И этот запрет снимается, когда ребенку плохо. Ребёнка «становится можно» гладить, брать на руки, говорить ласковые слова ласковым голосом только когда он болен или ушибся, например. Когда что-то плохое случилось. Фактически наша психологическая задача это быть родителями своему внутреннему ребёнку: той спонтанной, ранимой, творческой части нас, которая сохранила все детские черты. Но мы способны быть такими внутренними родителями себе в той степени, в какой наши родители были родителями нам. Вот наш внутренний ребёнок и получает дозу ласки и сочувствия только когда нам плохо. Мы не балуем себя в другое время, не смотрим на себя с приязнью или хотя бы состраданием, не думаем о своих потребностях. Это детский паттерн, возвращение в детство.

Тэги: [не](#), [это](#), [что](#), [но](#), [если](#), [нужно](#), [ты](#), [человек](#), [без](#), [тот](#), [том](#), [знает](#), [тебе](#), [представление](#),
, [любящий](#)