Автор: admin
27.11.2011 18:25 - Обновлено 01.11.2014 09:03

Что делать с излишней сентиментальностью?

Вопрос: *«Мужу очень не нравится, когда я плачу (если это не касается физической боли или что-то необычное плохое произошло), например, когда я плачу из-за того, что мне не хватает разнообразия в жизни (сижу с ребенком 2,6 года), что муж не делает дело, которое я его попросила в квартире сделать или не идет с нами гулять на улице на протяжении 2 месяцев (говорит, зачем двум родителям гулять с ребенком, если один в это время может чем-то другим заняться – в его случае – компьютер).*

Вообще я сама иногда себя ловлю на мысли: ну, зачем вот я сейчас плачу (накатываются слезы), ведь стандартная ситуация, плакать и не надо. Например, почти всегда смотрю фильмы со слезами (не навзрыд, а накатывается, иногда и прям плачу) и с плохим концом, и фильм, где показывают бережные и нежные чувства матери и ребенка. Иногда, когда смотрю на улице, как мама какая-нибудь искренне целует своего маленького ребенка. Сегодня вот, слушая на празднике, посвященном 9 мая, стихи о погибших и о несчастливой судьбе тех людей.

Сама знаю, что я сентиментальна, но не до такой же степени – не могу сдержать слезы и все, хотя бы при муже. Как это сделать?»

Мне показалось, что Вы объединяете две различные проблемные ситуации в одну. Первая – это Ваша сентиментальность и склонность выражать эмоции слезами. Вторая – это слезы в тех ситуациях, которые вызывают досаду мужа.

Все эти ситуации неприятны для мужа, и слезы здесь скорее всего воспринимаются им не как просто слезы, а как Ваш последний аргумент с целью переубедить его.

Выражает ли муж досаду или неприязнь, когда Вы плачете над грустным фильмом или умиляетесь на улице чьим-то нежным отношениям? Одинаково ли выражение этих неприятных чувств в обоих случаях (первый, когда слезы связаны с действиями, второй, когда не связаны)?

Хорошо, давайте порассуждаем о закономерностях излишней сентиментальности. Высокую чувствительность к переживаниям литературных героев, к ситуациям, не предполагающим интенсивной эмоциональной вовлеченности, думаю, можно назвать излишней, особенно учитывая, что всем трем участникам нашей работы она мешает.

Статистически такое явление как излишняя сентиментальность начинает остро проявляться и мешать обычной жизни, когда нарушается контакт с миром чувств. Например, когда в силу каких-то причин приходится длительное время подавлять свои чувства. Если в семье есть тяжело больной человек и необходимо сдерживать горе в его присутствии. Или эмоциональная девушка создает семью с флегматичным низкоэмоциональным человеком, который считает проявление чувств слабостью, ненужными телячьими нежностями... И тогда, чтобы быть принятой таким мужчиной и его семьей, женщине долгое время приходится подавлять свои чувства.

Но они долго не могут быть подавлены, поэтому находят выход либо в психосоматике (нередко это бывает гипертонией), либо в сентиментальности, где чувства выражать более или менее приемлемо. Такие ситуации становятся как бы клапаном для чувств – чем более задавлены оказываются чувства, тем чаще требуется клапан, тем бесконтрольнее становятся сентиментальные слезы.

Здесь мы оставляем за скобками ситуации, когда слезы становятся рычагом воздействия на мужа, аргументом в свою пользу.

Продолжим работу с эмоциями, с их обозначением и признанием их места в будничной повседневности. Если эмоции могут быть выражены, а не подавлены в момент появления, им нет особой нужды копиться и изливаться затем при просмотре фильма или при прослушивании новостей.

Итак, **упражнение перво**е. Назовем его условно: «Остановись, мгновение!» В течение дня несколько раз (чем больше, тем лучше), не менее 10, когда у Вас есть пара минут свободного времени, Вы говорите: «Стоп! Что я чувствую прямо сейчас?» и мысленно перебираете имеющиеся в настоящий момент чувства. Хорошо, если удастся быть к себе настолько внимательной, что получится вникнуть и обозначить даже мелкие оттенки и нюансы ощущаемого состояния.

Упражнение второе. Обратить внимание, как много слов, обозначающих чувства, Вы используете в обыденной речи? Как правило, в среднем получается 10-15, необходимо увеличить это число в два раза за 10 дней, которые будет необходимо выполнять эти упражнения.

Упражнение третье. Эмпатические догадки – догадки о том, что чувствуют люди вокруг. Если Вы ездите в транспорте, можно, мельком взглянув на попутчиков, пофантазировать о том, что они чувствуют. Можно подогадываться о близких, с домочадцами можно попробовать и обратную связь получить о том, насколько точными были Ваши догадки. Детей старшего дошкольного возраста уже можно привлекать к игре в эмпатические догадки – будет только польза. И Вам, и ребенку – расширяться будет и Ваш словарь чувств, и ребенка на фоне интересного времяпрепровождения.

Промежуточный итог выполнения этих упражнений будем подводить через 10 дней обязательного ежедневного выполнения. Станет видно, что меняется по мере того, как чувства получают разрешение присутствовать в жизни легально.

Автор - **Анна Бердникова**

Источник