Автор: admin
19.08.2011 14:06 - Обновлено 01.11.2014 08:49

Чем опасна ложная эмоциональная самозащита?

Никто из нас не хочет быть отвергнутым другими. Боль и страх быть снова неугодным – одно из самых тяжелых чувств, которое переживает человек. Мы стараемся делать все возможное, что в наших силах, чтобы окружающие не ранили нас.

Для преодоления душевной боли требуется больше усилий, чем для преодоления физической. Потому-то люди и возводят сложные защитные системы, чтобы максимально оградить себя от возможных новых страданий. Эти невидимые стены просматриваются в отношениях с другими людьми. Часто они завуалированы всевозможными масками.

Рассмотрим в данной статье три вида эмоциональной самозащиты. Какие они бывают? И какой приносят вред человеку?

1. Тихие клятвы.

Это обещания, которые даются самому себе. Они могут звучать примерно так.

«Никто никогда меня больше не обидит!»
«Я больше не позволю собою помыкать!»
«Я не пущу никого больше в мою душу!»
«Никто никогда не будет больше контролировать меня!»
«С сегодняшнего дня никто уже не станет учить меня, как жить!»

Такие обещания произносятся не раз, а снова и снова. Ситуация: в семье мать старается научить своих отпрысков правильно питаться, запрещая им сладкое. Она говорит: «Вы не будете это есть!» Она сделала из этого закон вместо того, чтобы изредка позволить детям употреблять сладости. Запретный плод, как известно, сладок.

Ее действия подталкивают детей дать самим себе клятву: «Когда уйду отсюда, буду есть все, что попадет мне в руки, и никто никогда не будет говорить, что мне что-то нельзя!». В последствии большинство из них страдает от неправильного беспорядочного питания, так как давали себе подобные обещания.

2. Самообман или притворство.

Кто-нибудь может спросить вас: «Тебе было обидно за это?» Если ваш ответ: «Да нет, мне все равно! Меня это вообще не волнует!», - вы солгали, прежде всего, самому себе. Может показаться, что вам действительно безразлично, но если копнуть глубже, именно такого рода вопросы задевают вашу внутреннюю незажившую «рану» снова и снова.

Вместо того чтобы позволить затаенной обиде и боли выйти наружу, подобно тому, как выходит гной из физической раны, вы еще тщательнее заталкиваете эту боль глубже и дальше. Снаружи накладываете на скорую руку пластырь: «А мне все равно!». И думаете, что проблемы не существует.

Пример. Некоторые люди не в состоянии признать смерть близкого человека. Они говорят себе: «Нет, это произошло не со мной! Я не могу в это поверить!». Но это же обман, очередной прием обезопасить свои эмоции. Да, трудно пережить подобное, но лучше посмотреть правде в глаза. «Да, близкий мне человек умер, и мне очень больно! Ведь он был частью моей жизни. Но моя-то жизнь не закончилась. Знаю, что мне необходимо время для душевного восстановления, но я найду в себе силы и справлюсь со всем, что меня ждет впереди!»

Если вы не принимаете как реальность ту или иную потерю, если, почувствовав малейшую боль, вы воздвигаете стены, то вы рискуете остаться с этой болью навсегда. А старая боль – есть старая боль. Она намного коварнее десяти новых.

3. «Покупка» доброжелательного отношения.

Хорошо любить тех, кто и к вам хорошо относится. Но всем мил не будешь. И вот, чтобы

оградить себя от новых душевных болей, людьми придуман защитный прием «покупки» отношения. Происходит своеобразный эмоциональный бартер – «Я буду с тобой приветливым, даже буду одаривать подарками и делать разные приятности, а ты меня не гони и не отвергай».

Этот прием довольно небезопасен и имеет совсем не «доброе лицо». Вам может показаться, что какой-то человек вам очень мил, что вы от всей души желаете ему добра. Но, на самом деле, ваше отношение не является бескорыстным. Разоблачить этого тайного врага бывает подчас не просто, но вполне реально.

Отличный индикатор для правильной оценки ваших действий таков. Если вы делаете другому человеку подарок или добро от всей души, вы должны испытывать непередаваемое и неподдельное чувство радости и счастья. Внутри будет ощущение, как сладкая истома разливается по всему вашему естеству.

Одна моя знакомая длительное время страдала от страха быть отвергнутой. Она имела сильную неуверенность при попытках сблизиться с другими людьми. Только начав зарождаться, отношения резко портились с самого начала. Как только она находила человека, готового слушать ее, проявлять к ней внимание (неважно, мужчину или женщину), она начинала посылать ему (ей) подарки и досаждать своим назойливым присутствием (даже по телефону).

Ее поступки становились слишком навязчивыми. Терялось всякое чувство равновесия в ее поведении. Если бы вы спросили ее, почему она себя так ведет, ответом было: «Я просто старалась быть доброй по отношению к людям». А на самом деле она пыталась «купить» защиту от реальной возможности быть отвергнутой. Даже самые благие намерения и поступки могут дать обратный эффект. Почему? Потому что люди способны почувствовать истинный мотив ваших действий.

Подумайте, пользуетесь ли вы какими-либо из перечисленных приемов? Если да, то вам нужно быстрее научиться распознавать их, чтобы ваши эмоции стали здоровыми и гармоничными, а отношения с людьми - искренними и доброжелательными по-настоящему.

Автор - **Елена Скалацкая**

Источник