Автор: Миншул
13.11.2008 17:35 -

Шкала эмоций: заглаживание вины

ЗАГЛАЖИВАНИЕ ВИНЫ (0.375)

Люси решила прекратить встречаться с Оливером. Он раздавлен. Плачет, проникнут глубокой жалостью к себе, он клянется: "Я сделаю все, чтобы ты опять полюбила меня".

Он звонит, посылает подарки и записки с мольбами. Он поджидает ее за углом ее дома, чтобы "случайно" встретиться. "Пожалуйста, Люси. Скажи мне, почему ты перестала любить меня. Я сделаю все, что ты хочешь. Только дай мне шанс". "Оливер, неужели ты не понимаешь, что между нами все кончено? Я не хочу тебя больше видеть". Он тяжело опускает голову: "Тогда, что толку жить" - шепчет он, - "Лучше бы я умер. Я бы предпочел просто вышибить себе мозги".

Человек в тоне Заглаживание Вины живет постоянно раболепно извиняясь, паразитируя, уничижительно пытаясь искупить какой-нибудь действительный или вымышленный вред. Его раболепное подхалимство так утомительно, что просто счастье, что совсем немного людей остается в этом тоне надолго. Он часто используется безработными, потому что когда действия человека в тоне Заглаживают Вины терпят неудачу, он чувствует все большую и большую жалость к себе и опускается на дно (как Оливер).

Человек в тоне 0.375 умилостивляет, но он не может ничего утаить. Здесь мы находим слепую преданность, самопожертвование, мученика самоубийцу и "Я никогда не смогу отплатить тебе сполна". Он будет обхаживать, льстить или унижать свое достоинство, чтобы добиться сочувствия или помощи.

Щенка отругали за то, что он наделал в углу. Он опускает голову и пятится назад. Все потеряно. Но, минутку... может, есть надежда. Он возвращается, лижет вашу руку, виляет телом и очень эмоционально умоляет простить. Он Заглаживает Вину.

Именно здесь мы находим пьяницу, который просит подаяния на улице и женщину, принимающую героин, которая занимается проституцией, чтобы заработать себе на очередную дозу. Этот слезливый тон находится в коридоре между Апатией и Горем, но все же это хороший признак, если человек вылезает из подвала.

КОГДА АЛКОГОЛИКУ МОЖНО ПОМОЧЬ

Алкоголик опускается до 0.3 75, когда пытается выпросить на выпивку; но отвыкающий пьяница должен пройти через эту эмоцию, чтобы выздороветь. Фактически, он может попасть в этот тон, днигаясь как вверх, так и вниз. Человек в Горе, чувствует, что все кругом мучительно. Если он скатывается в 0.375, то он говорит "Я все сделаю, чтобы от этого избавиться". Если человек не ждет никакой помощи, он отключает боль с помощью эмоционального обезболивающего - алкоголя.

Если ему повезет то когда-нибудь, в момент трезвости, он поймет, что подобное решение теперь представляет гораздо большую проблему, чем та, от которой он пытался избавиться. Его раскаяние поднимает его до Заглаживания Вины.

Внезапно мы обнаруживаем здесь причину, по которой многие "освобождения" от алкогольной и наркотической зависимости долго не продолжаются. Снять человека с наркотиков это только временная мера. Чтобы получить эффективное лечение, человек должен подняться из Апатии и должен сам хотеть сделать что-то в отношении своего состояния. После этого он должен продолжать подниматься по шкале. Если он остается на дне эмоциональной шкалы, он вернется к своей привычке при малейшем побуждении.

Иногда мы видим пьяницу, который вдруг решает исправиться, но потом наступает рецидив и он снова предается пьянству. В этом случае, знание шкалы тонов может помочь. Он должен знать, что не алкоголь является проблемой; это эмоция - страдание, которое он чувствует, когда не ошеломлен мартини. Избавление - в поднятии тона. Жизненно важно, чтобы он находился в окружении, где он получает высоко-тонную поддержку, а не с кем-нибудь испытывающим удовольствие, удерживая его внизу.

Джек выбрал не ту профессию, только чтобы угодить родителям. Он даже не раздумывал, он был готов оставить свою цель (быть фотографом). Двадцать лет спустя он уже был алкоголиком и шестой раз ложился в больницу на лечение. Доктор предупредил его: "Если вы вернетесь к спиртному, вы умрете в течение года. Ваша печень не выдержит".

Он поднялся до 0.375 и обратился за профессиональной помощью. И как только он обнаружил причину своей Апатии, он уволился с работы и стал свободным фотографом, В течение пяти лет он не принимает спиртного, весел и счастлив на своей новой работе.

АНОНИМНЫЕ ИГРОКИ

Игрок поставил свой дом на кон в покере. Его лицо ничего не выражало, пока он ждал. Когда последний ход показал, что он выиграл, он едва кивнул. Один зритель, сбитый с толку внешним безразличием - в особенности отсутствием энтузиазма от победы -спросил: "Как ты можешь просто кивать головой, когда ты выиграл двадцать пять тысяч долларов?"

Игрок пожал плечами и ответил: "Знаешь, что мне нравится в этом больше всего? Когда мы ждем, какая будет последняя карта. Только тогда я чувствую, что живу. Единственное время, когда я чувствую, что что-то значу. Выигрыш, проигрыш и деньги

ничего не значат для меня, но в этот момент я действительно кем-то являюсь".

Идея "Я никто" - это Апатия. Когда человек находит что-то, что вытаскивает его из этого, даже на время, он предается этому. Поэтому, чтобы излечиться, человек должен поднять свой уровень. Это открытие сделала организация называющаяся Анонимные Игроки. Очевидно, что их программа спасает браки, дома и даже жизни; но она работает только когда индивидуум признает, что бессилен перед азартом и, что с помощью других людей он может решить эту проблему. Более того, он должен понять, что может быть кем-то. даже если находится вне игры. Конечно, это требует подъема по тону, но сначала он должен достигнуть Заглаживания Вины, чтобы желать сделать что-нибудь для себя.

НА РАБОТЕ

Человек, работающий на деспотичного босса, может в итоге потерять всю уверенность в себе и опуститься в апатию в отношении своего собственного мнения и творческих способностей. Если есть хоть слабый проблеск надежды сохранить работу, он может стать слабым "да, конечно" человеком. Постоянно оправдывая свое жалкое существование, он будет браться за наиболее унизительную работу, чтобы избежать "боли" увольнения или наказания. Однако, он, скорее всего, и ее будет делать кое-как. Это такой подхалим , который все время роняет яблоки в грязь в неистовых попытках угодить.

ВЫВОДЫ

В любое время, когда человек испытывает глубокое разочарование, когда с ним несправедливо обходятся или предают, он может отказаться от своих целей и спуститься в Апатию. Находясь в этой эмоции глубокого уныния, он не желает исправлять непонимание или несправедливость по отношению к нему или другим. Он должен подняться до Заглаживания Вины. Только тогда у него будет шанс.

Однажды ко мне пришел мой друг, двадцати лет: "Я не знаю что со мной такое последнее время. Я чувствую как будто жизнь проходит мимо, а я где-то в стороне. Я не знаю даже что сейчас реально. Это ужасно. Что угодно было бы лучше чем это. Что мне сделать, чтобы выйти из этого?"

Хотя его состояние казалось мрачным, это было улучшение. В течение нескольких недель этот молодой человек пребывал в Апатии - "псе прекрасно", - тон, который труднее всего достать. Теперь он осознал это.

Хотя это был лишь маленький подъем, он желал сделать что-то с этим. Мы поговорили с ним некоторое время и он рассказал мне о большом разочаровании, которое сбросило его в Апатию. Затем он заплакал и, после того как сдерживаемые слезы вышли, он легко поднялся по шкале. Его глаза сверкали и лицо сияло.

Заглаживание Вины - это слабый, раболепный тон, но он содержит некоторую надежду.

Отсюда мы движемся вверх через меланхолию - в следующий, более высокий по сравнению с заглаживанием вины тон: ГОРЕ.

Рут Миншул