Автор: admin
27.10.2011 14:36 - Обновлено 01.11.2014 10:32

Эмоции: зависимость или ответственность?

Каждый человек нуждается в любви, приятии, доверии, признании, защищенности, дружеском внимании, радости и свободе самовыражения.

Если эти потребности не были удовлетворены в детстве, если в семье ребенка обижали и не ставили во внимание его насущные нужды, во взрослом возрасте накапливается огромная боль. Чем меньше удовлетворяются детские потребности, тем больше ребенок, будучи уже взрослым, становится озабоченным тем, как ведут себя другие по отношению к нему, их потребностями, стараясь скрыть свои.

Так возникает искусственная эмоционально зависимая личность. Такой человек не способен добиться удовлетворения своих эмоциональных потребностей самостоятельно.

Эмоциональная зависимость – это состояние человека, живущего с внутренней болью, раной. Она проявляется тогда, когда человек испытывает трудности в любви, интимных отношениях, самовыражении, самореализации.

Эмоциональная зависимость – это психологическое состояние человека, при котором все действия, мысли связаны с каким-либо предметом или объектом.

Эмоциональная зависимость – это не психическое отклонение, не нечто ненормальное, это довольно распространённое явление, это стиль жизни человека.

Любая зависимость является попыткой заполнить пустоту внутри, избежать внутренней боли, нежелание решать назревшие проблемы.

Эмоциональная зависимость проявляется следующим образом: самые волнующие и приятные чувства приходят от внешнего мира, трудно найти удовольствие внутри себя. Быть эмоционально зависимым – ожидать, что внутренние переживания должны

приходить снаружи от других людей, внешних событий, больше, чем изнутри.

Психологи выделяют несколько видов эмоциональной зависимости:

• Зависимость от различного рода веществ таких, например, как еда, медикаменты, алкоголь, наркотики.
• Зависимость от каких-либо занятий – непомерная трата денег, азартные игры, телевидение, компьютер…
• Зависимость от денег, чтобы определить чью-то или свою ценность и адекватность.
• Зависимость от получения чьей-то любви, одобрения, или внимания, чтобы почувствовать себя достойно, привлекательно и безопасно.
• Зависимость от секса.

Признаки эмоциональной зависимости:

• Мысли о том, что вы ответственны за чувства и поведение другого человека.
• Трудности в определении своих эмоций, таких, как гнев, грусть или счастье, и трудности в выражении этих эмоций.
• Страх и озабоченность по отношению к тому, как другие воспримут ваши чувства, если вы начнете их выражать.
• Трудности в создании близких отношений и их сохранении.
• Огромный страх испытать боль, быть отвергнутым.
• Страдания от перфекционизма (стремления к совершенству) и привычка возлагать слишком большие ожидания на себя и других.
• Трудности в принятии решений.
• Невозможность, оказавшись в уязвимом положении, попросить помощи.
• Привычка ставить желания других людей, их потребности впереди своих.
• Невозможность признать свои хорошие качества или поступки.

Причина эмоциональной зависимости – это нехватка личных эмоций. Поэтому жизнь направляется на поиски человека или увлечения, которые бы смогли возместить внутреннюю эмоциональную пустоту.

Эмоционально зависимый, как правило, не имеет своей цели в жизни, поэтому хочет

жить жизнью другого человека или получать заряд эмоций, находясь рядом с ним. С неразвитыми эмоциями жить скучно. Приходится искать впечатления, переживания во внешнем мире. Весь источник вдохновения эмоционально зависимого человека находится во внешних событиях.

Когда кто-то отказывается брать ответственность за свои эмоции, то определение личной ценности и адекватности, надежности будет полностью зависеть от мнения окружающих.

Противоположностью зависимости от эмоций является ответственность за них. Многие даже не имеют никаких мыслей по поводу того, что их эмоции могут быть под контролем, что можно управлять своим внутренним состоянием.

Эмоциональная ответственность – это внутреннее состояние человека, при котором все решения исходят изнутри, из сердца. Вся его жизнь строится под руководством своей интуиции и личных знаний.

Что значит нести личную эмоциональную ответственность?

Первое, надо признать, что чувства приходят от мыслей, убеждений и поведения больше, чем от других людей или внешних событий, обстоятельств. Затем приходит понимание, что человек сам способен творить свои чувства. Постепенно внешние события уже не так легко выводят из равновесия. Так начинается личная ответственность за свое эмоциональное состояние.

Эмоционально зависимый человек чувствует себя испуганным, тревожным, пристыженным, сердитым, когда другой, кто рядом, в гневе. Он может даже винить себя за то, что стал причиной гнева другого. Но если принять на себя ответственность за свое эмоциональное состояние, то можно определить совершенно иную стратегию поведения. Быть осведомленным в том, что разгневанный человек может чувствовать боль или неудовлетворенность, помогает быть ответственным за свои эмоции больше, чем за чужие. Помнить, что разгневанный партнер пытается решить свой внутренний дискомфорт за счет того, чтобы унизить или обидеть того, кто рядом, дает силы брать ответственность на себя за свои реакции.

Что бы ни было причиной гнева другого человека, он несет сам ответственность за свою ярость или злость. Можно быть отстраненным от злости другого, беря ответственность за свои эмоции, и отказаться принимать негативные чувства других на свой счет в любой ситуации.

Эмоционально ответственный человек понимает, что не может иметь контроль над чувствами других, но только над своими.

Следующая важная вещь, которую эмоционально ответственный человек предпринимает – это сочувствие и сострадание к тому, кто испытывает злость или ненависть. Эмоционально зрелый человек открыт, чтобы помочь понять своему собеседнику, что происходит. Например, можно сказать: «Мне не нравится твоя злость. Но я хочу понять, что тебя расстроило. Мы можем поговорить об этом?» Если человек отказывается говорить, продолжает злиться, то нет смысла с ним что-то обсуждать, можно только проявить любовь и понимание, что и будет свидетельствовать об ответственности за личные эмоции, а не чужие. Можно сказать: «Я не желаю быть на другом конце твоего гнева, слушать твои слова сейчас. Когда ты будешь готов поговорить со мной, дай мне знать».

Если вы примете на себя ответственность за свои эмоции во время горячего спора, то сможете выйти из диапазона нападения и не пытаясь изменить другого человека.

Вместо того, чтобы чувствовать себя жертвой чьего бы то ни было поведения, можно стать эмоционально ответственным за реакцию, чувства на конфликт, ссору. После внутренней работы со своими неприятными переживаниями развивается эмоциональная устойчивость.

Любые взаимоотношения развиваются и укрепляются, когда каждый в этих отношениях движется от эмоциональной зависимости к эмоциональной ответственности. Эмоционально зависимый человек не может наслаждаться чувством свободы.

Через жизнь необходимо пройти каждому самостоятельно, ее надо прожить, прожить

шаг за шагом, используя весь богатейший арсенал эмоций, которым Природа наградила каждого. И в конце концов, стать во главе бурных эмоциональных переживаний, которые придают жизни много разных оттенков.

Автор - **Снежана Фурсова**

Источник