

ТОКСИЧНЫЕ ЧУВСТВА

Педагог- психолог: Сулимова Н.С.



Стыд... Обида... Вина... Сами эти слова вызывают некую тяжесть...

Это чувства «тяжелые», на языке психологов «токсичные». Потому что они буквально отравляют человека, одурманивают. В отличие от тех же страха или гнева, комплекс стыда, вины и обиды почти не несет прямых благоприятных посланий.

Как же распознать токсичного человека?

1. Токсичный человек не останавливается, когда хочет сделать замечание. Он с наслаждением вас критикует, хотя может прикрываться фразами типа «я же тебе желаю только добра».

Почему он так делает? В первую очередь потому, что сам видит окружающий мир в серых и черных тонах. И этот негатив пытается выплеснуть наружу. Причина такого состояния может быть разная – гормональный сбой, детские комплексы или недостатки воспитания, плохое настроение или состояние здоровья. Все это приводит к тому, что такой человек жалуется и ничего не делает, чтобы изменить ситуацию, ведь видит проблему в других, а не в себе.

2. Если вы общаетесь близко или находитесь в родственных отношениях с токсической личностью, то ваша жизнь постоянно наполнена драмой. Кризисы, конфликты, истерики, скандалы – все это вы получаете сполна. Такие люди получают удовольствие от самого процесса скандала, но после него еще и умудряются выставить себя жертвами и обвинить вас.

3. Все крутится вокруг них, все неприятности случаются только с ними. По мнению токсичных людей все, что говорят и делают другие люди – делают им на зло. Токсичные люди очень любят расчет в отношениях. Сколько ты мне – столько и я тебе. И не дай Бог больше.

4. В общении с токсичными людьми довольно легко потерять личностные ориентиры, поскольку они уверены в том, что требуют от вас. Часто подчиниться их требованиям проще, чем противостоять им.

5. Токсичные люди собирают боль, обиды и потери. Концентрируют их в себе и постоянно говорят об этом. В целом обладают негативным мышлением, и переворачивают даже позитив на негатив. Токсичные люди в ближайшем окружении влияют на всю нашу жизнь. Они бесконечно подчеркивают недостатки и указывают на ошибки, но не поощряют развитие и не хвалят за успехи. Они лишают нас чувства достоинства и радуются нашим поражениям.

Что делать если рядом токсичный человек???

1. Для начала надо избавиться от чувства вины, которое прививают токсичные люди. Чувство вины не имеет ничего общего с совестью. Ведь совесть регулирует человеческие отношения в соответствии с нормами морали, а чувство вины связано с конкретным человеком, чьи интересы вы якобы ограничили.
2. В общении с такими людьми придерживайтесь фактов. Обращайте их внимание на то, что следует сделать, чтобы решить проблему. Если такой человек все больше начинает злиться, прекратите разговор, дайте человеку немного прийти в себя.
3. Не уделяйте много внимания негативным людям. Решайте с ними все быстро, а если вам приходится их слушать, не задавайте вопросов.
4. Учитесь регулировать общение. Если вам неприятно то, что говорит другой человек, постарайтесь не обращать внимание на его слова. Сосредоточьтесь на позитивных и конструктивных частях диалога, а когда собеседника заносит в негатив, займите себя мыслями о чем-то другом.

Старайтесь воспринимать людей такими, какими они есть. Токсичные люди – это только те, чей негатив плохо на вас влияет. С такими людьми можно дружить. Это необязательно означает, что с ними что-то не так. Принимайте людей такими, какими они есть, но не позволяйте им влиять на вас.

После общения с такими людьми появляются негативные эмоции: тревога, смущение, чувство вины, ощущение своей никчемности или невыплаченного долга

В жизни есть немало источников негатива. Иногда возникают неблагоприятные обстоятельства. В таких ситуациях важно помнить, что все – к лучшему, и что у вас всегда есть возможность изменить свою жизнь.

А теперь о каждом подробнее...

Стыд

Стыд – глубоко внутреннее переживание. Известный психолог Жан-Мари Робин определяет стыд как ощущение себя «не таким», то есть отличным от того, каким следовало бы быть.

Эта внутренняя боль звучит так: «Я не такой, каким должен быть. Таким, какой я есть, мне быть не следует, такой я нелюбим, неприятен, неправилен. Я не в порядке».

Человек, переживающий стыд, ощущает разрыв между реальностью и ожиданиями. Ожидания эти могут быть внушенными извне, быть следствием давления со стороны значимых фигур. И такой стыд сковывает свободную волю человека, так как прежде кто-то важный ему явно дал понять: «Ты должен быть....., а вот другой ты нам не нравишься, мы не принимаем тебя». Хронический стыд в результате становится внутренним спутником человека, фундаментальным чувством, на котором строится его личность.

Таким образом, внушение стыда или прочих токсичных эмоций – это простой способ заставить человека делать то, что хочешь. Человек сделает все что угодно, лишь бы перестать переживать тяжелое состояние. Этим приемом любят пользоваться деструктивные, токсичные по сути люди.

Особенность переживания перманентного стыда в том, что его как будто нельзя преобразовать во что-то конструктивное. «Мне стыдно за то, что я такой, а также стыдно за то, что я стыжусь...» Замкнутый круг. В отличие от чувства вины, стыд очень и очень неповоротливое чувство. Словно, чтобы от него избавиться, человек должен стать кем-то другим, притвориться не собой. В основном стыд связан с переживанием хронической вины.

Вина

В умеренном, адекватном количестве у психически нормального человека как раз вина выступает в роли совести. Рассмотрим две разновидности вины.

1. Реакция на внешний мир. Человек совершил какую-то серьезную ошибку, он осознает это и хотел бы исправить ситуацию.
2. Реакция на внутренний конфликт. Представители экзистенциального направления в психологии придерживаются точки зрения, что вина – это не только и не столько реакция на нарушение какого-то общественного табу, сколько неотъемлемое от человека чувство, связанное с ответственностью

перед самим собой. Если человек живет не своей жизнью, просто функционирует, то чувство вины за непроживаемую собственную жизнь становится его личным бичом. Это вина за отказ от себя, своего личного выбора в жизни, от того, чтобы держать ответ перед самим собой.

Вопрос в том, является ли вина лишь одним из ситуативных чувств человека во всем их многообразии или же она заполняет собой всю жизнь?

Маркером токсичных вины и стыда является распространение этих чувств на все сферы жизни и растянутость их во времени. Если вы живете в постоянном сопровождении стыда и вины, то стоит остановиться и проанализировать происходящее. Откуда в вас это взялось? Откуда ветер дует?

Обида

Обида – это чувственная реакция на несоответствие человека приписываемому ему образу и реакция на нарушение договора в отношениях, она связана с ожиданиями и соглашениями, принятыми в отношениях. Самая глубокая обида возникает между близкими людьми. Чем больше ожиданий и чем ярче желания в данных отношениях, тем сильнее обида.

Нередко эмоция злости подменяется переживанием обиды. Это случай, когда вместо того, чтобы здорово разозлиться и постоять за себя, мы обижаемся и уходим в пассивное состояние. Злость требует отстаивания своих границ и интересов, которые, возможно, были нарушены. Обида же заводит любой контакт в бесперспективное болото.

Пример: Вы обиделись. Это чувство неприятное, подтачивающее. На кого оно действует в первую очередь? На вас, а не на того, кто причинил некий моральный ущерб. А если вы обиделись в надежде, что на другого это подействует и вызовет чувство вины, то тут вступает в силу механизм, когда обида становится способом манипуляции, чтобы получить от человека желаемое.

Повторяющаяся обида в разных ситуациях может быть сигналом, что ожидания сильно разошлись с реальностью. Возможно, стоило бы пересмотреть свои взгляды на ситуацию, место или конкретного человека, который регулярно становится причиной многих обид.

Обида – токсичное и пассивное чувство, тесно связанное с жалостью к себе. Обида не является конструктивным способом разрешения недопонимания, в отличие от, например, здоровой доли возмущения и претензий к обидчику.

В чем же подвох обиды, спросите вы?

Вина, стыд и обида – основные чувства эмоционально зависимых людей!

Через эти чувства эмоционально зависимыми легко манипулируют другие люди, а также они сами воздействуют ими на других. Этот комплекс чувств – основное, что содержалось в эмоциональном сосуде их детства. Через вину, обиду и стыд было организовано почти все взаимодействие в семье.

Такие дети наблюдали и впитывали с детства, что в отношениях есть только полярности:

- кто-то виноват, а кто-то обижен и, значит, прав;
- если человек чувствует вину, то с ним проще;
- нужно делать все, чтобы не было стыдно;
- если стыдно, значит, точно виноват;
- если другой обижен, тебе должно быть стыдно;
- чтобы получить что-то (даже просто заботу и внимание), проще сделать это, посеяв в человеке вину;
- если не хватает любви, надо сделать так, чтобы другой не мог ее не дать, чувствовал вину;
- если другому стыдно, то я прав;
- с тем, кому стыдно, легко иметь дело;
- если что-то произошло, надо, чтобы другому стало стыдно раньше, тогда я смогу этого избежать...

Неудивительно, что, будучи отравленными с детства этими чувствами, впоследствии многие испытывают тягу ко всякого рода зависимостям – от веществ и маний до отношений, – только бы растворить на время яды СВО, перестать их ощущать...

Ключевое значение для нас имеет то, что человек, с детства пропитанный (не по своему доброму желанию) СВО, принимает за чистую монету то, что только так он может получать и проявлять любовь – манипулируя этими чувствами в другом или с готовностью погружаясь в них по указке значимого другого. А также важно, что он искренне усвоил, что это нормальные чувства. Для него стыд равен совести, вина всегда воспитывает дух, а обида – доказательство правоты.