Не могу сказать о своих чувствах

Когда слова застревают и всё остаётся внутри

Альберт Сафин

qcic.ru/t/cit/situacii/ne-mogu-skazat-o-chuvstvah/

QCIC.RU

Не могу сказать о своих чувствах

Эта книжка маленькая, потому что в трудную минуту много не прочитаешь. Откройте на любой странице и прочитайте сколько получится, хоть одну фразу. Если вы дарите её кому-то, не объясняйте и не советуйте, скажите только, что подумали о нём.

Чувствуете вы много, а сказать не получается. Слова застревают, и вместо них выходит молчание, шутка или раздражение. Потом близкие не понимают, что с вами, а вам обидно, что они не поняли.

Многих в детстве не учили говорить о чувствах, а иногда за них и стыдили. Поэтому молчать привычнее и кажется безопаснее. Говорить о чувствах можно научиться и во взрослом возрасте.

Начните с малого: назовите чувство одним словом, хотя бы себе. Потом скажите одну фразу тому, кому доверяете: «Мне сейчас обидно» или «Мне тревожно».

АЛЬБЕРТ САФИН

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Цитаты, когда не можешь сказать о своих чувствах

> *Навык говорить о себе не появляется сам собой; он растёт там, где его используют, и слабеет там, где обходятся без него.*

> *Ребёнок, выросший там, где нельзя спрашивать, становится взрослым, который не умеет спрашивать.*

Как ребёнок решает, что его чувства ненастоящие

«У тебя плохой характер», «крокодиловы слёзы», «не ори» — это эмоциональное обесценивание. Взрослый человек в ответ на такое сделал бы вывод: мама не умеет выдерживать мои чувства и, чтобы защититься от них, кричит. Если сорокадвухлетнему человеку мама скажет, что его чувства дурацкие, он подумает, что она встала не с той ноги. А ребёнок рискует прийти к выводу «мои чувства не настоящие» и принять это за правду, без критического восприятия.

> *Чувство не бывает неправильным — неправильными бывают только действия, и это различие фундаментально.*

> *Стыд — это запрет быть увиденным.*

> *Человек в доспехах не чувствует прикосновений.*

> *Когда боль, гнев или страх не находят слов, они редко исчезают.*

> *Запрещённое чувство не исчезает — оно меняет адрес.*

> *Назвать чувство — значит перевести его из смутного телесного состояния в область смысла.*

Названная эмоция слабеет

С называнием эмоции связан отдельный механизм, который можно считать рабочей аксиомой: эмоция, будучи названной, становится более управляемой, а её интенсивность снижается. Назвать — значит поместить размытое переживание в форму слова. Пока внутри клубится безымянное «что-то ужасное», вы — следствие этого состояния. Когда вы произносите про себя «это тревога, это страх неизвестности», вы становитесь тем, кто на состояние смотрит. Позиция меняется радикально.

> *Признание чувства не усиливает его — наоборот, отнимает у него лишнюю власть.*

Люди не умеют читать мысли

Люди не умеют читать мысли. Фраза банальная, но значительная часть проблем в отношениях — это следствие проблем с сообщением друг другу о себе. Человек терпит то, что можно не терпеть, молчит о своих пожеланиях — и сам

не замечает, как этим молчанием делает себя зависимым. Озвучить пожелание — не гарантия, что его исполнят. Но не озвучить — гарантия, что о нём никто не узнает.

> *Двойное послание нередко оказывается не оружием, а щитом — для того, кому страшно быть прямым и уязвимым.*

> *Пока желание не озвучено, вероятность, что его услышат, близка к нулю.*

> *Отношения не страдают оттого, что в них говорят о потребностях. Они страдают оттого, что о потребностях молчат.*

> *Чувство — это сигнал о моём состоянии, а не приговор другому.*

Стыд растёт в темноте

Стыд черпает силу из молчания и секрета. Его девиз: «Никому не говори». Он растёт в темноте, как плесень в сыром подвале, куда не доходит свет, — и увядает под светом сочувствующего взгляда, как лужа высыхает на солнце. Поэтому самый мощный удар по стыду — рассказать о нём. Но здесь нужна крайняя осторожность: рассказать о своём стыде не тому человеку — значит получить новую рану. Делиться уязвимостью имеет смысл только с теми, кто способен её услышать и выдержать.

> *Взросление во многом и есть тихий сдвиг от «он должен был понять» к «я мог сказать».*

« *Искренность — это не отсутствие страха, а готовность говорить сквозь страх, вместе с ним.*

« *Место «я» в речи — это место человека в собственной жизни.*

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

✓ КОМУ ПОДАРИТЬ

Подарите её тому, кому сейчас трудно и кому вы не знаете, что сказать.

Эта книжка собрана из моих лекций и прямых эфиров. Это не сборник красивых фраз: за каждой стоит целый урок. Найти его можно в Цитатнике: qcic.ru/t/cit/.

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Эта подборка на сайте — у каждой цитаты ссылка на полный урок

qcic.ru/t/cit/situacii/ne-mogu-skazat-o-chuvstvah/