

ОБЩЕНИЕ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Введение

Простота и ясность речи – это два основных навыка общения, которые нам необходимо развивать в процессе восстановления. Мы редко думаем об этом, но то, что мы говорим другим и самим себе, и как мы это говорим, – имеет глубокое воздействие на наши жизни. Наши привычки внутреннего и внешнего коммуницирования формируют наши мысли, чувства, действия и отношения -- буквально все, что мы испытываем в нашей жизни. Действительно, некорректное общение делает нашу жизнь слишком сложной. Не говорить за себя и не выражать свои чувства открытым, честным и здоровым образом – это то, что держит нас в ловушке нашей созависимости - болезни, которая для многих членов Содружества является болезнью молчания.

Данный буклет предлагает некоторые способы освобождения самих себя от созависимых шаблонов общения. Мы можем по-новому осознать наши вербальные привычки и научиться делать более здоровый выбор в отношении того, как мы общаемся с другими и самими собой.

Что такое «здоровое общение»?

Здоровое общение – ясное, лаконичное и честное. Чтобы улучшить наше общение, нам в первую очередь нужно познать свое сердце и разум. Созависимые постоянно должны спрашивать себя:

«Что я думаю, что я чувствую, в чем я нуждаюсь?»

Как только мы ответим на эти ключевые вопросы, мы сможем разрешить себе выражать свои чувства открыто и честно без контроля со стороны нашего страха перед реакцией других.

Что является причиной созависимого общения?

Созависимое общение вызвано одной важной силой: страх и необходимость его контролировать. Страх – великий каратель человеческого духа и скрытый виновник многих наших пагубных убеждений в отношении других и нас самих. Страх маскируется под истину и заставляет нас ложно поверить в то, что мы недостойны, а реакции других разрушат нас.

Наши шаблоны общения зачастую отражают наши страхи. Например, когда мы находимся с рассерженными людьми, мы можем вести себя «тише воды, ниже травы». Если данный подход является сознательным выбором позаботиться о самом себе, тогда все в порядке. Однако в некоторых ситуациях с рассерженными людьми мы можем обнаружить, что были привычно безответственными или нечестными с самим собой или другими, используя манипуляционные двусмысленные слова при общении. Это такие выражения, как: «Я не уверен...» (в тот момент, когда мы уверены), или «может быть...» (когда мы уверены наверняка, или «я сожалею...» (когда на самом деле нет), или «я думаю...» (когда у нас нет определенного мнения). Употребляя любое из вышеперечисленных выражений, мы можем осознавать или не осознавать наши истинные чувства. Если мы осознаем, но не выражаем словами или не честны, это значит, что мы контролируем своим страхом. Если мы не осознаем наши истинные чувства, тогда такие выражения дадут возможность нам и дальше оставаться в избегании этих чувств. Двусмысленные слова смягчают наплыв наших чувств и убеждений, позволяют нам подстраховываться и тем самым контролировать реакции других людей. В некоторых случаях такие выражения позволяют нам избежать столкновения с нашими собственными желаниями и мечтами и никогда не узнать о наших истинных чувствах. Невероятно подумать, но можно провести всю жизнь, говоря: «Я не уверен...», «Я не знаю, что делать...» или «У меня смешанные чувства...». Иногда мы на самом деле можем не знать, что делать или иметь смешанные чувства, и это нормально. Однако мы должны быть бдительны относительно честности с самими собой.

Если мы поближе взглянем на чувства и отношения в большинстве созависимых отношений, мы обнаружим множество страхов, боязни обязательств: стыд, глубинную веру в нашу собственную никчемность, гнев и брошенность другими.

Основная проблема с этим нездоровым общением - это то, что мы обесцениваем себя. Каждый раз, когда мы не в состоянии уважать свои ценные мысли и чувства, чтобы удовлетворить других, мы тоже продаемся. Наше настоящее «Я» может быть в боли или в ярости, но при этом мы ходим с пластмассовой улыбкой на наших лицах.

Как мы оцениваем наши шаблоны созависимого общения?

Формирование более здоровых коммуникативных привычек - это процесс. Один из отличных способов начать работать над этим аспектом нашего выздоровления - это написание инвентаризации нашей истории отношений в Четвертом Шаге. Если мы проделаем это, мы можем обнаружить, что многим нашим созависимым словесным привычкам мы научились в наших семьях или в отношениях с другими значимыми людьми, которые причиняют вред. Этот процесс инвентаризации может быть болезненным, но он также воодушевляет и расширяет возможности, он помог многим выздоравливающим созависимым сделать большие успехи в развитии более здоровых отношений и отношений с любовью.

Много созависимых из дисфункциональных семей испытывали явные или скрытые словесные оскорбления. Некоторые полезные вопросы, которые следует учитывать при просмотре нашей личной истории, таковы: «У наших родителей были нездоровые отношения? Были ли они нечестны друг с другом или с детьми? Лгали ли они себе или другим постоянно? Злились ли они, ругались или говорили нам, что мы ничего не стоим? Или словесное оскорбление было более скрытым и тонким? Видели ли мы, как люди вербально угождали другим, чтобы контролировать чувства людей или заботиться о них? Скрывали ли они это? Были ли в семье секреты? Управлял ли всем, казалось бы, безобидный, но тонко колющий сарказм? Люди часто говорили: «Я сожалею...» или «Я просто пошутил...» как оправдание после того, как сказали колкости. Используем ли мы такую же вербальную тактику сегодня в нашей жизни или позволяем другим использовать ее против нас?

Если мы рассмотрим привычки общения, которые однажды нас защитили, мы сможем заметить, что многие из них все еще преследуют нас сегодня. Как только мы определили внутренние и внешние голоса, которые все еще наносят нам вред, мы можем перестать наделять их властью и начать заменять их более здоровыми решениями. Когда мы проходим Четвертый Шаг, мы можем обнаружить, что другой подростковый и взрослый опыт влияет на наши шаблоны общения. Посмотрев на всю нашу историю посредством инвентаризации Четвертого Шага, будет полезно поделиться нашими прозрениями в Пятом Шаге со спонсором или другим доверенным другом. Это поможет улучшить осознание того, как наши текущие модели общения все еще влияют на нашу жизнь сегодня. Когда мы делимся, это дает нам возможность более здоровым образом общаться с безопасным человеком.

Как мы изменяем наши модели созависимого общения?

Как нас учат Шаги, обучение изменению наших привычек начинается с принятия, готовности меняться и затем действия. Мы не можем изменить то, чего мы не знаем. Более того, все идеи в мире не помогут, только если мы не проявим готовность измениться и не совершим действия. Как отмечалось ранее, мы можем начать этот процесс, работая по Шагам, но в этот раз особенно фокусируясь на наших моделях общения. Если мы пройдем все двенадцать Шагов в свете наших вербальных привычек, мы обнаружим, как хорошо каждый Шаг может быть применен к истории и моделям нашего общения. Самое важное -- следует помнить, что эти шаблоны были заучены, но от них можно отказаться. Наши вербальные привычки могли управлять нашими жизнями годами, а также защищали нас перед опасными людьми, но сегодня мы можем отпустить их и пройти через дискомфорт, связанный с изменением старого поведения.

ОБЩЕНИЕ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. АНОНИМНЫЕ СОЗАВИСИМЫЕ.

Следующие предложения могут помочь нам создать более здоровые модели общения:

- Внимательно прислушиваться к нашим собственным мыслям и чувствам.
- Иногда брать паузу в мгновенных ответах на вопросы/комментарии, чтобы дать себе время подумать и почувствовать.
- Контролировать себя на предмет высказывания двусмысленных слов.
- Готовиться заранее к трудным беседам, при этом быть готовыми к спонтанности.
- Использовать аффирмации CoDA и свои собственные аффирмации в момент проживания «сумасшествия созависимого».
- . Обращать внимание на слова, которые подчеркивают неуверенность в себе, такие как "Я только...", "Я предполагаю...", "Я думаю..." и "Я лишь...".
- Осознавать, что если мы захотим изменить наши прошлые решения, мы можем проговорить наши чувства на момент «здесь и сейчас», если нам это нужно.
- Тренироваться в использовании разнообразных слов и выражений в ответ на приветствие, например: действительно ли мы всегда «в порядке» (чувствуем себя «нормально»)?
- Следить за моделями «торга», например: «Я не могу сегодня, но я постараюсь завтра» (тогда как мы знаем, что завтра не будет лучше).
- Говорить медленно, твердо и ясно при обозначении границ.
- Избегать оправдывания и выгораживания себя, даже когда мы испытываем сильное желание сделать это.
- Обращать внимание, как слова «должен» и «обязан» могут контролировать нас.
- Понимать, пытаемся ли мы контролировать других нашими словами, интонацией, громкостью, непрерывным разговором, или как мы позволяем другим контролировать нас при помощи такой же вербальной тактики.
- Говорить с любовью с другими, с нашей Высшей Силой и с самими собой.
- Добавить свои собственные модели к этому списку.

Вывод:

Когда мы можем сказать «нет», не испытывая чувство вины, мы сделали большой шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы проводим инвентаризацию наших двусмысленных слов и останавливаем себя от использования их, это означает, что мы сделали большой шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы ловим себя перед привычным извинением за что-то, это означает, что мы сделали большой шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда наступает день и говорим: «Нет, я ясно осознаю свои чувства, я не буду продолжать», и мы не чувствуем необходимости оправдывать себя, это означает, что мы сделали большой шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы говорим четко и честно, обозначая границы, и не позволяем другим злиться, чтобы контролировать нас, это означает, что мы сделали большой шаг вперед в нашем выздоровлении.

Время и практика дадут нам знание. Мы поймем, когда наши сердца и умы чисты, мы можем говорить просто и прямо.