

готови да оценяваме и техните усилия да бъдат все по-добри.

## **Начинът на изразяване на чувствата и влиянието му върху нашето самочувствие и самооценка**

Нашето самочувствие и самооценка в голяма степен е повлияно от начина, по който изразяваме чувствата си. Той от една страна е техен външен израз, а от друга, поради несъзнателно възприетите модели, влияе върху тях и е пречка да изградим поведението и качествата, които искаме.

Всички мъже и жени, с които съм се срещала в моята практика, казват, че в поведението и думите си имат разминаване с това, което биха искали да изразят и покажат на другите. Искат да са нежни и мили, но са груби и обиждащи. Искат да споделят преживяванията си, но вместо това са обвиняващи или избягващи комуникацията. Искат да са открити, искрени, но в същото време се страхуват и преиначават истината, за да избегнат обвинения. Когато постъпват по начин, който не харесват, те не могат да запазят себеуважението си и осъзнавайки или не, се изпълват с чувство за вина и неудовлетвореност.

\*\*\*

Всеки от нас има идея какъв иска да бъде като мъж или жена. Проблемът е, че върху тази наша идея много отрано слага отпечатък това, което сме наблюдавали в родното си семейство.

Възпитанието не е това, което са ни говорили и поучавали, а това, което са ни показали като начин на

изразяване, справяне с трудностите и конфликтите. Ние изграждаме поведението си като мъж или жена в семейството въз основа на онова, което сме наблюдавали от най-ранна възраст, независимо от нашето отношение към наблюдаваното – дали го приемаме или отхвърляме.

- Ако нашите родители са се наказвали с мълчание, вероятно и ние при спор или конфликт се отдръпваме, сърдим се, защото не знаем какво друго да правим.
- Ако наш родител е имал проблеми с гнева и е бил агресивен, ние или правим същото, или потискаме гнева си и изпитваме страх и напрежение.
- В случай, че не сме наблюдавали любящи отношения, родителите ни не са си казвали мили думи, не са се прегръщали и целували пред нас, ние също изпитваме затруднение да реагираме на топло и нежно отношение и да го проявяваме. Може дори да ни е трудно да наблюдаваме романтично поведение и да слушаме мили думи.
- Ако при трудности родителите ни са изпадали в конфликт и не са били способни да обсъждат мненията си и да вземат общи решения, на нас също ще ни бъде трудно да провеждаме разговор, без да се налагаме, обвиняваме и отхвърляме.

Моя клиентка минаваше през труден период в брака си. И двамата със съпруга ѝ демонстрираха