

Зависимите и техните чувства.

Основната цел на терапевтичната работа в “Ново Начало” е постигането на личностна свобода.участниците стават РЕАЛНИ,ИСТИНСКИ”.Нормалните”хора са истински по дефиниция.А зависимите стават такива заради терапията,груповият метод и започват да имат достъп до техните ЧУВСТВА.Но тези хора продължават да имат БЕЛЕЗИ.те са били наранявани много пъти в живота си и не могат да измият,да изтрият спомените си.Просто спират да им се подчиняват и да се поддават на влиянието им по начин ,който ги кара да действат Символично,т.е. друсайки.Терапията ги освобождава и те започват да чувстват в настоящето.Това не значи ,че те забравят или започват да се усещат пълноценни ВЕДНАГА,нужно е време и усилия.

Когато говорим за здрави човешки същества,аз си мисля за хора без непробиваема защита,без ескалиращо напрежение,без вътрешни конфликти.Моето разбиране за нормалност няма нищо общо със статистическите норми,социално пригодените скали в съответствие или не с общо приетите норми.Просто когато човек е себе си,това как се държи ,може да варира и да бъде безкрайна величина,колкото и хора има на Земята.Нормалност за мен значи да бъдеш себе си.В терапията на зависими без заместители,хората са себе си,терапията им помага да бъдат СЕБЕ СИ.Много други медикаментозни методи се опитват да превърнат отново зависимият в нещо символично-друг вариант на СЕБЕ си.Разговарям постоянно със зависими ,които са чисти от 1,2,3 или повече години, за това как се Чувстват,какво правят,какви взаимоотношения имат,те споделят , че сега разбират колко подтиснати са били, колко ресурс са имали и са го пренебрегвали чрез пасивността и всичко това заради незадоволените нужди,подтиснатите чувства.Това е и причината зависимите да имат толкова много илюзии(ще започна нова работа,ще си намеря приятелка,ще се преместя на ново място за живеене и т.н)

За тях е важен конфликтът,вътрешната борба,а не резултат от това.така той не може да завърши това ,което е започнал.Например той оправдава несвършената работа с това,че е твърде много.Но той има толкова много за вършене,защото не може да го свърши.но да свърши и въпреки това да се почувства незадоволен,за него е –БОЛКА.Докато, обмисляйки чувството на БОЛКА, той рационализира голяма част от живота си. Всъщност, чувствайки болката си е началото на живот за него. Докато не я изпита, тя е неуловима за него, и по този начин избягва не само болката ,а и всички неприятни за него ЧУВСТВА.Тъй като той е постоянно далеч от истинската си същност, от себе си, това го води към лекомислие, вятърничавост, смахнатост в очите но другите-и ако това не се изразява физически , то със сигурност се проявява психологически ,емоционално.съзнанието му е пълно с това,какво планира да прави и не може да стои на едно място.Той дори не може да спи спокойно,кара се,избухлив е.дори може да се активира толкова много,че дори да не спи за дълъг период-постоянно обзет от тревожни мисли и неразрешими проблеми.Много често концентрацията му е като въртяща се пералня.Очите,както и мислите му прескачат от обект на обект,неспособни до се фокусират за по –дълъг период.

Наркоманът е раздвоен,разцепен на две.това означава ,че когато се здрависва с Вас, очите му гледат другаде.Той не може да изслушва и чува само това ,което иска.През повечето време той обмисля,какво ще е следващото нещо,което ще

каже. Това ,което чува,като правило,ще бъде валидно само ако се отнася до него,по един или друг начин.той не може да бъде обективен и благодарен нещо ,което е извън него(дори за децата му).Разговорите на зависимия рядко се издигат над личният му опит(аз казах,какво той ми каза),защото неговият интерес е насочен към него самият,а той е непълноценен,неосъществен.

Неговата самота е отрицание на това да бъдеш самотен,нуждата да бъдеш с други хора при него е бягство от катастрофалното чувство да бъдеш отхвърлен,а не наистина да бъдеш сам.Той има преувеличен стил но живот-свръх активен и крайно пасивен.докато отхвърля истинските си реакции,той реагира по престорен,въображаем начин или не реагира въобще.Например,ако чуе виц,който е смешен,вместо да се разсмее ,би контрирал веднага с история превъзхождаща предходната.

Зависимите харчат пари символично,за да удовлетворят стари нужди.за тях парите са основна грижа,защото те не са се чувствали ценни за това ,което са.те не са способни да усещат истинските си нужди и затова винаги искат повече отколкото се нуждаят. Искат да получават постоянно.независимо от това,колко правите за него,това може би няма значение,защото той трябва да задоволява постоянно нуждите си докато чувствата се свържат и конфликта му се разреши-нещо,което се случва в терапия.

ЧУВСТВАТА

Зависимите видоизменят чувствата си в усещането на глад за наркотици.Напрежението им идва от усещането за БОЛКА.Само чрез свързване в терапия това усещане се променя и идва истинското чувство. Подтискането на чувствата по време на активна употреба и липсата на връзка на мислите и чувствата предизвикват продължителни дискомфортни усещания-главоболие,алергии и т.н.Мисълта за подтиснатите болезнени чувства е нереалистична и като че ли е откъсната и натрапчива(“Аз съм сам” ,”Няма никой ,който ще ме разбере”)

Когато Болката се почувства ,тя става все по малко болезнена и той започва да чувства истински.Всичко ,което предизвиква истински чувства,поражда напрежение в тези хора

Чувствата при тях следват принципа”Всичко или нищо”.Има редица изрази ,които са просто наречени чувства,но които аз вярвам ,че не са.Чувството на Вина е едно от тях.Той може да каже”Чувствам се ужасно за това ,че излъгах” или “Аз съм виновен”.В случая аз виждам вината като полет над истинското чувство на болка,защото вината идва по скоро като задвижващо поведение с цел да намали напрежението.За пример,здрав човек ,който е направил нещо нередно би усетил нередноста и би се опитал да поправи ситуацията

Аз вярвам ,че такава вина е не повече от страха от загуба на подкрепа от родителите.

Депресията е по-често мисъл отколкото чувство.Зависимите чувстват тъга в различни случаи,но винаги е много специфично свързано с различни ситуации.Според мен депресията е маска под която има много дълбоки и болезнени чувства,които не могат да се свържат от зависимият.За пример,накои зависими са склонни да посегнат на живота си,преди да изпитат тези чувства.Депресията е настроение,близко до болката и тъгата,което те свързват с

некомфортно усещане(Зле съм,тъпо ми е,Черно ми е пред очите,усещам тежест върху гърдите си).Това се случва ,защото няма връзка с ранния източник на настроението.Връзката променя настроението в чувство,затова и хората във възстановяване,нямат вече настроения,а чувства

Има според мен и някои други псевдо чувства,напремер –отхвърлянето,срама или гордота ,която покачва самооценката на замисимият по нереален начин,но гордота не е чувство.Тя се насочва към нещо,някакво действие,най често несъзнавано

Факт е обаче,че наркозависимите са тотално синзитивни и чувствителни,само че чувствата им са заключени,блокирани дълбоко от напрежението.Те са постоянно пълни с тези неразрешени чувства.За да могат да чувстват отново,трябва да се върнат назад и почувстват това ,което не са.Психологическото и физическо докосване в специални терапевтични групи помага за разчупването на бариерите между останолите в групата и да имат топли преживявания-“Да изпитат общи чувства”.Разбира се,няма начин за един блокирал чувствата си човек да почувства някои друг,независимо от това колко се прегръщат.Първо трябва да се научим да чувстваме себе си.,Тогава ще можем да усещаме и другите

Всъщност да слагаме бариери за чувствата си ,обикновено не е помежду ни,освен по индиректен начин,бариерите са вътрешни.Бариерата,щитът или мембраната зад която много наркомани живеят е резултат дърго подтискане на чувствата си.Бариерата става все по стабилна,всеки път когато се подтискат чувствата

Няма единичен начин на разчупване на бариерата.Някои рационални съвети ги учат как да освободят себе си.Това изглежда като някакав трик,като магия-ако направиш този ритуал ,ще решиш проблемите си,не вярвам че съществува моментален акт на освобождаване на напрежението,както и във символични ритуали,които по скоро беха ограничили чувствителността и увеличили ригидността но зависимия

За Гнева и страха на наркомана

Един от митовете за наркоманите е че под външната си обвивка кипи котел пълен с ярост и готовност за насилие заплашващо цялото общество.Просто когато защитната система е отслабнала човек инстинктивно изригва ,водейки символична война със света.Във същото време не спирам да се изумявам от факта ,че много неагресивни на пръв поглед и не нападателни хора се променят до неузнаваемост ,махайки “учтивата си и социална фасада”.Лсички сме свидетели на това постоянно.

Аз вярвам ,че наркомана изпитва гняв,защото не е обича себе си и не е обичан ,не е приет,но гневът му е следствие от болката и напрежението които крие под това,гневът му помага да се облекчи напрежението и отрицанието.Но гневът ,както и депресията са реакции на БОЛКАТА,а не основна характеристика на хора с такъв проблем.За тях е по-лесно да чувстват гняв отколкото да толерират ужасните чувства на самота и отхвърляне които лежат на дълбоко .Именно заради това,те си представят ,създават си ново чувство в отговор на това че са необичани и самотни .Изпитват- омраза,гняв. Трябва да знаем ,че наркомана несъзнателно убива себе си.Психологическата ,емоционалната,социалната смърт за зависимият е реален процес и това значи ,че живота му измъкнал от неговият контрол.Резултатът е ГНЯВ.той казва”Оставете ме да живея както си искам”,а да бъдеш нещо

друго, освен

СЕБЕ

СИ

, значи

да

си

мъртъв.