

الرجال الذين يسعون للتخلي بالقوة، غالباً ما يكتبون مشاعرهم. مما يؤثر سلباً على صحتهم، مثل صحة القلب والأمعاء.

الرجال الذين تعرضوا لاعتداء جنسي في طفولتهم لديهم مشاعر كثيرة

- يخشون التطرّق لذكر أحداث محرّجة عند الحديث عمّا حصل لهم في الطفولة.
- يتحدثون عن مشاعر لا أساس لها.
- يتحدثون عن تحرير العواطف كوسيلة للنجاة، مثل فقدان الإحساس أو الانفصال عن المحيط.
- غالباً ما يقول الرجال، الذين تعرضوا لاعتداء جنسي في طفولتهم، إنهم يخشون من حكم الآخرين عليهم إذا ما أظهروا كرباً عاطفياً، كال بكاء، عند الحديث عن الإساءة.

المشاعر جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية.

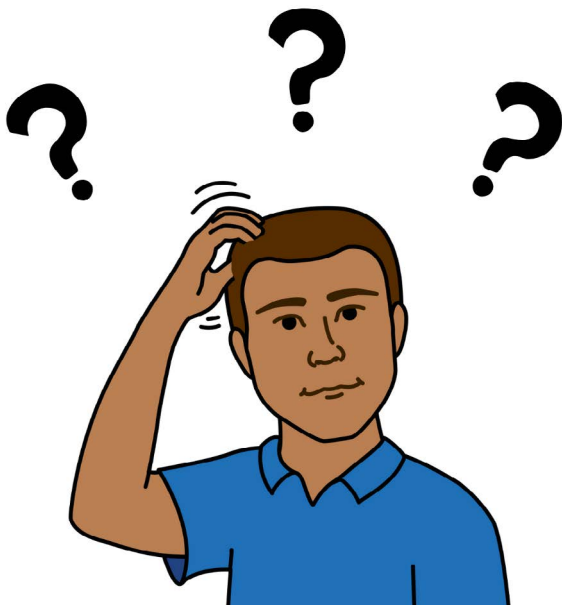
لفهم المشاعر، من المفيد معرفة ما يلي:

- العاطفة هي استجابة لحدث أو فكرة.
- بعض المشاعر يصعب تحديدها.
- أحياناً قد تشعر بتدفق من المشاعر المتضاربة، مثل الخوف والحماس.
- المشاعر ليست حقائق.
- لا يوجد مشاعر وعواطف صحيحة أو خاطئة.
- العواطف قد تغلبنا أحياناً.
- قد تُثير بعض المشاعر مشاعر أخرى، مثل الحزن الذي يليه الغضب.
- تذكر أن "جيد" أو "حسناً" ليسا عاطفتين.
- بعض المشاعر شديدة لدرجة أنها تغطي علينا وتمنعنا من التفكير بوضوح.

الرجال والمشاعر

تُشكّل التوقعات الجندرية حياة كل من الرجال والنساء. كثيراً ما يُقال للرجال:

- أن تكون رجلاً يعني أن تكون مسيطراً على مشاعرك وأن تُكبت انفعالاتك.
- يجب ألا يُظهر الرجل ضعفاً أو خوفاً أو ألماً.
- إذا واجه الرجل صعوبة في ضبط مشاعره فقد ينظر إليه على أنه «أقل رجولة».



ما الذي يمكن أن يساعد الناجين الذكور على التعبير عن مشاعرهم؟

الشعور ليس ما نحن عليه،
ولكنه شيء نشعر به في وقت
معين.

يمكننا جميعًا أن ننشغل بالأفكار السلبية والحديث مع أنفسنا. بالإضافة إلى تهدئة أنفسنا جسديًا، من الجيد أن ندرك الأفكار السلبية وغير المفيدة ونبتعد عنها.

قد يكون من المفيد دمج مجموعة من الذكريات العاطفية مثل السعادة والمرح والروابط الشخصية والقرب والقوة والمرونة. إذ يمكننا الاعتماد على هذه الذكريات والاستفادة منها عندما نشعر بالإرهاق.

إذا تمكنوا من التحكم بمشاعرهم، فسيمكنهم تحسين طريقة تفكيرهم واختيار ردود أفعالهم العاطفية.

• أولاً، يجب أن يكون الجهاز العصبي هادئًا. ويمكن تحقيق ذلك بأفضل وجه عن طريق أخذ نفس عميق عدة مرات.

• أحيانًا قد تجتاحهم المشاعر والأفكار المتسارعة. إذا حدث ذلك، فعليهم محاولة تهدئة أنفسهم، على سبيل المثال بالخروج إلى الطبيعة، أو تحضير مشروب ساخن، أو الوقوف وضرب الأرض بأقدامهم.

على الرغم من أن الشعور قد يكون حادًا في بعض الأحيان، إلا أنهم يستطيعون تعلم التكيف معه.

