

Как справиться с негативными чувствами?

Автор педагог-психолог Зылькова Дарья Анеатовна

Такие эмоции, как обиду, злость, грусть и страх обычно принято считать «неправильными» или «плохими». Однако следует отметить, что считающиеся негативными чувства и эмоции могут быть полезны человеку.

Автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии, А. Эллис, делит негативные эмоции и чувства на дисфункциональные (невротические) и функциональные (здоровые). Это означает, что в зависимости от степени силы, существуют эмоции, мешающие нам существовать, и чувства, носящие защитную функцию для нас, помогающие пережить неприятные нам события.

Таким образом, не всегда следует «справляться» с негативными чувствами, поскольку иногда они исполняют не всегда нам понятную, но необходимую функцию. Необходимо осознать свое эмоциональное состояние и постараться пережить трудную ситуацию.

Конечно, не всегда человек может самостоятельно оценить, являются ли его переживания здоровыми или же уже перешли в стадию невротических.

Приведем пример.

Человек обеспокоен тем, что может не успеть выполнить важную работу в срок.

Человек испытывает тревогу по тому же поводу.

Чувство тревоги вызывает нервно-мышечное напряжение, нарушение концентрации внимания, блокирует продуктивную умственную деятельность. То есть тревога не помогает найти решение проблемы, а только усугубляет ее и, как следствие, может вызвать трудности со здоровьем.

Беспокойство же, в свою очередь, наоборот, в данном случае будет побуждать человека прикладывать больше усилий и рационально планировать свое время, чтобы успеть выполнить работу вовремя. В этом случае беспокойство выполнит защитную функцию, помогает избежать невыполнения важной работы.

Приведем ниже таблицу отличия дисфункциональных и функциональных чувств.

Таблица 1. Дисфункциональные и функциональные чувства.

Дисфункциональные чувства	Функциональные чувства
Тревога (страх)	Обеспокоенность
Подавленность (угнетенность, депрессия)	Печаль
Вина	Сожаление (раскаяние)
Стыд	Разочарование
Боль (обида)	Горе
Гнев	Функциональная злость
Дисфункциональная (болезненная) ревность	Функциональная ревность
Дисфункциональная (черная) зависть	Функциональная (белая) зависть

Таким образом, если ваши эмоции являются дисфункциональными, рекомендуется обратиться за помощью к специалистам.

Если же вы, проанализировав влияние ваших чувств на ваше эмоциональное состояние, осознали, что эти эмоции являются скорее функциональными, приносящими вам

косвенную пользу, попробуйте дать себе время пережить их самостоятельно или окружив себя «группой поддержки» (семья, друзья, знакомые).

Чтобы уменьшить степень силы негативных эмоций, также можно воспользоваться некоторыми психологическими техниками.

Техники снижения чувства обиды

«Письмо»

Если, у вас есть конкретный человек, на кого вы держите обиду, предъявляете ему всяческие претензии, и думаете, о нем нелюбезно, но все это происходит у вас в голове, в вашем воображении.

Вы начинаете писать письмо этому человеку, и пишете все, что вы думаете, пишете все свои претензии, все свои мысли.

Вспомните все неприятные моменты, связанные с этим человеком, которые вам пришлось пережить и опишите их очень подробно на листе.

Вы можете себе позволить испытывать в этот момент любые эмоции, вам не нужно сдерживаться (это могут быть: злость, возмущение, отвращение и т.д.), также вы можете плакать, и это будут слезы облегчения.

Вы напишете письмо, закроете тетрадь и немного посидите в одиночестве, приведите свои мысли в порядок.

Через несколько дней или на другой день, вы садитесь, и пишете письмо-отклик от того, кому вы писали свое письмо.

В этом письме вы напишете, все то, что хотели бы услышать от своего обидчика в реальной жизни. Пусть там будет ответ на все ваши претензии и вопросы, которые были заданы в вашем письме.

Таким, образом вы пишете письма, пока вы не почувствуете, что обида ушла и вам мысли о том человеке, не приносят ничего кроме равнодушия. Писать письма вы можете достаточно долго, это зависит от глубины обиды и количества претензий.

Такой способ, написания писем, можно использовать не только с обидами, но и в случаях непонимания или каких-то проблем с близкими людьми.

Эти письма, показывать никому не надо, вы можете их хранить, или выкинуть, или сжечь, это ваше желание.

Важно отметить механизм действия этой техники. Когда в человеке накапливается обида, то мы испытываем целую гамму чувств – злость, агрессия, бешенство, гнев. Когда все эти чувства, направленные на другого человека, по разным причинам загоняются внутрь, возникает так называемая аутоагрессия, то есть агрессия направленная внутрь, на себя.

В процессе написания писем, вы проживаете те старые чувства будто заново, при этом вам больше их не надо сдерживать, поэтому после этой проведения этой техники приходит облегчение.

«Пустой стул»

Эта техника используется в психологии очень широко, с помощью нее можно избавиться и от обид, и выработать новые навыки поведения.

Вам нужно, чтобы вы были одни в комнате. Берете стул, и на него кладете какой-нибудь предмет или ставите фотографию человека, который вас обидел. Если, у вас нет фотографии, то подойдет любой предмет (часто предлагаю использовать большую мягкую игрушку).

В своем воображении, вы представляете, что на стуле сидит тот самый человек. Вы встаете перед ним или садитесь, как будет комфортней. И начинаете ему высказывать, все, что вы хотите сказать, все претензии, всю свою обиду. Вы можете, использовать любые слова и выражения, можете кричать, выплескивать все свои эмоции, и это сделать надо обязательно (если, вы будете говорить равнодушным спокойным голосом, все эмоции, останутся внутри вас), вы можете топтать ногами, кидать в него предметы, даже можете ударить, если вам этого хочется, потоптать его ногами. Вам просто необходимо выпустить из себя всю агрессию, накопленную за долгое время.

Вы поймете, когда достаточно по своим ощущениям, у вас как будто закончатся силы, вы почувствуете небольшую опустошенность и усталость. Значит, сегодня вы качественно поработали, и избавились от какой-то порции негатива.

Вы можете повторять это действие столько, сколько вам будет необходимо, вы сами поймете, когда будет достаточно.

Техники снижения чувства злости, избавление от напряжения в теле, расслабления
Достаточно быстро прийти в себя помогут техники телесно-ориентированной терапии.

«4/7/8»

Это дыхательная практика поможет успокоиться, расслабиться.

Согласно Э. Уейлу, метод является очень эффективным, так как помогает легким полностью насытить кислородом организм, что способствует состоянию спокойствия, расслабляет психику и мышцы.

1. Полностью выдохните через рот со свистящим звуком.
2. Закройте рот и спокойно вдохните через нос, досчитав про себя до 4-х.
3. Задержите дыхание, посчитав мысленно до 7-ми.
4. Полностью выдохните через рот, издавая свистящий звук, посчитав до 8-ми.
5. Это одно дыхание. Теперь повторите цикл еще три раза.

Лучше всего выполнять это дыхательное упражнение два раза в день, но можно и чаще в течение дня.

«Лимоны»

Представьте, что у вас в обеих руках по лимону. Поочередно «выжимайте сок» сначала одной рукой, затем второй, потом обеими сразу.

Повторяйте, пока не удастся полностью расслабиться.

«Напряжение и расслабление рук»

Согните руки, держа их перед грудью параллельно полу. Закройте глаза, дышите легко и равномерно, крепко сожмите кулаки. Затем резко напрягите все мышцы рук от плеча до кисти. Кулаки надо сжать так, чтобы мышцы начали вибрировать. Продолжайте дышать легко и равномерно. Напрягайте мышцы до такой степени, чтобы появилось легкое ощущение боли.

Опустите руки так, чтобы они свободно повисли вдоль тела. Расслабьте мышцы рук. Полностью расслабьтесь. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Сосредоточьтесь на ощущениях тяжести и тепла в ваших руках, затем откройте глаза. Если ваши руки не стали теплыми, повторите упражнение. Оно поможет вам достичь быстрого физического расслабления, снять раздражение и беспокойство.

«Напряжение и расслабление тела»

Лягте на спину. Полностью вытяните ноги, положите руки вдоль тела. Дышите легко и свободно. Крепко сожмите ягодицы. Затем напрягите икры и бедра. Напрягите все ваше

тело, одновременно делайте равномерные вдохи выдохи – удерживайте напряжение примерно минуту. Старайтесь не выгибаться вверх, чтобы не получился «мостик». Даже когда вы достигли уровня максимального напряжения, ягодицы должны касаться пола.

Позвольте напряжению полностью уйти. Возьмитесь руками за колени и покачайтесь так несколько раз, чтобы расслабить мышцы позвоночника. Если упражнение удалось, вы почувствуете расслабление и тепло во всем теле. Если вы слишком сильно вытягивали ноги, у вас может появиться ощущение покалывания в стопах и икрах. Упражнение помогает быстро освободиться от напряжения, расслабить мышцы позвоночника, уменьшить боли в спине.

«Высвобождение двигательной активности»

Встаньте и закройте глаза, мысленно исследуйте свое тело с головы до пят, зафиксировав особенно напряженные участки. Откройте глаза, осторожно подвигайте и потрясите своим телом, особенно в местах наибольшего напряжения, пока оно не расслабится. Проверьте тело еще раз и при необходимости повторите упражнение.

В заключение, хочется напомнить, что в современном мире, где человек может подвергаться различного рода стрессовым ситуациям практически ежедневно, следует помнить о важности психического, а не только физического здоровья.

Если вы продолжительное время наблюдаете за собой: изменчивое настроение с резкой сменой веселья на тоску, испытываете чувство апатии ко всему вокруг, ощущаете тревогу, беспокойство или даже беспричинный страх, отчаяние, понижение самооценки, постоянное недовольство собой и своей жизнью, ощущение ненужности, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.