

О ЧУВСТВАХ

Каждый человек способен испытывать самые разные чувства – от черного отчаяния до полной эйфории. И все переживаемые состояния мы делим на «хорошие» и «плохие».

К «хорошим», например, мы относим любовь, безмятежность, радость, а к «плохим» – ненависть, отчаяние, агрессию, зависть. Некоторые люди буквально «тонут» в негативных переживаниях, а другие наоборот, тщательно их скрывают.

Для душевного здоровья и благополучия необходимо научиться находить баланс между позитивными и негативными эмоциями.

Для того, чтобы найти золотую середину, обрести эмоциональный комфорт, необходимо в первую очередь познакомиться со своими эмоциями.

Сделать это достаточно легко – стоит только ответить на несколько вопросов:

- Существуют ли эмоции, которые мне страшно обнаружить у себя?
- Чем они меня пугают?
- Существуют ли эмоции, которые я боюсь обнаружить у других?
- Чем они меня пугают?

Часто ответы на подобные вопросы могут наглядно показать что мы боимся определённых эмоций, так как они заставляют нас чувствовать себя слишком уязвимыми или даже униженными.

Эмоции – это естественный защитный механизм, созданный для ослабления и лечения психических и физических травм человеческого организма.

Если вам нанесли душевную или физическую рану, а вы не можете открыто проявить такие чувства, как огорчение, страх или гнев, то в вашем подсознании создается некий «шаблон страдания». Он заполняется невысказанными негативными переживаниями, а все, что происходит с вами и вокруг вас в это время, принимает негативную окраску и запоминается надолго. Невыраженные чувства и эмоции могут накапливаться подобно снежному кому, который катится вниз, становясь всё больше и грозя совсем раздавить вас.

Чтобы этого не произошло, необходимо сделать еще один шаг к обретению душевного равновесия, а именно **научиться освобождать эмоции из под контроля и управлять ими по своему усмотрению.**

Как же это сделать? Существует множество способов, с помощью которых мы можем безбоязненно позволить себе дать волю переживаниям.

Вот некоторые из них:

1. Рассказывайте истории.

Если вам пришлось пережить какие-либо страшные события, то расскажите о случившемся. Но, допустим, вам не удалось найти того, кто выслушает вас без комментариев, не перебивая, не отчаивайтесь! Пооткровенничать можно с кошкой, собакой, с цветком, с далекой звездой. Главное – выговориться и не забывайте, что о происшедшем необходимо рассказать несколько раз, так как при каждом изложении страх, боль, гнев, горе постепенно притупляются, теряют актуальность, а вы обретаете способность жить в настоящем.



2. Пишите.

Это аналогично проговариванию истории. Но преимущество этого способа заключается в том, что на страницах писем или дневников вы можете рассуждать свободно, никого не стесняясь. Но, изливая эмоции в письмах, храните их подальше от посторонних глаз, чтобы они не попали к адресату. Здесь важен сам процесс написания страшных, не прошедших цензуру писем или страниц дневника, и именно он может принести долгожданное облегчение.

3. Научитесь печалиться.

Печаль, как правило, проявляется с помощью слез. Но люди часто делают все возможное, остановить слезы, подавить рыдания. Да, в обществе это не принято, но наедине с собой, вы определенно получите пользу от рыданий, пробирающих до глубины души. Они могут доставить физическое неудобство, например, спазмы в горле или опухшие глаза, но при этом дадут огромное облегчение. Для такого «лечения слезами» подойдет лес, берег моря, пустая квартира, то есть любое место, где не имеет значения плачете вы или нет. Но лучше всего слушать грустную музыку, смотреть печальные фильмы, читать сентиментальные романы или вызывать слезы любым другим способом. Позвольте им течь до тех пор пока они не иссякнут.



Перечисленные методы-это всего лишь незначительная часть того, что может сделать человек для того, чтобы научиться узнавать, принимать и проявлять эмоции. Возможно, вы найдёте свой собственный путь к эмоциональному равновесию. Но, независимо от того, как вы это будете делать, помните, что обретенные умения позволят вам растопить пласты страха, горя, подозрительности и почувствовать полноту жизни и принимать себя такими, какие вы есть.