

Хочу быть всегда на позитиве, но мой психолог говорит, что это опасно

Не злись. Не обижайся. Не завидуй. Не расстраивайся.
Мы все регулярно получаем такие «советы».

Неудивительно, что частая формулировка запроса к психологу такая:

У меня вообще-то всё хорошо.

Единственное, сделайте так, чтобы когда муж вечерами где-то там пропадает (начальник зарплату урезает / мама со своими советами лезет) я спокойно, философски, к этому относилась.

Так-то всё хорошо. Ну, случилось и случилось, с кем не бывает.
Одна печаль — эмоции. Они всё портят.

Это действительно звучит бодро и празднично:

- Будь всегда на позитиве.
- Научись управлять своими чувствами.
- Отпусти боль, и всё что делает тебя несчастным.
- Смотри в лицо невзгодам с достоинством и презрением. / Не смотри на невзгоды вовсе.

А ещё часто советуют разделить чувства на позитивные и негативные.

✗ Негативные — выкинуть (или «отпустить»).

✓ И остаться с радостью, вдохновением, умиротворением, нежностью и благодарностью.

Встречали таких позитивных мотиваторов?

Они научились игнорировать часть своих эмоций, и учат этому других.

Хотя чаще просто зарабатывают деньги на красивой, но утопичной идее.

Утопичной, потому что в вечно-позитивном-подходе есть одна большая и нерешаемая проблема.

Вытесненные эмоции никуда не деваются.

Представьте себе большую комнату, наполненную разными вещами.

И в этой комнате, кроме прочего, поселился слон.

И слон этот вполне реальный. Он никуда не денется.

Не растает и не испариться, если мы убедим себя в том, что слона в комнате нет. Не исчезнет, если мы научимся прятать слона в шкаф, если сможем не замечать его или маскировать. Он по-прежнему будет в комнате, даже когда мы обучим его сидеть тихо и не отсвечивать.

Так и чувства, вытесненные за пределы осознания, из психики не уходят.

Если мы закроем глаза и перестанем видеть Луну, она не исчезнет из Солнечной системы.

Действительно, человек может обесчувствовать себя так, что кое на что прекратит реагировать.

Происходит этот процесс в несколько этапов:

1. В начале, пока «слон не совсем ещё запрятан в шкаф», бывают яркие, мало контролируемые вспышки того чувства, от которого мы решили отказаться: аффективный гнев на грани ярости, тоска, сильная тревога. Или это чувство будет накладываться фоном: общая раздражительность, общая тревожность, общая подавленность.
2. Если продолжать, то можно перейти к следующей стадии: к стадии депрессии и апатии.
Потому что эмоции — это маятник. Не позволяете ему качаться в «негатив», он и в «позитив» качаться перестанет.
3. Дальнейшее закономерное развитие — непрожитые чувства оседают где-то в теле, и тело начинает болеть.
Это может быть астма, гипертония, аллергия, дерматит, мигрень.
Ещё могут подключиться навязчивые мысли и действия.

Не хочу вас пугать дальше. Скажу только, что

чувства — это то, что делает нас живыми.

Живой человек — он разный: радостный и грустный, испытывающий нежность и испытывающий стыд, тоскующий и гордящийся, злящийся и

умиротворённый, злой и добрый, мстительный и благодарный.

Здоровье — оно про целостность, а не про вечный кайф.

Чувства — это компас, ориентир.

Они дают знать, что хорошо для нас, а что — плохо.

Чего я хочу, а чего нет.

- Злость и обида — говорят о том, что мы не получаем чего-то важного.
- Печаль — обозначает потерю чего-то ценного.
- Зависть — показывает зону нашего ближайшего развития.

Поэтому, когда ко мне приходят с запросом: «Мне больно, мне плохо, я мучаюсь от сильных переживаний», я таким запросам радуюсь.

Потому что хорошо, что чувствуешь, значит живой ещё.

Значит, не срабатывает самообман, и психика «слону» сопротивляется.

А раз сопротивляется, — значит есть силы, и их можно будет направить на проживание чувств и преобразование ситуации.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт