

Как осознавать и проживать чувства

Мы «застреваем» в прошлом именно поэтому: потому, что нас держат не прожитые чувства. Чтобы ситуация «отпустила», важно опознать и «переварить» эмоциональный материал, с ней связанный. Делается это в такое последовательности.

1. Первое, с чего стоит начать, — это опознавание чувств.

Вспомните себя в разных ситуациях, в разные моменты жизни. Какие чувства вы испытываете, и сколько их сможете насчитать?

В помощь вам колесо эмоций (см в конце этой статьи). Но лучше, если вы без подсказок, сами попробуете сосчитать свои собственные переживания. Это полезная работа. И она может открыть много про себя интересного.

Психологи по разным данным, насчитывают от 600 до тысячи эмоциональных оттенков. Но для этого упражнения хорошим результатом будет от 25-30.

2. Телесное осознание.

Все наши чувства представлены в теле. Например:

- Злость — сжимаются челюсти, напрягаются кисти рук.
- Стыд — ощущается сдавленность в груди, ноги теряют чувствительность.
- Радость — распирает в солнечном сплетении и подвижность в плечах.

У каждого свой набор: чувство + телесная картина. И, если вы хотите повысить осознанность, то важно его изучить.

Так вы лучше будете знать, что с вами происходит, какими переживаниями охвачены, и что они могут для вас означать.

3. За каждым чувством стоит какая-то потребность:

- За злостью — получить желаемое, отстоять свои интересы, защитить то, что мы считаем своим.
- За стыдом — быть принятым, интересным, значимым для других.
- За грустью — необходимость отпустить что-то ценное из жизни и так далее.

Поэтому следующий вопрос, который вы можете себе задать в моменте, когда испытываете ту или иную эмоцию:

Чего я хочу, что за важная потребность прямо сейчас ищет удовлетворения?

А что такое «проживать чувство», как это?

Проживание чувств — это проживание в прямом смысле этого слова.

Возьмем, например, гнев.

Существуют тысячи вариантов его проживать от «безобидных» до разрушительных.

Мыть посуду, бить посуду, пылесосить, высказывать недовольство, рвать бумагу, работать в саду, устроить пробежку, заняться спортом, заняться сексом, кричать, топтать ногами, танцевать.

Это не значит, что всегда, когда вы отпиливаете сучья у яблони, поднимаете гантели или режете капусту — вы выражаете гнев.

Но можно вкладывать в эти дела эмоцию злости, и так она будет частично проживаться.

Самый эффективный способ проживать эмоции — это размещать наше чувство в контакте с тем человеком, по отношению к которому оно направлено:

- Высказывать обиду обидчику.
- Просить прощения у тех, перед кем чувствуем вину.
- Говорить спасибо тому, к кому испытываем благодарность.
- Признавать зависть перед тем, кому завидуем.

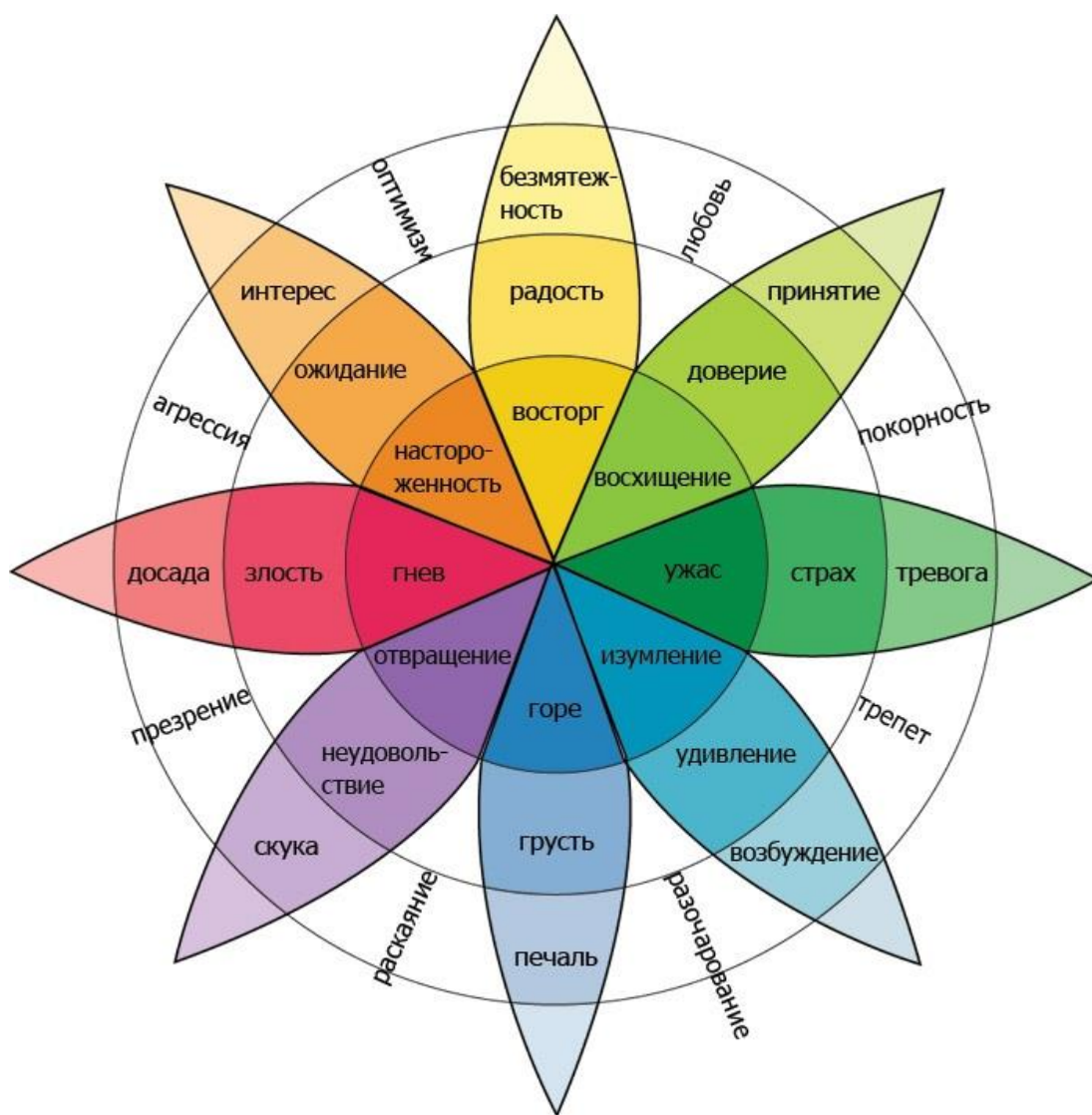
В общем: выразить словами или невербально и при этом ощущать это переживание телесно (см этап 2).

Однако высказать свои эмоции и переживания непосредственно адресату не всегда возможно, корректно, да и рационально, тем более, когда «много воды утекло».

И тогда приходят к психологу.

Также можно обратиться к окружению: поискать эмпатичных людей, готовых вас выслушать без советов, осуждения и обесценивания. Просто слышать вас, быть рядом, поддерживать и разделять ваше переживание.

Колесо эмоций Роберта Плутчика



С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт