Автор: admin
19.05.2011 22:07 - Обновлено 01.11.2014 07:55

Трудные эмоции - как пережить? Пути спасения

Думаю, что в «профилактике страданий» очень может пригодиться именно развитие своей Самости, своей наблюдающей части.

Когда мы захвачены чем-то целиком, мы растворены только в одной из многих нам вполне доступных возможностей воспринимать реальность. И мы теряем связь со своей Глубиной. С Управляющим дома своей души.

Хочу вот что вам предложить: вместо того, чтобы лелеять свою боль, или гнев, или отчаяние, или следы детских травм, попробуйте через способ, обозначенный выше, просто встретиться со своей способностью из участника своей сегодняшней трагедии хоть ненадолго переходить в наблюдателя.

Для начала приглядитесь, прислушайтесь к себе – какая ваша часть задействована в травмирующей вас сейчас ситуации больше всего? Это может быть ваш внутренний ребенок, которого любая форма ситуативного отвержения погружает в острое отчаяние брошенности. Или это может быть ваша юная женская часть, которую часто ранили в подростковом возрасте. Или это, может быть, та вы, которой как воздух необходимо признание Других.

Когда пытаешься такую работу проделать, точно освобождаешься от тотальности своего переживания. И тогда можно, к примеру, сказать себе: «Да, моя маленькая девочка сейчас вся в слезах, ей больно, пусто, одиноко и страшно. Но ведь эта девочка только малая часть меня – сегодняшней. И у меня есть вполне взрослые, поддерживающие меня сейчас области моего жизненного опыта. Те, на которые я могу опереться, чтобы утешить себя – маленькую».

В мероприятиях по спасению себя от трудных эмоций хочу предостеречь вас от немедленного перехода ко всяким разным действиям. Когда наши чувства заставляют нас страдать, хороший способ их «засуетить» – размещать энергию переживания во всяких способах само-переключения. Да, конечно, если ты чувствуешь внутреннюю пустоту от расставания с любимым, ее можно попытаться по-быстрому заполнить кем-то Другим. Но если ты все еще наполнена содержанием отношений с тем, кто ушел, то в

новом контакте, вместо того, чтобы реально пробовать его построить, ты будешь изо всех сил пытаться «догнать-договориться-завершить» предыдущие отношения. И этот новый мужчина, скорее всего, попадет в перенос твоего восприятия, страхов, всей «незавершенки» твоего прошлого.

Да, это верный путь к тому, чтобы по итогу прийти к малоутешительному выводу по типу: «Все мужики – одинаковые!» И еще: «Я – бедная крошка!»

Мое предложение – именно **проживать** свои горести. Ограничив их восприятие какой-то одной своей частью. Но дать ей как следует выплакаться, отгоревать свои сегодняшние потери. Поддерживая ее другими сторонами своей Личности. Прежде всего, участием своего Взрослого Наблюдателя.

У каждого горя своя глубина. Но дно есть всегда. И можно долго и утомительно барахтаться, пытаясь «выскочить» из переживания, а можно просто принять свою на сегодня горюющую часть. Дать ей возможность погрузиться в печаль, чтобы потом, оттолкнувшись от дна, пойти вверх, к новым ощущениям жизни.

По своему опыту знаю, такой способ – самый лучший для выхода из горя. Потому что он помогает именно **завершить** травмирующую ситуацию.

И – по итогу – сделать вполне обнадеживающие выводы, как в дальнейшем справляться с жизнью во всем ее многообразии.

Автор - **Ирина Лопатухина**

Источник