Автор: admin
04.12.2011 12:03 - Обновлено 01.11.2014 07:55

Трудные эмоции - как пережить? Взаимодействие с миром

Мои рассуждения для тех, кто воспринимает жизнь по большей части эмоционально. Если вы эмоционально стабильны, и вами почти всегда руководят соображения рациональности и целесообразности своих проявлений, думаю, вам то, что я напишу, покажется по меньшей мере странным…

Жизнь – она всегда разная… На эмоционально-подвижных людей, к коим я и себя в полной мере отношу, впечатления от участия в разнообразных событиях и контакты с Другими прежде всего проходят через фильтры чувственных ощущений, влияя на наши эмоциональные состояния. Ведь эмоции – это наш первый ответ на взаимодействие со своим окружением. Мы плачем, смеемся, радуемся, огорчаемся, испытываем еще кучу всяких состояний. И так каждый день.

Когда мы постоянно пребываем в этом своем эмоциональном «котле», то получается, что практически все наши внутренние состояния зависят от того и тех, кто нас окружает. Да, стать совсем независимой от своей среды по определению невозможно.

Но у нас точно есть возможности быть больше собой, чем зеркалом мира. Которое лишь отражает то, что происходит вовне. Да и то так… часто «кривовато» отражает, преломляя многие свои реакции через наслоения предыдущего опыта. Выдавая «заученные» и часто именно «защитные» эмоциональные ответы, которые когда-то в подобных ситуациях выручали…

Где возможный корень нашей большей независимости, и, следовательно, способности к более устойчивому само-определению в самых разных вызовах реальности?

Психика человека мозаична. В нас сожительствует целая компания всяких разных персонажей, читай либо ролей, либо частей, из которых мы, в зависимости от текущей ситуации, привыкли так или иначе реагировать на то, что происходит с нами.

Мне очень нравится метафора, что человек – это дом. У каждого построенный, прежде всего, по проекту первичной, родительской семьи и достраиваемый-перекраиваемый нами, уже взрослыми. У кого-то замаскированная от чужаков тесная землянка, у кого-то – многоэтажка с кучей всякого разного народа, часто плохо знакомого друг с другом. И все эти жильцы – суть наши разные проявления. Реакции на окружение. Способы контакта с Другими.

Хорошо, когда в этом доме по большей части чисто и уютно. Каждый жилец знает свое место. Вечных скандалистов и постоянно угрюмых плакс либо совсем нет, либо они все-таки умеют… быстро успокаиваться. А если в нашем доме есть Управляющий, для которого в этом доме все знакомы, который способен наблюдать за порядком и хоть как-то контролировать проявления наших персонажей, у которого есть возможности того успокоить, того приободрить, а этому – «поставить на вид», считайте, жизнь удалась.

Управляющий – это наша глубинная часть. Которая мало зависит от сиюминутности жизни. Кто-то может назвать ее Душой, кто-то Самостью. Психоаналитики называют его наблюдающей частью Эго. Последователи Берна – Взрослой частью личности. Которая «центрует» нашу психику, дает ей устойчивость в проживании неопределенности и защищает нас от распада и хаоса. А наши роли, «персонажи», способы восприятия и реакции – это то, с помощью чего наша Самость познает саму себя и Вселенную.

Можно всю жизнь прожить в неведении, что она в тебе существует. Но иногда, в редкие моменты тишины, с ней можно соприкоснуться. Когда уединишься и дашь себе возможность просто быть. Как морскому приливу, как шуму ветра в лесу.

Для этого можно сделать очень простые вещи. Обеспечить себе одиночество хотя бы на полчаса, комфортно расположиться так, чтобы тело ощущало тепло и поддержку того, на что оно сейчас опирается, и спокойно наблюдать за своим дыханием, мыслями, следами эмоций… Как будто ты перед экраном, на котором разворачиваются всякие разные сюжеты, где ты одно из главных действующих лиц.

Такое внимательное, но слегка отстраненное созерцание – хороший способ постепенно осознать, каковы наши внутренние «персонажи». Которые по большей части проявляются в нас бессознательно, обедняя своими фиксированными реакциями наши возможности контакта с собой и с миром. Попробуйте просто понаблюдать.

Через ровное, спокойное дыхание и безопасное расслабление тела слегка замедлить круговорот своих мыслей. Услышать, увидеть, почувствовать, какая эмоция сейчас какую часть твоей психики делает активной. А какой – затыкает рот. И насколько именно такая эмоциональная реакция действительно соответствует тому, чем она вызвана «здесь и сейчас» в твоей реальности. Или эта эмоция, мысль, ощущение – лишь привычный «щиток», страхующий тебя от встречи с чем-то новым в твоей жизни.

Когда у нас счастливый период в жизни (например, мы влюблены, или у нас новая интересная работа, или еще что-то, радостно нас возбуждающее, мы со всем своим удовольствием готовы отдаваться этим позитивным эмоциям целиком. Нам в такие моменты совсем нет дела до того, что все, что нас сейчас так возбуждает, – всего лишь внешняя сторона нашей жизни. Мы готовы распахнуть свои границы и с удовольствием присваиваем себе эти вкусные события и этих замечательных людей, которые дарят нам столько всякого для нас замечательного…

Но поскольку источник нашей радости вовне, у нас точно нет достаточных ресурсов контролировать его таким образом, чтобы он бесперебойно снабжал нас только позитивом. Любой Другой в любую минуту может сказать слово, или «сделать дело», которые нас вполне реально огорчат.

Да, и еще – эйфорические состояния берут слишком много нашей энергии, чтобы мы могли без последующего истощения пребывать в этом вечно… Давайте посмотрим, что может с нами происходить, когда набежит «первая туча» на наш «радужный» небосклон.

К примеру, наша влюбленность закончилась расставанием. Вы остались с очень противным и тягостным ощущением, что вас бросили. Предали ваши чувства. Вас «раздирает» от самых противоречивых настроений: то вам хочется бежать за ним и делать все, чтобы его вернуть, то вам хочется «порвать» его в клочья, сделать его жизнь без вас адом. То вам хочется стать ледяной глыбой, которой все равно…

И в этих случаях вы с тем же пылом и жаром отдаетесь этим тягостным эмоциям целиком. Жизнь практически останавливается, все фокусируется вокруг ядра ваших переживаний.

Из этого, конечно, всегда выводит время. Интенсивно страдать очень долго невозможно так же, как и интенсивно радоваться. Со временем все и всегда успокаивается. Но время лишь «размывает» боль. Просто «затупляет» ее. А вот «бег по граблям» – иными словами попадание снова и снова в подобные страсти – как с ним быть?

Автор - Ирина Лопатухина

Источник