

УЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Иногда так хочется не злиться, не печалиться, а только радоваться и иногда удивляться, правда? Но человеку свойственно испытывать разные эмоции, в том числе и негативные. Мы не всегда отреагируем на них вовремя, поэтому эмоции копятся, а потом дают о себе знать в самый неподходящий момент.



Ниже рассказываем, что делать, чтобы эмоции стали вашими союзниками, а не врагами.

- ✚ Забота о физическом состоянии. Важно понять — вы достойны того, чтобы: высыпаться; хорошо, вкусно и вовремя есть; не терпеть агрессию и физическое насилие.

Заботиться о своем здоровье (вовремя посещать врачей; давать себе возможность отлежаться, если заболели; достаточно ходить; делать упражнения, которые разгружают вашу опорно-двигательную систему, и т. д.).

Прямо сейчас ответьте себе:

- ▶ Вы выспались?
- ▶ Испытываете ли голод и как давно ели в последний раз? Съешьте что-нибудь, выпейте воды.
- ▶ Есть ли какой-нибудь дискомфорт в теле? Пробежитесь внутренним вниманием: как себя чувствуют голова, шея, плечи, руки, грудная клетка, позвоночник, область живота, таз, ноги? Если испытываете физический дискомфорт, попробуйте изменить положение тела: пересесть, походить, потянуться или, если есть возможность, на минутку прилечь.

- ✚ Нет грандиозным планам

Бывает, вы планируете что-то и полагаете: если намеченный порядок собьется, значит, вы не справились с задачей. И тогда вы начинаете злиться, раздражаться, чувствовать вину перед собой и окружающими...

Узнаете себя?

Правда в том, что практически со стопроцентной вероятностью где-то что-то пойдет не так. Ваш автобус встанет в пробку, вы внезапно проголодаетесь или просто не захотите идти туда, куда наметили уже давно (да, так тоже бывает, и не стоит игнорировать внутренние стремления).

- ▶ Спросите себя: что случится, если сейчас я этого не сделаю (опоздаю на встречу, не буду выглядеть идеально и т. д.)? Сфокусируйтесь на себе и ответьте честно.
- ▶ Если последствия могут повлиять на важные для вас отношения, найдите способ предупредить, что планы меняются, и спокойно внесите поправки в сложившуюся ситуацию (найдите в календаре другой день для встречи, позвоните и предупредите, что будете позже, и т. д.).
- ▶ Найдите в обстоятельствах, которые изменили ваши планы, что-то смешное или парадоксальное. Юмор помогает справиться с «фатальностью» ситуации.
- ▶ Всякий раз, когда вам начинает казаться, что все катится в пропасть, сделайте паузу и прислушайтесь к себе. Если рядом близкий человек, попросите его обращать внимание на ваше состояние и мягко вам на него указывать.
- ▶ Постепенно вы приучите себя относиться к планам как к чему-то, что при желании можно перестроить и что точно не определяет успех вашей жизни в целом.

 Здесь и сейчас

Часто люди, которые страдают от невыраженных эмоций и выплескивают их на окружающих, говорят себе: «В следующий раз я поступлю по-другому. Сейчас у меня просто плохое настроение, потому что я не высыпаюсь, но когда я наконец посплю свои восемь часов (когда вылечусь / когда найду новую работу / когда друг (подруга) начнет уделять мне больше внимания / когда наступит понедельник...), я буду вести себя иначе». К сожалению, это путь в никуда, потому что мы живем здесь и сейчас.

- ▶ Прислушайтесь и отметьте, когда в вашей голове начинает звучать голос, говорящий: «В следующий раз».
- ▶ Сразу, как заметите, сделайте десять спокойных вдохов и выдохов.
- ▶ Спросите себя: что я могу сделать именно сейчас, чтобы улучшить ситуацию? Иногда достаточно подышать; иногда надо проговорить вслух,

что вас сейчас «понесло» в эмоцию; иногда помогает смена физического положения.

► На будущее придумайте пару способов, как выводить себя из состояния «зашкаливающей» эмоции: например, вспомнить любимый анекдот, сделать пять приседаний или представить, что близкий человек гладит вас по голове.

Лечение микропорезов

Почувствовать раздражение, гнев, злость, обиду и другие эмоции можно, когда они только зарождаются. Например, друг сказал вам неприятную вещь, и вы это проглотили — в этот момент возникла эмоция (какая?). Вы запачкали, только что надетый новый костюм — какая эмоция? Учитесь отлавливать свои реакции на подлете. Если эмоции будут накапливаться и не выражаться, они рискуют вылиться в серьезный всплеск. Лучше лечить порезы сразу, чем ждать, пока они превратятся в большие раны. Универсальный инструмент управления эмоциями — это речь. Если вас задела какая-то фраза или действие, скажите об этом. Но помните: говорить нужно только о себе.

Вот, например, что можно сказать:

- «Остановись, пожалуйста. Мне неприятно, когда ты так говоришь / делаешь.
- Я понимаю, что ты... (раздражаешься / недоволен / злишься / не хочешь чего-то делать / устал и т. д.). Это здорово, что ты выражаешь свою эмоцию.
- Но когда ты делаешь это в такой форме, мне... (больно / обидно / неприятно / я чувствую себя униженно и т. д.).
- Пожалуйста, не говори мне таких слов / не делай так больше».

Эти фразы сильно отличаются от стандартной реакции вроде «Не смей так разговаривать» или «А сам-то...», которые только усугубляют эмоциональный взрыв. Чтобы заботиться о себе и управлять эмоциями, лечите микропорезы сразу.

Поддержка близких

Если вы регулярно идете на поводу у своих эмоций, это разрушает отношения. Поэтому в вашей эмоциональной сбалансированности заинтересованы близкие люди. Чем стабильнее и осознаннее ваши эмоции, тем больше в отношениях становится уважения, принятия и любви. Это

значит, что вы имеете полное право попросить у близких поддержки, чтобы научиться заботиться о себе.

- ▶ Выберите близкого человека или нескольких, кому вы доверяете.
- ▶ Расскажите им, что вы увидели у себя проблему и хотите справиться с ней (так вы обозначите, что причина раздражения, злости или печали не в ваших родных и друзьях, и освободите их от ответственности за ваши эмоции).
- ▶ Если вы не можете с ходу определять свои эмоции, проговорите их близким вслух: «Похоже, я злюсь» или «Мне сейчас стало очень грустно». Договоритесь, чтобы близкие не бросались вас утешать и переключать, а спрашивали, чем именно вам можно сейчас помочь.
- ▶ Просите о конкретной помощи, которая вам нужна. Например: «Вот эти фразы меня особенно трогают, я завожусь на них. Ты можешь говорить то же самое как-то по-другому?» Или: «Когда ты приходишь вечером домой и видишь, что я устал и раздражен, можешь меня обнять и налить чаю?» Или: «Мне будет очень приятно, если ты немного поможешь мне с домашним заданием».
- ▶ Иногда эмоции становятся раньше заметны со стороны. Выработайте с близкими схему, что делать, если вы начинаете «выходить из себя». Например, можно вместе с вами глубоко подышать. Или мягко озвучить свои наблюдения и предложить переключиться: «Атмосфера накалилась, давай попьем чаю».

Запасы на будущее

Когда вас захлестывают эмоции, нет времени решать, что с ними делать. Поэтому имеет смысл подготовиться заранее.

Например, можно говорить себе и близким: «Я на пределе, дальше начну кричать / плакать, поэтому прямо сейчас мне нужно выйти в другую комнату и побыть там в одиночестве. Пожалуйста, не заходите, не трогайте меня, я остыну и вернусь». Имеет смысл подготовить текст заранее, чтобы он сорвался у вас с языка в нужный момент.

Может помочь физическое выражение эмоций: присесть или надувать шарики в гневе, обнимать себя за плечи в печали, глубоко дышать, если страшно. Физическое отреагирование может быть спонтанным, но лучше все-таки иметь план действий.

► Отследите, как ведет себя ваше тело в сильном эмоциональном состоянии. Постарайтесь запомнить и научиться воспроизводить эти действия (дышать, двигаться и т. д.). Найдите несколько необычных, но похожих вариантов, которыми можно заменить привычные действия (например, надуть шарик, складывать оригами, брать себя за руку).

► Придумайте и отрепетируйте слова, которые вы скажете окружающим, если обнаружите себя в эмоциональном всплеске. Эти слова не должны быть оправдательными, их задача — защитить ваши границы и в перспективе сохранить отношения.

Повышение эмоционального интеллекта

Раздражение, грусть и все, что мы испытываем, нормально. Другие люди чувствуют похожим образом, даже если они это прячут или выражают не так, как мы. Если же считать свои эмоции чем-то неправильным, возникает чувство вины, которое разрушает нас и наши отношения с окружающими. Чем лучше мы понимаем себя, чем больше разрешаем себе чувствовать, не виним себя за слабость, несовершенство, плохое настроение и за то, что с чем-то не справились, тем выше наша способность управлять эмоциями.

► Наблюдайте за собой. Заметьте, как ощущаются эмоции в теле. (Где обычно «сидит» страх, гнев, обида? Где возникает радость?) Может быть, ваши эмоции на что-то похожи, имеют цвет, плотность? Записывайте / зарисовывайте свои наблюдения. Будьте внимательны как к негативным, так и к позитивным эмоциям.

► Называйте эмоции. Все, у чего есть имя, можно узнать получше и сделать своим союзником.

► Исследуйте с интересом. Что и когда вызывает у вас эмоции? В каких ситуациях они становятся ярче? Лучше вспоминать конкретику.

► Чем больше любопытства будет в вашем наблюдении, тем легче будет принять себя. Представьте, что вы раскапываете клад, в котором очень много неизвестного, но все совершенно точно ценное.

► Изучайте эмоции других людей. Замечайте, что чувствуют герои книг и фильмов: они обычно демонстрируют это достаточно явно. Попробуйте представить эмоции ваших близких, друзей. Что бы вы чувствовали на их месте? Иногда можно проверять гипотезы и спрашивать, верны ли ваши предположения.

► Периодически запрашивайте у тех, кому доверяете, обратную связь: удастся ли вам лучше управлять своими эмоциями.

После того, как вы прочитали эту статью, вернитесь к первому пункту и посмотрите на него еще раз. Помните: психоэмоциональная гигиена начинается с физического благополучия.

Желаем вам крепкой дружбы со своими эмоциями!