

## Как управлять негативными чувствами в период самоизоляции

<https://www.facebook.com/groups/psychologyst/permalink/10158395517409878/?sfnsn=scwspmo&extid=jPWZak2JgUSjTntN>

7:30 утра. Соседи наверху кричат так, что мне уже не до сна. Я сегодня ранняя птичка, но мне хотелось насладиться тишиной утра в легкой полудреме. Не вышло. «Вот и началось!» - думаю я. Все стадии принятия неизбежного. Шок, отрицание, злость - негодование, боль, вина, страх, тревога, беспомощность, одиночество, грусть, принятие.

Переживать эти чувства так актуально в нынешней ситуации с карантином. Особенно сейчас, когда нарастает агрессия, а мы находимся в одном пространстве с близкими людьми и нам некуда уйти.

Когда ко мне приходят клиенты в переживании утраты и горя, я им рассказываю про эти стадии. Злости я уделяю особое внимание, поскольку переживание его является ключевым и важным моментом и позволяет клиенту перейти от сдерживания себя к выражению всего, что накопилось.

О чём говорит нам злость?

Любое переживание злости является для нас сигналом, что наша граница нарушена, нам некомфортно и нужно что-то поменять в своей жизни, чтобы вернуться в состояние гармонии.

Что важно знать?

Для того, чтобы пережить потерю (утрату, горе), необходимо в переживаниях переходить от одного чувства к другому. Порой горюющему бывает сложно этот переход делать самостоятельно и есть риск застрять в одной из стадий.

Например, так можно застрять в стадии злости, когда вы довольно долго, в течении нескольких дней, недель или месяцев выплескиваете на других свое недовольство. Это может происходить по поводу и без повода.

Злость обычно направлена к тому, кто ваш комфорт нарушил. Это может быть умерший или тот, кто причинил вам боль. В данном контексте правительство, коронавирус, Бог, природа, поставщики в магазинах и т.д. И это не всегда может быть тот, кто прямо сейчас перед вами.

Как не застревать в злости?

В злости важно найти того, кому она адресована и прожить, если же этого не сделать - происходит накопительный эффект, который начинает неосознанно выплескиваться на других посторонних людей. Самые близкие, кто рядом с нами сейчас находится в квартирах - это наши родные. Если вы не пережили чувства к тем, кто нам устроил весь этот трэш, то главный удар придётся по ним.

👉 Накопленная злость начинает нас нести и мы не можем ею управлять!

Вот только редко крики, ругань, оскорбление или унижение друг друга приводят нас к продуктивному завершению конфликта. Мы можем высказаться, отреагировать, сбросить свое напряжение и недовольство,

возможно даже получить то, чего хотели, но осадок от того, как мы это сделали, остается не только в других людях, но и в нас самих.

После такого конфликта можно неизбежно встретиться с чувством вины, обиды, разочарования, злости, стыда за свои действия, страха - за потерю отношений.

Ещё важно знать, что переживание злости довольно часто выступает как защитная реакция, которая не позволяет нам встретиться с более глубинными чувствами, такими, как страх, боль, грусть, печаль. А встретиться с ними важно, потому что именно их переживание помогает нам приблизиться к завершению, прощению и отпусканью ситуации.

Так все-таки, как же проживать свою злость, когда некуда уйти?

Как не выплескивать негатив на своих близких и разрешать конфликты мирным путем?

Я дам свои рекомендации и расскажу о нескольких техниках. Надеюсь они вам окажутся полезны.

1. Дышите. Как только чувствуете, что «закипаете» - делайте глубокий вдох и выдох.
2. Отсоединяйтесь. Уходите на дистанцию, берите паузу, чтобы поработать со своими чувствами и снять накал. Это может быть любой доступный для вас уголок, отдельная комната, туалет, ванная, балкон, можно выйти за входную дверь.
3. Проживите чувства. Посмотрите на кого вы злитесь и за что, проживите злость через тело.

Можно делать простые и доступные техники:

- Скручивать воздух. Представьте, что вы скручиваете воздух двумя руками и отжимаете как полотенце. Делайте это с передышками. Во время отжимания говорите представляемому обидчику все, что вы о нем думаете.
  - Возьмите лист бумаги и ручку (можно завести себе отдельную тетрадь) и начните писать письмо обидчику. Напишите все, что вы о нем думаете и к нему чувствуете. Письмо отдавать или отправлять не нужно. Можно порвать - смыть в унитаз, выбросить.
4. Говорите Я-сообщениями. После того, как вы сняли и пережили накал злости можно выходить в конструктивный диалог и рассказывать другому, о чем вы хотите его попросить.

Используйте технику Я - сообщения.

Говорите о себе, своих чувствах, с чем они связаны и что вам хотелось бы.

**НАПРИМЕР:** Я злюсь на тебя, за то, что мне все время приходится выносить мусорное ведро самой, когда ты тоже живешь в этом доме. Я считаю, что в твои обязанности - следить за чистотой нашего дома, это тоже входит. Можно узнать почему ты этого не делаешь? И можем ли мы договориться, что ты тоже будешь это делать? Я не согласна это делать одна, давай решим, как мы с этим будем обходиться?

### «Высший пилотаж»

Здорово, если в начале пред тем, как уйти на дистанцию вы будете успевать своим близким сообщать о том, что вы не справляетесь со своими чувствами и вам нужно на время выйти и успокоиться. Еще лучше, если вы об этом договоритесь заранее и возьмете эти упражнения в обоюдную практику и будете друг другу помогать.