

Потоваришуй із «негативними» емоціями

схоже на ромашку Блума – 6 питань

Емоції є частиною того, ким ми є, однак у багатьох із нас - достатньо складні стосунки з так званими «негативними» емоціями та почуттями.

Ми вважаємо їх незручними та проблемними, бо кому ж сподобається відчувати біль, гнів, печаль чи страждання?

👉 Як наслідок, ми прагнемо відмежуватися від них, зачинивши двері щільно десь у підвалинах наших душ.

Цей внутрішньо-психічний процес має назву емоційне пригнічення і полягає в тому, щоб захиститися від емоційних страждань.

🔴 Але чим міцніше ми стримуємо наші «негативні» (дискомфортні) емоції та почуття, тим сильніше ми обмежуємо свою здатність відчувати й «позитивні» (приємні), наприклад, любов, радість та пристрасть.

Подібно до того, як фізична рана може гноїтися та інфікуватися, якщо її не лікувати, накопичення непрожитих емоцій може призводити до ще більшого стресу, тривоги та депресії.

Також, є велика ймовірність того, що пригнічені емоції прорвуться назовні, коли ми найменше цього чекатимемо.

😞 А що ж із ними робити, якщо і «придушувати» не можна, і відчувати їх неприємно?

👉 Спробуй «потоваришувати» із своїми «негативними» емоціями:

1 Досліди своє ставлення до них ➡ як ти ставишся до своїх проявів гніву/страху/суму:

? Як зазвичай реагуєш, коли якась із цих емоцій з'являється у тебе?

? А коли ти бачиш їх прояв у інших?

? Що зазвичай хочеться зробити із ними?

2 Проведи собі психоедукацію з приводу емоцій ➡ збери інформацію про них:

? Задля чого існують емоції?

? Чи діляться взагалі емоції на «негативні» і «позитивні»?

? Якими можуть бути їх позитивні функції в нашому житті?

Наприклад, гнів може слугувати сигналом порушення власних кордонів і давати енергію для захисту. Сум - давати змогу відгорювати, коли втрачене щось цінне і допомагати вивільнити енергію для нового в житті.

3 Навчися розпізнавати, як кожна з емоцій проявляється в твоєму тілі?

4 Звертай увагу на те, що є тригером/пусковим механізмом для твоїх емоцій. Це може допомогти тобі підготуватись до їх проявів і зробити щось для стабілізації свого стану.

5 Дай визнання своїм емоціям ➡ «я відчуваю свій гнів зараз. Він є важливим зараз, бо домовленості були порушені».

6 Запитай себе:

? Що мої емоції повідомляють мені зараз?

? Що ця емоція говорить про те, що мені зараз потрібно?

7 Дій ➡ що ти можеш зробити прямо зараз, щоб допомогти собі вивільнити дискомфортні емоції, враховуючи послання, яке ти отримав/ла від них?

👉 Наприклад:

☒ заспокоїти своє тіло за допомогою дихання;

☒ покричати, побити подушку, щоб виразити свій гнів і надати собі відчуття захисту;

☒ написати «листа горю», якщо переживаєш втрату і т.і.;

☒ приділити час і попрацювати над варіантами рішення ситуації, аби вгамувати тривогу і т.і.

☀️ Подякуй собі за свою увагу до себе і своїх почуттів!