

Грусть и печаль как путь к психическому здоровью

"Нельзя грустить!" - девиз современного мира. Всё должно быть позитивно, "на лайте". Грусть - удел неуспешных, а социальный успех стал основной мерой ценности человека.

И вот тысячи улыбчивых героев инстаграм рядом с крутыми машинами и томные красавицы наперевес с роскошными букетами, взятыми напрокат. Они не хотят грустить, а хотят быть всегда "на позитиве". К сожалению, это редко кому удаётся. Просто потому что человек устроен намного сложнее, и он "сломаётся", если игнорировать огромный спектр присущих ему по природе эмоций.

И в то же время грусть – антипод, антоним радости. Если грусти слишком много, она отнимает вкус жизни, мотивацию к действию, порой сам смысл существования.

Каков механизм возникновения грусти (печали, тоски как более интенсивных и длительных переживаний)? Как правило, это следствие потери чего-то значимого или результат нереализованного желания. Что-то, что было важным, наполняло изнутри, вдруг уходит, и человек не может этот уход контролировать, остановить его. Если было сильное желание, которое не реализовалось, вначале возникает гнев - как средство достижения желаемого. Если он не помог достигнуть желаемого, на его место приходит грусть.

В случае, когда у человека есть внутренняя установка всегда сохранять позитив, грусть моментально подавляется. На телесном уровне это чаще всего проявляется в напряжении мимических мышц (опущенные уголки рта). Нередко мимический рисунок лица сильно меняется без всяких косметических процедур, когда человек наконец проживает вытесненную или подавленную печаль. Кроме того, следствием непрожитой грусти может быть сутулость, склонность тяжело вздыхать, ощущение неполноты вдоха, давление в области груди. Постоянное подавление грусти ведёт к хроническому унынию, а нередко и к развитию депрессии.

Путь к здоровому выражению грусти – проживание её в тот момент, когда она возникает. Однако самое важное и порой самое сложное – самому человеку признать тот факт, что он печалится. Не пытаться преуменьшать свою грусть, не обесценивать её, вышучивая, не пытаться убедить себя, что переживать не из-за чего. Только осознав и приняв свою грусть, можно исследовать её, дать ей свободно течь сквозь наше тело, не задерживаясь в нём.

Важно позволить себе плакать, кричать, жаловаться. Признать своё право чувствовать то, что чувствуется, даже если сейчас это и далеко от "позитива". Абсолютно все эмоции требуют выражения. Их выражение – необходимое условие сохранения или возвращения здоровья – психического и физического. Эмоции - это ресурс. И если человек тратит значительную энергию на их сдерживание, он обессиливает себя. Однако важно отметить, что в случае, когда речь идёт о грусти, постоянный плач может стать источником жалости к себе, которая будет подкреплять грусть. Чтобы не образовался такой замкнутый круг, важно, выражая печаль, оставаться всегда немного в позиции наблюдателя, сконцентрироваться на телесных ощущениях, которые сопровождают эмоцию.

Заняв позицию наблюдателя, проще будет понять истинную причину своей печали. Даже если грусть кажется беспочвенной, это иллюзия. Нам так часто в детстве говорили: "Это не стоит слёз!", "Не расстраивайся из-за ерунды!", что мы привыкли сами не замечать и обесценивать причины, по которым грустим.

У грусти есть уникальная функция, которая необходима на пути к психическому здоровью и благополучию. Будучи неприятным для человека чувством, она побуждает действовать, чтобы избавиться от неё, мотивирует человека менять положение вещей к лучшему, добиваться исполнения своих желаний. Но для этого важно услышать свою грусть, понять её настоящую причину. Нередко человек может сделать это сам. А если на пути к пониманию причин возникают затруднения, стоит обратиться за помощью к специалисту.