

## Эмоции через край? Что делать? Полезные техники

Тема эмоциональной саморегуляции актуальна практически для каждого человека. Все мы порой сталкиваемся с ситуациями, когда срываемся, кричим, теряем над собой контроль или, наоборот, не можем выдать из себя и слова от захлестнувших эмоций. Потеря контроля над собой, когда мы чувствуем гнев, зачастую ведет к агрессивному поведению, или из-за ощущения сильной тревоги мы можем начать избегать определенных ситуаций (похода к врачу, разговора с начальником или публичного выступления).

Так что же делать, чтобы не вести себя агрессивно, или перестать избегать жизненных ситуаций? В первую очередь, осознайте, что все эмоции – это нормально. То, что вы чувствуете в определенной ситуации – это нормально. Эмоции нам всем нужны для ориентации в этом мире (страх говорит нам об опасности, а гнев о том, что наши границы нарушены); также эмоции помогают нам общаться, ведь эмоция – это сигнал для окружающих, в каком я состоянии сейчас нахожусь. Плюс ко всему эмоции регулируют наше поведение и побуждают к действию. В общем, эмоции несут в себе много пользы и поэтому подавлять их, чтобы скорректировать свое поведение, не стоит.

Гораздо полезнее услышать свою эмоцию в моменте и понять, куда она меня ведет. Но в моменте это сделать очень сложно. Поэтому в первую очередь, когда вы ощущаете, что вас переполняют эмоции, **заземлитесь**. Это первая техника, которая поможет скорректировать свое поведение. Ведь не обязательно вести себя агрессивно, если чувствуете гнев, и не обязательно прятаться, если чувствуете стыд или тревогу. Техника заземления поможет остаться в моменте и не потерять над собой контроль. Для того, чтобы заземлиться вы можете сделать следующее:

- 1) Описать три вещи в комнате с точки зрения их качеств (цвет, форма, размер, запах);
- 2) Найти в комнате 5 красных предметов, услышать 5 разных звуков; обнаружить 5 ощущений в своем теле;
- 3) Изучить свое дыхание: медленно вдыхать, надувая живот, и медленно выдыхать через нос, с интересом изучая этот процесс, как будто бы он новый для вас.

Таким образом, техники заземления помогут вам перенести свой фокус внимания и отвлечься от ситуации.

А что же делать с эмоцией далее? Мы снизили градус напряжения, но ситуация и соответствующая эмоция остались. **Выразите свою эмоцию** в моменте наиболее экологичным способом. Для этого есть следующая фраза: Я чувствую (эмоция), от того что (факт). Для меня это значит (мое личное отношение). Я хочу (чего я хочу?). Если этого не произойдет (как я решу этот вопрос, если не произойдет того, что я хочу?).

Например: я чувствую злость, от того, что меня не повысили в должности.

Для меня это значит, что в компании меня не ценят. Я хочу, чтобы у меня был в организации карьерный рост. Если этого не произойдет, то я буду активно искать другое место работы.

Таким образом, вы осознаете, что чувствуете и почему, и более того, знаете, как решить этот вопрос.

Но эмоция даже после ее словесного выражения может остаться. Что же делать с ней дальше? **Смягчите свои эмоции в теле.** Для этого найдите время, уединитесь, закройте глаза и подумайте о стрессовой ситуации.

Представьте наихудший образ в этой ситуации, который вызывает у вас больше всего эмоций. Сосредоточьтесь на этом образе.

Далее сосредоточьтесь на своем теле. В каком месте возникают наиболее сильные эмоции? Голова, грудь, живот? Как можно назвать ту эмоцию, которая ощущается в этом месте? Это гнев, страх, грусть? Как выглядит эта эмоция? Какого она цвета, какой формы, она тяжелая или легкая? Теплая или холодная? Грубая или гладкая? Двигается или нет?

Теперь после этого описания представьте конкретный образ эмоции. Это может оказаться большой серый камень или острый металлический нож. Попробуйте найти способ смягчить этот образ-эмоцию. Если края получились грубые, то сгладьте их, если образ получился тяжелый, то как его смягчить? Вы можете представить, как уменьшается этот большой камень, или как острый нож обволакивается чем-то мягким. Продолжайте мысленно смягчать эмоцию, пока образ не покажется вам достаточно мягким. После этого медленно откройте глаза. Что вы сейчас чувствуете?

Это лишь часть способов эмоциональной саморегуляции. Конечно, на каждом этапе у вас могут возникнуть сложности. Например, вам может быть страшно сталкиваться снова со стрессовой ситуацией у себя в мыслях, или вам сложно будет отловить эмоцию вовремя и перейти к техникам заземления. Но всегда полезно просто знать эти техники, если вы хотя бы раз смогли попробовать заземлиться или экологично выразить свою эмоцию, то вы точно сможете сделать это еще раз.