



**К чему приводят
подавленные эмоции**

Позитивные и негативные эмоции

Сразу скажу, что **разделение эмоций на негативные и позитивные неверно**. Эмоции — это маяки, которые подают сигнал: здесь опасно, там комфортно, с этим человеком можно подружиться, а того лучше остерегаться.

Скорее есть **способность к переносимости эмоции**. И удовольствие, нежность и радость некоторые не переносят долго, а вину, обиду и злость хранят годами.

Приятно/неприятно переживать эмоцию является следствием отношения человека к данной эмоции, исходя из семейного сценария и опыта. Соответственно, деление на полезная/вредная эмоция – это следствие рационализации, подавления или стимулирования переживания.

Подавление эмоций

В культуре, в которой мы росли, эмоции считались признаком слабости, и их необходимо было как можно быстрее научиться подавлять. Почти каждый неоднократно слышал в детстве: «Держи себя в руках!», «Не реви!», «Не смей злиться на мама!», «Обижаться глупо», «Боятся только трусы», «Смех без причины — признак дурачины».

В большинстве семей не было принято интересоваться эмоциональным состоянием ребенка (вспомните, как часто вас спрашивали с искренним интересом: «Что ты чувствуешь?»).

Считалось, что эмоции мешают успешности и нормальному функционированию в социуме. Эмоциональность детей часто высмеивалась («рева-корова», «плакса», «трусиха»). Благодаря этому большинство современных взрослых хорошо научились свои эмоции прятать, скрывать и подавлять, но никак не осознавать.

К чему приводит сдерживание эмоций?

Ограничение себя в выражении эмоций, чувств, сдерживание естественных порывов отражаются на физическом самочувствии, проявляясь:

- неврозами, формированием комплексов;
- возникновением ощущения, что ты живешь чужой жизнью;
- поиском оправданий своей жизни, виня в своих проблемах кого угодно;
- формированием устойчивого ощущения, что ты постоянно делаешь не то, что хочешь, а то, что должен;
- неумением открыто выражать свои чувства — близкие испытывают недостаток любви только потому, что человек не может ее выразить;
- обидами, которые бесконечно гложут, вместо того, чтобы дать отпор обидчику.

Неотреагированные эмоции являются источником многих проблем и болезней. **Заблокированная эмоция должна выйти наружу, и она делает это через болезни.** По статистике ВОЗ, 40% заболеваний имеют психосоматическую природу.

У любой эмоции всегда есть причина. И вместо того чтобы бороться, допустим, со своим раздражением, хорошо бы разобраться, что оно пытается сообщить.

Сражаясь с эмоцией, мы сражаемся лишь с индикатором проблемы, а не с ней самой. Подавляем эмоцию – и загоняем причину ее появления еще глубже в подсознание.

И тогда, не получив выхода наружу, энергия невыраженной эмоции находит выход в теле – в форме психосоматических заболеваний, вегето-сосудистой дистонии, депрессии и панических атак.

Как тело отражает эмоции?

Приведу пример, как неотрагированная эмоция вызывает боль в спине. Если человек часто испытывает обиду (она сдавливает грудь независимо от того, показываете вы ее или нет) и сдерживает ее проявление усилием воли, то уже совсем скоро у него могут появиться боли в верхней части спины между лопатками. Использование для ее снятия массажей и обезболивающих препаратов могут принести временное облегчение.

При обращении к врачу, таким пациентам обычно ставится диагноз типа «остеохондроз грудного отдела позвоночника». Однако, помочь такому пациенту сможет только психотерапевт, который объяснит ему, что нужно «отпустить» обиду — снять грудной блок и тогда его боли пройдут.

Психосаматика – тема достойная отдельного поста и как-нибудь я обязательно о ней напишу. А пока вернемся к эмоциям.

«Побудь в этом»

Поэтому крайне важно **не избегать, а проживать свои эмоции**. При таком подходе страх, печаль и любая другая «негативная» эмоция уходят гораздо быстрее. Стоит ее принять – и она сразу начинает отпускать. **То, чему сопротивляешься, – усиливается, а то, на что внимательно смотришь, – исчезает.**

В психотерапии часто можно услышать слова **«побудь в этом»**. Тебе грустно? Побудь в этом. Испытываешь обиду (тревогу, зависть, вину и т.д.)? Побудь в этом.

Побудь – значит, признай и проживи эту эмоцию. Не отталкивай и не отрицай. Страшно? Но гораздо страшнее постоянно жить с фоновой болью, которая, как зависшая компьютерная программа, тормозит работу «процессора». Лучше однажды встретиться с ней лицом к лицу и, выпустив на свободу, распрощаться, чем годами носить в себе. Заблокированная эмоция будет стремиться найти выход, подсознательно притягивая обстоятельства, в которых она сможет наконец развернуться на полную катушку.

Например, если человек не прожил все эмоции от тяжелого расставания, он будет жить в страхе быть оставленным. Одни и те же события могут повторяться до бесконечности, пока сильная и невыраженная эмоция сидит внутри.

Научись называть свои эмоции

Бытует мнение, что при обращении к психотерапевту уж он-то поможет избавиться от «неполезных» чувств. На самом же деле первое и главное, чему учит грамотный специалист, – это проживать свои чувства осознанно. Говорить себе: «Да, сейчас я испытываю боль. Но я не буду ей сопротивляться, и я знаю, что она пройдет». Или признаваться: «Я чувствую гнев. И это совершенно нормально» (как бы ни было сложно тем, кто воспитывался на убеждениях «злиться плохо» и «надо сдерживаться»).

Обозначить свою эмоцию далеко не всегда просто, хотя даже одно это имеет терапевтический эффект. Люди жалуются: «Как-то плохо, состояние подавленное, всё бесит...» А что именно за чувство испытывают, непонятно. Мы часто путаем стыд и вину, обиду и жалость к себе, гнев и отвращение. Но пока не разберем наше состояние на эмоции, его составляющие, оно не уйдет.

Ряд современных направлений психотерапии (скажем, гештальт-терапия) работает именно над **умением распознавать собственные ощущения**. Для того чтобы развить такую чувствительность самостоятельно, нужно быть очень внимательным к себе – прислушиваться к ощущениям в теле, поскольку все эмоции находят выражение именно в виде телесных блоков и зажимов.

Когда мы осознаем и проживаем свое чувство, мы одновременно переходим в позицию наблюдателя. Смотрим со стороны и безоценочно описываем словами все ощущения. Так мы отделяем себя от эмоции, она не становится нами, не накрывает нас с головой. Мы понимаем: «я» не равно «мои чувства», потому что я больше, чем они. Когда я проживу их, то не разрушусь, а стану счастливее и свободнее.