

Як упоратися з тривожністю

Поради німецького психолога Бона Леа Шваба

Що допоможе позбавитися деструктивних (заважає нормальному функціонуванню) думок, подолати тривожність і навчитися переживати важкі події? Свої поради у книзі "Це просто нестерпно" дає німецький психолог Бона Леа Шваб. З дозволу видавництва "Бомбора" "Сноб" публікує уривок

Прийняття

Багато чого поза нашою владою: люди, які змушують нас сумніватися в собі, несправедливість, удари долі. Як можна впоратися з тим, що не можна змінити? Щоб жити за своїми правилами та впливати на своє життя, насамперед потрібно вміти приймати те, що не подобається.

Це не означає, що вам доведеться скоритися неприємним обставинам. Навпаки: прийняття не покірність. Воно береже сили, позбавляє внутрішніх спорів і допомагає психологічному зростанню. У відносинах ми часто сподіваємось, що інша людина зміниться, і це породжує напругу. Але вона (напруга) йде, якщо змиритися з тим, що у кожного своє уявлення про правильне і неправильне. Прийняття - складна навичка і вимагає часу, але саме воно допомагає дивитися на світ відкрито, відчувати різні емоції та культивувати внутрішню силу.

Три сторони однієї медалі

Те, як ми реагуємо і які рішення приймаємо залежить від нашого мозку, а він діє так, як звик, часто змушуючи ігнорувати інші точки зору. Щоб вийти зі звичних рамок і подивитися на речі інакше, слід використовувати техніку, яка називається «рефреймінг» або «три сторони однієї медалі». Вона допомагає послабити внутрішній конфлікт і змінити бачення ситуації.

Що вам впадає у вічі, коли ви читаете наступні висловлювання?

1. Я розлучилася з людиною, з якою прожила багато років. Зараз найгірший час у моєму житті. Мені страшно. Попереду невідомість.

2. Наші стосунки жили себе. Якби ми їх не розірвали, то обоє залишалися б нещасними.

Перед нами дві точки зору на ту саму подію. Друга позиція об'єктивніша, хоча вона не виключає першу. Обидва твердження справедливі та вимагають свідомого рішення: ставитись до ситуації з прийняттям або страждати. Як бачите, прийняття допомагає врахувати аспекти, на які ви раніше не звертали уваги.

Способи впоратися з негативними емоціями

«Я в такому сказі, що скоро зірвусь».

«Коли на мене нападає туга, я відразу ж починаю почуватися безпорадним».

«Мое безсилля все ще гризе мене».

«Я не хочу так почуватися!»

"Мені боляче!"

Негативні емоції виявляються, коли ми маємо внутрішній конфлікт через розбіжність очікувань і реальності, або ситуація потребує більше сил, ніж у нас зараз є. Негативні емоції обтяжливі та неприємні, але чи потрібно прагнути того, щоб відчувати лише приємні емоції?

Ні. Агресія, лють, смуток, заздрість, ревності або страх теж важливі, вони сигналізують, як ідуть справи. У негативних емоціях багато енергії, якою можна користуватися. Вони збагачують спектр почуттів, які ми відчуваємо, дають розуміння, що для нас важливо і що нами рухає. Почуватися погано, засмучуватися та лютувати — нормально. Чим швидше ми приймемо ці емоції, приймемо самих себе, тим менше бійок із внутрішніми вітряками — і вже від цього нам стане легше. Ставтеся до своїх переживань як до важливого джерела відомостей про себе, своїх

установок та бажань, але не дозволяйте їм брати гору. Якщо вам погано, то це не привід занурюватись у деструктивні думки, підвищуйте свою стійкість.

Чи відчуваєте ви зараз якісь неприємні емоції та почуття? Намагайтеся їх назвати. Гнів, туга, невпевненість? Іноді ми приймаємо одні емоції за інші, іноді їх може бути кілька одночасно. Але навчившись їх розрізняти, ви зрозумієте, з чим маєте справу — і це полегшить душевні переживання. Після того подумайте, що викликало неприємні почуття: «Мені сумно, бо...».

Дозвольте негативним емоціям бути та супроводжувати вас протягом дня. Спостерігайте за ними. Вони – частина вас і виникли не випадково, тому те, як ви почуваетесь – нормально.

Домовтеся з вашими емоціями

Якщо до вас повертається одне і те ж неприємне почуття, приділіть йому час, так само як ви чинили з нав'язливими думками, сідаючи на стілець для роздумів. Не ігноруйте свої емоції, але не витрачайте на цю практику більше ніж 15 хвилин на день.

На цей раз не потрібно сідати на стілець. Заведіть таймер та почніть вивчати емоцію. Якщо вмієте малювати, намалюйте образ емоційного стану.

Якщо займаєтесь спортом, візьміть її із собою на тренування. Не аналізуйте і не оцінюйте, просто прийміть, що вона живе всередині вас, але тільки 15 хвилин на день. Після того, як прозвенить таймер, розпрощайтесь з нею до наступного разу. Якщо відчуєте, що робота з емоцією занурює вас у тяжкі деструктивні думки – скажіть собі «Стоп!».