**11 ЛУЧШИХ способов освободить**

**НЕГАТИВНЫЕ эмоции через тело.**

Испытывать иногда гнев – нормально, если вы его не давите, а безопасно проживаете. Быть же в претензии к миру, когда хочется везде и все контролировать, и когда этого не случается – все время гневаться – вот это уже ненормально. Как ненормально и не уметь его контролировать. Контроль в том, чтобы выпускать пар безопасными для всех способами, ничего не оставляя в себе и ничего не вываливая на других. Как это сделать?

Проживаются эмоции только через тело - анализ мозгом ничего не дает. Потому что живут они в теле, и через тело же выходят. Если думать и анализировать, то головой все понимаю, но все равно бесит.

Например, у вас сложные отношения с мамой. И если вы будете только выпускать пар и кричать в подушку, ничего не меняя в своем отношении к маме, то это бессмысленно. Это то же самое, что при зубной боли пить обезболивающее и не ходить к врачу. Зубы надо лечить, верно? И отношения нужно оздоравливать. Это первично.

Говорить мы будем больше всего о гневе, потому как, с ним непонятно что делать и куда его девать. И, так или иначе, в любых сложных переплетениях эмоций, гнева очень много. Выход из многих трудных состояний вроде чувства вины и обиды происходит через гнев. И отказываясь его проживать, мы не можем идти дальше.

Но я прошу вас разделять гнев как сиюминутную эмоцию, которая естественно появляется, когда что-то случается не так, как вы хотели (такова природа гнева), и гнева как качества характера, то есть гневливость. Испытывать иногда гнев – нормально, если вы его не давите, а безопасно проживаете. Быть же в претензии к миру, когда хочется везде и все контролировать, и когда этого не случается – все время гневаться – вот это уже ненормально. Как ненормально и не уметь его контролировать.

Контроль гнева – это не значит его не чувствовать или подавить.

Контроль в том, чтобы выпускать пар безопасными для всех способами, ничего не оставляя в себе и ничего не вываливая на других. Представьте, что гнев – это естественные отходы организма, как и переваренная еда. Что будет если счесть это дело «грязным» и перестать ходить в туалет? Запретить себе это делать? Какой итог будет? Может быть, задача наша в том, чтобы создать такой «туалет» и для эмоций – место, где мы спокойно и безопасно что-то делаем, не причиняя никому вреда?

И очень прошу вас избегать преждевременной духовности в эмоциях. Это когда внутри кипит и болит, а мы сверху это все давим словом «нельзя» и копаемся в причинах. Чаще всего мы именно так относимся к чужим чувствам, мол, я тебе сейчас расскажу, почему тебе по карме прилетело! Причины ищутся после того, как эмоция отпущена. Вам гораздо проще будет трезвой головой, потом все это увидеть. Сперва – проживите. Или дайте человеку прожить, помогите ему в этом.

А теперь приступим. Я хочу разделить способы проживания эмоций на конструктивные и деструктивные. Те, что безвредны, и те, что причиняют кому-то боль.

**Деструктивные способы:**

***Выливать на других людей, особенно тех, кто «мимо проходил».***

На работе начальник достал, но ему в лицо не высказать, поэтому приходим домой – и попадает коту, который под руку, то есть под ногу подвернулся, или ребенку, который снова принес «тройку». Знакомо? И вроде бы проорешься и станет легче, но следом идет чувство вины – ведь кот или ребенок ни при чем.

***Хамство.***

В той же ситуации, когда начальник довел до бешенства, но гнев остался внутри, можно эту бомбу до дома не довозить, зная, что она там взорвётся. И вылить свой гнев на продавщицу, которая работает медленно и совершает ошибку, на тех, кто вам на ногу наступил или дорогу перешел, и заодно на тех, кто очень раздражает счастливым лицом. И тоже мало пользы. Даже если чувства вины не будет, негативные эмоции другого человека, на которого все это вылито, обязательно к нам вернутся однажды. Снова. Вот так и ходят они туда-сюда, пока мы друг другу хамим.

***Троллинг в интернете.***

Этот способ кажется более безопасным и безнаказанным. Анонимная страничка без аватарки, даже если с аватаркой – не найдут и не побьют точно. Вывел начальник – можно пойти на чью-нибудь страницу и написать гадость – мол, вот какая уродина! Или написать  ерунду! Или спровоцировать какой-то спор на сложную тему, поливая оппонентов грязью, тыкая их иголочкой в разные места, чтобы причинить боль. Но закон кармы и тут работает, даже если законы государства пока не везде.

***Заедать сладостями.***

Еще один способ, который мы, кстати, часто видим в фильмах. Когда героиню бросает любимый или изменяет ей, что она делает? У меня перед глазами такая картина: плачущая девушка в кровати смотрит фильм и ест огромную банку мороженого. Вред такого мероприятия, думаю, многим ясен.

***Ругаться.***

Еще один способ может выглядеть так: вам нахамили, и вы хамите в ответ. Муж пришел на вас наорал – и вы тоже на него орете. Вроде бы вы честны. Человек является причиной ваших негативных чувств, надо их срочно выразить. Но тем самым вы лишь раздуваете пожар, усиливаете конфликт и ничего хорошего от этого не происходит. Ссора всегда вынимает все наши силы, включая все скрытые резервы, и остаемся мы после нее опустошёнными и несчастными. Даже если спор выиграли.

***Бить кого-то.***

Опять же – детей, собак, мужа, начальника (ну мало ли). Любого человека, который является причиной вашего гнева или просто попал под руку. Телесные наказания для детей, во время эмоционального срыва родителей, очень травмируют. Они провоцируют в ребенке и ощущение униженности, и ответную ненависть, которую ему никак не выразить. Если ударить мужа, то можно и сдачи получить, что, к сожалению, не редкость. И я встречала статистику, что примерно половина женщин, пострадавших от домашнего насилия, начинали драку первыми, не ожидая, что мужчина может дать сдачи. Это не оправдывает мужчин, но и не делает чести женщинам.

***Подавлять.***

Есть такое убеждение, что гнев – это плохо. Чем более религиозна женщина, тем сильнее она гнев подавляет. Делает вид, что ничего ее из себя не выводит, натянуто всем улыбается и так далее. Дальше у гнева два выхода – взорваться в безопасном месте (опять же дома, на близких) – и это она не сможет проконтролировать. А второй вариант – ударить по ее здоровью и телу. Мне кажется неслучайным то, что сегодня столько людей умирает именно от рака, это болезнь непрожитых эмоций, о чем неоднократно писали многие психологи.

***Бить посуду и ломать вещи.***

С одной стороны способ конструктивен. Лучше сломать тарелку, чем ударить ребенка. И наверняка иногда можно им пользоваться. Но если мы крушим на своем пути какие-то вещи, то нужно понимать, что потом это все нужно будет восстанавливать. Мой муж однажды в ярости уничтожил свой ноутбук. Зрелище это было страшное, и пришлось потом покупать новый компьютер. Это затратно, а значит, менее конструктивно, чем хотелось бы.

***Хлопать дверью.***

Мне кажется, этот способ мил многим подросткам. И себя такой помню, и детей местами уже такими вижу. В принципе, не самый страшный способ. Только вот один раз я так дверью хлопнула, что в ней разбилось стекло. А так ничего особенного.

***Бить словами.***

Чтобы человека ударить, не всегда нужны руки. Мы, женщины, хорошо умеем делать это словами. Тыкать в болевые точки, язвить, подкалывать – а потом делать вид, что мы не виноваты и ни причём. Чем больше внутри нас разной грязи, тем более острый и язвительный у нас язык. По себе помню, раньше, когда я не знала, куда свои чувства деть, я постоянно всех подкалывала. Меня многие называли «язвой», я не могла сдержаться. Мне казалось это забавным.

Чем больше я учусь проживать чувства, тем мягче становится моя речь. И тем меньше в ней всякого рода «шпилек». Потому как ничего хорошего и никому это не дает. На пару минут можно подпитать свое эго[,](http://www.valyaeva.ru/eshhe-odin-sposob-poteri-energii-gordynya/) а заодно разрушить отношения и заработать кармические реакции.

***Месть.***

Часто в порыве гнева кажется, что если мы отомстим и смоем позор с помощью крови противника, нам станет легче. Я знаю, что некоторые женщины во время ссоры с мужем назло ему занимаются с кем-то сексом, например. Благостный такой вариант, который многие считают допустимым, особенно если муж изменил. Но что в итоге? Месть лишь усугубляет конфликт и увеличивает дистанцию между нами. Месть бывает разная – тонкая и грубая. Но от любой из них пользы нет. Никому.

***Секс.***

Не самый лучший способ разрядки, хотя она и физическая. Потому что секс – это все-таки возможность проявить любовь друг к другу, а не использовать друг друга, как тренажеры. Наше настроение во время близости очень влияет на наши отношения в целом. А случайные связи с кем попало, для разрядки, не только не полезны, но и вредны.

***Шоппинг.***

Женщины часто в расстроенных чувствах идут в магазин. И покупают там много всего ненужного. Иной раз они даже намеренно тратят денег больше чем нужно, чтобы таким образом отомстить, например, мужу. Но получается, что в это время мы ресурсы, которые нам даются на благие дела – то есть деньги – спускаем как попало и пытаемся с их помощью навредить другому. Какой будет результат? Ресурсы кончатся. А то, на что они были потрачены, так и не пригодится. Платье, которые вы купили в гневе, впитает ваше состояние, и вам сложно будет его носить.

Список получился внушительный, не совсем радостный, но тем менее, чаще всего именно так мы и поступаем. Потому как культуры обращения с чувствами у нас нет. Нас этому не учили, об этом никогда не говорят нигде – только просят убрать свои чувства из поля зрения. И все.

**Конструктивные способы проживания эмоций:**

А вот эти способы я рекомендую вам попробовать. И найти те, которые вам нравятся и помогают. Может быть, вы будете их чередовать, может быть, найдете какие-то свои. В любом случае это отлично!

***Позволить чувствам быть.***

Иногда – и кстати, очень часто, для проживания чувства достаточно его увидеть, назвать своим именем и принять. То есть в момент гнева сказать себе: «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально». Это очень сложно всем тем, кому объяснили, что это ненормально (потому что неудобно для других). Сложно признать, что ты сейчас злишься, хотя у тебя это написано на лице. Сложно и сказать, что так тоже бывает. Сложно иногда и понять, а что это за чувство? Я помню в расстановках девушку, у которой желваки ходили ходуном, руки напрягались в кулаки, а она называла свои чувства «печалью». Научиться понимать, какое это чувство - вопрос практики и времени. Например, вы можете наблюдать за собой. В критические моменты смотреть в зеркало, чтобы понять, что у вас на лице, следить за знаками тела, наблюдать за напряжением в теле и сигналов в нем.

***Топать ногами.***

В традиционных индийских танцах женщина очень много топает, это не так заметно, ведь танцует она босиком. Но таким образом через энергичные движения из тела в землю уходит все напряжение. Мы часто смеемся над индийскими фильмами, где от любых событий – плохих или хороших – они танцуют, но в этом есть особая правда. Прожить любые чувства через тело. Позволить гневу пройти через тебя в то время, как ты энергично сбрасываешь его через энергичные притопы. Кстати, в русских народных танцах таких движений тоже немало.

Необязательно прямо сейчас идти на секцию танцев (хотя почему бы и нет?) Попробуйте закрыть глаза и, ощутив в теле эмоцию, с помощью топотушек «отдать» ее в землю. Конечно, лучше всего топать стоя на земле, а не на десятом этаже многоэтажки. Еще лучше, если вы можете сделать это босиком на траве или песке. Вы физически почувствуете, насколько легче становится.

И не думаете о том, как это выглядит. Идеально, конечно, если вас никто не видит и не отвлекает. Но если такого места нет – закройте глаза и топайте.

***Кричать.***

В некоторых тренингах практикуется такая форма очищения, как крик. Когда мы кричим в пол, с партнером, который нам помогает, так же можно кричать в подушку и в любых других вариантах. Кричится обычно какое-то важное слово. Например, «Да» или «Нет» — если оно подходит для вашей эмоции. Можно кричать просто «Ааааа!». Делаете глубокий вдох, а затем открываете рот – и опустошаете свое сердце таким образом. Так несколько раз, пока внутри не ощущается пустота.

Иногда перед этим делают некую «накачку» — сперва дышат очень-очень быстро, исключительно носом.

В этой технике есть слабые места. Например, соседи и домашние. Крик получается очень громкий. А если вы не сможете расслабиться и не переживать, то он не будет исцелять. Крик должен идти из расслабленного горла, иначе вы можете серьезно сорвать голос. Первый раз такое лучше пробовать где-то с опытными людьми, тогда эффекта будет больше.

***Выговориться.***

Женский способ. Для проживания любых чувств нам очень нужно поговорить об этом, рассказать кому-то. О том, как начальник обидел, а некто в автобусе обозвал. Не столько даже для того, чтоб получить поддержку (что тоже приятно), но чтобы вылить это из себя. Примерно из-за этих люди ходят в психологам, чтобы все то, что разъедает их сердце, оттуда достать. Одна знакомая, которая очень долго работает психологом, как-то делилась, что большинству ее клиентов помогает один простой способ. Она их слушает, задает вопросы, чтобы они как можно более объёмно описали ситуацию, и все. Не дает никаких рецептов, советов. Просто слушает. И часто в конце беседы у человека появляется решение. Само. Как будто пелену гнева, застилавшую глаза, сняли, и он увидел путь.

То же самое женщины делают и друг с другом, выговариваясь. Тут есть только два момента. Нельзя рассказывать никому о своей семейной жизни – о проблемах в ней. Иначе эти проблемы можно усугубить. И если вам что-то рассказывают, не стоит давать советы. Просто слушайте. Можно, кстати, организовать такой кружок, в котором женщины делятся всеми эмоциями – и потом как-то символически с ними прощаются (что часто делается в женских группах).

Опасайтесь вываливать все свои эмоции на мужа. Он просто не выдержит. Если вы выговариваетесь подругам, сперва получите их согласие на это. И не забывайте делиться и хорошим тоже (а то подруга может почувствовать себя «унитазом», который нужен только для слива негативных эмоций). Здорово, если вы можете поплакаться маме или папе, если у вас есть наставник, который вас слушает, или муж, который готов это делать.

***Спорт.***

Спорт сейчас очень популярен, и это здорово, потому что в спортзале мы работаем с телом, а значит, опять же выходят и эмоции. Во время любой нагрузки на тело. Бег, аэробика, растяжки.

Заметьте, как сложно вам бывает во время нагрузок. И как хорошо и спокойно после. Поэтому стоит выбрать свой вариант нагрузки – и не пропускать. Даже как профилактику.

***Массаж.***

Любые наши блоки и зажимы в теле – это непрожитые эмоции. Конечно, я не о легких поглаживаниях, а именно о глубокой работе с телом, с силовым воздействием. Качественный массаж, разминающий эти точки, помогает нам и справиться с эмоциями. В этом месте главное – как в родах – открыться боли. Надавливают вам куда-то, вы ощущаете боль – дышите и расслабляйтесь навстречу боли. Могут и слезы из глаз политься – это нормально.

Хорошему массажисту ваши слабые места сразу видны – и он точно знает, куда и как нужно надавить, чтобы снять зажим. Но часто это бывает так больно, что мы его останавливаем – и не идем дальше. Тогда массаж становится приятной процедурой отдыха, но не способствует снятию эмоций.

***Дыхательные гимнастики.***

Любые эмоции проживаются через тело. Говорила уже, да? Так вот один из самых важных элементов в этом – дыхание. Иной раз можно просто эмоцию продышать (но нам это сложно). Поэтому попробуйте заниматься разными дыхательными гимнастиками – пранаямой, бодифлексом и лечебными вариантами. Кроме выхода эмоций и расслабления тела, вы получите еще и оздоровительный эффект, что тоже хорошо, правда?

***Бить подушку.***

Когда вы в актуальном состоянии, иной раз хочется кого-нибудь стукнуть. Мужа, например, или ребенка шлепнуть. Попробуйте в этот момент переключиться на подушку – и колотить от души именно ее. Главное на такой подушке не спать – пусть это будет ваш спортивный снаряд, который лежит отдельно. В нее же можно поплакать. А можете завести себе боксерскую грушу и перчатки. Тоже вариант, правда, он требует свободного места дома.

***Бить диван свернутым полотенцем.***

Этот способ подходит вам, если вы хотите выпустить пар. Задача простая. 15 минут уединения с диваном или креслом. Идеально все-таки быть в это время одной.