***Техники работы с негативом***

**Негативными эмоциями можно очень легко «заразиться», но вот освободиться от них совсем не просто.**

К чему это приводит? К усталости, к апатии, к низкому энергетическому уровню жизни. Мы прокручиваем мысли у себя в голове, застреваем в этих состояниях безысходности и в итоге получаем болезни.

**Что же происходит с нашими эмоциями? Как мы чаще всего стараемся с ними справиться?**

**Самый распространенный метод – это подавление. Это самый худший вариант**. Подавленный эмоции никуда не уходят, они нарастают внутри нас в виде мышечного напряжения (замечали, как сильно сжаты у вас челюсти на протяжении почти всего времени? Или подняты плечи?). Это мышечное напряжение вызывает тревожный фон внутри нас. А долго подавляемые эмоции рано или поздно могут приводить к депрессии и болезням тела.

**Второй способ, как мы справляемся с эмоциями – выражение**. Только экологично нас это делать не научили. Поэтому я редко вижу, что человек умеет выражать свои эмоции правильно. Чаще всего выражение эмоций является выхлопом того, что живет внутри, когда «потеряла терпение» или «он сам довел!» Тогда происходит взрыв. Становится легче. На время. А потом чувство вины, которое мы снова подавляем и прячем поглубже внутрь себя.

**Третий способ – избегание.** Посмотреть телевизор, полистать ленку в ВК или FB, секс, выпить, покурить, вкусно и много поесть – это все способы избегания встречи со своими эмоциями. Но избегание все равно создает напряжение, а потому является одной из форм подавления.

**Как же быть, спросите вы? Как же отпускать то, что уже накоплено внутри? Как научиться не накапливать новые «запасы»?**

Скажу одно: усилия **воли тут не помогают.** Это создает еще больше напряжения и неудовлетворенности. **С чувствами нужно учиться встречаться, знакомиться, учиться правильно их выражать в жизни**.

А сегодня я приглашаю вас попробовать несколько техник самостоятельно.

**Техника «И что будет?»**

Такой метод позволяет самостоятельно решить множество проблем в своей жизни.

*Инструкция:*

1. Найдите тихое спокойное место, где нет посторонних и вам никто не помешает.
2. Сядьте на пол, стул, стол – главное, чтобы вам было удобно.
3. Громко огласите вашу проблему – во весь голов заявите самому себе о своей проблеме. Постарайтесь расписать ее «в полной красе», выплеснуть все, что с ней связано. Рано или поздно слова у вас закончатся – в этот момент задайте себе вопрос: «И что будет?».
4. Ответьте на него – снова говорите, пока есть слова. А затем снова спросите самого себя «И что будет?» и снова ответьте.
5. Задавая себе один и тот же вопрос, пока не закончатся аргументы, вы через какое-то время придете к тому, что пропадет всякое желание смаковать эту проблему, расписывать ее и жалеть себя. Когда это произойдет, вы можете получить от себя ответ «Да ничего!» или что-то в этом роде. Все проблема иссякла – вы потеряли к ней интерес, и вас она больше не беспокоит. Поздравляем, ваша проблема уничтожена!

**Техника «Отпускание»**

Очень действенный метод управления эмоциями. Если вы готовы провести определенную внутреннюю работу, он может навсегда избавить вас от последствий травмирующих ситуаций прошлого и снять многие проблемы, преследующие в настоящем.

Инструкция:

1. Делать это нужно в спокойная обстановке, где вам никто не помешает.
2. Встать прямо, сосредоточить свое внимание на проблеме (эмоции, страхе и т. п.)
3. Найти место в теле, где она «прописалась». Вытащить ее за пределы тела и поставить перед собой.
4. Внимательно рассмотреть то, что вы видите:

* какую форму имеет проблема?
* какого она цвета?
* из какого она материала?
* какой вкус и запах имеет?

Уже это может уменьшить неприятную эмоцию наполовину.

1. Задайте ей вопросы: «Для чего ты?», «Чего ты хочешь?», «Что я могу для тебя сделать?»
2. Сделайте то, что она просит – ментально (в уме), или, если это возможно, в реальности.
3. Поблагодарите «это» за то, что оно присутствовало в вашей жизни и помогало вам, и отпустите. Формулировки благодарности и отпускания не имеют большого значения, главное, чтобы слова были искренними и шли из глубины сердца. Можно сказать, например, такие слова: «Спасибо тебе за то, что ты… Теперь я понял(-а) и больше не нуждаюсь в твоей помощи. Отпускаю тебя с миром – отныне ты свободна».

В 90% случаев этого будет достаточно, чтобы тревожащая ситуация перестала вас беспокоить. Если полученного результата окажется недостаточно, повторяйте упражнение один раз в день до полного избавления от навязчивого состояния.

Обязательно учитывайте то, что нет «бесполезных» эмоций. Они все нам важны и нужны. Лучше всего подружиться с ними и осознавать, какую службу они вам служат. Принимайте свои эмоции, любите их, понимайте их и результатом будет ваше спокойствие и здоровье!

***Три техники работы с "откатами", эмоциональным негативом и самосаботажем***

**Аффирмация: я с любовью слышу разные части себя и даю место всем моим проявлениям** (допустите эти слова до вашего разума или напишите и оставьте на видном месте, чтобы возвращаться к ним раз от раза).

***"****Сопротивление означает, что перемены происходят. Как только уходит сопротивление, уходят и демоны", — Пема Чодрон.*

Это череда особых практик, к которым я рекомендую возвращаться в любой момент, когда вам нехорошо и вы испытываете негативные эмоции.

Если вас посетили (или посетят) сильные эмоции, я хочу поддержать вас и приободрить. Это важная часть жизни, которую не нужно игнорировать или бояться. Кстати, методы, которыми я поделюсь ниже, универсальны, просты, и вы можете применять их в самых разных случаях.

**Практика 1. Писанка-слив**

Этот вид писанки универсален и помогает практически в любых ситуациях, когда нужно **слить негативные эмоции**. Повторюсь, в любых. Если вы испытали негативные эмоции — раздражение, обиду, неуверенность, сомнения, гнев, усталость, лень, страх, вину, нежелание продолжать, бессилие, а также эйфорию (не удивляйтесь, эйфория не является "чистой эмоцией" и может серьёзно обесточивать, поэтому, как правило, следующий за эйфорией этап — апатия) — первое, что нужно сделать, написать писанку-слив. Она помогает убрать обилие эмоций, приблизиться к покою, а значит **видеть ситуацию более ясно, принимать правильные решения.**

Писанку пишут для того, чтобы слить негатив (вместо того, чтобы сливать его на родных и друзей, рассказывая про свои проблемы). И чтобы разобраться с напряженностями.

**Как писать?**

Берём лист бумаги. В верхнем правом углу пишем ФИО, сегодняшнюю дату в формате "дд.мм.гг".

Ниже чертим черту точно от края до края листа или аналогично — дугу. Прогиб дуги стремится к середине листа сверху. Это как граница между мирами. Вспомните сказки, где главный герой опускался по верёвке в колодец и попадал в другой мир, где действуют другие правила. Вот и черта выполняет роль границы между мирами, оберега, чтобы в наш мир не попало чужое, негативное. А дата — та самая верёвка, по которой можно вернуться в наш мир.

Далее пишем всё, что накипело, не стесняясь в выражениях, до полного опустошения! Бумага всё стерпит!

Как писать? Автоматическим письмом, по-русски — самокатом, как Иванушка бежал в сказке за клубочком, не задаваясь вопросом, а точно ли надо лезть в это болото и идти в эту чащу? Так и тут писать всё, что пишется, без оценки написанного, в общем "как облака по небу", т.е. беспрепятственно. Если эмоции слишком сильны — можно просто чёркать ручкой по бумаге — такой "пляс пьяного по бумаге", а потом начать писать слова.

Когда вы поймёте, что дальше не пишется, напишите: "Всё, закончила", или "Конец", или любое другое подходящее вам слово, обозначающее завершение.

Затем опять граница миров — черта. По объёму писанка может быть от нескольких строчек до нескольких листов. Её **нужно сжечь, а пепел выбросить в унитаз.**

Если вам надо прервать писанку: ребёнок проснулся, телефон позвонил, вы чувствуете, что дальше не по силам вам. Вместо "закончила", пишете: "Пока всё. Вернусь, как смогу" и далее черта, дата.

**Практика 2. Писанка "Пять групп эмоций"**

(Эту писанку предлагает психолог Наталья Шафранова, и она пригодится вам в работе над собой).

Друзья мои, подобно тому, как в йоге самое сложное — это расстелить коврик, в написании писанки — самое трудное — взять ручку и лист бумаги. Большинство моих клиентов шли к этим простым действиям весьма витиеватым путём. Да что уж там, месяцами, годами (!) они подходили к простой мысли, что от негатива нужно регулярно избавляться, а не такать его на себе. В традиции всегда существовали некие сакральные очищающие действия, помогающие человеку избавиться от накопленного на телесном и эмоциональном уровне — люди ходили в баню, выплёскивали свои эмоции на уличных карнавалах, продолжительно отгорёвывали горе и ритуально встречали и завершали новые природные циклы. В религиозных традициях эта потребность человека также реализуется (исповедь в православии), поэтому я настоятельно рекомендую вам научиться писать писанки. И начать практиковать их прямо сейчас, если у вас имеются негативные переживания по любому поводу. Я решила предложить вам целых два вида писанок, на случай, если один из них подвигнет вас на действия больше другого. В целом же те, кто попробовал эти техники, пребывая в негативных состояниях, описывали существенное облегчение (а том числе, физическое), ясность, прилив сил. У кого-то проходили головные боли, снижалось давление, уменьшались рези в животе и пр.

**Писанка "Пять групп эмоций"** поможет вам, если, увы, не просто накопили негатив, но случилась вполне конкретная ситуация, которая "вышибла" вас из колеи. Так же это вид писанки поможет вам при самосаботаже. С ней вы поймёте его причины и сможете преодолеть.

Когда человек чувствует себя расстроенным или разочарованным, он одновременно испытывает эмоции, которые подразделяются на пять групп. Эмоциональное напряжение может быть сброшено лишь тогда, когда мы последовательно проходим через все четыре слоя, лежащие поверх любви. Если мы "проскакиваем" какой-то из эмоциональных слоёв, конфликт остаётся неразрешённым до конца; в душе накапливается напряжение. На самом же деле неприятные эмоции таят за собой любовь и стремление близости. Нужно лишь уметь их "расколдовать", чему я предлагаю научиться:

**Пять групп эмоций:**

* Гнев, чувство мести, поиск виноватого.
* Обида, горечь, разочарование.
* Страх, неуверенность.
* Раскаяние, сожаление, чувство ответственности.
* Любовь, терпимость, прощение.

**Например:** я злюсь на себя, что не могу заставить себя работать дальше над курсом. Ваши первоначальные чувства: гнев и обида.

Глубинные чувства:

* *Мне обидно, что я начала этот курс с надеждой, а сейчас понимаю, что в чём-то не оправдываю свои ожидания.*
* *Мне грустно, что у меня ничего так и не получится.*
* *Мне страшно, что я так и не справлюсь со своими проблемами никогда.*
* *Мне страшно, что моя жизнь останется серой и скучной.*
* *Мне жаль себя, наверное, я неудачница по жизни и это моя судьба.*
* *Я раскаиваюсь в том, что была в иллюзиях, а сейчас ясно вижу объём необходимой работы над собой.*
* *Я хочу быть счастливой и успешной, и понимаю, что за это ответственна только я сама.*
* *Я понимаю, что и Москва не сразу строилась, и буду терпимее к себе относиться к своим временным промахам.*

**Другой пример:** ваш партнёр жалуется, что в доме бардак, что вы плохая хозяйка. Ваши глубинные чувства: обида и депрессия.

Глубинные чувства:

* *Я сердита на тебя за то, что ты сам ничего по дому не делаешь.*
* *Я терпеть не могу, когда ты ведёшь себя так, словно я обязана быть идеальной хозяйкой, а ведь я тоже работаю.*
* *Мне обидно, что ты не ценишь мои усилия.*
* *Я боюсь, что ты будешь обращаться со мной не как с равной.*
* *Я боюсь, что в нашей жизни порядок так и не наладится.*
* *Мне жаль, что я не умею, как следует попросить тебя, чтобы ты помогал мне по хозяйству.*
* *Я сожалею, что мало говорила с тобой на эту тему.*
* *Я хочу впредь более открыто говорить с тобой о своих чувствах.*
* *Я хочу, чтобы мы распределили домашние обязанности.*
* *Я люблю тебя, мне нравится о тебе заботиться и о нашем доме тоже.*

**Ещё:** ваш сын торопится на вечеринку и оставляет свою комнату в беспорядке. Ваши первоначальные чувства: гнев и желание наказать его.

Глубинные чувства:

* *Я сердита на тебя за то, что ты такой неаккуратный.*
* *Мне обидно, что ты ведёшь себя подобным образом — тебе на меня наплевать.*
* *Мне обидно, что ты такой эгоистичный и совсем не думаешь о моих чувствах.*
* *Я боюсь, что воспитываю тебя неправильно.*
* *Я боюсь, что из меня получилась скверная мать.*
* *Я раскаиваюсь в том, что не воспитала тебя человеком аккуратным.*
* *Я хочу, чтобы ты внимательнее относился к своей семье.*
* *Я люблю тебя и хочу, чтобы ты знал об этом.*

**Писанка состоит из шести частей:**

1. **Гнев и обвинения:**
   1. *Я очень не люблю, когда…*
   2. *Меня ужасно злит, когда…*
   3. *Мне до смерти надоело, когда…*
   4. *Как ты мог…*
   5. *Я очень устала от того, что…*
   6. *Терпеть не могу, когда ты…*
2. **Обида и горечь:**
   1. *Мне обидно, когда…*
   2. *Мне горько, когда…*
   3. *Я ужасно чувствую, потому что…*
   4. *Я смертельно обижена тем, что…*
   5. *Я очень разочарована тем, что…*
3. **Страх и тревога:**
   1. *Я боюсь, что…*
   2. *Мне страшно оттого, что…*
   3. *Я вовсе не хотела…*
4. **Раскаяние и чувство ответственности:**
   1. *Мне жаль, что…*
   2. *Я очень сожалею о том, что…*
   3. *Пожалуйста, прости меня за то, что…*
   4. *Я вовсе не хотела…*
5. **Намерения и желания:**
   1. *Я хочу…*
   2. *Мне хотелось бы, чтобы…*
   3. *Я надеюсь, что…*
6. **Любовь, прощение, понимание и признательность:**
   1. *Я люблю тебя за то, что…*
   2. *Спасибо тебе за то, что…*
   3. *Я горжусь тобой, потому что…*
   4. *Я прекрасно понимаю, что…*
   5. *Я прощаю тебя за то, что…*

**Рекомендации:**

1. Пусть все разделы вашего письма будут примерно одинаковой величины.
2. Не останавливайтесь, не делайте перерывов — пишите письмо сразу и до конца. Если вы прекратили писать до того, как перешли сразу к разделу любви, весь смысл пропадёт. Идея состоит в том, чтобы сквозь все эмоции добраться до любви. Помните: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не зиждятся на любви. Будьте терпеливы, пишите письмо до конца, и вы вернёте любовь.
3. Ничего страшного если вы будете возвращаться к прежнему уровню.
4. В процессе письма не перечитывайте своё письмо.
5. Пишите письмо разборчивым почерком.

**Практика 3. Самосаботаж**

*"Так гибнут замыслы с размахом, вначале обещавшие успех. И начинания, вознёсшиеся мощно, сворачивая в сторону свой ход, теряют имя действия", — "Гамлет", Шеспир, пер. Пастернака, Лозинского.*

Достаточно часто в  работе над собой мы  сталкиваемся с самосаботажем. Вот как описывает его одна из моих клиенток: *"…Немного поработаю, соскакиваю с места, сама себя убеждаю, что имею право передохнуть. И кругами стол обхожу, пока усилием воли себя за него не сажаю. На лень это не похоже. На истинные мои чувства — тоже. Это как будто не моё, и голос противный, не мой, и слова даже не мои! По два часа тетрадь ищу, потом очки, потом ручку. Хожу ворчу, пока ищу, найду, сяду за комп, с открытой тетрадкой сижу и забуду, зачем села, фотографии, картинки рассматриваю".*

Кто-то не может усадить себя за стол, кто-то цепляется за любое, даже незначимое дело только чтобы не приступать к исполнению заданий, кто вечно занят/зол/расстроен/ болен, имеет очень важные обстоятельства (нужное подчеркнуть), так что просто *"совершенно нет никакой возможности начать работу"*… Если вам знакомы эти переживания, скорее всего, вы проходите через самосаботаж. Призывы в духе *"соберись, тряпка"*, попытки себя винить или *"настроиться на нужный лад"* в этом случае не работают, философия ложного оптимизма тоже никуда не ведёт, потому что не даёт "высказаться" некоторым нашим частям, у которых есть важные для нас сообщения. Но "позитивный тиран" внутри не готов выслушать их, торопясь достичь результата.

**Природа самосаботажа:**

Вопреки расхожим представлениям, что самосаботаж — это плохо, для начала важно признать, что внутри вас есть какие-то части, которые не спешат к цели, и у них есть на это веские основания. Если не выслушать их — не будет и результата. Во всяком случае, его достижение займёт вдвое больше времени и усилий.

Подобно тому, как в организме нет ни одного лишнего органа — так нет ни одной мысли и состояния, в которых не было бы какого-то важного внутреннего смысла. Помните, мы уже говорили, что даже если мы что-то бездумно вертим в руках — у этого движения есть своя внутренняя цель, например, снятие напряжения. Мы так устроены, что все наши мысли и состояния для чего-то нужны. Входы в "низкую часть синусоиды" — "откаты", беспокойства, невозможность продолжать — на самом деле указывают на значимые ответы, решения, выталкивают на новый уровень — это их дар. И если это замечать, выключить "позитивного тирана", тогда на какой-то момент, из всего этого прорастает новое, начинается естественное движение вперед.

**Техника работы с самосаботажем:**

В принципе, эта техника подойдёт для работы с любым состоянием, природа которого вам не очень ясна, и вы хотели бы её понять. Например, в случае немотивированной тревоги или телесных симптомов, внезапной потери энергии и пр. В случае с самосаботажем она поможет вам понять те самые глубинные "сообщения", которые вы не учли в своём движении к новому.

Настройтесь на состояние, которое беспокоит/мешает двигаться дальше.

Вам предстоит написать три раздела: мысли, чувства и ощущения, вызываемые у вас при исследуемом переживании.

Сначала запишите все мысли, которые у вас возникают, когда вы думаете об этом.

Например, человек пишет: *"Никак не могу закончить проект. Как будто всё время что-то мешает"*.

**Мысли:** *"Я очень устала, пытаясь завершить проект вовремя. Это стресс длится уже долго, а моя продуктивность только падает. Я не могу работать в таком ритме, это противоестественно для меня. Я беспокоюсь, что так и не успею в срок. Я давно не была в парке и даже просто на улице, а на дворе как раз стоит прекрасная погода. Я делаю что-то не то. И вчера у меня даже была бессонница. Сегодня я совсем разбита".*

Теперь запишите все**эмоции**, которые вы испытываете, когда вы испытываете мешающее состояние.

*"Общий эмоциональный спад, вялость, безрадостность, апатия, в то же время эмоциональное напряжение, стресс, качели: то напряжение, то апатия".*

А теперь запишите все **ощущения**, возникающие в мешающем состоянии.

*"Спазм в голове и мышцах шеи, пустота в желудке, давление в глазах, ощущение пустоты внутри, оторванности от жизни".*

Следующим шагом **перечитайте написанное и подчеркните в нём сильные слова и идеи** — те, которые откликаются не столько в уме, но и в теле, и в чувственной сфере.

У клиентки получилось вот так: *устала стресс долго падает не могу противоестественно не успею прекрасная погода что-то не то разбита безрадостность спазм давление пустоты оторванность.*

Перечитайте подчёркнутое и попытайтесь ухватить общую идею того, что вы подчеркнули, запишите её в общих чертах.

А теперь выразите её в одном предложении.

Если вы сделали всё правильно — вы получите важное сообщение от самого себя себе, и возможно, оно даже удивит вас.

Вот такое осознание пришло на данном примере:

*"Я делаю этот проект не из вдохновения, а из необходимости, из мёртвой энергии, я хочу вернуться в русло энергии жизни и даже знаю, как это сделать!"*

**А вот аналогичное задание для тех, кто мыслит более образно:**

Так же вы можете представить своё состояние зверем, погодой, деревом, птицей — каким именно оно было бы? Чего оно хочет, что оно могло бы сообщить вам?

Запишите всё это.

Возможно, сейчас вы получили напоминание себе о том, что не стоит сосредотачиваться на результате любой ценой, что вам важно получать тепло и любовь, что вы устали, и пришло время отдохнуть, что на пути изменений вам важна целостность семьи или ещё что-то. Примите к сведению эти важные послания от себя себе.

Послушайте себя. Как изменилась ваша энергия и состояние?

**Домашние задания:** если вы столкнулись с неприятными эмоциями, выполняйте одну/все указанные техники до того момента, пока не почувствуете облегчения. Кому-то будет достаточно одной практики, кому-то нужно будет сделать все и не по одному разу. Иногда человеку требуется писать писанки по нескольку раз в день. Критериями хорошей работы так же могут послужить чувства покоя, расслабленности, завершённости, пустоты.

Помехи — ваш кратчайший путь к просветлению (конечно, если с ними работать, а не ждать пока мыслеформы превратятся в психосоматику или неприятные события). А перед тем, как впасть в негатив в следующий раз, вспомните простые истины: люди делают всё, что могут, каждый из нас достоин любви и всё будет хорошо.