

# Как исцелить боль души? Методы избавления

В прошлом выпуске мы говорили о причинах реактивного поведения. Сегодня о том, как самому себе помочь.

**Можно воспользоваться следующими приемами:**

**1.** Возьмите ватман или любой большой лист бумаги. Возьмите гуашь, воду, кисточку. Не убегайте, а наоборот, **окунитесь в малоприятные чувства**, которые захлестывают, – и начните рисовать. Рисуйте все, что придет в голову – просто дайте себе волю водить по бумаге так, как захочет рука и теми красками, которые захочется использовать. В конце можно этот лист скомкать, смять, порвать на мелкие кусочки, выкинуть. Так эмоции постепенно начнут высвобождаться. Если ситуация очень давняя и непростая, таким образом снимается только первый пласт. Затем наблюдайте за собой. Как только **нахлынет**

что-то неприятное – снова рисуйте! Каждый последующий рисунок будет светлее и чище предыдущего. Только ничего не оценивайте: «Ой, как это все страшно, у меня сейчас будет депрессия!» Это своего рода операция по очищению ран, согласна, что они тоже не сильно приятны.

**2.** Если вам не хочется рисовать – **танцуйте**. Опять же под любую музыку, любые движения, кричите, если захочется, катайтесь по полу, если почувствуете необходимость. В конце в любом случае будет облегчение, своего рода опустошение.

**3.** Прекрасный вариант – **лепить**. Лепите свой гнев, страх, обиду, любые чувства. В подсознании они обязательно имеют образ, ведь не случайно мы спрашиваем: «А как выглядят ваши взаимоотношения?» В конце концов, эмоции получают реализацию, а образ трансформируется.

**4.** Еще один вариант – не самый простой, но эффективный – **дышать**. Садитесь, закрываете глаза и вспоминаете самые тяжелые моменты. Одновременно дышите глубоко, полной грудью, свободно, спокойно, (в этом и есть трудность метода, т.к. дыхание прерывается, сжимается), с выдохом отпускаете все, освобождаете себя. Здесь стоит, наверное, кого-то попросить, чтобы напоминал: дышать – это самое

главное. Показатель успешности – картинка станет бледной, неяркой и неэмоциональной.

**5.Метод письма.** Как говорится, «бумага все стерпит». Сверху пишете свою проблему: «Плохие взаимоотношения с ...», «Страх ...», «Отношение к ...», «Отсутствие ...». Далее пишете любые фразы, предложения, просто слова, ничего не фильтруя и не приукрашивая: что идет изнутри, то и пишете. Каждый раз, когда мысль останавливается, ставите точку, а потом начинаете с новой строки.

Прочитайте потом все, что написали, оттуда такие отношения и идут. Далее прочитываете каждый абзац – и снова пишете, что приходит в голову, изливайте свои эмоции на бумагу... Все листки потом сожгите. Если остается светлый пепел, значит внутри ничего не осталось. Но если остается копоть, сажа, несгоревшие жесткие кусочки бумаги, значит что-то еще есть, попробуйте проработать позже, в другой ситуации или другим методом.

Частный случай этого метода – письма любви, о которых я уже писала.

**6.** Если в душе накопилось много злост, поможет весьма экспрессивный метод – битье посуды. Частенько некоторые его применяют. Но, к сожалению, он же весьма разрушителен – страдает дом, уши близких, возможно, новая посуда. Избавимся от этих «минусов» – выйдите туда, где вам никто не помешает, где вы будете чувствовать себя в безопасности, взяв старую посуду со сколами, бутылки, неликвидные банки и предайтесь своему чувству, ведь бить надо не просто так, а с именно с чувством.

**7.** Ну, и весьма действенный метод: рассказывайте о том, что произошло, о своих чувствах, обо всех подробностях происшедшего – вслух. Здесь не нужно присутствие кого-то, рассказывайте своему отражению в зеркале, просто самой себе так, как бы вы это рассказывали тому, кто вас хорошо понимает. Два момента важны – рассказывать обязательно вслух, и обязательно позволять себе совершать какие-то действия, движения, разрешить себе любые эмоциональные проявления.

Но это еще не все. Рассказывать надо много раз, пока весь эмоциональный запас не закончится. Пока вы не будете рассказывать об этой ситуации, возможно, в сотый раз, спокойным тоном, просто потому, что это было в вашей жизни.

**8.** И, пожалуй, самый непростой метод – разотождествление с эмоциями, наблюдение их в своем теле, как они выходят, куда направляются, как разворачиваются, где больно, что это за боль, какие чувства. Этот метод позволяет не просто вывести энергию, а трансформировать ее в свою силу, но требует подготовки себя как наблюдателя.

Начинать надо с постоянного наблюдения за собой во всех ситуациях – приятных, простых, спокойных. Только после этого можно будет наблюдать за тяжелыми и трудными ситуациями.

Такие методы и подходы позволяют снять внутреннее эмоциональное напряжение, так сказать, очистить рану, воспоминание останется в вашей памяти как часть жизни, и это правильно, потому что правда. Но оно лишится своей разрушительной силы, а если вы возьмете из этой ситуации плюсы, опыт, силу, то даже шрама в душе не останется!

После всего этого поразмышляйте, а почему, собственно, вы обиделись или расстроились? Какая похожая ситуация была в вашем детстве? Чем она и вы сами отличаетесь от того периода? Измените разрушающее убеждение на новое, позитивное. А затем важно как можно чаще применять любые способы, которые являются для вас «**бальзамом на душу**

» – сауна, массаж, прогулка, покупки и пр., что вы определите сами, и подтверждать новое убеждение или вывод.

После подобной проработки эмоциональных блокировок человек уже не просто молча ожидает от других чего-то и обижается, если они об этом не догадываются. Но может совершенно спокойно просить о помощи и своих потребностях, не обижаясь, если партнер не может сделать это прямо сейчас. Другими словами, потребность перестает быть болезненной, и реакция на отказ становится адекватной.

Автор - Евгения Воскресенская

[Источник](#)