

Глава 17. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Излишек веса — внешнее проявление более глубокой внутренней проблемы. По моему мнению, это всегда страх и потребность в защите.

Л. Хей

Заедание стресса

Оценка нежелательного события порождает эмоциональное внутреннее переживание (стресс), за которым следует конкретное поведение. Высокий уровень стресса, когда эмоции требуют выхода, губительно действует на организм и приводит к соматическим расстройствам. Такие нарушения здоровья принято называть психосоматическими.

Психологические методы коррекции эмоций могут быть направлены:

- На изменение процесса восприятия события.
- На нахождение новых способов поведения.
- На изменение процессов протекания эмоций.
- Устранение последствий стресса.

Способ снимать стресс с помощью холодильника часто используется теми, кто переедает и имеет избыточный вес. Как только толстяк эмоционально реагирует на событие, он открывает холодильник и заедает стресс. Подсознание, как бы говорит: «Ну, ты знаешь, я понимаю тебя... у тебя есть проблема. Но вот еще одна серьезная проблема, и она важнее на данный момент. Поступила пища в желудок, ее надо переваривать, выделять желудочный сок, создать условия».

Происходит смещение внимания с внутренних картинок (визуальных образов) на кинестетические ощущения в желудке, связанные с перевариванием пищи, и замена одних эмоций другими. Эмоционально становится лучше. А проблема, конечно, какой была та-

кой и осталась. Никуда она не исчезла и ждет своего решения. А вот проблема переедания на лицо. Все съеденное пойдет в депо, в виде жировых отложений. Заедая стресс, становишься жирнее!

Расслабление и отдых

Стресс создает мышечное напряжение. Предлагается техника для снятия напряжения, расслабления и отдыха.

Техника «Расслабление»

1. Расположитесь удобно в кресле или на стуле. Ноги слегка расставлены, ступни ног полностью соприкасаются с полом, руки положите на колени.
2. Выберите какую-нибудь точку на стене и созерцайте ее, сделайте свое зрение панорамным, так чтобы в поле вашего зрения попало сразу много различных предметов одновременно.
3. Обратите внимание на звуки вокруг себя: тиканье часов, шум проезжающих машин, тишину, и другие звуки. И можете одновременно видеть окружающие предметы, слышать звуки все эти звуки.
4. И одновременно ощущаете свое дыхание, как вы делаете вдох и выдох. Вдох и медленный плавный выдох, расслабляя мышцы. Дыхание глубокое, без усилий, расслабляющее.
5. И осознавая напряжение в различных частях вашего тела, позволяете мышцам тела расслабиться. Расслабьте мышцы ног и рук, спины, шеи и затылка, лица. Позвольте им расслабляться. Дыхание глубокое и ровное. Выдыхая позволяете телу расслабляться.
6. Закройте глаза, вспомните позитивный опыт из прошлого, то ресурсное состояние в котором вы находились тогда. Оживите опыт, вспоминая подробности, как бы вы снова там, видите своими глазами, слышите и ощущаете.
7. Вы можете наблюдать за ощущениями, внутренними образами, звуками, как они сменяют друг друга, посто-

янно меняются или остаются прежними. Просто наблюдайте.

8. Какое-то время вы можете побыть в этом состоянии и насладиться отдыхом. Позвольте спонтанно появляться образам, звукам.

Как снимать стресс

Конечно, в жизни бывают неприятности, с которыми приходится справляться. Если теперь стресс заедать плохо, то как можно снимать его другими способами? Далее диалог с реальной клиенткой, которая заедала стресс.

Демонстрация (стресс)

П: Почувствуй часть себя, которая заставляет нырять в холодильник всякий раз, когда ты испытываешь стресс. И кивни мне головой.

К: (Кивает головой)

П: Что будет твоей частью?

К: Можно я поставлю кастрюлю? (Большая кастрюля ставится на противоположный стул).

П: Хочешь у нее спросить что-либо?

К: Ну и зачем ты так много ешь?

П: Пересядь на стул, возьми кастрюлю, стань этой частью, и ответь себе. (Пересаживается, я сажусь на место клиентки и повторяю вопрос).

К: (Отвечает часть) Чтобы ты успокоилась.

П: Могла бы ты снимать стресс другим образом?

К: (Отвечает часть) Я не знаю как это делать. (Пересаживаю клиентку на свое место).

П: Придумай много новых способов, как можно снимать стресс.

К: Можно принять прохладный душ или позвонить подруге. Еще можно послушать музыку, выпить вина, закурить сигарету, почитать книгу, позвонить подруге.

П: Пересядь на стул и стань частью. Расскажи, что тебе понравилось, какие три способа ты можешь взять.

К: (Отвечает часть) Мне нравится, что можно принять в душ, послушать музыку и потанцевать, позвонить подруге.

П: Можешь эти три способа использовать уже сейчас?

К: (Отвечает часть) Могу.

П: Вернись, и стань собой.

К: (Пересаживается)

П: Теперь посмотри вверх и вправо на стену и представь себя там обладающую такими способностями снимать стресс. Получилось?

К: (Кивает головой)

П: Теперь сожми образ в маленькую фотографию и запомни ее.

К: (Кивает головой)

П: Закрой глаза. Помести фотографию рядышком с собой. И когда она будет рядышком, распусти очень быстро, сделай большой и близко от себя, прыгни в нее и одновременно открой глаза.

К: (Открывает глаза)

П: Хорошо. Прodelай так 7 раз.

К: (Закрывает и открывает глаза 7 раз)

П: Что сейчас чувствуешь?

К: Я чувствую себя уверенно.

Упражнение «Защита»

1. Придумайте три новых способа снятия стресса, которые доступны и хороши для всех частей вашей личности.

2. Создайте образ себя (проект нового «Я») на расстоянии 3–5 метров, который обладает новыми способностями для снятия стресса, сожмите его в маленькую фотографию, запомните.
3. Закройте глаза. Поместите маленькую фотографию прямо перед собой, близко от себя. Быстро распустите (как

можно быстрее) и откройте одновременно глаза.

4. Выполните предыдущий шаг 7 раз.

Если на первом шаге у вас будут затруднения, то подумайте, каким образом другие люди снимают стресс. Или позвоните своим знакомым, пусть они поделятся с вами секретами, своей уникальной способностью снимать стресс без ныряния в холодильник.

Негативные воспоминания

Бывает так, что событие в прошлом, но по-прежнему волнует и вызывает негативные эмоции. Сидит как заноза, забирает энергию. Но вспоминать можно по-разному. Экспериментируйте, пока не сможете думать нейтрально, как о событиях далекого детства, которые были волнующими, но сейчас смутно вспоминаются. Оставьте тот способ воспоминания, который более всего вам подходит.

Демонстрация (воспоминание)

П: Подумай о событии которое тебя волнует. Насколько ранит оно сейчас? Оцени по 10 бальной шкале.

К: На 8 баллов.

П: Закрой глаза, вернись к воспоминанию. Обрати внимание как ты его осознаешь? Ты видишь свое молодое я на экране, как в кинотеатре? Или как участник, как будто событие происходит здесь и сейчас.

К: Как участник.

П: Сделай как бы шаг назад, так чтобы видеть перед собой экран и там — свое молодое «Я» и все то, что происходило тогда. Кивни головой когда получится.

К: (Кивает головой)

П: Каких размеров экран?

К: Большой, во всю стену.

П: Сделай его маленьким, формат листа А4. Получилось?

К: Да.

П: Изображение цветное?

К: Цветное.

П: Сделай его черно-белым.

К: (Кивает головой)

П: На каком расстоянии экранчик от тебя?

К: На расстоянии вытянутой руки.

П: Отодвинь его на 2 метра.

К: (Кивает головой)

П: Посмотри. Что это? Картинка или фильм?

К: Фильм, там есть движения.

П: Хорошо. Уменьши в размерах того человека, что обижает тебя, кричит. Преврати его в карлика или гномика с писклявым голосом. Включи музыку из мультика и посмотри событие как фильм на экране сознания.

К: (Улыбается) Посмотрела.

П: Насколько сейчас волнует тебя событие?

К: Меньше, может быть на 2 балла.

П: Сдвинь экран влево под углом 45 градусов и на расстояние 5 метров. Экспериментируй. Попробуй сделать изображение ярче или темнее. Отмечай как лучше. Попробуй поместить воспоминание за спину. Так чтобы событие воспринималось как нейтральное. Как лучше?

К: Когда под углом и когда ярче экран.

П: Сделай фотографию события, самого волнующего момента. Помести фотографию в деревянную рамочку. Получилось?

К: (Кивает головой)

П: Поднимись в своем воображении на небоскреб и с крыши брось фотографию вниз на асфальт. Смотри как она кувыркается, летит, падает и разлетается на кусочки.

К: (Кивает головой)

П: Дворник подметает, помещает в мусорный бак, мусорный бак увозят на свалку. На свалке все это горит, дым поднимается в небо. Теперь открой глаза.

К: (Открывает глаза)

П: Подумай о событии. Как сейчас?

К: Я спокойна. Знаю что оно было, но теперь оно далеко в прошлом. Показывает правой рукой за левое плечо.

Упражнение «Нейтрализатор»

1. Подумайте о событии, которое по-прежнему вызывает

негативные эмоции.

2. Где отзывается в теле? Оцените по 10-бальной шкале насколько неприятно событие воспринимается сейчас.
3. Закройте глаза, окажитесь там, в этом событии, и сделайте шаг назад. Так чтобы видеть свое прошлое, более молодое я на экране, как в кинотеатре.
4. Сделайте экран маленьким, изображение сделайте черно-белым, и отодвиньте экран далеко (на 3–4 метра).
5. Превратите своего обидчика в карлика, пусть у него будет писклявый голос. Добавьте музыку из мультфильма. Залейте ярким светом то, что вы видите (или затемните). Увеличьте скорость просмотра.
6. Маленький экран воспоминания сместите влево под углом или даже за спину, увеличьте расстояние.
7. Сделайте фотографию самого волнующего момента в событии, поместите в рамочку под стеклом, и с крыши небоскреба бросьте вниз. Наблюдайте, как она летит вниз, ударяется о землю и вдребезги рассыпается на мелкие осколки.
8. Дворник помещает все в мусорный бак. На свалке мусор сжигается, и идет вонючий дым.
9. (Можно пропустить) Закапайте пепел, сделать холмик И представить как идет стадо коров и каждая корова писает на холмик и оставляет лепешку.
10. Как сейчас воспринимается событие?