Как пережить душевную боль?

Были ли у Вас моменты, когда хотелось просто сгинуть, исчезнуть, испариться, лишь бы не чувствовать того, что на душе творится? Наверное, даже если и не до такой степени, то всё равно психологическое состояние было весьма тяжёлым.

Говорят, время лечит. Воистину это не так, ибо оно лишь притупляет чувства. Знакомый психолог рассказал мне об одной клиентке, которая весь сеанс очень эмоционально высказывала обиды на своего брата. А в конце её разговора выяснилось, что её брата уже лет 15 нет в живых. То есть, более 15 лет та женщина держала в себе свои обиды, которые ничуть не ослабли.

И если не работать со своими душевными ранами, то можно с ними прожить всю жизнь, как с тяжёлым хроническим заболеванием.

В моменты пиковых переживаний возникает очень много иллюзий, отдельные из которых являются весьма опасными. Чтобы не впадать в опасные ловушки ума, сохраните эту статью где-нибудь в закладках браузера или в документе, и прочтите её, если вдруг у Вас наступит такая тяжёлая ситуация.

**Эффект туннельного восприятия.** Этим термином обозначаются навязчивые мысли на какую-то одну тему, заклинивание на какой-то одной идее, эмоциональном состоянии (например, обиде или злости). ЭТВ является одной из причин зацикленности на переживания и трудности освобождения от них.

# Техника безопасности

В такой ситуации ни в коем случае нельзя:

* потреблять алкоголь и психоактивные вещества (наркотики). Во-первых, в такие периоды особенно повышается риск стать запойным алкоголиком или наркоманом, т.к. подсознание воспринимает наркотическое вещество как единственный успокоитель и отраду жизни. В состоянии опьянения очень легко «наломать дров», то есть, совершить уголовное преступление, влезть в конфликты, причинить вред себе (нпр., попав в аварию) и т.п. Но даже если первая и вторая опасности минуют, глушение душевной боли алкоголем не позволит дойти до «кондиции», при которой приходит озарение «Я не хочу этой боли, она мне не нужна».
* жаловаться на свои беды. Жалобы резко просаживают психологические силы, необходимые для рывка из боли в счастье, просто забирая на себя психологическую энергию. Кроме того, у жалующегося развивается позиция жертвы, никак не могущей влиять на свою жизнь. Да и окружающие нытиков сторонятся и стараются свести к минимуму общение с ними
* уноситься в мир пустых грёз и мечтаний. Это вроде такой приятный бальзам на душу, что же в этом такого? В реальности душевная боль часто бывает вызвана какой-либо внешней причиной (уволили с работы, жена ушла к другому, друг подставил и т.д.). И с этой внешней причиной необходимо либо разобраться, либо вынести из неё уроки. А успешно сделать всё это можно, только если думать в пределах реальности, а не в пределах мечтаний. Какой толк от того, что Вы себе нагрезили сцену, где красиво и умело мутузите поддонка-«друга», когда в реальности Вы даже не записали в боевую секцию. Да и находясь в мечтаниях, Вы лишь погрязнете в этой ситуации ещё больше, а ведь для освобождения от боли, очень важно избавиться от эффекта туннельного восприятия.
* сваливать на кого-либо вину за произошедшее. Этим методом люди обычно снимают с себя ответственность за своё душевное состояние. А как можно освободить себя от переживания, если в нём виноват какой-то гад! Никак, потому что с него и спрос, а «с меня взятки гладки».

# Две важнейшие опоры

1. Самое важное, что стоит знать о пиковых волнениях и беспокойствах – это то, что они не вечны. Как бы силён ни был накал страстей сейчас, он обязательно утихнет, причём, без какой-либо химии, без жалоб и без пустых грёз.

2. Вам необходимо дойти до ощущения, что это состояние душевной боли Вам не нужно. «Как это необходимо дойти? Я итак понимаю, что не нужно», возможно, возразите Вы! Не всё так просто – иногда людям сознательно кажется, что они не хотят боли, а подсознание как раз её хочет и подпитывает. Чтобы и подсознание (которое управляет нашим поведением) дошло до желания освободиться от боли нужны правильная стратегия и некоторое время.

# Как быть?

Необходимо, во-первых, снять эффект туннельного восприятия, а во-вторых, дойти до ощущения «сыт по горло болью, хочу радоваться жизни и быть счастливым». Если у Вас это получится, то можете считать, что процесс «выздоровления» запущен на полных оборотах, а решение вопроса – всего лишь дело времени.

Также стоит выполнять нижеприведённые четыре пункта (некоторые из них, либо все – как Вам удобнее и «ближе к телу»).

1. Бесцельные прогулки. Просто выйдите на улицу в удобное для Вас время и пройдитесь по спонтанно импровизированному маршруту (т.е. куда глаз лёг, туда и идите). Отсутствие цели и необходимости куда-либо спешить вселит в Вас ощущение расслабленности, которое очень помогает со временем отпустить боль.

2. Занимайтесь спортивными упражнениями. Важно при этом соблюсти 2 критерия:

* делать те упражнения, которые нравятся
* заниматься в разминочном режиме. Не нужно стараться бить мировые рекорды – просто занимайтесь так, чтобы взбодриться (а не выдохнуться).

3. Балуйте себя телесными процедурами. Баня, массаж, обёртывания отлично помогут сбить психологическую инерцию и почувствовать краски жизни, а также прийти к пониманию, что есть ещё немало интересных областей помимо Вашей проблемы.