

ГОТУЙТЕСЬ! ПОВНЕ ЗАНУРЕННЯ!

Емоції – глибокий та непередбачуваний океан, в якому ми всі плаваємо. Хтось відчуває себе досвідченим «мореплавцем», перед очима якого деталізована карта, якою він вдало користуються для навігації по бурхливим хвилям його життя. У когось періодично виникає відчуття, що він ось-ось загубиться серед хвиль емоційної нестабільності без компаса й без сторонньої допомоги на додачу. Є й такі, які самотужки прагнуть на крихкому плоту подорожувати по безкрайньому океану. Хтозна, можливо, саме такі стають першовідкривачами.

Уявіть, що емоції та почуття – ваш особистий океан. Із кожним метром його глибина зростає. На відмітці близько 6 метрів ви починаєте відчувати, що тиск угорі та знизу врівноважують один одного, проте кожні 10 метрів тиск подвоюється. Майже те ж саме відбувається і з емоціями. Пропоную дослідити це на прикладі зображення. Поки ви уявно опускаєтесь до позначки «Нудьга, смуток», закономірно, що ви не відчуватимете особливої напруги та тиску, ваш внутрішній стан буде стабільним, гармонійним. Проте занурюючись все нижче, ви відчуватимете дискомфорт, про який навіть ваш організм просигналізує на рівні психосоматики. Спочатку нічого критичного не відбуватиметься, ви легко зможете піднятися на вищий рівень, варто лише звернути увагу на власне самопочуття та віднайти внутрішні ресурси. Однак досягнувши найнижчих рівнів людині може бути надзвичайно важко піднятися без сторонньої допомоги хоча б на рівень вище. Звісно, всі ми у зв'язку із обставинами переживаємо певні емоції із «глибини», проте мова йде саме про те, де ми перебуваємо більшу частину своєї життєдіяльності.

Цілком закономірно, що, довгий час зостаючись на рівні «Гнів, злість» неможливо миттєво переналаштуватися та змусити себе відчувати радість та спокій. Такий стан буде радше винятковим явищем. Проте поступово можна досягти комфортного стану, піднімаючись рівень за рівнем, трансформуючи свої незадоволені потреби та невиражені бажання.

Розглянемо приклад. Припустімо, людина відчуває гнів. Пояснює це тим, що оточуючі думають тільки про себе, не зважаючи на її потреби. Це можна пояснити тим, що останнім часом накопичилася велика кількість ситуацій, які тримають особистість у сильному напруженні. Зверніть увагу на шкалу емоційних тонів: у людини є вибір опуститися по цій шкалі чи піднятися. У першому випадку вона може обрати направити гнів на себе та відчути провину, у другому – зіштовхнутися із власними сумнівами, розгубленістю, поступово зрости до рівня «Довіра».

Важливо дати собі відповідь на питання: «На якому рівні я перебуваю найчастіше?». Зверніть увагу, що часто ми можемо однією емоцією маскувати іншу, намагаючись більш прийнятною витіснити «недопустиму», яку ми не можемо визнати. Звісно, для більшості єдино правильним буде замаскувати заздрість злістю, а потім підсвідомо взагалі витіснити заздрість. Проте навіть незважаючи на те, що людина демонструє гнів чи злість, вона все-таки залишається на рівні «Ревнощі, заздрість».

Після того, як вдасться сформулювати щирі відповіді, зверніть увагу на те, який рівень для вас максимально комфортний. Виходьте з того, наскільки складним є шлях його досягнення. Що це значить? Цілком закономірно, що більшість людей основну частину свого життя прагнуть перебувати на найвищих емоційних рівнях. Проте погодьтесь, навіть якщо людина усвідомлює, що її життєдіяльність просякнута станом тривожності, їй буде надзвичайно складно утримати себе на рівні «Спокою», до якого вона не звикла. Для цього необхідно змінити ті внутрішні переконання, які перешкоджають ефективному рухові вгору та зростити нові, які підтримуватимуть її на бажаному рівні.

Намагайтесь підмічати будь-які зміни. Можливо для людини, яка довгий час перебувала у відчаї та страху переживання провини розглядатиметься скоріше як додаткове випробування, аніж як зростання. Проте, якщо уважно розглянути таблицю емоційних рівнів, можна дійти до висновку, що з кожним етапом ми рухатимемося до більш приємних та корисних емоційних станів.

Будь-які емоції, в тому числі й соціально неприйнятні, сигналізують про те, які життєво важливі потреби вдалось задовольнити, а які, навпаки, лишаються незадоволеними. Пам'ятайте, у кожній хвилі вашого емоційного океану прихована можливість глибокого розкриття своєї внутрішньої сутності.