Как стать «большим» и занять свое место в пространстве в эмоциональном плане

Февраль-март – не самое «подвижное» время. За окном холодно и мы много времени проводим в помещении. Даже может появиться ощущение, что мы постоянно находимся в коробке.

Несмотря на то, что единственное желание сейчас – это свернуться калачиком, именно это самое подходящее время для работы с эмоциями и саморефлексии. Давайте подумаем, как можно сделать скачек и выйти за пределы привычного? Хотя бы на самую малость!

Итак, ниже приведены четыре способа, чтобы подготовится к прыжку, и занять столько места в пространстве, сколько вы заслуживаете, в эмоциональном плане.

Делайте то, что нравится

Когда мы молоды, чем мы только не занимаемся! Мы ходим на плавание, футбол, гимнастику, в творческую мастерскую, на дебаты и в театральную студию. Возможно, мы не блещем успехами во всех этих активностях, но это нормально, потому что мы знакомимся с собой, узнаем, кто мы, что нам нравится и где кроются наши таланты и способности.

С возрастом мы все больше боимся пробовать что-то новое. Мы думаем, что не будем соответствовать минимальным требованиям, чтобы попробовать что-то новенькое, или, что мы слишком не в форме, или слишком заржавели и т. д. Наши опасения и страхи не дают нам открывать для себя новые хобби и увлечения. Но почему бы нам не увлекаться чем-то новым на каждом этапе нашего развития? Почему все это заканчивается в 18 лет?

Мы должны разрешить себе заниматься тем, что любим, независимо от того, круто это или нет, в подходящей ли мы форме и каков уровень нашего мастерства. Кто вообще принимает решение по этим правилам? Скорее всего, мы не пожалеем, если сделаем это. Но мы точно можем пожалеть, если не сделаем.

Говорите от имени своих частей.

Ричард Шварц, основатель системы внутрисемейной терапии, призывает нас прислушиваться к нашим различным частям (тревожная часть, боязливая часть, депрессивная часть, сердитая часть и т. д.).), и практиковать говорить для частей, а не из них. В принципе, мы можем научиться настраиваться на наши части из любопытства или сострадания, слышать, что им нужно или чего они хотят от нас, и решать из нашей сущности (нашего «Я»), действовать или говорить для них. Таким образом, мы можем учитывать желания и потребности наших частей, не действуя непосредственно из них.

Например, мы можем почувствовать, что наша сердитая часть хочет наорать на нашего партнера за то, что он оставил масло разбрызганным на плите. В сороковой раз! После того, как мы уже говорили об этом шестнадцать раз. Это просто гипотетически.

Под этим гневом скрывается часть нас, которая чувствует себя неуслышанной или непонятой, но хочет, чтобы говорили от ее имени. Если мы настроимся на себя с сочувствием и выкажем нашим частям уважение и доброту, которых они заслуживают, мы можем сознательно обозначить, что нам действительно нужно в данный момент от партнера, из нашей спокойной и ресурсной сущности. Этот тип работы требует практики, но он помогает нашим частям чувствовать себя в безопасности, быть услышанными и получить уважение.

Займите столько места в пространстве, сколько заслуживаете

Если вы находитесь на званом ужине с пятью другими людьми, вы «имеете полное право» на одну шестую часть разговорного эфирного времени. Если вы не большой болтун и больше предпочитаете слушать, то это вполне нормально. Но, если вам есть, что сказать, а вы боитесь, что вас воспримут как слишком громкого, или слишком самоуверенного, или слишком разговорчивого, то, несомненно, нужно высказаться. Вы на вечеринке не просто так, и люди хотят вас узнать и услышать. Разрешите себе занять место в пространстве.

Если у вас есть проблема, будьте открытыми

Я бы предпочел рассуждать о негативных аспектах ситуации с другом, который разделяет все мои мысли, чем с человеком, находящемся на противоположной стороне ситуации, который не согласен со мной и которому может не понравиться то, что я должен сказать. Что делать, если есть конфликт? Что, если это создаст напряжение? Что если я потеряю работу или друга, или просто проиграю спор? Что если?

Но что, если это действительно так? Рискуя быть сокращенным, можно предположить, что место работы, где не способны решать сложные споры вдумчиво и открыто, в любом случае потерпит крах. В отношениях, в которых не могут честно обсуждать и прорабатывать конфликты, не имеют шансов на близость и искренность. А потеря одного аргумента - это просто возможность рассмотреть перспективу другого. Будьте открытыми!

Давайте с пользой используем этот холодный и серый переход из зимы в весну! Потратим его на то, чтобы больше стать самим собой – большим, ярким, эмоциональным собой!

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: How to Get Big & Take Up Space, Emotionally Speaking , February 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович
Редактор: Шипилина Елена Ивановна
Источник фото: unsplash.com
Ключевые слова: работа с эмоциями, психотерапия, конфликтология, субличности, семейная психология, самопознание, саморазвитие.

