



КонсультантПлюс

Статья: Ты, моя радость!
(Макарова Е.А.)
("Руководитель бюджетной организации",
2020, N 8)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 15.09.2020

"Руководитель бюджетной организации", 2020, N 8

ТЫ, МОЯ РАДОСТЬ!

Продолжаем серию статей с советами психолога <1>.

<1> Об авторе: имеет высшее образование психолога (Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, красный диплом по специальности "Семейная психология (диагностика, консультирование и коррекция)", а также немедицинского психотерапевта - гештальт-терапевта (АНО МНП "Высшая Школа Гештальт-терапии"). Провела более 1 000 часов личных консультаций и 300 часов групповой работы с клиентами.

В этом номере мы поговорим о радости. Что же это такое? В чем она проявляется? Почему оптимистам больше удается в жизни? Почему радость нужна нашему организму? И можно ли искусственно повысить уровень этого чувства?

Радость считается состоянием, противоположным грусти и печали, о которых говорилось в предыдущих материалах <2>. Радость - одна из базовых человеческих эмоций, которая возникает в ответ на достаточно полное удовлетворение потребности. Радоваться нравится каждому человеку.

<2> Статьи Е.А. Макаровой "О страхе и тревоге. Что с ними делать?" (N 6, 2020), "Не надо печалиться?" (N 7, 2020).

Как и у каждого эмоционального состояния, у радости есть оттенки (разновидности). Выделяют до 28 оттенков:

Блаженство	Интерес	Энергичность	Упоение
Бодрость	Любопытство	Польщенность	Любовь
Возбужденность	Миролюбивость	Покой	Нежность
Восторг	Непосредственность	Счастье	Сочувствие
Достоинство	Облегчение	Умиротворение	Удача
Доверие	Оживление	Уверенность	Эйфория
Удовольствие	Оптимизм	Удовлетворение	Экстаз

Человек так устроен, что, удовлетворяя одну потребность, он обнаруживает новую. Затем еще и еще - и так постоянно. Если человек жив, он всегда чего-то хочет.

"Радость в жизни - то же самое, что масло в лампе. Как только масла становится мало, сжигается фитиль и, сжигаясь, перестает светить и только дымит черным, вонючим дымом", - считал Лев Толстой.

И поскольку радость относится к положительным эмоциям, это состояние очень заманчиво и притягательно. По сути, человек постоянно хочет быть радостным и счастливым, восторгаться, получать удовольствие. Инстинктивно он стремится избежать негатива, получить максимум позитива - радостных моментов. Об этом и поговорка: "Рыба ищет, где глубже, а человек - где лучше".

За работу - с радостью!

Радость - отличный мотиватор, она побуждает нас активно действовать и мобилизует наши скрытые ресурсы. В счастливые часы внутренняя энергия буквально переполняет нас. Она - как топливо для автомобиля: если оно хорошего качества и в достаточном количестве, то машина едет легко, плавно и быстро, а водитель получает удовольствие от поездки.

Особенно ярко радость проявляется у маленьких детей, у которых еще нет стыда, смущения, связанных с социальными нормами поведения. Они дают волю чувствам - прыгают, смеются, хохочут, бьют в ладошки, стучат ножками от восторга, свистят и даже могут расплакаться от переизбытка эмоций.

А вот большинству взрослых полноценно мешают радоваться родительские установки, ограничивающие убеждения. Например, "будешь много смеяться - будешь много плакать", "смех без причины - признак дурачины". Действительно, маленькие дети легко возбудимы, и когда возбуждение на пике, то сброс избыточных эмоций часто происходит через слезы. Родителям трудно понять причину внезапной "истерики", и они пытаются пресечь слишком бурное проявление чувств. Но давая ребенку такую установку, родитель бессознательно передает и запрет на радость. Ведь ребенок все воспринимает буквально: "Если я буду смеяться, то обязательно буду плакать", "Если я буду смеяться, то все будут думать, что я глупый". А плакать и печалиться ему не захочется, равно как и стыдиться общественного мнения, поэтому он бессознательно выберет не смеяться и не радоваться или хотя бы сдерживать эти чувства.

Вот так в детстве родители невольно вселяют в нас убеждения, которые зачастую мешают во взрослой жизни.

Работа с психологом сравнима с археологической экспедицией по поиску таких установок и их обезвреживанию. Нет, мы не говорим о том, что запретные установки - это плохо. Среди них немало достаточно полезных: "обманывать нехорошо", "брать чужое нельзя", "дорогу переходи только на зеленый свет" и т.д.

Но запрет на радость - он вреден. Для здоровой, полноценной жизни важны внутренние ресурсы. Ресурс - это топливо, на котором мы движемся по жизни. То, что дает силы, вдохновляет и наполняет энергией. Радость - именно та эмоция, которая позволяет максимально эффективно вырабатывать внутренние ресурсы. Дети энергичны и веселы. Взрослые - не всегда. Обратите внимание: оптимисты подвижны, пессимисты - медлительны. Это естественная реакция организма на избыток или нехватку внутренней энергии.

Счастье, приходи!

Можно ли вызвать радость искусственно для поддержания организма, особенно если радоваться на первый взгляд нечему? Можно. Есть различные методики, с которыми мы сейчас и ознакомимся.

Сосуд. Возьмите лист бумаги и нарисуйте сосуд. Цветными карандашами или фломастерами нарисуйте его наполнение - что там, в этом сосуде? Окончив, посмотрите на свою работу как бы со стороны и ответьте себе на следующие вопросы:

1. Почему сосуд такой формы? Какие мои качества делают его таким?
2. Чем он наполнен? Почему выбраны такие цвета? На какие события моей жизни это похоже?
3. Нравится ли вам это содержимое? Что можно сделать (дорисовать, убрать) на рисунке, чтобы сосуд стал радостным?

Коллаж желаний. Возьмите ненужные журналы, газеты, открытки и вырежьте те картинки, которые вызывают радость. Составьте из них коллаж, приклейте и повесьте на видное место. Смотрите на него и наполняйтесь ресурсом каждый раз, как будет необходимость.

Место силы. Сядьте в тишине, закройте глаза и вспомните места, дарящие радость, которые посещали в жизни. Мысленно окажитесь в них. Почувствуйте снова те самые эмоции. Составьте виртуальный или реальный список мест, в которых живет радость. Это ваш список. Это ваши места. Ваши воспоминания, ваши эмоции, которые всегда с вами. Вы можете всегда к ним обратиться. Подарите себе это удовольствие. В вашем воображении вы в любое время можете выбрать любимую точку на карте и

отправиться туда за радостью.

Фотографии. Достаньте фотографии и найдите те, на которых много радостных лиц, улыбок, смеха, счастья. Здорово, если это будут близкие вам люди. Присоединитесь к эмоциям тех, кто изображен на снимках.

Ресурсный список. Возьмите лист бумаги и составьте список своих ресурсов - перечень того, что наполняет вас позитивом, заставляет почувствовать себя счастливым и радостным. Например:

- массаж;
- чтение;
- просмотр комедий;
- фитнес;
- прогулка с друзьями;
- поездка на велосипеде;
- поход в гости;
- посещение косметолога;
- онлайн-покупки;
- рукоделие;
- обучение;
- отдых;
- уединение;
- туристический поход.

Немного о проживании чувства

Человек, который не умеет плавать, оказавшись на середине реки, обычно впадает в панику, начинает отчаянно барахтаться, бить по воде руками или сжимается от ужаса. Когда же силы уходят, он тонет. А вот если раскинуть руки и ноги и отдаться течению, вода сама выталкивает тело на поверхность. И на это не нужно тратить внутренние силы. Нужно просто почувствовать, что ты находишься в воде. Тогда можно продержаться на поверхности достаточно долго.

С чувствами все устроено подобным образом.

Если что-то эдакое поступило, подкралось незаметно, накрыло с головой - важно отловить эмоцию, осознать, что ж такое с вами происходит. Не допустить ситуации, когда паника из-за непонимания, смятение и беспокойство мешают распознать, идентифицировать состояние. И не пытаться воевать со всеми внутренними бедами всеми имеющимися в арсенале способами: неудачное их сочетание еще ухудшит ваше душевное состояние.

Попробуйте принять ситуацию - да, сейчас вот так, и никак иначе. Познакомьтесь со своим теперешним чувством. И постарайтесь не утонуть, а погрузиться в него с интересом, доверием и... с исследовательским интересом. Постарайтесь понять, что это такое и как в этом быть. Обратитесь к детскому опыту - именно так мы открывали мир, трогали, пробовали, рассматривали, изучали и, главное, принимали все то, что нас окружает.

И тогда водоворот страшных чувств и эмоций вдруг может оказаться вполне безобидным, даже

ласковым течением. Дружите со своими чувствами, принимайте их и себя в них!

Почему так важно уметь самому восполнить свои ресурсы?

Взрослый, обладающий таким качеством, как осознанность действий и собственных внутренних состояний, несет ответственность за удовлетворение своих потребностей. Однако часто, сами того не замечая, мы перекладываем эту задачу на близких. Многие просто мечтают, чтобы кто-то из окружения угадал, что сделает их счастливыми, и воплотил в жизнь. Ожидание затягивается, превращаясь в раздражение и злобу. Кому от этого польза?

Или другая ситуация: желания близкого становятся важнее личных потребностей и со временем полностью заменяют их. Человек живет ради счастья других, забывая о том, что и самому надо периодически радоваться, получать удовольствие, пополняя тем самым свои жизненные силы. Подобное состояние называется созависимостью. Подробнее о нем мы поговорим в следующий раз.

Е.А. Макарова
Психотерапевт,
гештальт-терапевт,
психолог-консультант

Подписано в печать

28.07.2020
