Тревожиться нельзя подавлять!

|  |
| --- |
|  (Вытеснять, Отрицать, Рационализировать, Сублимировать, Игнорировать -  найдите своё). Поставьте запятую и продолжите читать этот текст. Речь в нем, как вы успели заметить, пойдёт о неизбежно возникающем и живущем в каждом из нас чувстве ТРЕВОГИ.  А мировая ситуация с вирусом и кризисом обнажает наши способы справляться с этим чувством.Куда в теле мы можем спрятать свою тревогу, если не хотим осознавать, допускать и проживать ее?- В подкожно-жировое пространство, наполняя себя жареным, копчёным, солёным, сладким или мучным в астрономических количествах, превращая тело в тучное облако жировой массы.- В мышцы, забивая их каждодневными изнуряющими и лишающими последних сил  тренировками.- В "умствующую" и излишне рационализирующую голову, загружая в  нее немыслимые объемы информации, провоцируя возникновение блуждающих головных болей, мигреней и создавая самим себе проблемы со сном.- В сухожилия, заставляя "поджилки" беспрестанно сотрясаться от страхов и ужасающих мыслей о сломанном и неидеальном настоящем и ужасающем, лишённом радости и достатка будущем.- На кончик языка, бесконечно обсуждающего тревожные новости и безудержно сплетничающего, смакующего со всеми подряд любой новый слух, информацию или новость.Вследствие попыток убежать от естественно возникающего, требующего внимания и проживания чувства тревоги  мы можем обнаружить себя в скрюченном, зажатом, с перекачанными мышцами или в заплывшем жиром теле, неспособном ясно мыслить и здраво ориентироваться в реальности.Что же делать с тревогой, порой подкатывающей нарастающими волнами к самому горлу?Ответ однозначен - жить, проживать и признавать её право на существование. Дать ей узаконенное место в своём настоящем. Следить и осознанно замечать, как она трансформируется, меняет свою интенсивность; понимать, какими способами прямо сейчас мы пытаемся заглушить или наращивать её внутри себя.Разумно и вполне естественно тревогу признавать и проживать, ведь тогда, со временем, на её место смогут прийти другие чувства, например, принятие, спокойствие и уверенность. Понимание: справлюсь, переживу.Помните, что осознанно проживаемая тревога может предупреждать, заботиться и спасать нас от больших потерь и разрушений. И об этом стоит помнить. |