

Представьте...

Прямо сейчас Ваши двое детей медленно собираются. При этом ссорятся, да еще и переворачивают дом вверх дном. На эту ситуацию у Вас много гнева.

Но дело не только в злости, раздражении «здесь и сейчас».

У Вас еще много гнева скопилось на окружение, жизненную ситуацию, на то, что Вы давно, например, не отдыхали или давно не были в одиночестве, в котором нуждаетесь. Каждому человеку это необходимо.

А еще у много гнева может быть из детства. Поэтому, когда дети кричат, вдруг появляются чувства и мысли, которые еще больше разрушают: «Ужас, какая ты плохая мать! У тебя же дети вон как себя ведут! Ты во всем виновата!»

Вина, стыд, гнев — и все одновременно. А то, что Вы сейчас опаздываете в детский сад с двумя детьми, и все это происходит в режиме онлайн, прямо сейчас, — это триггер, спусковой крючок и «последняя капля».

---

Что делать, когда «затапливает»?

Наша задача, когда мы впадаем в аффект, — НЕ изменить ситуацию, а сначала прийти, вернуться в себя. Потому что аффект — это состояние, когда мы теряем себя.

Сначала нужно вернуть себе этот самый отлетевший неокортекс, отлетевший пункт управления.

Поэтому Вы в первую очередь НЕ пытаетесь изменить ситуацию, т. е. НЕ пытаетесь успокоить детей или призвать их к порядку. Вы сначала пытаетесь вернуть себе себя.

Как?

Через тело. Это ресурс, который всегда с нами. Тело — наш помощник.

Ваша задача — любыми удобными способами почувствовать себя, свое тело, вернуться в себя. Обжать, обхлопать, потопать, расправить грудную клетку, подышать, умыться, выпить стакан воды.

Сначала используйте любые телесные простые действия, которые помогают прийти в себя, выйти из аффекта.

Выйти из аффекта можно только через тело.

И лучше всего помогает любой способ вернуться в границы собственного тела.

Когда нас распирает Дракон гнева изнутри, мы буквально становимся больше, хмуримся, наливаемся кровью.

Необходимо эту энергию заземлить, т. е. собрать ее, себя собрать и немного гнев опустить вниз. Например, тем, что пожать, обхлопать свои ноги, бедра, даже потопать ногами.

Представьте, что Вы — электрический высоковольтный провод, который оторвался, искрит, болтается, разбрызгивает искры во все стороны.

Вас надо заземлить. Ту самую энергию собрать и опустить, чтобы ток ушел в землю.

Сначала Вы возвращаете себе более-менее ясное, устойчивое состояние.

Потом уже смотрите, как можно изменить ситуацию, на которую поднялся этот самый гнев. Потому что:

аффект говорит нам о том, что мы гневаемся не только на текущую ситуацию, но и еще на то, что было раньше.

Моменты, когда дети ссорятся и медленно собираются, конечно, могут вызывать гнев. Но, в общем-то, не являются концом света. Это точно не повод на них страшно кричать. И мы это понимаем, когда возвращаемся в себя.

Когда мы возвращаемся в себя и смотрим более-менее спокойно на происходящее, когда у нас появляется субъектность, «я», — у нас появляется и выбор:

как обойтись с этой ситуацией, что с ней сделать, как ее можно поменять.

Любовь Тихомирова «Темные начала в помощь каждому родителю. Как получать ресурс из злости, разочарования и скуки»