

## не хочу мириться

Слово «ненависть» можно прочитать как Не (не хочу) – НА (надо) – ВЕСТЬ (новость), то есть не хочу мириться с той или иной новостью, категорически отказываюсь принимать в реальности какое-либо событие и испытываю к нему отрицательное чувство.

Такие события у нас на каждом шагу. Соседи регулярно шумят по ночам не давая спать. Собаки под окном лают не переставая. Начальник хочет сам не зная чего. Дама в аптеке полчаса, не спеша и не обращая внимания на длинную очередь, допытывает провизора... Поводов для гнева миллионы.

В принципе злиться даже полезно. Это защитная реакция организма, с помощью которой он избавляется от негативных эмоций. Но даже полезного должно быть в меру.

## **МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ**

У ненависти есть два пути: осесть в организме или выйти наружу.

Первый опасен для вас. Вам кажется, что когда вы ненавидите, то удерживаете событие или человека на расстоянии. На самом деле распахиваете свое сердце для ненависти, и она начинает сжигать ваши жизнен-

ные силы, травмировать самооценку, подавлять доверие к людям.

Ученые уже давно доказали: накапливание негативных эмоций вредит здоровью. Если вы постоянно злитесь и раздражаетесь, вам гарантировано ослабление защитных функций организма (а вы-то думали, почему не пропустили еще ни одной волны гриппа!) и снижение общего тонуса (попросту говоря, апатия и упадок сил).

Второй путь опасен и для вас, и для окружающих. Дав выход своей агрессии и сорвавшись на постороннем человеке, испортите себе репутацию, а ему — настроение. А если подобный «взрыв» произойдет в присутствии ребенка, можно сильно травмировать психику малыша — вдруг решит, что это именно он стал причиной такого всплеска эмоший?

Вывод очевиден: держать негативные эмоции в себе нельзя. Но решив от них избавиться, делайте это так, чтобы никто не пострадал.

Наш консультант — психолог, арттерапевт, бизнес-тренер **Елена Тарарина** — предлагает несколько вариантов для выхода из ситуации.

# ДАВЛЕНИЕ НА АМБИЦИИ

Иногда мы даже не подозреваем, что причина определенных проблем со здоровьем именно в негативных эмоциях. Например, британские ученые пришли к выводу: люди, которые ненавидят свою работу (не важно, что их не устраивает, — условия или начальник), имеют повышенное давление. Причем не нормализуется оно даже во время отпуска.

А у карьеристов, не имеющих перспектив продвижения по службе, болезни сердца встречаются на 20% чаще, чем у тех, чьи амбиции удовлетворяются. Стресс не шутит...





**Елена Тарарина**Психолог,
арт-терапевт,
бизнес-тренер

# **ВАРИАНТ 1:** МЕДИТИРУЙТЕ

Не обязательно садиться в позу лотоса. В данной ситуации медитация — это просто возможность побыть наедине с собой и успокоить ум. Он сейчас так занят телевидением, рекламой, политикой и другими вещами, что перестал слышать вас самих. А когда человек не может на какое-то время остаться в одиночестве и расслабиться, его внутренние опоры начинают шататься. Это проявляется в вечной спешке, постоянной забывчивости, зависимости от соцсетей и гаджетов, нарушении сна и усложнении отношений с близкими. А между тем невозможно наладить мир с другими, если нет мира с самим собой. Поэтому посвящайте время мудрому одиночеству. Больше созерцайте. Никуда не спешите. Останавливайтесь чаше.

# **ВАРИАНТ 2:** КОНТАКТИРУЙТЕ С ВОДОЙ

Любой контакт с водой — поплавать в открытом водоеме или бассейне, принять душ, умыться, полюбоваться фонтанчиком и просто посмотреть, как по стеклу скользят капли дождя, — благоприятно влияет на эмоциональное состояние. К тому же принято считать, что вода забирает негативную энергию. Идеальный вариант — холодное обливание, если у вас, конечно, хватит силы воли. Стресс, испытанный под ледяным душем, вытеснит все остальные эмоции.

#### ВАРИАНТ 3: ТОНИЗИРУЙТЕ ТЕЛО

Спортивный зал — идеальное место для того, чтобы избавиться от напряжения. Особенно в этом отношении полезны беговые дорожки. Ударяя ступнями о пол, человек как будто сбрасывает напряжение и «заземляется». Точно так же, как оборвавшийся провод — в почву.

Не менее полезно бегать на свежем воздухе. И виды спорта можно варьировать. Единоборства, футбол — подходят любые активности, где надо с кем-то или с чем-то контактировать. Важный момент: тренировки один-два раза в месяц пользы не принесут. Это должны быть систематические занятия (но не на износ!). Занимаясь спортом регулярно, вы сможете выплескивать негативные эмоции понемножку и не позволите им накапливаться.

#### ВАРИАНТ 4: УДИВЛЯЙТЕ СЕБЯ

Если «заземляться» через бег нет ни времени, ни желания, попробуйте заняться тем, чего никогда раньше не пробовали. Запишитесь на курсы ландшафтного дизайна, быстрого вождения, китайского языка или песочного рисования! За счет новизны ощущений негативные чувства трансформируются в энергию созидания.

### ВАРИАНТ 5: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТВОРЧЕСТВОМ

Кулинария, оригами, макраме, вышивка, резьба по дереву — любая ручная работа помогает перенаправить ненависть в безопасное русло. При этом творчество не только убирает негатив, оно наполняет вас уверенностью и повышает самооценку. В конце концов — приносит радость. Очень полезное занятие — рисование маслом. Нанесение мазков на холст и яркие краски помогают успокоить нервы и обрести душевное равновесие.