

# Контейнирование: как управлять эмоциями



В психологии есть понятие «контейнирование».

**Это способность человека не раниться, не разрушаться от собственных переживаний.**

«Она развивается с самого раннего детства, становясь собственной системой регуляции через общение с родителями, умеющими поддержать и утешить. Например, маленький ребенок испытывает эмоциональное возбуждение, и иногда оно бывает таким сильным, что ему сложно вернуться в спокойное состояние — у малыша пока не хватает собственного ресурса, чтобы управляться с ним, — рассказывает психодраматист Анастасия Башлыкова. — В идеальном варианте ему на помощь приходит заботящийся о нем взрослый, который успокаивает ребенка.

Он обнимает, укачивает, давая  
ребенку возможность почувствовать  
опору через ощущение своего тела и  
через размеренное звучание своего  
голоса.

«Баю-баюшки-баю» — это не столько  
сказка, сколько успокаивающий,  
гармонизирующий ритм, который  
помогает погасить чрезмерное  
возбуждение».

Позже, когда ребенок уже начинает понимать смысл обращенных к нему слов, взрослый объясняет, что это эмоции, они бывают разными, и что испытывать их — нормально. Все люди иногда радуются, а иногда — злятся, печалются, обижаются. Это происходит со всеми, потому что иногда в жизни случается что-то, на что просто невозможно не разозлиться или от чего невозможно не загрустить. Но это — напомним — в идеальном варианте. Выросший в таких благоприятных условиях ребенок, взрослея, обучается справляться уже своими силами.

«Он успокаивает себя замедлением собственного ритма, мысленно произнося самому себе те слова, которые когда-то говорил близкий человек. Контейнер — это способность хорошо распознавать и проживать в естественном для себя темпе все свои чувства, принимая себя в любом эмоциональном состоянии, не пугаться своих чувств, не порицать себя за «неправильные переживания», — говорит Башлыкова.

**Зашкаливание эмоций — это результат их регулярного подавления из страха быть ими разрушенным.** Если по каким-то причинам ребенок не всегда получал поддержку своих переживаний от взрослого, то успокаивался он обычно одним способом — обессилив. Вместо опыта нормализации своего состояния он получал опыт полной потери сил в результате испытываемых чувств. Отсюда и страх разрушиться «до основания». В российской культуре и менталитете долгое время было не принято проявлять себя. Способность вовремя укладывать свои эмоции в «контейнер» у нескольких поколений развита слабо или не развита вовсе. «На маму нельзя злиться», «Девочки так себя не ведут» и тому подобные шаблоны накрепко въелись в нас и диктуют нам свои правила поведения.

В результате огромный массив переработанных эмоций и чувств копится как пар в скороварке, набирая давление. И в какой-то момент крышка может взлететь на воздух. Так проявляется аффект — неуправляемый эмоциональный взрыв. «Если эмоциональные переживания выбивают нас из колеи, рушат планы, а нормализоваться своими силами сложно, или если переживания ощущаются как слишком тяжелые, выматывающие, обесточивающие, это верный признак того, что с «контейнером» не все в порядке», — поясняет Анастасия Башлыкова.

**Хорошая новость: психика взрослого гораздо устойчивее психики маленького ребенка.**

«Можно научиться распознавать собственные ресурсы, их источники, и накапливать их для того, чтобы «вырастить» собственный контейнер. Не стоит забывать, что человек по своей природе — существо социальное. Очень важно поддерживать связь с теми людьми, общение с которыми наполняет энергией, с теми, с кем можно создавать теплые отношения, с теми, кто готов быть рядом в трудную минуту. Доверительные отношения — это тоже часть нашего контейнера», — комментирует психолог.

К счастью, навык контейнирования можно наработать в любом возрасте, если уделить этому достаточно времени и внимания, хотя это и не быстрый процесс. Кто и как нас этому учит?

«Родители, близкие друзья, если с таковыми повезло и они имеют достаточно собственного ресурса, чтобы немножко контейнировать друга. Но так, как могла бы мама, — не сумеет больше никто, к сожалению. Лучший путь, чтобы не обесточивать друзей, — пойти в психотерапию и постепенно научиться самоконтейнированию».

**Для начала стоит научиться регулировать себя через дыхание — этот способ можно использовать ситуационно**

Развивая навык принятия себя эмоционального, можно работать в двух направлениях, считает эксперт. Повышать чувства собственной ценности и собственного достоинства, разрешать себе испытывать те чувства, которые рождаются, учиться понимать причины своих реакций. В этом как раз и помогает психотерапия.

«Часто психотерапевт выступает в роли такого контейнера или контейнирующего партнера, умея принять пришедшего к нему человека не только в его позитивном настрое, но и в его раздражении, злости, слабости. Принять, а не отвергнуть, как это бывало когда-то в детстве, быть рядом, в каком бы состоянии человек ни был», — говорит Анастасия Башлыкова.

И можно работать с телом. «Эмоция — это возбуждение нервной системы. Хороши телесные практики, направленные на нормализацию общего состояния тела и психики, например, цигун. Для начала стоит научиться регулировать себя через дыхание — этот способ можно использовать ситуационно, именно в тот момент, когда «накрывает» эмоция. Практики важно подбирать индивидуально. Для разрядки хорошо помогает и спорт, но для нормализации восточные практики лучше — они оказывают системное воздействие на организм».