

Про важность эмоций

Довольно часто на консультациях, особенно на психологических форумах, встает вопрос, а что такое эмоции и зачем они нужны. Некоторые вообще хотят сделать себе какую-то психологическую анестезию и перестать чувствовать эти чертovsky эмоции. Из-за этого на бесплатных и не только консультациях часто возникают недопонимания между клиентами и психологами – а зачем мне наши (или еще чьи, в том числе и свои) эмоции. Давайте немного поговорим об эмоциях, зачем они нужны и стоит ли на них обращать внимание.

У эмоций несколько функций. Перечислю их не по важности, а просто по порядку. Первое – эмоции средство выплеснуть энергию, избавиться от напряжения в теле. Важная функция, многие так всю жизнь и живут, удобно но, как правило, достается другим людям и с такими людьми общаться особо никто не хочет.

Второе – это маркер того как мы реагируем на то что с нами происходит здесь и сейчас в настоящее время. Мы можем считать что злиться настоящая девушка или парень не должны, но если эта реакция есть значит, то, что с вами происходит, вас не удовлетворяет, и мы злимся. Это просто маркер нашего отношения в данный момент. Это не хорошо и не плохо, это просто есть. Это как голод, который мы ощущаем, он всего лишь нас предупреждает о том, что нам нужна пища, ее сейчас в теле нет. Если испытываем жажду, организму нужна вода. Повторюсь – это не хорошо и не плохо, это поста информация. Если возвратимся к эмоциям то основная трудность состоит в том, что далеко не все эмоции мы можем переживать в контакте с другими людьми (а эмоции возникают именно в контакте) и тогда некоторые из них мы стремимся не испытывать, всячески избегать ситуации где они могут появиться, либо пытаемся от них закрыться.

Третья функция эмоций – по ним можно узнать, как обстоят дела с нашими потребностями и насколько они сейчас удовлетворяются. Кстати если наши потребности все да куда удовлетворяются, то большинство эмоций у нас не будет. А поскольку не все потребности по разным причинам мы можем удовлетворить, то иметь дело с эмоциями нам предстоит всю жизнь. Тогда какой выход – повышать свою чувствительность к тому, что с вами происходит в контакте с людьми, свою осознанность, и свободу выбора, то есть иметь выбор как поступить, имея весь спектр тех эмоций (и не только их, а еще и мыслей, желаний, фантазий и тд) которые мы осознаем. И тогда эмоции превращаются в помощника человека, а не в его мучителя. Используя эти маркеры (эмоции) мы можем четко знать, что мы хотим в жизни, и как обстоят дела с удовлетворением наших желаний. И иметь способы находить способы их удовлетворения.

Как то так. Все вроде просто. Удачи вам в осознании своих эмоций и в реализации своих потребностей!