

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

О чем говорят нам наши эмоции (начало)

Решил начать цикл статей о важности для полноценной жизни (не побоясь этого слова) эмоций. Хотелось бы рассказать, в чем их важность и как их можно использовать в повседневной жизни. Начну с того для чего нужны эмоции. Во-первых, это способ снять напряжение, во-вторых, возможность сказать другим о своем отношении к ним и их поступкам и, в-третьих, это сигнал самому человеку – как он относится к тому, что происходит с ним в его жизни. Получается, что это фактически обратная связь для человека о степени реализации его потребностей. Через эмоции мы имеем доступ к своим потребностям, к тому, насколько и каким образом они реализуются. То есть эмоции выполняют важные информационные и энергетические функции.

Часто в повседневной жизни эмоции делят на плохие и хорошие, или положительные и отрицательные. С точки зрения психологии эмоции сами по себе нейтральны, несут в себе массу информации для человека, и проблема возникает лишь в том, как эти эмоции переживать. А вот с этим у многих людей возникают проблемы. Причем проблема не только в переживании отрицательных эмоций (злости, вины, отчаяния и тд.), но как возможно некоторым покажется странным и положительных (нежности, благодарности, теплоты и тд.). Причем неумение переживать последние намного губительней для психики, чем неумение переживать первые.

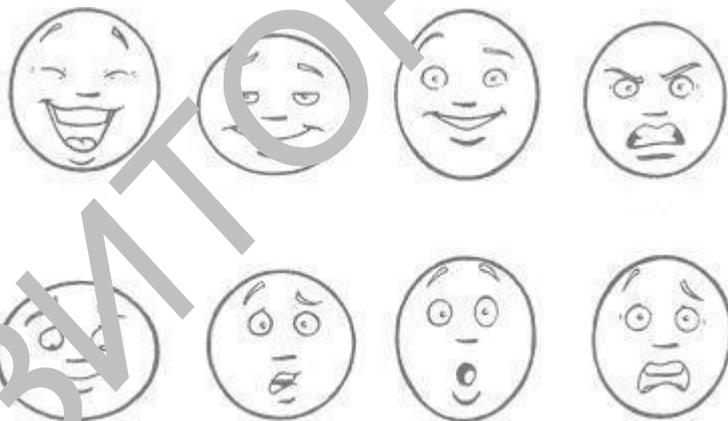
И прежде чем начать рассказывать про некоторые эмоции отдельно важно заметить, что осознавание нами эмоций предшествует появлению определенных телесных изменений. Возьмем например злость, условно говоря за доли секунды до того как мы осознаем что мы злимся у нас сжимаются зубы, кулаки, расширяются зрачки, учащается сердцебиение и др. Именно по этим признакам мы с вами осознаем что сейчас злимся. И так происходит с любыми чувствами. Именно так мы когда-то узнали, что такие телесные изменения называются злостью, а другие удивлением, испугом, радостью и т.д. И говорили нам это, прежде всего родители и другие, значимые для нас лица. Так что те эмоции, которые осознавали ваши родители, вы будете знать в совершенстве, а вот некоторые возможно не будете знать очень долго, а может быть всю жизнь. Так я встречал людей, которым чувство вины не было знакомым лет до 30 и даже старше.

И еще важный момент, если мы с вами эмоции по каким-то причинам не осознаем, то это не значит, что их нет. В теле все равно происходят те самые изменения, по которым мы узнаем об эмоциях, вот только, скорее всего мы о них ничего не знаем (не осознаем), а адреналин в крови частенько повышен, давление высокое, мышцы напряжены и тд. Как вы, наверное, догадались, так со временем у людей появляются психосоматические заболевания. А не осознавать наши эмоции (и соответственно проявлять) нас учат, начиная с детства. На пример малыш злится на родителей за что-то и получает за это

регулярно по попе. Очень быстро смекалистый малыш освоит несложную арифметику и решит, что злиться не хорошо, а точнее осознавать злость не хорошо, что со временем прекрасно и осуществит. То же может произойти и с другими плохими эмоциями – завистью, обидой, гневом и тд. Вот только частенько получается так, что по одному чувства не исчезают, если какое-то чувство заморозилось, то как правило, остальные тоже страдают. То есть человек перестает чувствовать и остальное, а это уже беда. Такие клиенты одни из самых трудных в терапии.

Почему же некоторые эмоции считаются плохими? Как правило, люди, испытывающие «плохие» эмоции, становятся неудобными. Они могут что-то сделать, что не нравится некоторым людям (на пример когда завидуют богатым людям, ведь могут и забрать, то чем они владеют). И тогда хорошо бы сделать так, что все будут считать, например зависть плохим чувством, и тогда жить становится спокойнее. Как будто цензор поселяется внутри человека, и уже не так страшно за свое богатство (в широком смысле слова). Так что отнесение плохих эмоций к «плохим» это скорее социальное изобретение, чем констатация факта.

Ну а теперь самое время переходить к конкретным эмоциям, что я и сделаю в следующих статьях. В них начну описывать отдельные эмоции, расскажу об их назначении, о чем они нам говорят и как с ними обходятся разные люди.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 13 февраля 2017, 220 просмотров

https://www.b17.ru/article/o_them_govorjat_emocii/