

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Зачем нам плохие эмоции и что с ними делать

Часто люди (да и я в свое время) задаются вопросом — а зачем нам нужны плохие эмоции, злость, ненависть, горе, психическая боль и тд. Зачем это человеку и можно ли прожить без них. Давайте разбираться.

Условно можно сказать, что кроме физического тела у нас есть тело психическое. С физическим телом многое вроде бы ясно. Физическое тело мы видим. Когда мы испытываем боль в теле, это свидетельствует о том, что наша ткань либо разрушается, либо может разрушиться и болевые рецепторы об этом нам сигнализируют. С психическим телом все сложнее, мы его не видим, оно у нас у каждого свое собственное и неповторимое, но вот способы узнавать о его состоянии у человека есть, в какой-то степени они похожи на те, как мы узнаем о состоянии своего физического тела. Это и есть эмоции, которые мы испытываем, когда вступаем в контакт с другими людьми. Зачем нам контакт? Во-первых, не вступая в контакт мы ничего не узнаем о себе, только в контакте с другими мы узнаем кто мы и какие. Во-вторых, это то место, где мы можем реализовывать свои потребности.

И так как же, посредством чего мы можем узнать себя, свои психические границы, и что с ними сейчас происходит. Для этого у нас имеются такой инструмент как эмоции, то есть наша эмоциональная реакция в данный момент времени на то, что происходит с нами, а точнее реакция на то, как мы удовлетворяем свои потребности. Например, мы хотим пить, есть вода, но нам ее не дают (по каким-то причинам), скорее всего мы испытаем злость, то есть естественную реакцию на фрустрацию своих потребностей. Если мы устали, и кто-то предложил нам присесть (дал свой стул), то, скорее всего мы испытаем, в том числе и благодарность к этому человеку. Если мы что-то случайно сломали, то что принадлежит другому человеку, то, скорее всего, испытаем стыд и тд. То есть наши эмоции показывают нам, что происходит сейчас с удовлетворением наших потребностей и говорят как вам, так и другому человеку о состоянии ваших психологических границ. И получается что эмоции это основная информация о нашем психологическом состоянии в каждый момент времени. И остается только разумно этой информацией пользоваться.

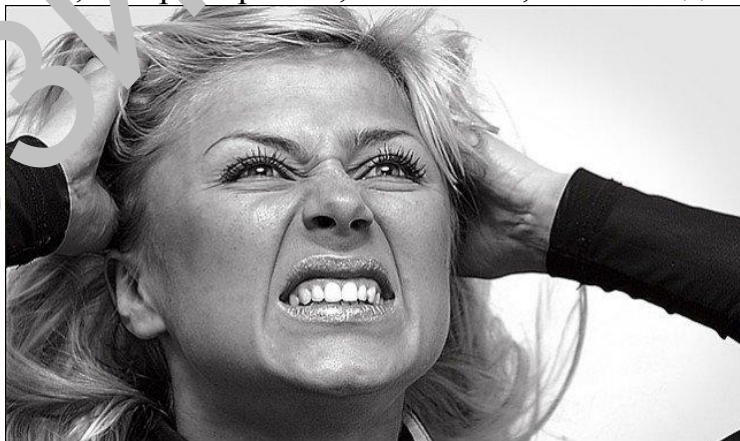
Когда же в связи с эмоциями возникают проблемы. А возникают они тогда, когда мы не в состоянии переживать те эмоции, которые чувствуем и осознаем. С некоторыми эмоциями мы обходимся легко, а некоторые переживать не в состоянии. Почему так происходит, спросит пытливым читатель. Переживать эмоции учат нас в свое время наши значимые взрослые (родители, дедушки с бабушками и тд) и далеко не все они могут переживать весь эмоциональный спектр. Так что то, что умели осознавать и переживать они, то, скорее всего, будете уметь и вы.

Тут немного хотелось бы сказать про переживания. Что я понимаю под этим процессом. Во-первых, это процесс, который происходит только в при-

сутственном контакте с другим человеком, без навыков переживать в одиночку это сделать очень сложно. Во-вторых, происходит он следующим образом, когда один человек рассказывает лично другому о том, что сейчас происходит с ним. И не просто рассказывает, а пропускает через себя ту боль, стыд, вину, радость, удовольствие которое он испытывает и говорит о своем состоянии лично другому. Другой слушает, в связи с этим что-то испытывает и возвращает первому то, что происходит с ним. И так далее, это можно сказать процесс бесконечный, его только можно прервать. Важным условием является то чтобы тот, кому вы рассказываете, присутствовал не только рядом своим телом, но также был чувствительным к вашим словам и к себе.

В процессе переживания те эмоции, которые вы испытываете, начинают во что-то трансформироваться. Например, душевная боль, грусть, или страх, начинают появляться в фоне какие-то другие эмоции, например благодарность, разочарование или еще что-то. То есть происходит процесс можно так сказать эмоционального переваривания, эмоциональной трансформации. И что важно, в результате переживания количество энергии у человека увеличивается. То есть если не переживать (по разным причинам), а закрыться от них, то скорее всего через некоторое время испытываешь усталость. А вот если их переживать, то получаешь на выходе прилив сил, даже не смотря на то, что переживал такие «плохие» эмоции как стыд, вину или душевную боль.

Таким образом, переживая те эмоции, которые испытываете, вы сможете эмоционально справиться с любой ситуацией, в которой оказались, и на выходе получить даже больше сил и энергии чем было до переживания. Но для этого важно чтобы вы были чувствительны к себе, осознавали, что сейчас с вами происходит и важно наличие присутственного контакта с другим. Вначале это может быть другой человек, а со временем это может быть и образ чего-то, или кого-то, например Бога, вселенной, мамы и тд.



Петров Сергей Викторович

Психологи на b17.ru

Опубликовано на сайте: 5 июля 2016, 286 просмотров

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