

Петров Сергей Викторович
Психолог, гештальт-терапевт

Что произойдет, если человек перестанет чувствовать

Если человек маленький то высока вероятность того что он может погибнуть. Если взрослый человек столкнется с такой проблемой, то качество жизни снизится значительно, появятся серьезные трудности во взаимоотношениях с другими людьми. Давайте посмотрим, для чего нам с вами нужны чувства и что происходит, когда мы их теряем и по каким причинам это может произойти.

Тут бы я разделил такие понятия как чувства и эмоции. Чувства мы испытываем к людям и они, как правило, продолжительны во времени. Например, мы любим мать. А эмоции это скорее наше отношение в данный момент к поступкам людей. Они фактически являются маркером того что с нами происходит в жизни. То есть эмоции это как обратная связь нас с миром, в котором мы живем. И как любая обратная связь она нам помогает адекватно поступать и жить в своей жизни. Когда страшно – например, убежать. Когда переполняет благодарность – поблагодарить человека. Когда испытываешь нежность - обнять. И тд.

Но в чем же трудность. Оказывается что далеко не все эмоции мы можем переживать в контакте с другими людьми. С некоторыми обходимся легко (например, со злостью) а с некоторыми вообще никак (например, со стыдом). И когда человек не в состоянии справляться с определенными эмоциями, он начинает искать выходы как с ними обходиться. Неконструктивные выходы могут быть разными. Например, человек обесчувствуется, просто закрывается от того чтобы чувствовать эмоции. В этом случае, как правило, замораживаются не только нежелательные эмоции, но и те, с которыми он обходится легко. Кроме все. Это часто случается с людьми, когда они получают психологические травмы и приобретают так называемую маску травматика. Воскроботничное лицо лишенное каких-либо признаков эмоционального реагирования. Еще люди для того чтобы не встречаться с определенными эмоциями стараются избегать ситуаций в которых эти эмоции могут появиться. На пример при страхе перед публичными выступлениями человек будет стараться избегать мест, где присутствует более трех человек.

В общем, способы не встречаться с определенными эмоциями (а часто со всеми) есть. Что же это дает в результате. А в результате часть обратной информации на окружающий нас мир мы просто теряем, не учитываем при построении отношений, принятии решений. То есть фактически поступаем неадекватно ситуации. И главное – наши эмоции маркируют то, как мы обходимся со своими потребностями. Поэтому все наши эмоции, которые мы испытываем, имеют важное информационное значение. Например, такое. Злость – то, что происходит, по каким-то причинам меня не устраивает. Стыд – то, как я поступаю, выгляжу, говорю, не соответствует моим представлениям о себе. Страх – что-то или кто-то мне угрожает в настоящий момент (физически или психически) И т.д. Это важная информация для нас о нашей

жизни. Поэтому бегство от осознания эмоций это в любом случае тупиковый путь.

Но что самое интересное, если мы не осознаем наших реакций, это не значит, что их нет. У нас есть потребности, и они будут удовлетворены. Прямым способом в случае осознания и переживания эмоций (как я уже писал это маркер удовлетворения-неудовлетворения потребностей), или кривым способом, на пример в виде симптомов (гипертония, астма, псориаз, молочница и тд.). Так что выбор по большому счету невелик. Либо мы прислушиваемся к себе, имеем мужество сталкиваться и переживать свои эмоции (а также мысли, фантазии, желания) и живем полной жизнью, либо боеем, испытываем неудовлетворение от своей жизни.

Но сказать легко – чувствуй и осознавай свои эмоции, а реально это не просто. И зачастую это становится возможным только на личной терапии с психологом, или когда вы начинаете общаться с чувствительным, осознающим человеком, умеющим переживать свои эмоции.



Петров Сергей Викторович

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 31 мая 2016, 230 просмотров

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