

ЧТО «ГОВОРЯТ» ЧЕЛОВЕКУ ЭМОЦИИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ



На протяжении всей жизни мы испытываем огромное количество эмоций как негативных - неприятных, так и позитивных, ярких, запоминающихся. Яркие эмоции приносят нам радость, счастье, воодушевляют, позволяют «парить» по жизни. А негативные эмоции вносят в нашу жизнь разрушение. Часто очень трудно сдерживать тот негатив, который мы ощущаем в себе. Порой даже не понимаем, что с нами происходит. Как же быть? Как научиться справляться с негативными эмоциями? Давайте разбираться!

«Гнев»

Что эмоция говорит человеку:

- Позаботься о себе.
- Защити себя.
- Не позволяй делать это с собой.
- Дай себе отдохнуть.
- Меняй отношения с этим человеком.
- Скажи, наконец, что ты сам(-а) думаешь.

Для чего эта эмоция нужна:

- Гнев нужен, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел.
- Чтобы поддерживать целостность и силу личных границ человека.

«Тревога и страх»

Что эмоция говорит человеку:

- Это опасно!
- Этого надо избежать!

- Спрячься!
- Замри!
- Ничего не делай!
- Ничего не говори!
- Нельзя!
- Будет хуже!
- Впереди беда.
- Я не справлюсь.
- Я тоже этим заболею.

Для чего эта эмоция нужна:

- Тревога и страх нужны, чтобы ориентироваться в незнакомых и изменяющихся обстоятельствах: понимать, есть ли угроза.
- Чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно избегать, и тем, что можно попробовать.
- Чтобы поддерживать или прерывать контакт с другим человеком или событием. От испуга контакт хочется прервать: «не хочу даже думать об этом!».

Страх снижает способность к вариативному, гибкому поведению.

«Обида»

Что эмоция говорит человеку:

- Как он (-а) мог (-ла)?!
- Он (-а) должен (-на) был (-а)...
- Я такого не ожидал (-а).
- Я представлял (-а) все иначе.
- Он (-а) не так ко мне относится, как я жду.
- Жалко себя.
- Я хорошая, он (-а) нет.
- Со мной несправедливо поступили.
- За что?
- Я заслуживаю другого.
- Я ожидал (-а) другого.

Для чего эта эмоция нужна:

- Обида нужна, чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений: «другой не оправдывает ожидания», «не принимает такой сценарий отношений». Обида – фрустрация ожиданий. Она указывает на то, что надо сделать паузу, разобраться в отношениях.
- Чтобы указать на потребность в большей любви, принятии: «хочу, чтобы больше любили, понимали, были ближе». Часто за обидой стоит требование: «считайтесь со мной, делайте как я».
- Чтобы указать на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено».
- Чтобы указать на слияние, зависимость. В обиде всегда двое участников – «я» и «другой» или «другие», между которыми есть взаимоотношения

«Нежелание или утрата мотивации»

Что эмоция говорит человеку:

- Не хочу.
- Надоело.
- Неохота.
- Отстань (-те).
- Устал (-а).
- Скучно.
- Да ну!
- Не буду!
- Это не мое.
- А зачем?
- Никто спасибо не скажет.
- Это никому не нужно.
- Некогда мне этим заниматься

Для чего эта эмоция нужна:

- Нежелание нужно, чтобы направить деятельность человека в ту сторону, которая действительно его привлекает.
- Чтобы расставить приоритеты в мотивах и занятиях.
- Чтобы регулировать уровень активности.
- Чтобы выбрать способ реакции на неудачи.
- Чтобы указать на неудовлетворенные потребности.