



ЭМОЦИИ. Друзья или враги?

Эмоции – это часть нашей жизни, отказываясь от них, мы обделяем себя.

Вся наша жизнь сопровождается эмоциями - мы удивляемся, радуемся, тревожимся, грустим. Кто-то привык проявлять свои эмоции, кто-то склонен держать их под контролем, но главное что мы способны их переживать.

Невозможно почувствовать настоящую радость без ощущения радости, осознать потерю близкого человека без боли утраты. Через свои эмоции мы проживаем жизнь и если с ними что-то не так, мы теряем способность быть в этом мире по-настоящему.

Что же такое эмоции и почему они так важны для человека?

Эмоции – это чувства, внутренние движения, в которых мы переживаем поток нашей жизни. Чувства дают нам понять, каковы на самом деле наши отношения с жизнью. Переживая красивый закат или вкусный обед, мы чувствуем приятные эмоции, показывающие, что мы находимся в хороших отношениях с жизнью. Напротив, страдая от утраты или от болезни, у нас возникают негативные эмоции, свидетельствующие, что мы в плохих отношениях со своим ощущением жизни.

Возможно ли контролировать свои эмоции?

Да, конечно. Но нам нужно дифференцированно к этому подходить, так как под контролем

наши эмоции имеют нейтральный характер. Эмоции – это форма восприятия. А способность воспринимать необходима нам так же, как способность видеть. И нам хуже живется без глаз или без эмоций.

Что происходит с человеком, когда он блокирует свои эмоции?

Этот человек чувствует себя отделенным от жизни. Такая жизнь утрачивает глубину и перестает быть наполненной. Хотя в утрате эмоций есть и свое преимущество, без них человек меньше страдает. То, что причиняет боль перестает беспокоить, человек уже этого не чувствует. И это является главной причиной, по которой люди утрачивают свои эмоции. Они защищаются от переживаний, которые ранят их настолько сильно, что это становится невыносимым. И поэтому, они автоматически исцеляют себя, блокируя собственные эмоции. Во многих случаях, люди, отказавшись от своих эмоций, могут быть вполне социально успешными. Но с их внутренней жизнью все обстоит иначе, они больше не могут полноценно быть в отношениях с собой и с другими. Они становятся холодными, а для окружающих это выглядит так, как будто человек эмоционально умер. Это типичная ситуация, при которой возникают психосоматические расстройства, потому что человек утрачивает чувствительность к собственному

находится далеко не все. Мы не можем контролировать саму эмоцию, когда она уже возникла и заранее предугадать ее характер. Но мы можем контролировать то, как мы с ней обходимся, по крайней мере, этому можно научиться. Ребенок не владеет этой способностью, но в процессе развития он приобретает необходимые навыки обхождения с эмоциями. Но, все же, мы не можем контролировать какое именно чувство, возникнет в той или иной ситуации. И в некоторых случаях эмоции могут быть очень беспокоящими. Например, когда вы идете на вечеринку и ожидаете каких-то приятных эмоций, но вместо этого, сидите там и чувствуете себя одиноким, неполноценным, непривлекательным. Вы можете по собственному желанию изменить вектор своих эмоций, они свободны и возникают сами по себе. Но в ваших силах контролировать, как с ними обходиться: либо не обращать на них внимание, либо позволять им происходить.

Эмоции – это наши друзья или враги?

Эмоции как наши глаза. Глаза – это наши друзья или враги? Иногда глазам приходится видеть вещи, которые нам не нравятся. И в таких случаях мы можем сказать, что они – наши враги. В другой раз наши глаза видят приятные вещи и тогда они являются нашими друзьями. Но

психологическому и соматическому состоянию. В некоторых случаях это приводит к перегрузке, слишком большому стрессу, который и вызывает подобные симптомы.

Почему важно понимать состояние другого человека?

Когда мы понимаем состояние другого, его грусть или радость, то это позволяет нам быть ближе к нему. И если другой человек чувствует тепло от того, что его понимают, то это очень ему помогает, поддерживает его, дает ему силы и углубляет взаимоотношения. Без понимания эмоционального состояния другого взаимоотношения становятся затрудненными, слабыми и запутанными.

Всегда ли мы можем удержать эмоции под контролем?

Если бы все свое поведение мы могли бы контролировать, то наша жизнь была бы стерильной и бесплодной. Но конечно, умение жить, состоит и в том, чтобы грамотно обходиться с эмоциями. Необходимо научиться тому, чтобы у человека всегда было маленькое пространство согласиться или не согласиться с теми чувствами, которые он испытывает, так чтобы жить в соответствии с ними. Мастерство состоит в том, чтобы прожить эмоцию с внутренним согласием, или, в тех случаях, когда внутреннего согласия нет -

в действительности глаза и не
друзья, и не враги, они нейтральны.
Так и

удержать ее.