

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЭМОЦИЙ

Эмоции – это психический процесс.

Цель эмоций – выразить внутреннее состояние человека, его отношение к окружающей действительности и к самому себе. На основе эмоций человек неосознанно оценивает событие, ситуацию, и принимает решение о том, как действовать.

Эмоция – это информация о степени удовлетворенности психологических потребностей и энергия для действий, которые смогут их удовлетворить.

Чувства – это эмоции более высокого порядка. Любое чувство состоит из базовых эмоций.

В чем их различия:

- Эмоции и чувства возникли в процессе эволюции. Но чувства связаны со способностью мыслить, рассуждать и делать выводы, а на это способна только кора головного мозга, неокортекс. Тогда как эмоции рождаются в более древней части головного мозга – в лимбической системе.

- Эмоции показывают нам, что важно для нас здесь и сейчас. Чувства выделяют явления, имеющие долгосрочное значение, указывают направления к ценностям.

- Эмоции изменчивы и кратковременны. Чувства более устойчивы и длительны. Они базируются на глубинных убеждениях, и их не так просто изменить.

- Эмоции привязаны к ситуациям и событиям. Чувства – к объектам: людям, предметам, месту.

Мир чувств и эмоций сложен и многообразен. Есть множество психологических моделей, которые предлагают разные эмоции в качестве базовых.

Остановимся на **9 базовых, универсальных, которые отличаются по внутренним ощущениям:**

1. Радость
2. Желание
3. Нежность
4. Удивление
5. Печаль
6. Гнев
7. Отвращение
8. Стыд
9. Страх

Пять из них – *эмоции дефицита*, когда нам чего-то не хватает: страх, гнев, стыд, отвращение, печаль.

Три эмоции – *эмоции наполнения*, когда мы получаем то, в чем нуждаемся: нежность, радость, желание.

И эмоция удивления, *переходная эмоция*, которая сообщает о том, что мы встретились с чем-то, чего не ожидали.

У эмоций есть интенсивность, насыщенность:

Страх – оцепенение, кошмар, паника, ужас, боязнь, растерянность, замешательство, настороженность, волнение, фрустрация, беспокойство, опасение, тревога, опасение, испуг, удивление, неуверенность, нерешительность.

Гнев – неистовство, бешенство, возмущение, сопротивление, негодование, ярость, раздражение, сердитость, агрессия, недовольство, протест, злость.

Стыд – неловкость, стеснительность, смущение, ущербность, позор, нелепость, никчемность.

Отвращение – отторжение, неприязнь, антипатия, брезгливость, омерзение, гадливость.

Печаль – одиночество, безнадежность, скука, безразличие, лень, боль, грусть, горечь, обреченность, горе, несчастье, бессмысленность, тоска, апатия, разочарование, уныние, опустошенность, расстройство.

Желание – интерес, побуждение, любопытство, устремление, вдохновение, нетерпение, влечение, жажда.

Радость – счастье, удовольствие, умиротворение, удовлетворение, веселье, восторг, спокойствие, эйфория, облегчение блаженство, наслаждение, легкость.

Нежность – близость, приветливость, любовь, симпатия, принятие, преклонение, сопричастность, поклонение, сердечность, обожание, расположенность, доброжелательность, теплота, мягкость, ласковость.

Удивление – удивление.

Важно уметь прожить эмоцию: заметить, осознать ее, использовать энергию, которая появилась в организме за счет биохимических процессов. Иначе непрожитая эмоция будет разрушать вас изнутри: сначала приведет к напряжению в мышцах, которое накапливаясь, переходит в зажимы и блоки, нарушает правильный кровоток и со временем трансформируется в болезни физического тела.

Жизненный цикл эмоции:

- Рождение, где-то глубоко в подсознании;
- Поднятие, на уровень внутренних ощущений;
- Проявление, выражение вовне через тело;
- Понимание, заметить ее и дать название, осознать;
- Трансформация, трансформируем энергию в реальные действия;
- Высвобождение, освобождение из тела;

- Смерть, завершение.

Естественный цикл жизни – рождение, взросление, проявление, осознание, трансформация, освобождение, завершение, который подходит не только для эмоций, но и для любых жизненных процессов.

Очень интересная стадия – проявление эмоции. Для этого нужна внутренняя смелость, готовность видеть свои потребности.

Способы обращения с собственными эмоциями:

Выключение – чувствую, замечаю, но решаю игнорировать, так как не время, не место, это плохо.

Отрицание – не признаю, блокирую. На вопрос «Что ты чувствуешь?» отвечаешь, что все в порядке.

Проживание – прохожу полный цикл эмоций.

Отреагирование – чувствую, игнорирую в моменте, напрягаюсь, проявляю ее в другом контексте, отреагирую на того, кто попался под руку, а не на источник (неосознанно).

Выражение многих эмоций носит универсальный характер, и имеет приспособительное значение для выживания.

Подготовила Г.В. Домино