

Вы и ваши эмоции: кто кого?

Социальные стереотипы в сфере проявлений эмоций однозначны.

Во-первых, есть плохие, а есть хорошие эмоции. Страх, гнев, злость, обида, раздражение – это, конечно, плохие эмоции. Радость, интерес – хорошие. Испытывать хорошие эмоции – хорошо, можно и нужно. Испытывать плохие – плохо и ни в коем случае нельзя.

Во-вторых, открыто выражают эмоции (даже положительные) только дети. Взрослым это не к лицу. Отличительная черта взрослого человека – спокойствие и невозмутимость. В крайнем случае – поощряется изображение радости, наслаждение жизнью, позитивный настрой. Что при этом творится внутри тебя, никого не волнует. Окружающие на самом деле не хотят знать, что ты чувствуешь в действительности, они предлагают успокоиться (желательно побыстрее), забыть обо всех неприятностях. А если будешь больше улыбаться, тогда вообще всё само собой улучшится!

В-третьих, негативные эмоции, если и можно проявлять, то только близким людям. И обычно это выглядит довольно неприятно – муж, жена, ребенок, подруга буквально «вываливают» на вас всю накопившуюся злость, боль, гнев. «Что же, я ещё и с близкими не могу быть самим собой?!» – типичная отговорка.

А ещё вот это истерическое: «Эмоции буквально захлестнули меня, я ничего не могу с собой поделать!!! Как я могу спокойно отвечать, если меня переполняют эмоции!!! Это не зависит от меня!!!»

Когда слышу такое, у меня возникает ощущение, что эмоции, особенно отрицательные, – это такие паразиты, которые живут с нами (или в нас), но сами по себе. И мы действительно с ними ничего поделать не можем. И умрут они вместе с нами.

Ну, конечно, можно возразить, что эмоции – это такое сложное явление, идущее к нам из глубины веков...

А ещё вот это: «Как только ты начнешь контролировать свои эмоции, ты превратишься в неживое существо, потому что естественное проявление эмоций – это признак живого человека».

Вот и терпим мы от близких «живых»...

На самом деле всё проще и сложнее одновременно.

Во-первых, не стоит так однозначно делить эмоции на плохие и хорошие. Ведь если мы понимаем, что, например, гнев придаёт нам сил и решимости противостоять преградам на пути к цели, мобилизует силы, уменьшает страх при наличии опасности, то мы уже не так отрицательно относимся к самой возможности испытывать гнев.

Во-вторых, регулярное невыражение, игнорирование недобряемых эмоций, помимо потери себя и всем известной психосоматики, ведёт ещё и к тому, что мы утрачиваем способность понимать их, а потом и управлять ими. Вот забавно – мы сдерживаем эмоции, якобы управляя ими, а на самом деле идем к тому, чтобы потерять над ними всякую власть вообще.

В-третьих, конечно, самое главное (и проблемное) – адекватно выражать свои эмоции и не пугать ими людей, в том числе близких. Механизм приручения эмоций достаточно прост в теории, но и на практике им можно овладеть. Коротко это выглядит так.

Первый этап – **понимание ситуации**. Это самый важный момент. Здесь, осознанно или нет, мы и выбираем своё отношение, которое трансформируется в эмоцию. Именно здесь мы можем выбрать угол зрения, под которым посмотрим на ситуацию. «Пошел дождь – это хорошо, потому что...» или «Пошел дождь – плохо, потому что...». Эмоции появляются разные. Этот этап длится всего несколько секунд, а иногда и меньше. В этом его сложность. Поэтому, как учила Поллианна – героиня известной истории Элинор Портер, – каждый раз задавайте себе вопрос: «Что есть хорошего в той ситуации, в которую я попал?» Таким образом, тренируемся, постоянно играя в игру «Это для меня хорошо, потому что...»

На втором этапе **эмоция раскручивается**, и здесь мы либо даём себе право прожить её, либо начинаем активно тормозить.

На третьем этапе идёт само **проживание эмоции**, и сделать с ней что-то уже трудно.

А на последнем этапе – **затухание эмоции** – всё, что мы можем сделать, это сказать себе: «Скоро и так всё закончится». И действительно, это закончится.

Так что начинайте с самого начала.

Ну и, конечно, управление своими эмоциями, регуляция эмоций совсем не означает контроль за их внешним проявлением. Это ни в коем случае не вытеснение, не подавление или устранение.

Управление эмоциями похоже на управление автомобилем – сложно научиться, но какой кайф от вождения!

Эмоции всегда чьи-то – твои, мои, его или её. Именно ты – источник твоей эмоции. Потому как эмоция – это отражение твоего отношения к миру.

Дружите со своими эмоциями!

Автор - Ольга Ромулус

[Источник](#)