10 фактов об эмоциях, которые необходимо знать каждому

Вы можете отнести себя к людям, которые испытывают более интенсивные эмоции, чем другие? Или вы скорее человек мысли, а не человек чувств? Что вы думаете относительно эмоций? Являетесь ли вы сторонником одного из распространенных мифов относительно эмоций, приведенных ниже?

Миф 1: **Эмоции иррациональны, глупы и являются признаком слабости**. Правда: **Эмоции позволяют понять и показать окружающим, что мы испытываем.** Кроме того, эмоции указывают на варианты возможных действий. Хотя оптимальным решением будет прислушиваться не только к чувствам, но и к здравому смыслу, упадок сил, апатия, тоска или внезапная тревожность в определенной ситуации могут быть важными сигналами, которые нельзя игнорировать. Обратите внимание на то, в какой ситуации или в общении с каким человеком вы переживаете эти чувства.

Миф 2: **Попытки регулировать эмоции закончатся тем, что я буду чувствовать себя как робот.** Правда: **Регулировать эмоции и подавлять их – это разные вещи.** Психологически благополучный человек испытывает полный спектр эмоций, но не позволяет им становиться единственным указателем на верное решение, так как это может привести к деструктивному поведению.

Миф 3: **Я не должен чувствовать то, что я чувствую.** Правда: **Вы имеете право на свои эмоции.** Хотя иногда чувства могут быть основаны на неверном истолковании текущей ситуации, вы имеете право чувствовать то, что чувствуете. Например, если среди ночи вас разбудил громкий звук, и вы подумали, что в доме вор, вполне логично испытывать страх и тревогу. Если в следующую минуту вы понимаете, что вас разбудил гром за окном, это не значит, что вы не имели права изначально испытывать тревогу.

Миф 4: **Чтобы почувствовать себя лучше, нужно «выпустить пар».** Правда: **Крики, битье стены или царапанье чужой машины только усиливают гнев.** Долгие разговоры о том, как сильно вы боитесь лететь на самолете или делать операцию, только усиливают чувство тревоги. Иногда поделиться своими чувствами может быть полезно, однако продолжительные многократные обсуждения тревожащей вас ситуации могут усилить негативные эмоции, что только добавит масла в огонь.

Миф 5: **Мое эмоциональное состояние зависит от других людей.** Правда: **Только вы являетесь хозяином своих эмоций.** Поведение других людей может быть раздражающим, угрожающим, выводящим из себя, но только вы решаете, как на него реагировать. Если общение с определенным человеком вызывает определенный дискомфорт, вы можете обсудить с ним сложившуюся ситуацию и решить проводить меньше времени вместе. Важно осознавать, что отношения наполовину зависят от вас и не обвинять во всем партнера.

Миф 6: **Я не могу контролировать свои эмоции.** Правда: **Вполне возможно научиться контролировать интенсивность собственных эмоций и начать смотреть на мир, других людей и себя самого в более позитивном ключе.** Человеку вполне под силу изменить

образ своих мыслей и поведение. Здесь важно думать о том, как повела бы себя в данной ситуации лучшая версия вас самого. Подсказка: лучшая – не значит идеальная.

Миф 7: **«Я такой, ничего не могу с собой поделать».** Правда: **Бесспорно, есть генетический компонент, предопределяющий чувствительность человека (что может быть как плюсом, так и минусом). Однако человек способен управлять своими эмоциями и оставаться психологически устойчивым, несмотря на врожденную эмоциональность.** Люди со слабой нервной системой более чувствительны к внешним раздражителям. Подобным образом, некоторые люди имеют проблемы со здоровьем, если их иммунитет ослаблен. Одни люди страдают аллергией, другие – нет. Важно отказаться от постоянных самоосуждений, принять свою природу и обращать внимание на собственные реакции. Причина излишней чувствительности и ранимости носит не только социальный, но и генетический характер. Однако человек вполне может научиться управлять своими эмоциями и реакциями.

Миф 8: **Я не справлюсь с неприятными эмоциями.** Правда: **Данная установка часто приводит к избеганию ситуаций, которые могут спровоцировать неприятные эмоции. Поведение избегания ведет к тому, что способность регулировать отрицательные эмоции снижается не только в ситуации, которую человек стремиться избежать, но и в любой другой дискомфортной ситуации.** Лучший способ убедиться в том, что вы можете справляться с неприятными чувствами – это пережить их. Такое направление, как Диалектическая Поведенческая Терапия помогает снизить интенсивность эмоциональной реакции в ответ на стрессовую ситуацию. Данная терапия называется «диалектической», так как позволяет увидеть разные взгляды на ситуацию, которую клиент считает «безысходной» или «невыносимой».

Миф 9: **Если я чувствую, что что-то является правдой, значит, это действительно так.** Правда: **Это эмоциональная аргументация, которая является одним из когнитивных искажений.** Например, вы плохо спали прошлой ночью и чувствуете себя абсолютно разбитым. В результате, объем работы, ожидающей вас в офисе, кажется просто невыполнимым. Хотя обычно вы хорошо справляетесь со своей работой, сейчас вы чувствуете себя не самым лучшим специалистом. Усталость, голод, гнев и одиночество имеют свойство искажать восприятие человека.

Миф 10: **Я никогда не перестану чувствовать то, что чувствую сейчас.** Правда: Иногда может казаться, что ваше нынешнее эмоциональное состояние останется с вами навсегда. Отсутствие надежды на то, что ситуация изменится, может истощать остаток сил. Если данное чувство сохраняется более двух недель, скорее всего, вам необходима консультация психолога, так как подобное состояние часто представляет собой начало депрессии. Однако это не всегда так, и, **возможно, в последнее время обстоятельства складывались не в вашу пользу. Правда в том, что ваши чувства могут измениться.** Возможно, это произойдет благодаря тому, что вы предпримете действия, направленные на улучшение положения вещей, примете неизбежное, обратитесь за поддержкой к семье и друзьям. Возможно, некомфортное состояние уйдет само со временем.

Постарайтесь проявлять проактивное сострадание к себе, быть осознанным и избегать оценочных суждений относительно себя. Спросите себя:

1. Мои эмоции соизмеримы произошедшим событиям?
2. Что будет, если я сейчас поддамся эмоциям?
3. Если я поддамся чувствам сейчас, создаст ли это дополнительные проблемы?

Испытывая интенсивные болезненные переживания, примите свои эмоции как данность, не ругайте себя за них. Здесь важно понимать, что именно вы выбираете, как реагировать на возникшие эмоции.

Оригинальная статья: Rachel Fintzy, - 10 Facts You Need To Know About Emotions. Psychology Today, February, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, психология эмоций, эмоциональная регуляция, саморегуляция

Источник фото: bibleverses.com

