Автор: Mightskin
03.01.2010 02:18 -

Эмоции пронизывают всю нашу жизнь, вносят в нее яркие краски и выполняют множество функций. Так чувство радости свидетельствует о состоянии гармонии, соответствии происходящего нашим желаниям или ожиданиям. Переживая радость, мы ощущаем усиление энергии, воодушевление и окружающее воспринимаем более оптимистично. Чувство страха может сковывать, вводить в состояние апатии или, наоборот, сигнализируя об опасности, давать выброс адреналина, позволяющий справиться с опасностью и при необходимости уйти от преследователя.

Эмоции – это сигналы, подаваемые нашим организмом, которые очень полезно научиться понимать и использовать с пользой для себя.

Быть может, кто-то возразит, что значит с пользой для себя? Ведь эмоции – это наша индивидуальность, **я живу и, следовательно, я – реагирую и это часть меня**. Но ведь ветер тоже естественное природное явление, которое с помощью ветряных мельниц и других сооружений человек научился использовать себе во благо. И ветер не перестал быть ветром, и природа не имеет претензий.

Теме эмоций психологами и физиологами посвящено множество фундаментальных статей и книг. Эмоции и особенности проявлений занимают фокус внимания во многих системах психотерапевтической работы. И мне бы хотелось поделиться некоторыми своими наблюдениями. Это поможет разобраться в происходящем людям, не имеющим психологического образования, но стремящимся гармонизировать свою жизнь.

Итак, **эмоции – это реакция нашей психики на происходящее.** Наши средства информации подают множество сигналов, поступающих благодаря органам зрения, слуха, обоняния, тактильных ощущений и др. о происходящем вокруг и внутри организма. И наш мозг, анализируя информацию, идентифицируя ее с имеющимся опытом, подает ответный сигнал – определенную эмоцию. А она, в свою очередь, ассоциируется для нашего организма с определенным набором действий, поведенческих и речевых проявлений, которые можно условно отнести к позитивным, нейтральным или негативным.

Первый этап освоения «языка» эмоций – это фиксация наших эмоциональных состояний и определение эмоциональных состояний окружающих и значимых для

Вас людей. Важно научиться не только определять эмоциональные состояния, но и фиксировать их изменения. Умение замечать изменение настроения даст много важной информации о происходящем с человеком. Таким образом, мы можем расширять свое представление о нем, особенностях его восприятия и отношения к нам.

Например, в комнате находится годовалый ребенок, заходит его мама, и ребенок начинает улыбаться, издавать звуки, приветствующие ее. Что происходило в момент, предшествующий изменениям в его поведении? Ребенок видит маму, опознает ее внешне, по запаху, «считывает» выражение ее лица и настроение, его мозг прокручивает имеющийся опыт взаимоотношения с ней. По его эмоциональной реакции можно определить, что мама позитивный для него объект. Так, внимательная к реакциям своего грудного ребенка мама, по его внешним проявлениям безошибочно определяет момент, когда его нужно посадить на горшок. И в данной ситуации польза очевидна: как минимум меньше белья приходится стирать.

Другая ситуация. Вечером в семье с трехлетним ребенком принимают гостей. Гости обсуждают различные события, делятся воспоминаниями. В ходе общения с ребенком одна из гостей запела известную всем колыбельную песенку. Неожиданно для гостей ребенок заплакал. Причина слез прояснилась, после слов и попытки успокоить ребенка папой: «Не плачь, тебе еще не пора спать. Тетя просто любит эту песенку». Таким образом, колыбельная прозвучала для ребенка «сигналом» о завершении его общения и подготовке ко сну. Причина его расстройства осталась не в полной мере ясна: то ли это нежелание покидать компанию и лишаться внимания дружественных взрослых, или процедура сна предполагает его уединение в другой комнате, полумрак или что-то еще вызывают его огорчение.

Установление истинных причин эмоциональной реакции на различные события требуют опыта, знаний и сноровки. Но если человек обращает внимание на свои эмоциональные состояния и стремится самостоятельно или с помощью специалиста восстановить причины, он обретает контакт со своим «Я» и становится более гармоничным в проявлении своих эмоций.

Подобная процедура **«установления связи» между эмоцией и истинной причиной ее возникновения – основа в процессе психологического консультирования.**
Ее освоение и использование в повседневной жизни полезно для каждого и раскрывает огромные возможности. Это второй этап овладения своими эмоциональными состояниями. Рассмотрим, на примере. На консультацию пришла молодая женщина, которая была опечалена ухудшением отношения со своим мужем. По ее мнению причина

была в том, что ее муж разлюбил ее или недостаточно любит. Я попросила вспомнить какую-то из ситуаций, в которых это проявлялось. Было важно установить **«как», «по каким критериям» женщина узнает о недостаточной любви своего мужа и установить реальный источник проблемы**
. В ходе сеанса выяснилось, что всякий раз, когда женщина начинает бурно проявлять свои чувства, муж начинает беспокоиться и просит ее «не баловаться». После чего у женщины портится настроение, прилив радостных эмоций сменяется огорчением, а затем печалью. При этом муж получает изменение поведения жены, с бурным проявлением эмоций которой он не может справиться. Но не обращает внимание на перепады ее настроения. И тем более не подозревает о важности происходящего для их взаимоотношений. При работе с восстановлением индивидуальной истории значения слова «не балуйся» женщина осознала, что позволение баловаться и желание баловать являются для нее одним из критериев проявления любви. Он сформировался в детстве в результате взаимодействия с отцом, в любви которого она не сомневалась: отец все ей позволял и разрешал баловаться! Подобный факт любви отца был "зафиксирован" мамой в разговоре с приятельницей: «Муж дочку невероятно любит. Он разрешает ей все что угодно и балует ее».

Наложение фразы значимого человека, чувств и проявлений отца, собственных чувств и проявлений сформировали «критерий любви», о котором женщина даже не догадывалась.

Запрет баловаться ее мужа был сигналом о том, что «ее не любят, ведь, когда любят, позволяют баловаться».

Неосознаваемый критерий оказывал серьезное влияние на ее жизнь, изменяя, искажая видение реальной ситуации. Ведь муж любил свою жену и его слова, свидетельствовали скорее о том, что какие-то проявления своей жены он воспринимает как баловство, не придавая им важности. А «критерии» проявления любви супругов не были согласованы. Наверняка, у мужа был свой опыт и своя история для данного слова, и наверняка для него значение слова не имело связи с проявлениями любви. После сеанса женщина испытала огромное облегчение и радость. Она поделилась своим открытием с мужем, и он стал с большим пониманием относиться к данному слову применительно к ней. Впоследствии слово «баловаться» потеряло свою власть и значимость. И в результате 1 сеанса женщина освободилась от власти неосознаваемого критерия любви и осознала, что ошибалась в толковании отношения своего мужа. Поняла, что для нее важно в проявлении любви и каким образом свою любовь по отношению к ней проявляет ее супруг.

Итак, данный пример иллюстрирует принцип проявления «несоразмерной реакции» и проблемы, которые он может создавать в жизни людей. В чем несоразмерность реакции? В данном случае слово «не балуйся» вызывало резкую смену эмоций от радости до печали, отчуждения, которые становились следствием заключения о нелюбви мужа. **Источник, вызвавший данные эмоции и переживания, не соответствовал их интенсивности и реальному положению дел.**

Важно осознавать, что **в ситуации переживания «несоразмерных» эмоциональных проявлений, человек, как правило, находится в плену действия иллюзий, его выводы часто не соответствуют реальности** . В зависимости от особенностей его эмоционального склада, персональной жизненной истории он может дополнять «неправильные выводы» новыми фактами, находить им подтверждения. Происходит своеобразная «игра разума». При этом возникают реальные негативные эмоции и создаются реальные проблемы во взаимоотношениях со значимыми для него людьми.

В результате психологической «проработки» человек осознает истинную причину происходящего с ним и освобождается от данного воздействия. И в результате он повышает свою способность не только реалистично видеть и оценивать поступки других людей, но и адекватней на них реагировать. Если же «несоразмерная реакция» часто проявляется, сопровождается сильными эмоциональными состояниями, она может создавать серьезные проблемы в жизни.

В чем опасность проявления «несоразмерных» эмоциональных реакций?

Во-первых, **поскольку в основе возникновения несоразмерных реакций лежат преимущественно негативные ситуации, которые не принимались человеком, доставляли ему боль, то их активизация также создает напряжение, кризисы и конфликты.**

Например, женщина в ситуациях, где по ее мнению оскорбляется достоинство женщины, агрессивно реагирует на обидчика. Подобное поведение возникает в ситуациях общения с доминантными, авторитарными мужчинами, которые ассоциативно напоминают ее отца. В результате чего запускается реакция взаимоотношений с ним, заложенная в детстве. Подобные взаимоотношения с шефом могут привести не только к конфликтам, но и к потере работы.

Во-вторых, **при несоразмерных реакциях видение ситуации не в полной мере адекватно.** Человек реагирует привычным для него образом в ситуациях отдаленно напоминающих ему пережитое в прошлом.

По сути, он борется с "ветряными мельницами" и "призраками" своего прошлого.

Например, у женщины не складываются дружеские отношения с подругами и всякий раз за периодом радости обретения нового друга, возникает разочарование в нем и разрыв отношений. Причиной наиболее болезненного расставания по ее мнению была попытка ее унизить или использовать дружбу в корыстных целях. Как выяснилось, в детстве она пережила боль предательства подруги. А обстоятельства ее жизни были связаны с ситуациями подавления, в которых ей приходилось доказывать свою значимость и право быть собой. В результате новые дружеские отношения не складываются из-за двух несоразмерных реакций:

1) постоянных сомнений в искренности отношения из-за ожидания предательства или использования и
2) потребности доказывать свою значимость, отстаивать свою позицию.

Эти реакции, возникали и перерастали в конфликты, всякий раз, когда в поведении ее друга что-то напоминало ситуации прошлого. При этом конфликты возникали с людьми, которые испытывают по отношению к ней искреннее дружеское расположение и уважение. В результате общение превращается в периодическое выяснение отношений и обвинения, что в конечном итоге разрушает дружбу. Каждое новое разочарование усиливает сложившийся стереотип и уменьшает шансы на возможность гармоничных дружеских отношений.

В-третьих, **длительно и часто переживаемые негативные эмоции создают общий негативный настрой, который соответственно притягивает аналогичные ситуации**. Также негативные эмоции истощают силы, создают энергетические закупорки, которые замедляют или блокируют нормальное движение энергии и приводят к ослаблению соответствующего органа, а со временем к болезни. В ауре человека длительно переживающего негативные эмоции (страх, обида, гнев, злость, ревность, зависть и др.) появляются затемнения, замутнения, сгустки, вкрапления грязных цветов. Их появление нарушает работу энергетических центров. И помимо болезней создает искажения в восприятии действительности. Это напоминает помехи видения при запачканном стекле.

Поэтому для изменения ситуации важно разобраться в причинах их возникновения, осознать истоки проблемы и изменить свое отношение к произошедшему в прошлом. Переосмысление ситуации, принятие себя, прощение всех причастных, замена привычного реагирования на более адекватное помогает навсегда избавиться от преследовавших проблем. В ходе психологической проработки мы возвращаемся в свое прошлое и наводим в нем чистоту и порядок, освобождаемся от боли и страданий, очищаем свое энергетическое поле. Это напоминает уборку чердаков и подвалов дома, из которых доходят неприятные запахи.

По мере ее осуществления человек лучше понимает и осознает себя, он способен управлять своими эмоциями, а его действия и проявления становятся все более вариативными. Ему легче принимать жизнь. Подобная работа позволяет строить гармоничные отношения, реалистично воспринимать происходящее и получать больше радости и удовольствия от жизни и взаимоотношений.

По мере освобождения от несоразмерных реакций мы освобождаемся от призраков и теней прошлого и осознанно создаем отношения и свою жизнь. Несомненно, подобная работа требует внутренней силы и мужества.

И выбор пути – дело каждого из нас. Ведь то, как мы переживаем эмоции и распоряжаемся ими свидетельствует о духовной и эмоциональной зрелости человека.