

ШПАРГАЛКА З ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ

Інколи нам важко визначити свій емоційний стан, розрізнити емоції, справитись з їх перебігом, тоді ми намагаємося їх уникати, відгородитися від них або раціоналізувати.

Для початку спробуємо відповісти на запитання: «Що я зараз відчуваю?»

У відповідь на це запитання люди зазвичай називають різні стани.

Це можуть бути:

ВІДЧУТТЯ – це те, що відбувається в тілі людини.

Наприклад – «я напружений»; «відчуваю ком у грудях»; «підгинаються коліна»; «горять щоки».



ЕМОЦІЇ - це швидка суб'єктивна інтегральна оцінка внутрішньої реакції на те, що є зараз і прогноз на майбутнє.

Наприклад, колега говорить вам, що несподівано відділу видали велику премію і треба піти терміново її отримати. Ваш внутрішній відгук - радість, здивування або страх, що пожартували, і буде поточними емоціями. Миттєво ваш мозок оцінив ситуацію як сприятливу, і дав оцінку подальших подій.

Емоції гарантували виживання нашого виду. Вони дають не тільки миттєву цілісну оцінку ситуації та її розвитку, а й необхідну енергію для дій.



Сила, інтенсивність емоцій може бути різною, від ледь помітної до афекту. Побачила прадавня людина тигра, відчула страшний паралізуючий страх, впала каменем дотолу, і ситий тигр пройшов мимо. Або, побачила ця ж людина тигра,

згадала загублених хижаків сородичів, відчула страшний гнів, вбила ворога і стала вождем. Це спрощена схема, але вона саме така.

У стані афекту всі ресурси організму витрачаються на боротьбу за виживання. Ніякого аналізу. Людина спалює себе заради найефективнішої дії, перемоги.

НАСТРІЙ повідомляє нам про загальний стан. Наприклад, у вас з ранку прекрасний настрій - ви здорові, щасливі, збираєтеся у відпустку... І тут якийсь нехороший чоловік, проїжджаючи на своєму авто, забризкав ваші улюблені туфлі. Розгніваєтеся? Скоріше за все, так. Сильно? Навряд чи. Ви відчуєте емоції - наприклад, гнів. Але в цілому ваш настрій залишиться відмінним. Адже загальний стан і прогноз подальших подій радують.



Найбільш серйозний і глибокий прояв нашої емоційної сфери - це **ПОЧУТТЯ**. Почуття відображають нашу оцінку соціальних відносин, відносин між людьми. Любов до картин Сальвадора Далі, любов до конкретної людини, любов до музики ... Почуття, як правило, досить тривалі в часі, і сильні за інтенсивністю переживання. Крайній ступінь почуттів - пристрасть.



Отже, відповіддю на запитання «що ви відчуваєте зараз?» буде миттєва оцінка того, що є і прогнозу на майбутнє, яку ми переживаємо як емоцію, почуття, пристрасть, афект, настрій.

Це переживання має забарвлення, тон - воно сприймається як приємне, нейтральне або неприємне. І воно дає нам життєву енергію для дій. Точніше, емоційні прояви - це і є одночасно оцінка подій, готовність діяти і енергія для активності.

Може бути й так, що людина проскакує усвідомлення своїх переживань, і відразу видає щось на зразок: «хочу його стукнути», «хочу кинути все і піти», «взагалі нічого не відчуваю» і т.п. Подібні люди дуже жорсткі і прямолінійні у діях, вони «емоційно глухі» як до своєї душі, так і до інших людей.

А може бути, навпаки, людина відчуває багато-багато різних емоцій, але не обдумує їх сигнали раціонально, не реалізує наявну енергію для свого благополуччя і своїх рідних. Виходить такий собі вогник під вітром, начебто і горить, але особливо нікого не гріє, навіщо горить не зрозуміло, та й ризик пожежі величезний. При такому способі ставлення до своїх емоцій ймовірність емоційного вигорання дуже висока.

Які ж бувають емоції і почуття і що з ними робити? У психології є безліч теорій, що пояснюють різні прояви почуттів людини. Ми не будемо їх всі розглядати, обговорювати правильність виділення конкретного числа базових емоцій. Ми будемо слідувати принципу зручності застосування інформації.

1. Отже, в дуже грубому наближенні, нам можете бути:

- добре,
- погано,
- не добре і не погано («ніяк»),
- місцями добре, подекуди погано (амбівалентно).

2. Тепер відокремлюємо відчуття в тілі від власне емоційних переживань. Вони ж безпосередньо пов'язані між собою! При сильному голоді або болю - дратівливість гарантована. Коли людина стомлена (тиск падає, хочеться спати) – вона стає спокійною, сумною.

Тим не менш, треба розібратися, ваше «добре, погано, ніяк, амбівалентно», пов'язані з тілом чи з якимись подіями реальними чи уявними? Ви напружені, тому що м'язи застоюлись? Або щось трапилося, і ви напружилися?

Визначаємо, де і що ви відчуваєте:

- відчуття в тілі,
- емоції та почуття.

3. Розшифровуємо переживання, називаємо його, визначаємо його інтенсивність. Щоб навчитися визначати почуття, можна користуватися списком емоцій. Звичайно ж, ви можете доповнити список почуттів та емоцій своїми індивідуальними назвами переживань.

ОГИДА. Легка огида, легке презирство, гидливість, неприязнь, антипатія, відраза, презирство, ненависть.

СТРАХ. Тінь сумнівів, сумніви, легкий страх, трепет, страх, побоювання, легка тривога, хвилювання, тривога, сильна тривога, сильний страх, легкий жах, жах. ЖАХ! Запаморочливий жах. Паніка.

ГНІВ. Легке роздратування, незадоволення, легка досада, евдоволення, прикрість, роздратування, озлоблення, закипаючий гнів, злість, запальність, обурення, гнів, лють, сказ, лютість, несамовитість, біла лють.

ГОРЕ. Легке засмучення, розчарування, прикрість, лишенько, пригніченість, сум, смуток, жалість, журба, біль, жаль, горе, скорбота, гірке горе, справжнє горе.

СОРОМ. Легкий сором, незручність, збентеження, сором, приниження, ганьба, вина.

ЗДИВУВАННЯ. Розгубленість, безпорадність, безсилля, здивування, подив, страх, шок.

ІНТЕРЕС. Апатія, нудьга, байдужість, азарт, бадьорість, інтерес, натхнення, задрість, зацікавленість, захопленість, цікавість, ентузіазм, енергійність.

ЗАДОВОЛЕННЯ. Безтурботність, спокій, вдячність, умиротворення, розчулення, драйв, іронія, ніжність, радість, захоплення, гордість, гординя, щастя, ейфорія, екзальтація, екстаз, любов.

Є емоції, які переживаються усіма людьми, незалежно від їх культури, країни, виховання. Їх називають базовими. Є прості, елементарні емоції, в яких вже не можна виділити складові частини. Наприклад, страх. Їх називають елементарними.

Досить часто ми відчуваємо складні почуття і емоції, наприклад, образу (суміш із засмучення, розчарування і злості), зловтіху (злість і задоволення), провину (страх, сором, гнів і горе) або складні, тонкі переживання, начебто світлого смутку чи радості з нотками печалі.

4. Ми визначили що відчуваєте. Що з цим можна зробити?

- ПРОІГНОРУВАТИ

Це вельми невдалий вибір. Ігнорувати свої почуття можна, коли того вимагає ситуація. Але подібним чином краще чинити зрідка, і короткостроково.

- ДАТИ ВОЛЮ ЕМОЦІЯМ

Ось, той самий «вогник під вітром».

- ВИСЛОВИТИ

Відміна від попереднього в усвідомленості і осмисленості. Наприклад, ви не просто висловлюєте свою любов до когось, а робите це на його мові, покращуючи його життя, радуючи його. Ви не ганяєтеся за дитиною, що принесла двійку зі злісним оскалом на обличчі і тапком в руках, а висловлюєте свої почуття: злість, біль, розчарування, страх за його майбутнє, турботу про нього і любов до нього - словами, щиро і просто. І це дає приголомшливий ефект - дитина вас чує.



- ПЕРЕЖИТИ (ПЕРЕТЕРПІТИ)

Іноді в житті ми відчуваємо почуття, які можна тільки пережити. З часом вони пройдуть, але це буває далеко не відразу. І не завжди. Наприклад, туга за

Батьківщиною в еміграції або при переїзді в інше місце проживання. Сама наявність подібних переживань робить нас людьми, справжніми і живими.

- ПРОАНАЛІЗУВАЛИ ТА ЕФЕКТИВНО ВИКОРИСТАТИ

- ПРОЖИТИ

Зануритися у почуття і активно їх прожити, висловлюючи, переживаючи, реалізуючи активність в різних, навіть і не пов'язаних з почуттями аспектах життя. Багато творчих особистостей прагнуть до стану закоханості, проживаючи його блискуче, красиво, творчо.

Розуміючи, що саме ми відчуваємо, ми отримуємо можливість керувати своєю емоційною сферою, відчувати її повідомлення, мислити і діяти більш ефективно. Тоді ми знаходимося в ладу зі своєю душею, зі своїм серцем.

Автор: сімейний психолог О.В. Павловська