

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ЕМОЦИИТЕ СИ? (част II)



„Гърнето“ с емоции - Юлия Хипенрейтер

Защо хората изпитват тези емоции?

Емоциите от негативния регистър са гняв, злоба, агресия.

Тези чувства могат да се нарекат разрушителни, тъй като те разрушават и самия човек (неговата психика и здраве) и неговите взаимоотношения с другите хора.

Да изобразим „съда“ на нашите емоции като гърне. **Да поместим гнева, злобата и агресията в най-горната му част.** Тези емоции се проявяват във външното поведение на човека под формата на познатите на мнозина оскърбления, кавги, наказания, действия против някого и т.н.

Как възниква гневът?

Психолозите отговарят на този въпрос малко неочаквано: гневът е вторично чувство и произхожда от преживявания от съвсем друг тип – такива като болка, страх, обида. И така, можем да „сместим“ преживяването на болка, обида, страх, досада под чувствата гняв и агресия като причина за тези разрушителни емоции (II слой в „гърнето с емоции“).

При това всички тези чувства от втория слой са страдателни: в тях присъства по-голяма или по-малка част страдание. Това е причината да не е лесно те да бъдат изказани, а обикновено се премълчават, обикновено ги крият. Защо? Като правило поради страх от унижение, страх да не се покаже слабост. **Понякога не си даваме сметка за тях: „Просто съм ядосан, защо – не зная!“.**

Често още от детството човек се учи как да скрива чувствата на обида и болка. Сигурно сте чували бащата да наставлява момчето: **„Не плачи, по-добре се научи да отвръщаш на удара!“**

Как възникват „страдателните“ чувства?

Отговорът на психолозите: причината за възникване на **болката, страха и обидата са неудовлетворените потребности.**

Всеки човек, независимо от възрастта, се нуждае от храна, сън, топлина, физическа безопасност и т.н. Това са т.нар. органични потребности. **Те са очевидни и насъщни.**

Ще се съсредоточим върху тези обаче, които свързани с общуването, а в широкия смисъл – с живота на човека сред хората.

Ето примерен (далеч не пълен) списък на такива потребности:

Човек има нужда да го обичат, разбират, признават, уважават, да бъде необходим и близък на някого, да има успех в работата си, в учението, да може да се реализира, да развива способностите си, да се самоусъвършенства, да се уважава.

Ако в страната няма криза или война, то средностатистически органичните потребности малко или много се удовлетворяват. **А изброените току-що потребности винаги се намират в зоната на риска!**

Човешкото общество, въпреки хилядолетното си развитие, не се е научило да гарантира психологическото благополучие (все още не говорим за щастие!) на всеки свой член. **И тази задача е много сложна. Та нали щастието на човека зависи от психологическия климат на средата, в която расте, работи и живее.** И още – от емоционалния багаж, натрупан в детството. За съжаление, задължителни училища за общуване все още няма.

И така, всяка потребност от нашия списък може да се окаже неудовлетворена и това, както вече казахме, води до страдание, а е **напълно възможно и до проява на „разрушителни“ емоции.**

Да предположим например, че на човек не му върви – съпътстват го неуспех след неуспех. Следователно - не се удовлетворява потребността от успех, признание, а може би и самоуважение. **В резултат на това се проявява разочарование от себе си, депресивност или обида и гняв към „виновниците“ за това.**

Така стоят нещата с всяко негативно преживяване. Зад него ние винаги ще намираме някаква нереализирана потребност.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.