Статья январь 24 **Наш многоликий мир эмоций и чувств.**

Мир эмоций и чувств… Многогранный и многоликий. Человек в современной жизни испытывает множество переживаний и не всегда успевает понять, связать это с той или иной эмоцией. И казалось бы, сегодня что-то нас обрадовало, а затем – расстроило, разозлило или обидело. Но иногда понять, что конкретно было причиной тех или иных переживаний не всегда так просто. А выразить свои чувства, более того, возможность предоставляется не всегда. С одной стороны, потому что жизнь насыщенная и динамичная, и не всегда на это находится время, с другой - потому что чаще всего мы просто не знаем как это сделать так, чтобы другой услышал о наших переживаниях, понял и принял их. И чтобы обоим от этого разговора стало *легче*.

Поэтому и происходит все чаще всего по замкнутому кругу. Человек не всегда понимает, что он чувствует и не всегда разрешает себе это чувствовать, потому что не знает как с этой эмоцией справляться. Так и получается, что мы не разрешаем этой эмоции БЫТЬ внутри нас, и отсюда чаще всего подавляем ее. Либо ориентируемся на те постулаты, что диктует нам общество, те правила и способы, которые называются общественно принятыми.

О каких же эмоциях идет речь, и как мы привыкли их отражать миру?

**Как мы выражаем эмоции?**

**Если я злюсь - это плохо! Злой человек - плохой человек!**

Наверняка вы не раз сталкивались с подобными выражениями. Возможно, даже сами так считали, и могли делать выводы, так хорошо известные всем детям: «Злиться Нельзя и это плохо! Злятся только плохие мальчики и девочки!»

Отсюда сразу возникает вопрос: неужели мы искренне так считаем и чувствуем, когда говорим подобные фразы своим детям? Неужели наши мамы и папы никогда не ругались и не злились? И все как один, с полными добра и лучезарности лицами обсуждали взаимные семейные неурядицы и конфликты, которые бывают в каждой семье? Вряд ли вы ответите «да» на эти вопросы…

Неужели никто и никогда не задумывался, что чувство злости возникает не просто так? Злясь, мы защищаем себя, мы показываем, что нам очень не нравится то, что происходит. И при этом важно не подавлять злость, а дать ей выход, озвучив, например, что в данный момент нас что-то злит, нам что-то не нравится. Показать это другому, чтобы он услышал нас. Дать время себе успокоиться и прийти в чувства. А затем, поговорить о возникшей проблеме и прийти к ее решению.

**Грустить тоже плохо и нельзя!**

«Если я грущу - это тоже плохо, и надо поскорее начать радоваться, чтобы не быть грустным.»
«А почему он грустит, он что пессимист? Или у него депрессия?»

С подобными выражениями вы наверняка тоже сталкивались.
- Поломалась любимая игрушка? Что ты! Не расстраивайся! Будет новая! Не грусти!
- Двойку в школе поставили? Нет, ну что ты плачешь? Исправишь же!

Знакомые ситуации, дорогие родители? Неужели вас самих в свое время могли успокоить именно эти слова? Или хотелось все таки другого: понимания, поддержки, близкого рядом, побыть одному некоторое время?

Ведь чувство грусти возникает тоже не просто так, а когда нас что-то расстраивает. И это нормально какое-то время побыть в этом чувстве и принять то, что произошло. Если этого не сделать, эмоция не будет пережита. Она уйдет вовнутрь души и тела, и останется тяжелым камнем внутри. Лучше пережить сейчас, в один момент, чем растягивать эту боль на длительное время. Каждый ищет свой способ, как пережить грусть. Не важно, с кем и как переживается грусть. Главное, что она переживается и проживается, открывая место другим, новым чувствам.

**Если я обижаюсь, то другой всенепременно ДОЛЖЕН догадаться, что же меня обидело!**

Замечательный посыл! И пусть этот другой будет эдаким волшебником Гудвином, или феей с волшебной палочкой, угадает ЧТО нас обидело, примет эту обиду на себя (т.е. почувствует себя виноватым), а потом еще и сделает ТАК, как МЫ хотели и себе придумали! Ну не волшебство ли? В жизни часто с вами такое волшебство случается? Или чаще обиды замалчиваются, копятся, а потом выливаются в порыве безудержного гнева на близкого человека?

Обида – это всегда придуманный нами образ поведения другого человека. И это всегда наши ожидания, которые есть только в нашей голове, а другой о них даже не догадывается. Если мы обижаемся молча, другой вряд ли знает, чем нам помочь и что необходимо сделать или поменять в том, что нам не понравилось. Поэтому, чтобы нас услышали, лучше обижаться и говорить об этом вслух – о том, чего мы хотим, что нам не понравилось и что обидело.

**Если я виноват, и даже признаю это где-то в глубине души, признаться в этом вслух крайне сложно**

И себе самому сложно, а другому, тем более. Поэтому, часто возникают такие ситуации, когда мы чувствуем себя виноватыми, а попросту не находим в себе сил попросить прощения и признать свою вину. Поэтому часто молчим в надежде, что пройдет время, и человек отойдет и сам собой нас простит, а отношения наладятся. Только душераздирающее и не выраженное чувство вины продолжает копиться внутри нас.

А ведь оно сигнализирует о том, что в первую очередь нам самим что-то не понравилось в нашем поведении по отношению к другим людям. Поэтому самым грамотным и адекватным способом, будет сказать о том, в чем мы чувствуем свою вину, в чем мы чувствуем, что неправы, попросить прощения и извиниться, попытаться исправить ситуацию. Чтобы давящее и щемящее, как камень чувство, ушло. И мы внутренне освободились.

Если этого не произойдет, оно будет наслаиваться на другие или подобные переживания, образуя прочный ком. Который, если ему не найти разрядку, скорее всего трансформируется: либо в эмоциональный всплеск или взрыв, наподобие атомной бомбы, либо в какое-либо психосоматическое заболевание... А это уже тема для отдельной статьи или беседы...

Именно так и получается, что человек сам сажает, запирает себя в тюрьму собственных чувств и переживаний, не разрешает себе испытывать, выражать и проживать ту или иную эмоцию. Человек становится заложником своих переживаний, и не знает, как с ними быть. Человек САМ не разрешает себе быть свободным, а потом винит во всех этих ограничениях близких, друзей, коллег, случайных знакомых или общество. Человек не разрешает себе Чувствовать и полноценно жить. Иногда потому, что не знает как. Иногда потому, что ориентируется на общество. Но следствие одно: человек несчастлив. А ключи от собственного счастья лежат в сердце у нас самих. Важно только найти их и подобрать к правильному замку. Если, конечно, на это есть желание...

**Если эмоция возникает, она возникает не просто так.**

Мы привыкли делить эмоции на негативные и позитивные, плохие и хорошие, социально приемлемые и неприемлемые. И почему-то в этом мнении, мы никогда не задаемся вопросом о том, что если эмоция возникает, значит это не просто так. Мы привыкли загонять себя в рамки, критиковать и обвинять за то, что мы грустим, злимся, обижаемся… Но почему-то очень редко задаемся вопросом, что если мы так почувствовали, значит на это действительно был повод? Именно поэтому важно принимать свои эмоции. И давать волю их проявлениям в той форме, которую примет другой.

Через нас ребенок знакомится с тем, как отражать те или иные эмоции и чувства. Именно мы на своем примере показываем ему, как радоваться или грустить, как злиться или удивляться. И потом, опираясь на увиденный опыт, он отражает свои эмоции. Сначала мама говорит о своих переживаниях, а потом ребенок находит, что сам в этот момент переживает подобное: радуется или грустит, боится или злится, удивляется или обижается. И от того как мы это делаем, зависит как будет проявлять это ребенок.

Поэтому наиболее важным является показать ребенку, как можно и нужно проявлять свои эмоции, чтобы они не прятались где-то внутри, не зажимались, а находили выход в свет, в пространство. Для того, чтобы жизнь была понятной и наполненной!