



**Как проживать
разные эмоции?**

2 вида эмоций

Функциональные	Дисфункциональные
Это эмоции, которые помогают нам исследовать окружающий мир и адаптироваться в нём. Это своеобразные маркеры, как на космическом корабле, которые говорят нам о том, что происходит вокруг, дают окружающим понять, что происходит внутри нас и мотивируют на деятельность.	Это эмоции, которые рождаются из иррациональных убеждений. Они демотивируют нас, способствуют дезадаптации в социуме своей чрезмерной интенсивностью.

Любая эмоция может быть функциональной или дисфункциональной.

Так, функциональный стыд помогает нам увидеть просчёт в нашем социальном взаимодействии и учит эффективной коммуникации, в то время, как дисфункциональный стыд мешает проявляться, влияет на самооценку, затмевает собой все остальные эмоции.



Как понять, функциональна моя эмоция или нет?

В случае функциональной эмоции вы сохраняете критичность к своим поступкам, проявление эмоции не вредит вашим отношениям и социальному статусу, вы знаете, для чего она появилась и о чём сигнализирует. Такая эмоция побуждает к действию и изменениям.

Дисфункциональная эмоция снижает критичность, поглощает вас полностью, не даёт сосредоточиться на чём-то другом, её проявление часто приводит к ссорам и скандалам в отношениях.

Пример:



Как работать с дисфункциональными эмоциями?

Выделяют 5 базовых эмоций:



Страх



Гнев



Радость



Отвращение



Печаль

Каждая из них сигнализирует о чём-то и дана вам для взаимодействия с окружающим миром.

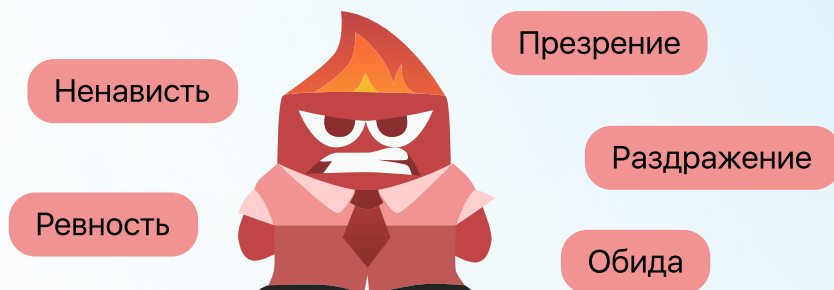
У каждой из них есть оттенки. Чтобы превратить эмоцию из дисфункциональной в функциональную вам нужно проанализировать, о чём она вам говорит, какое иррациональное убеждение её вызвало и перевести эмоцию в действие, не позволяя ей стать хронической.



Иррациональные установки	О чём сигнализирует
<ul style="list-style-type: none">«Мир опасен, я всегда должен быть готов нанести ответный удар»;«Если я совершу ошибку, меня исключат из социума»;«В будущем случится нечто настолько ужасное, что я не смогу пережить».	Угроза физической и эмоциональной безопасности, угроза целостности личности.

Как работать с дисфункциональными эмоциями?

Гнев



Иррациональные установки	О чём сигнализирует
<ul style="list-style-type: none">«Все должны меня понимать»;«Все думают также, как я»;Навешивание ярлыков: «Он дурак», «Она плохой человек».	Нарушение личностных границ, несправедливость, вторжение на нашу территорию.

Радость



Иррациональные установки	О чём сигнализирует
<ul style="list-style-type: none">Сверхобобщение: «Всё идеально и всегда так будет»;Повышенные нереалистичные ожидания (могут приводить к излишней ажиотации и гиперфиксации);Эмоциональное обоснование: «Если сейчас мне хорошо, значит так будет всегда в этих отношениях».	Подкрепление поведенческого паттерна, встреча близкого по духу человека, продуктивная деятельность.

Как работать с дисфункциональными эмоциями?

Отвращение



Иррациональные установки	О чём сигнализирует
<ul style="list-style-type: none">■ Навешивание ярлыков: «Он плохой человек»;■ Сверхобобщение: «Социальные контакты могут быть неприятными, поэтому лучше я вообще не буду общаться».	Необходимость устранить что-то неприятное, токсичное, потенциально опасное.

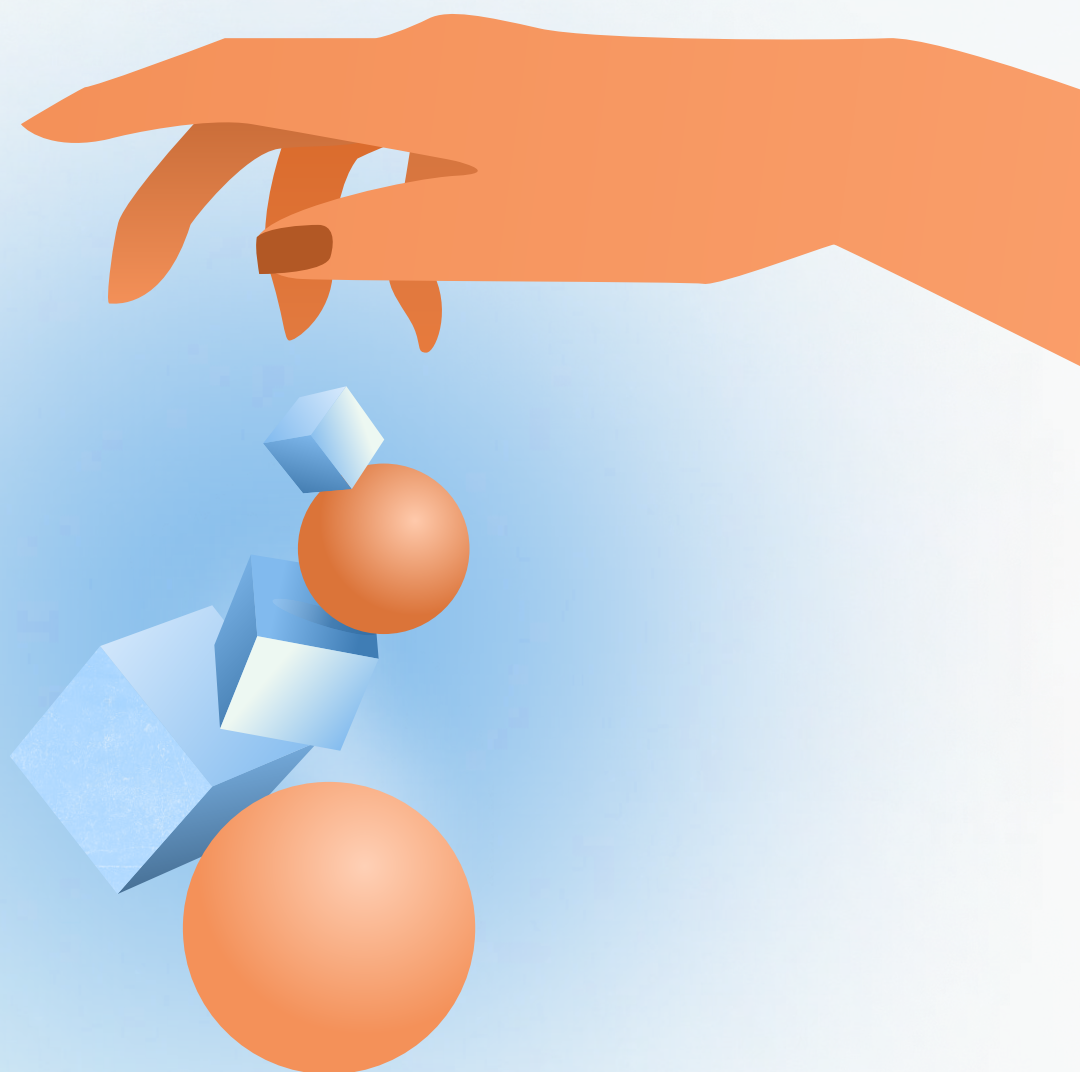
Печаль



Иррациональные установки	О чём сигнализирует
<ul style="list-style-type: none">■ Навешивание ярлыков на себя: «Я неумеха и лентяй»;■ Катастрофизация: «Они меня ненавидят»;■ Эмоциональное обоснование: «Я чувствую себя подавленным – значит, мой брак ужасен».	Нужда в поддержке и помощи, утрата, чужая необходимость в помощи и поддержке.

Вопросы для проработки эмоций

- Почему я могу это чувствовать?
- О чём это сигнализирует мне?
- Какие мысли вызвали эту эмоцию?
- Насколько эти мысли рациональны?
- Какие могут быть альтернативные мысли для этой ситуации?
- Какие точки для роста и развития мне даёт эта эмоция?
- В какое действие, которое улучшило бы мою жизнь, я могу перевести эту эмоцию?
- Что я узнал о себе благодаря этой эмоции?








Изучая, как проживать эмоции, вы уже делаете важный шаг к лучшему пониманию себя. А ещё — начинаете смотреть на мир так, как смотрят психологи: не оценивая, а исследуя.

Ведь за каждой эмоцией — сигнал. За каждым сигналом — возможность для роста. Именно этим каждый день занимаются психологи: помогают другим распутывать сложные эмоциональные клубки и находить путь к себе.

Если вам близко это направление — и вы хотите попробовать себя в роли психолога, начните с нашего бесплатного 7-дневного тест-драйва профессии.

За 7 дней вы:

-  Освоите 7 ключевых психологических техник.
-  Посмотрите, как проходит живая консультация.
-  Получите обратную связь от кураторов.
-  Изучите приёмы, которые помогают в работе с реальными клиентами.
-  Получите сертификат и бонусы при успешном завершении.

[Начать обучение](#)