Неприятные эмоции – **гнев, злоба, агрессия**. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.

Изобразим «сосуд» наших эмоций в форме кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Это так, к сожалению, знакомые многим обзывания и оскорбления, ссоры, наказания, действия «назло» и т.п.

Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: **гнев – чувство вторичное**, и **происходит он от переживаний** совсем другого рода, **таких как боль, страх, обида**.

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций.

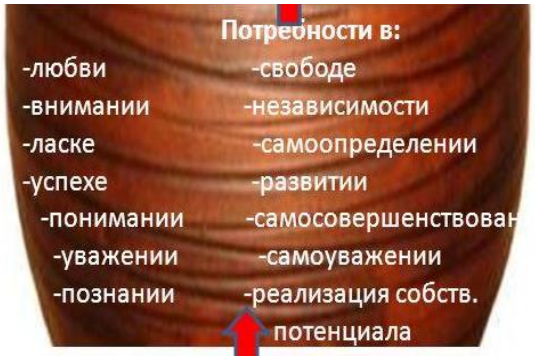
При этом все чувства этого второго слоя – страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»).

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи!»

Отчего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: **причина возникновения боли, страха, обиды** – в **неудовлетворении потребностей.**

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем сейчас говорить.

Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей.




Вот примерный (далеко не полный) перечень таких потребностей.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. А вот потребности только что перечисленные, всегда находятся в зоне риска!

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену. Да и задача это сверхсложная. Ведь счастливость человека зависит от психологического климата той среды, в которой он растет, живет и работает. И еще – от эмоционального багажа, накопленного в детстве. К сожалению, обязательных школ общения у нас еще нет. Они только зарождаются, да и то – на добровольных началах.

Итак, любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной, и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Возьмем пример. Предположим, человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой. Значит, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников».

И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть!

Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ «Ты ведь знаешь, я – невезучий», или: «У меня всё хорошо, я – в порядке!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Психологи посвятили много исследований подобным переживаниям себя. Они называют их по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще – самооценкой. Пожалуй, наиболее удачное слово придумала В. Сатир. Она назвала это сложное и трудно передаваемое чувство чувством самоценности.

Ученые обнаружили и доказали несколько важных фактов. Во-первых, они открыли, что самооценка (будем пользоваться этим более привычным словом) сильно влияет на жизнь и даже судьбу человека.

Другой важный факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители.

Общий закон здесь прост: Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Базисные потребности: «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!»

На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данную нам от природы – ощущение энергии жизни.

Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя – чувство внутреннего благополучия и энергию жизни!

Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я есмь!» или более патетично: «Это Я, Господи!»

Государственное бюджетное учреждение
Владимирской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

# Как возникают наши эмоции? (кувшин эмоций)

Составитель: педагог-психолог
Родионова Лариса Викторовна

Владимир
2020