



# КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

Адаптированная версия работы Роберта Плутчика

telegram: mary\_mitina  
 mariamitina.v@gmail.com

© Maria Mitina

## РОЛЬ ЭМОЦИЙ

Эмоции — это наш эволюционный механизм, который помогает выжить и оставить потомство. Их подавление может приводить к внутриличностному конфликту, заболеваниям и ранней смерти [1]. Психолог помогает прочувствовать и прожить эмоции, которые необходимы для исцеления.

Для человека эмоции являются дополнительной оценкой его личности и реальности происходящего. При этом эмоция — это комплексная реакция всего организма. Она активирует или расслабляет мышцы тела, внутренние органы, задействует когнитивные функции, воображение. Например, когда вы испытываете гнев, ваши мышцы напрягаются, сердцебиение становится чаще. Если же вы подавляете в себе злость там, где это необходимо, то это может влиять на сердечно-сосудистую систему, а также приводить к навязчивым мыслям и депрессии.

Эмоции важны для формирования нашего отношения к чему-либо. Они побуждают нас к действию, изменению поведения. Человек отличается от животного тем, что он может действовать вопреки своим эмоциям, мотивируя себя воображаемыми социальными конструкциями (хорошо-плохо, польза-вред, долг-предательство, добро-зло). В таком случае важна цель, мотивация человека.

С детства человек учится вытеснять свои "неуместные" эмоции — гнев, радость, печаль и ... (подставьте тут свои любые эмоции). При выраженной травме чувство удовольствия снижено (ангедония) или его совсем нет — его заменяет тревога. Если тревога становится невыносимой, то включается механизм подавления тревоги — депрессия.

Важно доверять своим ощущениям, чтобы улучшить качество жизни. Ваши эмоции вас не обманут, здесь нет деления на плохие и хорошие эмоции. Они — ваши проводники. В случае, если вы затрудняетесь распознавать самостоятельно эмоции и чувства, психолог может помочь вам их называть или будет определять их для вас.

**А вы чутко прислушиваетесь к своим эмоциям, проживаете или подавляете? Умеете радоваться?**

Источник:

[1] Chapman, B. P., Fiscella, K., Kawachi, I., Duberstein, P., & Muennig, P. (2013). Emotion suppression and mortality risk over a 12-year follow-up. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(4), 381-385.

© Maria Mitina