

Для чого нам емоції?

Емоції відносяться до дуже давніх регуляторів поведінки живого організму в його взаємодії із зовнішнім світом. Працюють швидше ніж свідоме мислення людини.

Це свого роду дораціональна сигнальна система, що дає знати всьому організму про те, що відбувається або з ним, або з навколишнім середовищем, мобілізуючи його на дію. Чим більше розвинені нервова і гуморальна системи регуляції, тим складніше емоційне життя людини (важливо пам'ятати, що переживання емоцій тісно пов'язаний з гормонами / нейромедіаторами).

Емоція – це суб'єктивне переживання реакцій організму на різного роду зміни у внутрішньому або зовнішньому середовищі. Наприклад, страх можна описати і чисто фізіологічно (пришвидшене серцебиття, потовиділення, тремтіння в колінах), але на суб'єктивному рівні ми переживаємо саме страх, а не просто відчуваємо, що «у мене з якоїсь незрозумілої причини коліна підкошуються». Так, до речі, буває, коли свідоме переживання страху блокується повністю: тіло страх «відчуває», а ось на суб'єктивному свідомому рівні «все в порядку».

Які функції виконують емоції?

Оцінка. Наприклад, страх ми відчуваємо, коли наш мозок, прочитавши всю можливу інформацію в зовнішньому середовищі, видає висновок: «небезпека!» Висновок буває заснований на попередньому досвіді, тому далеко не завжди наші емоційні реакції адекватні ситуації: психічно здорова людина з параноїчною поведінкою, ставши заручником генералізації (надузагальнення) свого минулого негативного досвіду спілкування зі значимими людьми, тепер боїться всіх людей. Позитивні емоційні стани на зразок радості і щастя теж пов'язані з оцінкою того, як йдуть справи. Здогадується, чому неможливо «відключити» негативні емоції, не пригнічуючи при цьому і позитивні? Функція-то одна.

Мотивація і мобілізація енергії. Емоції нас ще і мотивують на здійснення тих чи інших дій. Якщо ми повністю відключимо емоційне життя людини, то вона просто ляже і буде дивитися в стелю – мобілізації енергії немає. Всім нам знайоме потужне «хочу!» І супутні йому емоції; нервове збудження при тривозі; сильний викид енергії при гніві. Емоції можуть мотивувати і «від протилежного»: «ніколи більше!». Ми готові піти на багато що, аби не зазнати якісь дуже і дуже негативні переживання. Якщо ж нам все одно – ми нічого не будемо робити, тому що енергії немає.

Маркування потреб. Емоції тісно пов'язані з потребами, і третя їхня функція (пов'язана з двома першими) – це забезпечення людини енергією для задоволення тієї чи іншої потреби і оцінка того, як це задоволення відбувається. Наприклад, незадоволена потреба в безпеці «маркується» страхом (якщо загроза очевидна і зрозуміла) або тривогою (загроза є, але незрозуміло що), страх і тривога мобілізують енергію для протидії загрози (найчастіше через контроль).

Ми можемо не усвідомлювати потребу, але при цьому відчувати емоції, пов'язані з нею – в цьому полягає «маркування».

Емоції можуть бути **простими** і **складними**. Прості емоції – це первинні, прості переживання, тоді як складні емоції складаються з декількох простих (і їх часто називають «почуттями»). До простих емоцій можна віднести: страх, злість, відраза, сум, сором, вина, ніжність, радість, задоволення, цікавість, здивування, вдячність. За кожною цією емоцією лежить а) оцінка ситуації б) мотивація до певної дії в) маркування потреби.

Емоції завжди мають **причини** (усвідомлювані чи ні), тому що наша психіка знаходиться в безперервній взаємодії з навколишнім середовищем.

Борючись із емоцією, ми боремося з **індикатором проблеми**, а не з **проблемою**.

Як перемогти страх публічного виступу? – Не зі страхом боріться, а розбирайтеся з тим, навіщо завдання «сподобатися всім присутнім» ви робите більш пріоритетним за завдання «донести бажану інформацію до зацікавлених слухачів». Погляньте в обличчя тому, що викликає страх, а не ламайте сигналізацію.

Емоції не завжди говорять нам правду, тому що в психіці людини вони переломлюються через минулий досвід або запозичені чужі установки. Ми можемо побачити пожежу там, де її немає. Але вони завжди нам повідомляють щось про наш внутрішній світ, про те, крізь яку призму ми дивимося на наше оточення, і дають енергію на те, щоб вносити зміни. Важливо навчитися користуватися цим чудовим інструментом, а не ставитися до нього як до небезпечного звіра, якого краще посадити в клітку і тримати на голодному пайку.