

Про що нам може повідомляти та чи інша емоція:

— Злість, роздратування, гнів може повідомляти, що:

1. Наші межі порушено. Хтось, можливо, завдає нам шкоди. Енергія агресії дуже сильна, вона допомагає відстояти свою територію, покарати кривдника чи компенсувати збитки.
2. Потрібно мобілізуватися та досягти бажаного. Наприклад, добігти до кінця дистанції, коли вже дуже втомився. Досягнення цілей, змагання, захист себе та інших неможливе без цієї емоції.
3. У нас всередині є надлишок або нестача чогось і потрібно вжити заходів, щоб збалансуватися.

— Образа може сигналізувати нам дві основні речі:

1. Що ця людина для нас цінна, і ми хочемо з нею близького контакту.
2. Що він порушив наші кордони чи не виправдав очікування?

Можна сказати, що образа – це гнів тих, кому заборонено злитися, плюс біль. І, водночас, це запит на кохання.

— Сум, туга, смуток, розчарування допомагають нам прийняти реальність, попроситися з чимось, що йде з нашого життя. Вони є символом того, що ми щось втрачаємо і дозволяють оплакати та попроситися з цим.

— Почуття провини може сигналізувати про те, що наш вчинок суперечить нашим внутрішнім цінностям. Що ми зробили щось таке, що завдало шкоди Іншому, і нам це не байдуже.

— Страх, занепокоєння пов'язані з тим, що є якась небезпека. Функція страху – допомогти нам її уникнути, зберегти життя. Наприклад, страх йти на співбесіду чи іспит, познайомитись з жінкою чи попросити щось для себе.

— Відчай дозволяє відмовитися від досягнення чогось і перейти на інше завдання.

— Апатія сигналізує про те, що дуже багато почуттів було придушено, що багато потреб не задоволені і людині потрібен час, щоб відновити сили.

— Заздрість повідомляє нам про те, що в іншого є те, що стосується наших бажань чи потреб. Заздрість, по суті, показує нам шлях, напрямок можливих цілей. Якщо ми відчуваємо заздрість, значить, нам потрібно те, чого ми заздримо, але з якоїсь причини ми поки що не можемо цього отримати.

Таким чином, кожна емоція сама по собі дуже цінна та потрібна для того, щоб краще розуміти себе. А засуджуються у суспільстві не самі емоції, а ті рішення, які люди приймають у зв'язку з їхньою появою. Дуже важливо навчитися розуміти, що сигналізує емоція. Замість того, щоб придушити її як погану — **важливо розглянути ближче, прийняти, зрозуміти її сенс.**

 **Розуміння та прийняття своїх емоцій, співпраця з ними допомагає нам не тільки краще розбиратися в тому, що з нами відбувається, але й відчувати себе живими, бути собою.**