

## ЧУВСТВА НЕ БЫВАЮТ ПЛОХИМИ.

Мы привыкли делить чувства на “плохие”, “негативные” и “хорошие”, “позитивные”.

“Хорошие” чувства испытывать приятно: радость, любовь, восторг, удовольствие. А “плохие” - неприятно.

К “плохим” обычно относят гнев, злость, ненависть, раздражение, боль, страдание, тоску, разочарование, чувство вины, стыд, отвращение, страх, тревогу, беспокойство.

“Плохие”, “негативные” чувства не просто неприятно испытывать, часто они находятся под запретом с самого детства:

“Ты что такой угрюмый?”

“Разве можно злиться на бабушку!”

“Ну что ревешь как девчонка, совсем и не больно!”

“Я же говорила тебе! А ты не слушал!”

“Нечего от каши нос воротить - ешь давай, или сейчас сама кормить буду!”

“Это не страшно, не придумывай, иди давай!”

Ребенок боится злиться потому что боится обидеть, расстроить или рассердить маму. И разучается злиться совсем, становится постоянно милым и уступчивым. Ребенок делает вид, что не боится, чтобы не выглядеть трусом. И приучается игнорировать страх.

Ребенок делает вид, что ему не больно и учиться не полагаться на свои чувства.

Человек, который игнорирует, подавляет какое-то одно свое чувство тратит очень много энергии на то, чтобы его не показывать. Особенно, если чувство “стыдное” - например, взрослому, серьезному предпринимателю кажется недопустимым показывать страх или боль.

Милой и трогательной девушке - злость или раздражение.

Чтобы “сохранить лицо” требуется большое эмоциональное напряжение, которое выливается в чувство усталости, затяжной стресс, потерю интереса к жизни.

Игнорирование определенных чувств ведет к “однобокому” развитию: постоянно заискивающий приятель не может постоять за себя, безрассудно смелый

экстремальщик часто рискует своей жизнью, бесчувственный ловелас боится боли и избегает длительных отношений, беспринципный мошенник избегает чувства вины и стыда, а также и искренности, честности в отношениях, легкомысленная и беспечная девушка часто попадает в неприятные ситуации, т.к. игнорирует тревогу и страх.

Любые эмоции и чувства нужны нам для того, чтобы реагировать на то, что происходит с нами и вокруг нас, находить адекватный способ действия и приспосабливаться к меняющимся условиям максимално продуктивно.

Гнев нам нужен, чтобы защищать себя и свои границы

Злость, чтобы не разочаровываться в себе

Страх нам нужен чтобы реагировать на опасность

Тревога помогает предвосхитить опасность, а также мобилизовать ресурсы в случае неожиданной ситуации

Разочарование, чтобы освободиться от иллюзий

Чувство вины нужно нам, чтобы возместить причиненный ущерб и исправить ситуацию

Боль сообщает нам что что-то не так, нужно что-то делать

Стыд помогает понять нам, что нам не безразлично мнение близких людей

Тоска показывает нам желание обладать чем-то или кем-то.

Отвращение помогает понять что я хочу в данный момент, а что мне не нужно

Автор : Анна Травникова

Источник : <https://psy-practice.com>

[#psihologyonline](#)

[#интересно\\_psihologyonline](#)

[#практикум\\_psihologyonline](#)

[#умныемысли\\_psihologyonlin](#)