

ЧТО «ГОВОРЯТ» ЧЕЛОВЕКУ ЭМОЦИИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

Эмоция	Что эмоция говорит человеку	Для чего эта эмоция нужна
Гнев	<p>Позаботься о себе. Защити себя. Не позволяй делать это с собой. Дай себе отдохнуть. Меняй отношения с этим человеком. Скажи наконец, что ты сам (-а) думаешь</p>	<p>Гнев нужен, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел. Чтобы поддерживать целостность и силу личных границ человека. Чтобы прояснить отношения</p>
Тревога и страх	<p>Это опасно! Этого надо избежать! Спрячься! Замри! Ничего не делай! Ничего не говори! Нельзя! Будет хуже! Впереди беда. Я не справлюсь. Я тоже этим заболею</p>	<p>Тревога и страх нужны, чтобы ориентироваться в незнакомых и изменяющихся обстоятельствах: понимать, есть ли угроза. Чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно избегать, и тем, что можно попробовать. Чтобы поддерживать или прерывать контакт с другим человеком или событием. От испуга контакт хочется прервать: «не хочу даже думать об этом!» Страх снижает способность к вариативному, гибкому поведению</p>
Обида	<p>Как он (-а) мог (-ла)?! Он (-а) должен (-на) был (-а)... Я такого не ожидал (-а). Я представлял (-а) все иначе. Он (-а) не так ко мне относится, как я жду. Жалко себя. Я хорошая, он (-а) нет. Со мной несправедливо поступили. За что? Я заслуживаю другого. Я ожидал (-а) другого</p>	<p>Обида нужна, чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений: «другой не оправдывает ожидания», «не принимает такой сценарий отношений». Обида – фрустрация ожиданий. Она указывает на то, что надо сделать паузу, разобраться в отношениях. Чтобы указать на потребность в большей любви, принятии: «хочу, чтобы больше любили, понимали, были ближе». Часто за обидой стоит требование: «считайтесь со мной, делайте как я». Чтобы указать на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено». Чтобы указать на слияние, зависимость. В обиде всегда двое участников – «я» и «другой» или «другие», между которыми есть взаимоотношения</p>
Нежелание или утрата мотивации	<p>Не хочу. Надоело. Неохота. Отстань (-те). Устал (-а). Скучно. Да ну! Не буду! Это не мое. А зачем? Никто спасибо не скажет. Это никому не нужно. Некогда мне этим заниматься</p>	<p>Нежелание нужно, чтобы направить деятельность человека в ту сторону, которая действительно его привлекает. Чтобы расставить приоритеты в мотивах и занятиях. Чтобы регулировать уровень активности. Чтобы выбрать способ реакции на неудачи. Чтобы указать на неудовлетворенные потребности</p>