Чувства: шесть убеждений, идущих против природы человека



В нашей культуре как-то не особенно принято говорить о чувствах. Чаще мы либо подавляем их и оставляем при себе, либо выплескиваем без особого понимания, почему сейчас испытываем это чувство, что оно может нам дать.

Часто я сталкиваюсь в своей работе с негативным мышлением по отношению к чувствам, которое проявляется в виде ограничивающих убеждений. По сути это заблуждения, которые не соответствует человеческой природе.

**Давайте рассмотрим некоторые из них:**

1.Чувства не нужны. Сейчас миром правит интеллект, а чувства только мешают думать.

Реальность: только благодаря чувствам, мы можем понять свои истинные потребности, а когда понимаем, можно уже включать голову и думать, как прийти к удовлетворению потребностей и желаний кратчайшим способом.

2. Существуют хорошие и плохие чувства.

Испытывать счастье, радость и удовольствие – это приятно и хорошо. А вот страха, тревоги, грусти, стыда, злости лучше избегать.⠀

Реальность: любое чувство – это жизненная энергия, которая нам нужна, чтобы отреагировать на изменение ситуации самым адаптивным способом. Любое чувство – часть человеческой природы и опора для нас, если мы умеем с ним обходится.

3. Неприятные чувства – это то, с чем надо бороться.

Слышали, как родители иногда говорят своим детишкам: «злиться нельзя, злиться плохо, нужно быть хорошим мальчиком или девочкой»? Или «да что ты ревешь, ты же мужик, чего нюни распустил свои. А бывает еще так: ты что боишься, трус».

Реальность: Неприятные чувства возникают, когда появляется препятствие перед удовлетворением потребностей.  Энергия чувства как раз и нужна, чтобы понять ту потребность, которая за ним стоит и что-то изменить в ситуации так, чтобы потребность удовлетворить. Хорошо и правильно, когда ЛЮБЫЕ чувства появляются. И если мы начинаем бороться с ними, подавляем, это приводит к тому, что они остаются в бессознательном в виде подавленной энергии, ждущей момента разрядиться. И это может проявляться в виде неожиданных выплесков чувств, когда «накипело», или в виде косвенной агрессии (сплетен, сарказма, мелкий или немелких пакостей), психосоматики.

4.Чтобы справиться с чувствами, надо отвлечься.

Реальность: Чувства имеют Важную функцию – оповещать нас, что внешняя или внутренняя ситуация изменилась и требует нашего вмешательства. Поэтому игнорирование чувств не приводит Вас к улучшению жизненной ситуации и углублению межличностных отношений.

5. Мои чувства никому не нужны, поэтому лучше оставлять их при себе.

Реальность: делиться своими чувствами и переживаниями – важная потребность человека. И если у нас есть ближний круг, с которым можно делиться глубинными чувствами, – это делает нашу жизнь более осмысленной и счастливой. Кроме того внутренняя готовность и умение делиться собственными чувствами вместо обвинений, здорово улучшает качество общения как в личном так и деловом мире.

6. У меня нет чувств. Я ничего не чувствую.

Реальность: если человек ничего не чувствует, значит он мертв, а если все-таки жив, то чувствует. Вопрос в том, что люди, подавляющие чувства, теряют чувствительность к ним и замечают чувства, только когда происходит что-то сверхординарное. И обратное, люди, осознающие, что чувствуют каждую минуту, углубляют и утоньшают свою чувствительность и по минимальным сигналам тела могут почувствовать изменение ситуации. Ориентация, интуиция и «нюх» у таких людей помогают быть на шаг впереди.

А какие у Вас есть убеждения о чувствах? Как думаете, эти убеждения Вам помогают или мешают?

Давайте вместе дополним список мифов о чувствах!

 **Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.