

Чувствовать или думать? Что выбираете вы? На что вам привычнее опираться?

Первый ответ приходит – конечно думать. И сразу приходят фразы, услышанные в школе и от родителей «учись думать своей головой», «включай мозг», «сначала подумай – потом сделай». И порой по этому пути очень легко идет: собираешь все данные о ситуации, ищешь возможности и угрозы, формируешь пути обхождения.

Но иногда все идет не так стройно. И как будто то бы мозг – анализируя, приходит к одному выводу, а сердце тянет в другую сторону. И чем больше его переубеждаешь, тем сильнее оно тянет. Знакомо?

И если многим логические действия знакомы и воспроизводятся на интуитивном уровне, замечать, понимать свои эмоции – более сложная задача. Тогда – что это такое эмоции? И почему они определяют наши действия и решения.

1. Эмоции живут внутри нас, и даже гораздо глубже, чем разум.

За логические действия и самоконтроль отвечает кора полушарий головного мозга, которая сформировалась относительно недавно. Эмоции рождаются в более древних отделах, в лимбической системе. Эта часть головного мозга, которая помогла человеку эволюционировать, оформить инстинкты и создавать отношения в которых возможно развиваться.

2. Психология понимает эмоции как процесс, который отражает субъективное оценочное отношение к происходящим или воображаемым ситуациям. То есть возникновением эмоции тесно связано с тем как мы относимся к происходящему на глубинном уровне. И заметьте, как в определенных ситуациях эмоции быстро нахлыывают на нас, тем самым бессознательно отражая наши ценности и установки в текущей ситуации.

3. Эмоции создают мысли.

Замечали вы, что в сложной ситуации, когда внутри много злости или тревоги (или все вместе) ищешь хорошее решение, мысли идут по кругу, и от них становится еще сложнее. Чем интенсивнее и неосознаннее эмоции, тем больше они на нас влияют. Школьник с двойкой за важную контрольную может быть убежден, что у него «никогда ничего не получится», не смотря на пятерки в дневнике и хорошие отношения с учителями. И пока сложная эмоция не пройдет, сложно будет поверить в себя и свои силы.

4. Мысли создают эмоции.

«А что если на самом деле я плохо написал контрольную, и мне поставят двойку» - после этой мысли к нам приходит тревога, страх, вина. «Эта прическа мне нравится» - и внутри тепло и радостно. И здесь особенно важно то, что мы можем выбирать мысли. Прогонять то что нам не подходит, и напоминать себе о том что важно. Какая мысль сейчас бы вас особенно поддержала?

И эмоции и разум включены в нашу повседневность. Они сплетены вместе и ведут друг друга. Здорово, если есть возможность отличать мысли и чувства друг от друга, и опираться на них обоих.