

КАК ДА СЕ СПРАВИМ С ЕМОЦИИТЕ СИ? (част III)



„Гърнето“ с емоции - Юлия Хипенрейтер

Защо хората изпитват тези емоции?

Да се обърнем отново към схемата и да погледнем има ли нещо, което лежи под слоя на потребностите? Оказва се, че има!

Често при среща се питаме един друг: „Как си?“, „Как е животът?“, „Щастливи ли си?“ и получаваме отговор: „*О, всичко е наред!*“

Тези отговори отразяват особен род преживявания на човека – разбирането и отношение му към самия себе си.

Разбира се, тези отношения и заключения могат да се променят в зависимост от обстоятелствата в живота. **В същото време в тях има някакъв „общ знаменател“, който прави всеки от нас песимист или оптимист**, повече или по-малко вярващ в себе си, а значи и повече или по-малко устойчив към ударите на съдбата.

Психолозите са посветили много изследвания на подобни преживявания. Те ги наричат различно: възприемане на себе си, самооценка, представа за собственото аз. **Най-подходяща дума е измислила Вирджиния Сатир** (първият семеен психолог, една от първите, които пристъпва към изследване на проблема на психологията на семейството и семейната терапия). Тя нарекла това сложно и трудно чувство „**чувство за самооценност**“.

Учените откриват и доказват няколко важни факта. Първо, те откриват, че самооценката (ще използваме тази по-общоприета дума) влияе силно върху живота и дори върху съдбата на човека.

Друг важен факт е, че основата на самооценката се формира много рано, в най-ранните години от живота на детето, и зависи от това как се отнасят към него родителите му.

Общият закон тук е прост: положителното отношение към себе си е основата на психологическото оцеляване.

Основните потребности са „Аз съм обичан!“, „Аз съм добър!“, „Аз мога!“.

На дъното на емоционалното гърне се намира най-важната „драгоценност“, дадена ни от природата – усещането на енергията на живота. Ще я изобразим като „слънчице“ и ще я обозначим с думите „**Аз съм!**“ или по-патетично: „**Това съм Аз, Господи!**“

Заедно с основните стремежи се образува първоначалното усещане за себе си – чувство за вътрешно благополучие и енергията на живота!

Ако формираме или реконструираме у себе си това убеждение, ако потребностите ни от любов, внимание, уважение, познание, себеусъвършенстване и реализация на собствения потенциал са удовлетворени, то вероятността за преживяване на емоциите от негативния

регистър – болка, обида, страх, гняв, злоба и агресия ще бъде занижена и те не биха причинявали житейски дисбаланс и личностно неудовлетворение.

Бъдете отговорни към себе си, научете се да се цените, да приемате и да уважавате собствената си личност.

Не забравяйте най-важното послание: „Аз съм!“.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.