

Неприятные эмоции – **гнев, злоба, агрессия**. Эти чувства можно назвать разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношения с другими людьми. Они – постоянные причины конфликтов, порой, материальных разрушений, и даже войн.



Изобразим «сосуд» эмоций в форме кувшина. Поместим гнев, злобу и агрессию в самой верхней его части. Тут же покажем, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека.

Теперь спросим: а отчего возникает гнев? Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: **гнев – чувство вторичное**, и **происходит он от переживаний** совсем другого рода, **таких как боль, страх, обида**.



Итак, поместим переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций. При этом все чувства этого второго слоя – страдательные: в них присутствует большая или меньшая доля страдания.

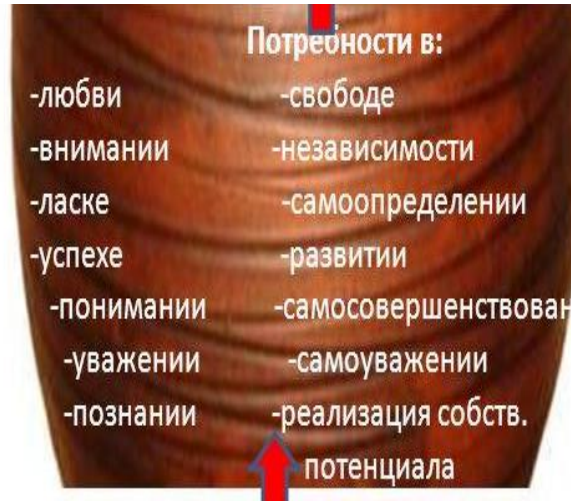
Поэтому их нелегко высказать, о них обычно **умалчивают, их скрывают**.

Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства.

Отчего возникают «страдательные» чувства? **причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворении потребностей**.

Каждый человек, независимо от возраста, нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности и т.п. Это так называемые органические потребности.

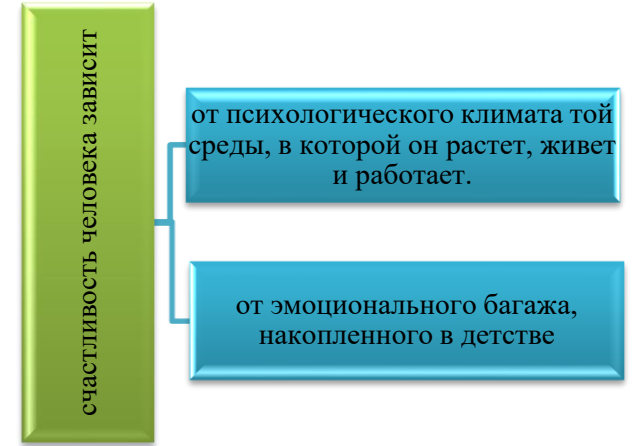
Сосредоточимся на тех потребностях, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей.



Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали: чтобы он был кому-то нужен и близок: чтобы у него был успех – в делах, учебе, на работе: чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Если в стране нет экономического кризиса или тем более войны, то в среднем органические потребности более или менее удовлетворяются. **А вот потребности только что перечисленные, всегда находятся в зоне риска!**

Человеческое общество, несмотря на тысячелетия своего культурного развития, не научилось гарантировать психологическое благополучие (не говоря уже о счастье!) каждому своему члену.



Итак, любая потребность из списка может оказаться неудовлетворенной, и это приведет к страданию, а возможно, и к «разрушительным» эмоциям.

Если человеку крупно не везет: одна неудача следует за другой, не удовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважении. Как результат появляется стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида и гнев на «виновников».

За любым негативным переживанием можно найти какую-нибудь нереализованную потребность.

Есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть!



Бывает, при встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», «Как жизнь вообще?», «Ты счастлив?» – и получаем в ответ «Ты ведь знаешь, я – невезучий», или: «У меня всё хорошо, я – в порядке!»

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящим в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы. Это называется восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще – самооценкой (самоценностью).



Общий закон здесь прост: Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Базисные потребности: «Я любимый!», «Я хороший!», «Я могу!»

На самом дне эмоционального кувшина находится самая главная «драгоценность», данная нам от природы – ощущение энергии жизни. Вместе с базисными стремлениями оно образует первоначальное ощущение себя – чувство внутреннего благополучия и энергию жизни! Изобразим ее в виде «солнышка» и обозначим словами: «Я емь!»



Государственное бюджетное учреждение  
Владимирской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»

## Как возникают наши ЭМОЦИИ? (кувшин эмоций)



Составитель: педагог-психолог  
Родионова Лариса Викторовна

Владимир  
2021