

Інформаційний бюлетень ЕМОЦІЇ



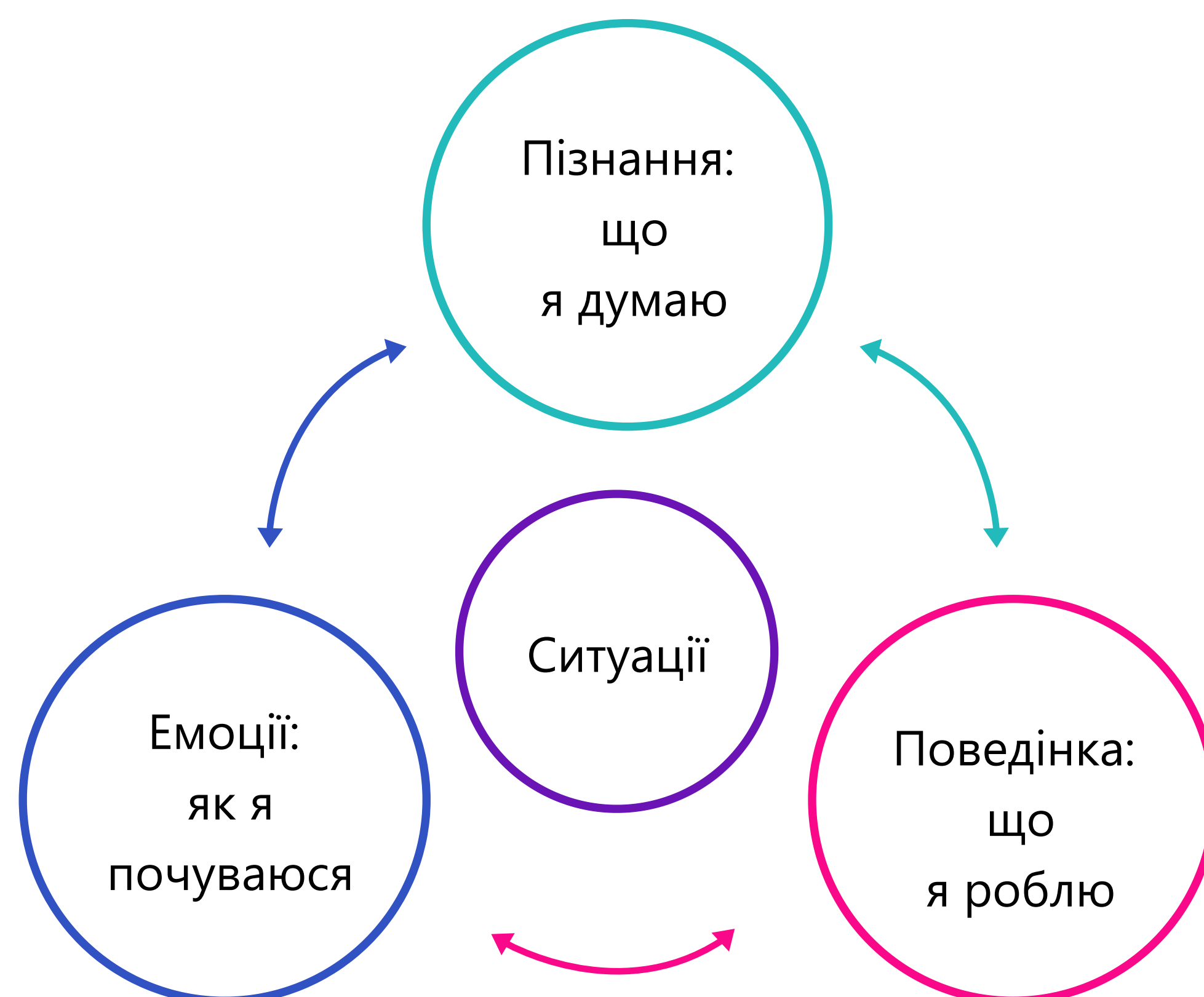
"Страждання трохи схожі на лисицю Маленького принца Сен-Екзюпері, але це лисиця, яка є дикою і лячною. Якщо ми приручимо її, як це зробив Маленький Принц, ця лисиця може стати нашим другом. Що ми робимо, щоб приручити тварину? Ми біжимо? Ми відвертаємося? Ми проклинаємо її? Ми поспішаємо до неї на зустріч? "Так само і з емоціями, їх треба приборкувати, щоб вони не брали гору.

Коли людина стикається з емоціями, існують дві схеми, що запускають емоцію та поведінкову реакції:

Коротка схема

Тригерна ситуація → Негайна реакція → Швидка поведінкова реакція

Довга схема



Слід пам'ятати про три фундаментальні моменти:

- 1 Ця діаграма стосується всіх наших емоцій.
- 2 Не події повністю визначають наші емоції. Думки (інтерпретації, судження), які ми маємо щодо цих ситуацій, відіграватимуть фундаментальну регулювальну роль у збільшенні або зменшенні емоцій.

- 3 Ці думки - не факти, не абсолютні істини.
Це суб'єктивні особисті інтерпретації. Ми не всі рівні в тому, як ми підходимо до емоцій, залежно від нашого життєвого досвіду, нашої освіти або інших факторів, таких як наш спосіб життя.

Мета полягає не в тому, щоб позбутися емоцій, а в тому, щоб зменшити їхню інтенсивність, коли вони ошелешують нас. Ідея полягає в тому, щоб вітати наші емоції, дозволити собі відчувати їх у повному усвідомленні, звернути увагу на повідомлення, які вони передають, і на наші пов'язані потреби звільнитися від них. Метою емоційної регуляції є прийняття емоцій, коли ви схильні уникати їх, щоб зменшити страждання.

