

## **Зачем нужна эмоциональная регуляция?**

*Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)*

Эмоции, наши любые переживания – это своеобразный маркер того, что с нами происходит в контакте с внешней средой в широком смысле. Это не только физическое наше окружение, но и инфополе, и медийное пространство. Это люди, которые нас окружают. Это инфраструктура города или, может быть, поселка городского типа, в котором мы живем. Все вместе.

Мы – сложнее, чем инфузории туфельки, но инфузория туфелька тоже имеет определенную модель поведения. То есть если она чувствует, что где-то ей слишком некомфортно, кислотность повышенная или недостаточно света, то она как раз движется куда-то в направлении, где есть свет и менее кислотно. Люди похожим образом устроены, только более сложно. Поэтому я призываю вас рассматривать любые эмоции какими бы они ни были. Эмоции могут быть сильными в плане интенсивности, но все они не плохие и не хорошие, а лишь маркер того, какие наши потребности удовлетворяются или не удовлетворяются в контакте с окружающей средой.

Возвращаясь к эмоциональной регуляции, это такой комплекс навыков, который нам помогает поддерживать наш организм в наилучшем проживании собственной жизни. Его можно подразделить на несколько поднавыков. Первое – это вообще способность идентифицировать и назвать, что сейчас со мной происходит. “Что же я чувствую?”

Второе, но необязательно это в такой последовательности, важно для себя определить причинно-следственные связи: что повлияло на то, что я чувствую себя таким образом? Какие факторы или события повлияли на то, что во мне возникли такие особенные переживания? Следующий навык – способность задать себе вопрос: если я, например, чувствую определенную эмоцию, то какие мои потребности удовлетворены или не удовлетворены? То есть о каких потребностях мне сигнализирует данная эмоция? И это уже полдела.

Следующий вопрос: какие у меня есть ресурсы и какие возможности, в том числе, среди своего окружения я могу использовать для того, чтобы помочь себе удовлетворить эту потребность? Ну, и мы понимаем, что у нас, конечно, намного сложнее потребности, чем у инфузории туфельки. Поэтому иногда здесь может быть очень много разных уровней. Мы можем чувствовать, что нам не хватает признания или одобрения нашей деятельности извне. Иногда мы можем чувствовать себя одиноко. Это точно сложнее, чем потребности инфузории туфельки.

Мы не рождаемся со встроенной прошивкой, что мы умеем эмоционально себя регулировать. Чаще всего этот навык возникает в процессе воспитания. Обычно ребенок этому учится через то, что значимый взрослый ему рассказывает, что с ним происходит и как с этим обходиться. У многих из нас не было такой возможности, может быть, или те взрослые, которые были вокруг нас, не совсем понимали, что с этим делать, не умели сами эмоционально регулироваться. Поэтому очень часто нам приходится учиться этому во взрослом возрасте. Но это однозначно упрощает коммуникацию с другими людьми и помогает нам в этом мире двигаться с большей свободой и уверенностью. Потому что, когда я понимаю, что со мной происходит и чего я хочу, и что мне в этом может помочь, мне намного проще быть открытым и искренним в коммуникации с другими людьми.