

# Регуляция эмоций

Что это такое и зачем это развивать?

## Эмоции как часть нас

Наш чувственный мир — это не что-то независящее от нас, что «происходит» в теле. Эмоции не приходят «откуда-то», чтобы помешать или облегчить жизнь. Наше тело проживает их, откликаясь на происходящее, на наши ожидания, потребности и убеждения. Каждая эмоция несёт смысл, и среди них нет «хороших» или «плохих». Радость, злость, грусть, страх — все они могут стать подсказками о том, кто мы, чего хотим и куда стоит направить внимание.

Навык эмоциональной саморегуляции — это не про подавление или контроль над реакцией, это про умение быть в контакте со своим телом и выражать переживания безопасно для нас и других. Осознанное проживание чувств даёт возможность принимать решения, соответствующие нам самим, а не нашим автоматическим реакциям.

*Эмоция — это реакция здесь и сейчас. Чувство — более сложное переживание, растянутое во времени, состоящее из нескольких эмоций.*

## Эмоции рассказывают о потребностях

Чувства и эмоции рассказывают нам о наших потребностях и убеждениях. Мы учимся замечать их, наблюдать и со временем анализировать. Когда эмоции запускают поток мыслей, который усиливает переживание, именно тогда бывает сложнее всего остановиться и выбрать, как реагировать. Но это необходимо для того, чтобы не эмоции управляли нами, а мы — своей жизнью.

Учиться справляться с эмоциями — значит искать свои способы реагирования и совладания с ситуацией. Чем разнообразнее эти стратегии, тем выше эмоциональная гибкость: она позволяет легче адаптироваться к стрессу, восстанавливаться после трудностей и выбирать адекватные способы реагирования.

## Эмоции — наши друзья

Эмоции и чувства — это наши друзья, их не стоит избегать или бояться. Есть приятные переживания (те, что наполняют энергией, мотивируют, придают силы) и неприятные (приносят дискомфорт, предупреждают об опасности, показывают, что вам не нравится). Чтобы по-настоящему чувствовать, что живёшь, важно разрешать себе проживать разнообразные эмоции — они вместе делают опыт целостным и учат нас понимать себя глубже.