



Не грусти

а то вклад не будет расти!

Эмоции – не просто важная часть жизни, они – всё. Наша жизнь – это только то, что мы чувствуем.

Что такое грусть?

Грусть – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на потерю, утрату или недовольство собой/миром. Как и другие эмоции, грусть – реактивное состояние, призванное восстановить гомеостаз.

Замедление и остановка

Когда действия приводят к отрицательным результатам, грусть помогает остановиться, замедлиться и замереть.

Коррекция ожиданий

Грусть помогает "откатить" завышенные ожидания от себя или других, возвращая нас к реальности. Это нормальный способ пересмотреть свои оценки.

Базовые эмоции: Колесо Плутчика



В психологии выделяют от 4 до 10 базовых эмоций. Среди них: радость/счастье, грусть/печаль, гнев, страх, удивление, отвращение/презрение, интерес, стыд и вина. Некоторые из них относятся исключительно к человеческим.

Проявления грусти

1

Легкая грусть



Снижение настроения и замедленность, помогает осмыслить потерю, осмыслить проигрыш

2

Печаль



Тяжёлое чувство, близкое к депрессии. Обездвиживает, вызывает беспросветность и апатию

3

Горе



Почти полная блокировка чувств. Человек "вырубается" из-за сильного несоответствия ожиданий

По содержанию грусть может проявляться как тоска (опредмеченная, очеловеченная грусть) или уныние (нежелание и неспособность действовать). Горе, горение и скорбь – осознанный отказ от действий.

Грусть и экзистенциальный тупик

В основе любого проявления грусти всегда лежит экзистенциальный тупик, из которого необходимо найти выход. Человек призван генерировать смысл жизни для самого себя.

Грусть и весь её спектр – это временная потеря смысла. Меланхолия, в отличие от реактивной грусти, может быть основным симптомом депрессии и связана с развязанным влечением к смерти.



Истоки склонности к грусти

1

Внутриутробный период

Грусть как базовое успокаивающее состояние.

2

Особенности нервной системы

Меланхоличный тип с слабым возбуждением и торможением склонен к частым состояниям грусти.

3

Воспитание

Внушение неполноценности, вызывающее страх, может сделать страх топливом для мотивации.

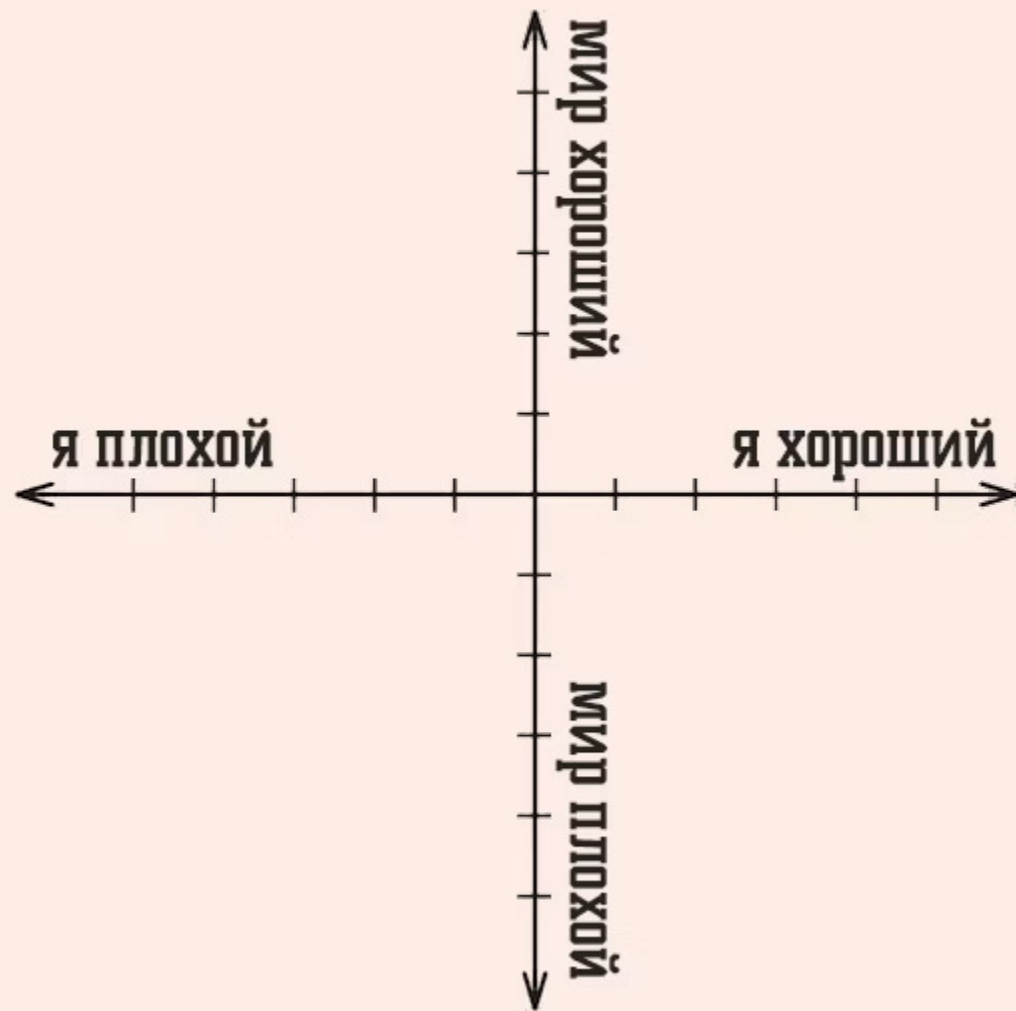
4

Дисбаланс нейромедиаторов и гормонов

Гормональные перепады и дисбаланс нейромедиаторов также влияют на склонность к грусти.

Я-

концепция



Как работать с грустью

Принятие и проживание

Не избегать, не бороться. Иногда полезно усилить чувства (музыка, фильмы, одиночество) и позволить себе "грустить красиво", как под тёплым одеялом.

Опасность передозировки

Не допускать чрезмерного погружения. Если стыдно грустить, это может привести к более тяжёлым состояниям – тоске и унынию.

Грусть по поводу несовершенства мира менее опасна, чем грусть, направленная на себя.

Грусть против обвинения

Грусти свойственны философские вопросы: "Кто виноват?", "Что делать?", "Как же так?". Ответы обтекаемы и пессимистичны, но без конкретики.

Грусть

Общие вопросы, нет конкретики в ответах.
Мир видится серо-голубым.



Обвинения

Содержат конкретные объяснения, кто и что сделал. Цвет мира меняется на коричневый, особенно если обвиняешь себя.

Когда грусть переходит в самообвинение, нужно останавливать процесс: записывать достижения, хвалить себя, переключать музыку. Не стыдитесь склонности к грусти, но контролируйте её.

Воспитание и эмоции

- **Наследуемая я-концепция:** Установки родителей формируют отношение ребёнка к себе
- **Мотивация через негатив:** Управление ребёнком через негативные эмоции (страх отвержения) приучает его к самомотивации через негатив, когда мотивом становятся чужие желания

"Я боюсь начинать отношения, потому что если потом что-то окажется не так... я буду грустить, а я так этого не люблю."

Важно замечать, как мы сами себя обесцениваем и выбираем самые грустные причины. Плохое настроение – это функциональное состояние. Нам необходимо горевать и оплакивать. Если мы давим грусть, она переходит в печаль, уныние, а затем в меланхолию и даже депрессию

Грустите на здоровье!

1

Необходимость негативных эмоций

Они отрезвляют, охраняют, предупреждают и мотивируют. Мягкие проявления грусти обеспечивают поддержание я-концепции и дают успокоение.

2

Блокировка грусти вредна

Народная мудрость, призывающая "не грусти", способствует развитию тоски и уныния.

3

Горе и скорбь — процессы восстановления

Эти процессы необходимы для восстановления психики после потери (Э. Линдемэнн).

4

Последствия блокировки

Если блокировать переживание тоски и горя, может наступить меланхолия – самое опасное состояние.