**Как управлять эмоциями?**

Мы испытываем эмоции и этим отличаемся от животных. Но некоторые эмоции неприятны, болезненны и токсичны. Мы не просто испытываем эмоции, но и можем ими управлять.

**Что такое «регуляция эмоций»?**

Когда нам не хватает искреннего переживания эмоций: тяжкого бремени грусти, сводящей с ума злости, успокаивающей безмятежности, всепоглощающей благодарности – мы тратим много ресурсов на создание эмоциональных сюжетных линий.

Мы выбираем фаворита (например, радость) и используем любую возможность, чтобы эту эмоцию испытать. А еще любой ценой избегаем неприятных эмоций (например, страха). Как только «неприятели» появляются на пороге, мы стараемся их не пустить, сопротивляемся им, отрицаем их, пытаемся с ними договориться, перенаправляем и видоизменяем их. В конце концов они исчезают.

Порой нам кажется, что эмоции появляются внезапно, но на самом деле они развиваются в течение долгого времени, и с помощью разных стратегий мы можем вмешиваться в эмоциональные процессы на разных этапах их развития. Например, до того, как эмоциональная реакция активируется, мы можем целенаправленно избегать неприятных ситуаций, модифицировать их, не принимать всерьез и преуменьшать их значение. Когда эмоция уже «на подходе», можно изменить поведенческую или физиологическую реакцию (например, улыбнуться, испытывая страх).

**Стратегия регуляции эмоций.**

Чаще всего мы используем одну из трех наиболее популярных стратегий: переоценку, подавление и эмоциональное принятие. Они по-разному влияют на эмоциональное равновесие.

**Переоценка** **–** когнитивная стратегия. Она связана с тем, как мы воспринимаем ситуацию. Можно считать ее страшной и безвыходной, а можно воспринимать как сложный, но полезный опыт. Это позитивный тип эмоциональной регуляции, который позволяет трансформировать всю эмоцию, а не только ее часть. Переоценка ассоциируется с низким уровнем тревожности и высоким уровнем эмоционального равновесия.

**Подавление –** переживание эмоции с подавлением ее проявления в поведении. Мы устали, нам плохо, но мы показываем всем, что у нас все в порядке. Это негативный тип эмоциональной регуляции. Такая стратегия создает асимметрию между тем, что мы чувствуем, и тем, что видят другие люди, и может привести к негативным социальным процессам.

Исследования показали, что люди, которые используют стратегию переоценки, умеют «переформатировать» стрессовые ситуации. Они по-новому интерпретируют значение негативных эмоциональных стимулов. Такие люди справляются со сложными ситуациями, занимая проактивную позицию, и в качестве награды за усилия испытывают более позитивные эмоции, а также приобретают психологическую устойчивость, лучшие социальные связи, более высокую самооценку и общую удовлетворенность жизнью.

**Эмоциональное принятие –** осознание эмоции без каких-либо действий по отношению к ней. Мы можем признать, что испытываем эмоцию, но можем не хотеть от нее избавляться. Как ни парадоксально, принятие ведет к уменьшению негативности эмоций и к увеличению психологической устойчивости.

Получается, что именно отсутствие эмоциональной регуляции лучше всего регулирует эмоции. Принимая свои негативные эмоции в состоянии стресса, мы чувствуем себя лучше, чем тот, кто эти эмоции не принимает. С одной стороны, мы осознаем свое эмоциональное и психологическое состояние, с другой – практикуем не реактивность и принятие. Возможно, это именно то, что нам нужно, чтобы обрести истинную мудрость – «гармонию разума и страстей».