Самовыражение — это возможность показать себя окружающему миру. Каждый делает это по-разному. Кто-то пишет стихи и рассказы, кому-то ближе пение. Некоторые люди рисуют или посвящают себя танцам. А есть и те, кто экспериментирует с внешностью. Каждый из этих способов помогает раскрыть свой потенциал и развить способности. Для чего еще нужно самовыражение? Как можно показать миру те чувства, что прячутся внутри нас?

Самовыражение по праву считается одним из факторов, провоцирующих развитие общества. Развиваться человечество будет только в том случае, если имеет место контакт или столкновение отличающихся друг от друга взглядов, мнений, умений и способностей.

У всех людей разные способы самовыражения. Причина тому — влияние различных внешних и внутренних или врожденных факторов. От них зависит то, насколько человек будет оригинальным в презентации своего внутреннего мира. Чем больше свободы, уверенности в себе, смелости показывает человек, тем более уникальной и неординарной личностью он считается. Если место этих качеств занимают шаблоны и стереотипы, на оригинальность и творческий подход к решению проблем можно не рассчитывать.

Визуальное отображение внутреннего мира во внешней среде — такая же важная потребность, как и выживание. По мнению ученых, после того, как человек удовлетворяет базовые потребности в еде, одежде и крове над головой, приходит очередь самовыражения. Процесс начинается с изучения себя и окружающего мира. Как только они становятся понятными, возникает необходимость самореализации. Говоря простыми словами, самовыражение — это стремление заявить миру о своем существовании, почувствовать себя его частью, начать взаимодействовать с ним.

Интересно, что для многих людей иметь возможность самовыражения гораздо важнее удовлетворения физических потребностей. Ради нее они готовы недоедать, остаться без средств к существованию или подвергнуть себя смертельной опасности. Такие люди никогда не согласятся с обыденностью, скучной, серой жизнью. Возможность творить для них — это и есть сама жизнь.

Желание реализоваться, презентовать окружающим свой внутренний мир объясняется стремлением раскрыть заложенный внутри нас потенциал. Одинаковое воспитание, привитие одних и тех же правил поведения, одинаковые нормы обучения в школе делают человека среднестатистическим, таким же, как и все остальные. Такое положение вещей лишает его возможности презентовать себя, из-за чего часто он начинает бунтовать, идти против общества. Только одни делают это в творчестве, а другие с помощью эпатажных и порой шокирующих выходок.

В некоторых случаях потребность в самовыражении снижается. Так происходит вследствие каких-либо психологических травм, например, когда над человеком насмехались, высмеивали его творчество или вовсе отвернулись.

Являясь не только биологическим организмом, но также психической сущностью с высшими духовными потребностями, познанием добра и зла, возможностью разграничивать, что является оптимальным не только в плане выживания, человечество помимо базовых витальных потребностей обрело и потребность в самовыражении.

Исследователями были выявлены базовые нужды человека и когда им удовлетворяются те, что отвечают за выживание, питание и безопасность, наиболее актуальным становится возможность размещения своего внутреннего пространства. Начинается всё с самопознания и самопрезентации, плавно переходя в [самоактуализацию](https://psihomed.com/samoaktualizatsiya/%22%20%5Ct%20%22_blank), являющуюся частью самовыражения. Когда мир становится примерно понятным приходит необходимость показать, что есть и отличия на психологическом уровне. Грубо говоря, самовыражение – это заявление о своём существовании, возможность экзистенциально почувствовать себя живым и важным, ощутить экзистенциальную ценность и возможность взаимодействовать с миром.

Почему возникает потребность в самовыражении? Мы живем в очень непростом мире. Жизнь накладывает на человека массу ограничений: моральных, религиозных, общественных и т. д. Если бы этого не было, человечество, скорее всего, давно бы уже перестало существовать. Но люди не могут превратиться в инертную серую массу, озабоченную лишь проблемами собственного выживания. К счастью, мы наделены индивидуальностью, которая делает каждого неповторимым, единственным в своем роде. Стоит ли удивляться, что многие хотят продемонстрировать окружающим свою нестандартность. Существует точка зрения, что самовыражение - это один из самых доступных и мощных способов почувствовать себя счастливым и свободным, заявить миру о своем существовании, как-то выделиться из огромной толпы себе подобных, раскрыть заложенный в себе творческий потенциал. Самовыражение способно давать разрядку от усталости и негативных эмоций, поднимать самооценку, укреплять веру в собственные силы, закалять характер и развивать независимость от чужого мнения. –

Различные способы и формы самовыражения. Наверное, невозможно было бы перечислить все способы и приемы, при помощи которых люди могут проявлять собственную оригинальность.

Мы попытаемся выделить наиболее распространенные, типичные формы самовыражения, существующие в наше время:

1. Самовыражение в творчестве. Существует множество видов творчества, где можно проявить свое внутреннее "я":

изобразительное искусство (живопись, лепка, рисование, мозаика и т. д.);

музыкальная форма самовыражения (вокал, балет, современные танцы, сочинение музыки или же ее исполнение);

литературная деятельность (проза и стихи, ведение личных дневников и блогов в интернете);

прочие направления (пантомима, театр и т. д.)

2. Самовыражение в какой-либо деятельности:

в спортивных достижениях;

учебе;

профессиональной деятельности;

осуществлении каких-либо собственных проектов (бизнес-идей).

3. Внешнее средство самовыражения (форма, наиболее присущая людям молодым и подросткам):

эксцентричная одежда;

татуировки;

окрашивание волос в необычные цвета, креативные прически;

пирсинг;

шрамирование; н

еобычный, вызывающий макияж;

изменение внешнего облика при помощи пластической хирургии.

**Проблемы с самовыражением**

На свете полно людей, которые старательно избегают самовыражения. Их индивидуальность стерта и расплывчата. С начальником такой человек вежлив и компетентен, с коллегами по работе - мил и приветлив, в компании - незаметен и тих. Одевается аккуратно и неброско, разговаривает корректно. В принципе, не человек, а ангел… Но неужели он и внутри таков? Скорее всего, нет. Внутренний мир такого человека может быть мятущимся и наполненным различными чувствами и желаниями.

**ФУНКЦИИ САМОВЫРАЖЕНИЯ**

В чем же заключаются функции самовыражения, кроме удовлетворения духовных потребностей? Есть несколько пунктов:

Дает положительные эмоции. Это возможность испытать радость и счастье даже в неблагоприятных жизненных обстоятельствах.

Вдохновляет, помогает избавиться от негативных эмоций, психологической усталости, тревоги и излишнего напряжения.

Позволяет понять свой потенциал, способности, а также узнать свои желания и потребности, развить какие-то черты характера и личностные качества.

Поднимает самооценку, придает уверенности в себе и своих силах, необходимых для самовыражения.

Помогает найти единомышленников, изменить круг общения, наладить контакт с интересными людьми.

Если по каким-либо причинам у человека отсутствует возможность выражать себя, развивать потенциал и способности, он становится замкнутым, зажатым, закомплексованным. Его спутниками становятся низкая самооценка, отсутствие ощущения свободы и счастья.

**СПОСОБЫ САМОВЫРАЖЕНИЯ**

Презентовать окружающим свой внутренний мир можно по-разному. И не обязательно делать это с помощью творчества, хотя это один из самых популярных и эффективных способов самовыражения личности. Есть и другие.

**ТВОРЧЕСКОЕ**

Помогает человеку реализовать творческие задатки, развить способности и освоить новые умения. Дополнительное преимущество — возможность посвятить время тому, что по-настоящему нравится. И не обязательно плоды своей работы показывать другим людям. Наслаждаться ими можно и в одиночестве.

Если вы точно знаете, какой потенциал в вас спрятан, действуйте. Может быть, вы умеете писать стихи или увлекательные рассказы? Или красиво рисуете пейзажи? Или, к примеру, у вас хорошо получается делать фотографии? Что бы это ни было, развивайте свои таланты. Занимайтесь любимым делом как можно чаще, ведь оно дает заряд положительных эмоций и помогает преодолевать трудности.

А как быть, если кажется, что способностей нет? Пробуйте себя в разных сферах, экспериментируйте, ищите свое «Я». Танцуйте, займитесь вокалом, рисованием и т.д. Может быть, вам по душе какое-то необычное хобби, например, вышивание бисером или вязание.

Попытайтесь найти единомышленников. Общайтесь на тематических форумах, заведите свой блог или сделайте сайт, делитесь с людьми своими результатами, публикуя, к примеру, свои стихотворения. Это не только поможет вам определиться с занятием, но и даст возможность поднять самооценку, стать на порядок увереннее в себе.

И еще. Ни в коем случае не подавляйте потенциал, свое творческое начало. Это точно не сделает вас счастливыми. Свобода самовыражения в наши дни позволяет не ограничивать себя.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ**

Здесь нужно помнить, что вы — личность. Принимая этот факт во внимание, никогда не ориентируйтесь на других людей в плане проявления чувств и эмоций. Как и таланты, их не нужно подавлять, пытаться изменить. Лучше объективно оцените их, поймите причину их появления.

Осознайте, что чувства — это основа эмоционального самовыражения. Особенно, если они идут от самого сердца. Примите свой эмоциональный мир таким, какой он есть, не бегите от себя и не скрывайтесь за масками. Вместо этого действуйте, осознавая ответственность за каждый свой поступок.

**ЧЕРЕЗ ВНЕШНОСТЬ**

Такое самовыражение больше подходит женщинам и девушкам. По словам психологов, внешность и имидж — это проявление характера, возможность увидеть, чем живет и о чем думает человек.

Создавайте образ, ориентируясь не на мнение большинства и веяния моды, а на свои собственные внутренние ощущения. Это касается всего, начиная от гардероба и заканчивая макияжем и цветом волос. Только так вы сможете стать личностью, выделиться в толпе.

Самовыражение также проявляется в нанесении татуировок или пирсинге. Такие способы показать себя популярны среди молодежи.

**ВО ВКУСАХ**

Здесь все просто. Нужно лишь определиться со своими предпочтениями в музыке, литературе, кинематографе. Соберите коллекцию книг, фильмов, музыкальных произведений, которые на 100% будут отображать ваши вкусы, ваш внутренний мир.

Самовыражение таким способом поможет вам не только получать удовольствие от соприкосновения с тем, что вам нравится. Вы научитесь признавать вкусы окружающих людей, а также найдете единомышленников.

Самовыражение так же важно, как и удовлетворение основных физических потребностей, например, чувства голода. Не имея возможности выразить то, что есть у вас внутри, вы вряд ли испытаете абсолютное счастье и удовлетворение. Поэтому не стесняйтесь заниматься тем, что вам нравится. Не обращайте внимание на мнение окружающих по этому поводу, ведь это — ваша жизнь и ваш способ презентовать себя в ней.