

# СТРАНА ЭМОЦИЙ



## 1 Замечание собственных ощущений: страх/возбуждения

### 2 О природе чувств (их различие)

#### Ощущение

– отражение отдельных свойств и состояний внешней среды субъектом внутренних или внешних стимулов и раздражителей

#### Эмоция

– реакция организма на внешние/внутренние изменения

#### Чувство

– эмоциональная реакция, сфокусированная на объекте

«Чтобы избежать смешения этих понятий, надо отметить, что слово *emotion* предполагает деятельность (*motion* – движение и предлог - наружу, вовне)». А.Лоуэн.

\*Определение эмоций по расстоянию (приблизиться/отдалиться), «температура» (тепло/холод)

ВАЖНО иметь:

- 1) Навык дифференцирования ощущений, чувств и эмоций на основе их критериев.
  - **Ощущения** передают информацию о ситуации внутри и снаружи.
  - **Чувства** – это внутренние оценки, реакции и переживания.
  - **Эмоции** – это предъявление реакций и оценок миру.
- 2) Навык замечания - осознания моментов перехода ощущений в чувства, а чувств в эмоции, и наоборот.

## «Маятник чувств»

**Прислушайтесь** к себе и **осознайте** ваше актуальное чувство в данный момент.

**Оставайтесь с ним** некоторое время, а **затем уйдите в область ощущений**, связанных с этим чувством, замечая и осознавая место, силу, четкость и другие параметры.

**Вернитесь в область чувств и посмотрите**, какие новые оттенки возникли у чувства или же оно изменилось совсем. А затем, **оттолкнувшись от этого чувства, уйдите в область эмоций**, замечая как вы их выражаете в движениях, жестах, мимике и интонации. Через некоторое время **вернитесь снова в область чувств и осознайте, что вы чувствуете теперь, что изменилось и что появилось.**

**Базовые эмоции** - появляются благодаря нейронным программам, заложенным в человеке с рождения, так что большая часть этих эмоций является врожденной. На их основе образуются комплексные социальные структуры и явления.

## СТРАХ

(опасение, тревога, испуг, страх, ужас)

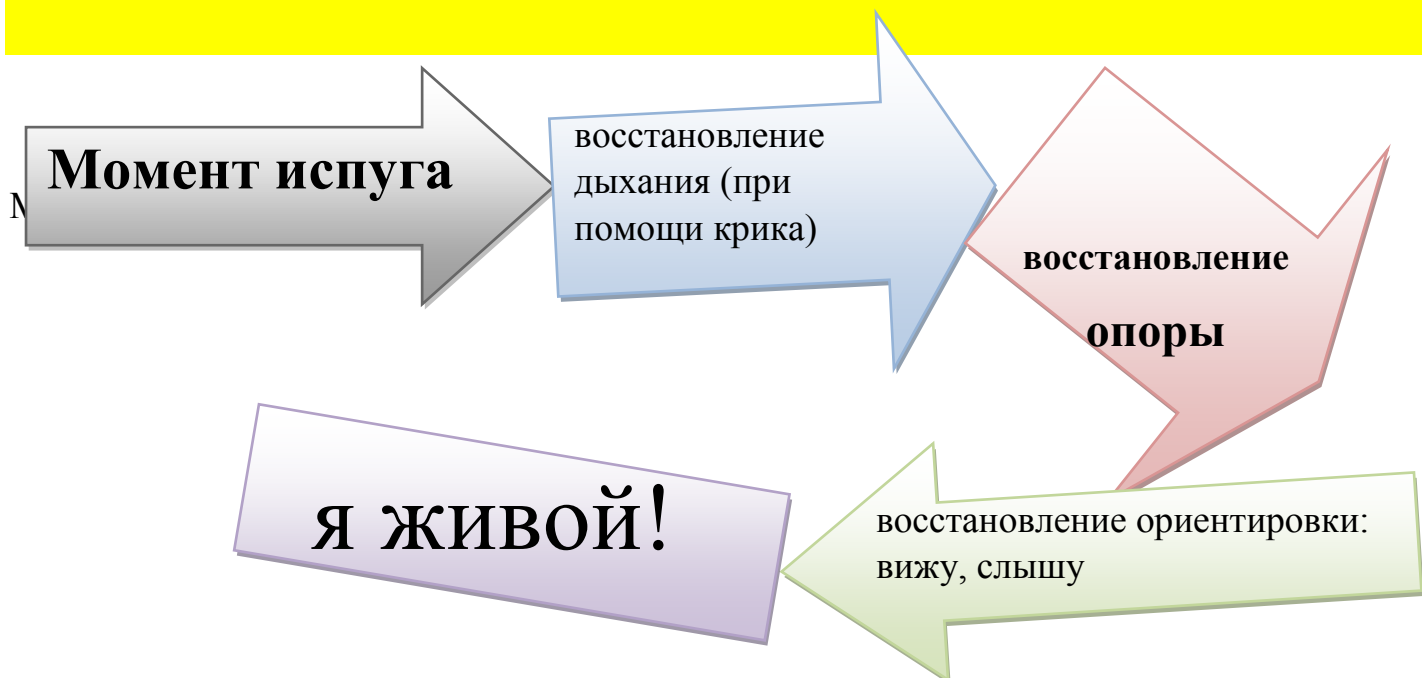
– отрицательная эмоция, выражающая напряженность в связи с ожиданием определенных ситуаций, поступков, которые представляют угрозу.

### Испуг

- врождённые: потеря опоры (испуг выдёргивания матрасика);
- неожиданное изменение ситуации (звук, вспышка)

Страх

### Способ проживания испуга:



**Страх –**

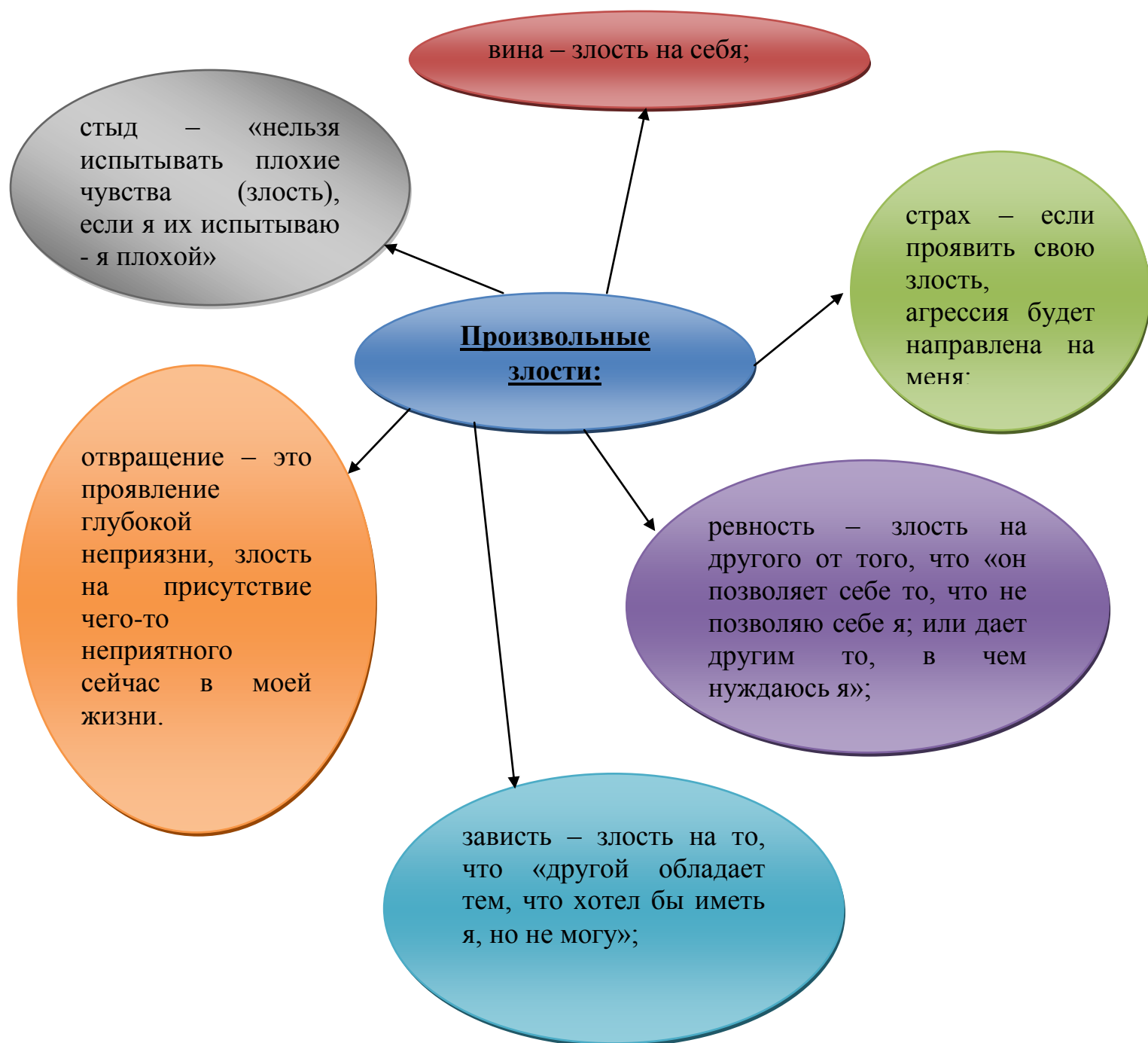
**ЭТО ГОТОВНОСТЬ ИСПУГАТЬСЯ!!!**

Тревога –  
состояние возбуждения, недифференцированно,  
с телесными проявлениями (дрожь, дискомфорт, учащение  
серцебиения...)

# ЗЛОСТЬ

(раздражение, гнев, ярость/обида, ревность, зависть, отвращение)

– сильная эмоция (чувство), которую принято считать негативной и опасной, потому что она несет в себе сильный разрушительный заряд энергии.



## ПЕЧАЛЬ

(грусть, тоска, уныние, скорбь, горе)

– эмоция, помогающая завершить отношения, создать новую целостность организма и восстановить границы.

Печаль это энергия для завершения процесса потери и утраты.

При потере происходит увеличение дистанции помимо желания, воли и контроля.

Организм теряет ресурсы: поддержку среды, и внутренние ресурсы, или то и другое. Вместе с утратой приходит внутренняя боль и пустота, которые надо пережить и потом найти чем заполнить внутреннюю пустоту.

Печаль помогает проститься с отношениями и согласиться с реальностью.

Если привязанность была глубока, то после её утраты возникает ощущение пустоты, и человек может поддерживать образовавшуюся пустоту в ожидании возвращения и восстановления отношений	Если пустота достаточно объемна и нет ресурсов для проживания печали, то возможна и работа по восстановлению границ не может быть завершена, и возникает тоска или острое горе.
---	---

## РАДОСТЬ

(счастье, восторг, интерес, любопытство, гордость)

– это эмоция, поддерживающая процесс передачи важной и ценной собственности от человека в среду.

Радость поддерживает и укрепляет отношения, расширяет границы.

Радость переживается при излучении любви, знаний, заботы, агрессии.

Токсичная радость – это эйфория.

**Важно поддерживать радость!**

## СТЫД

(смущение, замешательство, застенчивость, робость, скромность, неудобство, растерянность)

– это отвращение, отвержение и игнорирование самого себя.

Позже, во внутренней речи, это отвращение звучит так: "Я отвратителен сам для себя. Как мне стыдно быть таким, какой я есть сейчас. Я готов сгореть от стыда, провалиться сквозь землю. Я краснею и прячусь" .

В переживании стыда есть присутствие незримого ока оценивающего наблюдателя, носителя правильных ценностей поведения. Наблюдающее око часто проецируется на партнера по контакту.

# ВИНА

## (злость на собственные действия и страх наказания)

Человек совершил действие, которое принесло или приносит вред или разрушение другому человеку.

Это разрушение может быть реальным, а может быть только предполагаемым.

Для торможения таких действий среда возбуждает чувство вины.

Также как при переживании стыда, в чувстве вины есть осуждающая значимая фигура, которая злилась на ВАШУ деятельность, наказывала ВАС и обучила ВАС быть виноватым при определенных действиях.

В дальнейшем человек сам испытывает вину для остановки своих действий.

Среда, обвиняя, может манипулировать человеком через вину.

**Токсическая вина – это переживание вины за события поля вне зоны ответственности человека.**

**Такая вина поддерживает иллюзию всемогущества, захвата и управления другим через присвоение себе чужой ответственности, а реальные границы при этом игнорируются.**

# БЛАГОДАРНОСТЬ

Благодарность помогает завершить и прекратить данный контакт, но не отношения.

После выражения благодарности дистанция увеличивается, энергия убывает, границы закрываются.

**Токсическая благодарность – фанатизм.**

Работа с эмоциями и чувствами

- *исследование, а не расследование*

• ПРАВИЛО ЗОН

ЗАМЕТИТЬ

НАБЛЮДАТЬ

ОСТАНОВИТЬСЯ