

РАБОТА С ЧУВСТВАМИ



Автор: Баксан Евгения

Источник: Методическое пособие из "Картотеки психолога" - колода "Чувства и состояния"

СОДЕРЖАНИЕ:

1. О чувствах и состояниях
2. "Что я чувствую сейчас"
3. "Контакт с чувствами"
4. "Мысли, чувства, действия"
5. "Осознание и принятие своих чувств"
6. "Когда я чувствую, тогда я делаю..."
7. "Послание от эмоций"
8. "Выявление триггеров"
9. "Влияние на ситуацию"
10. "Запрещенные чувства"
11. "Трансформация"
12. "Влияние на ситуацию"
13. "Переписать историю"
14. "Карта чувств"
15. "Работа с чувствами"
16. "Мой каталог чувств"
17. "Хочу чувствовать"

- «Эмоции это сила, которая снабжает энергией все наши действия».
- «Обратите внимание на то, что говорите себе: в этом заключается источник ваших эмоций».
- «Перед эмоцией, всегда идет мысль».
- «Любое из состояний — мысль. Не нравится состояние? - Поменяй мысль» Аму Мом.
- «Я хочу проживать свои настроения, хочу полностью отдаваться каждой секунде. Чувства - это и есть жизнь. А большинство современных людей не живет» Айрис Мердок, "Честный проигрыш".
- «В широком смысле слова, чувства - это все то, что противопоставлено рациональному началу в человеке, все, что относится к аффективной сфере: чувства, эмоции, настроения, желания» - цитата.
- «Эмоциональный интеллект - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач» Википедия.

Есть 4 базовые эмоции, а остальные, это их производные.

- Страх – эмоция защиты для самосохранения. Возникает при опасности и неизвестности. Чрезмерный страх не дает действовать.
- Гнев – разрушительная эмоция, но если ее направить в конструктивное русло, помогает достигать целей. Возникает при неудовлетворенности.
- Печаль – связана с прошлым. Эмоция, связанная с утратой чего-то значимого. У всех есть события, о которых не хочется вспоминать. Но то, что было уже не изменить, стоит это принять и извлечь урок.
- Радость – положительная эмоция. Радоваться – это получать удовольствие, быть счастливым, жить. Человек способен трансформировать свои негативные эмоции в высшие чувства.

«Эмоции являются фундаментом нашего самопонимания и отношения к другим людям». Эмоции это то, что постоянно присутствует в нашей жизни, не зависимо от того, осознаются они или нет, но влияние их неизмеримо велико. Подавленные чувства блокируются в теле и являются причиной психосоматических симптомов. Поэтому так важна - эмоциональная осознанность. Это навык, которому можно научиться.

Чувства важно осознавать, принимать, проживать и находить конструктивные способы их выражения.

Практика "Чувства и состояния":

- Какие чувства я испытываю?
- Какие чувства не осознаю?
- Какие подавляю?
- Какие чувства хочу испытывать?
- Как я могу получать приятные эмоции?





Упражнения по работе с чувствами

Для большей эффективности работу можно дополнить изображениями - любыми метафорическими ассоциативными картами.

А для того, чтобы легче осознавать чувства, можно применить текстовую колоду "Чувства и состояния" из инструмента "Картотека психолога" - Евгении Баксан.

«ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕЙЧАС»

Это упражнение особенно актуально для тех, кому очень сложно распознавать свои чувства и дать им название.

Ответьте на вопрос: Что я сейчас чувствую?

Определите интенсивность чувств (по шкале от 1 до 5).

Обсудите их причины, на кого они направлены, как часто в жизни вы их испытываете, почему и т.д.

«КОНТАКТ С ЧУВСТВАМИ»

Цель и задачи: развитие эмоционального интеллекта, понимание и проживание своих чувств, осознание искажений в мышлении, снижение интенсивности чувства в моменте.

При любых неприятных ощущениях остановиться в моменте и задать себе вопросы:

- Что я чувствую (дать конкретное название)?
- Где это сейчас в теле?
- Почему я это чувствую?
- Что для меня это значит, какое послание несет это чувство для меня?

«МЫСЛИ, ЧУВСТВА, ДЕЙСТВИЯ»

Цель и задачи: Повышение осознанности, повышения ответственности за свое самочувствие, поиск способов эффективно справляться в различных ситуациях. Анализ мыслей, эмоций и поведения (реакций).

- Периодически письменно анализировать какую-либо неприятную ситуацию, с точки зрения того: какая мысль вызвала определенное чувство и, следовательно, вашу реакцию - действие или бездействие.
- Какие «триггеры» запускают в вас деструктивные реакции?
- Исследовать так же, какая у вас стратегия действий в стрессе: бей, беги или замри и как это отражается на самочувствии.
- Какой урок стоит извлечь из ситуации?



«ОСОЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЧУВСТВ»

Запишите все негативные чувства, которые последнее время беспокоят вас больше всего. Обсудите каждое чувство, в связи с чем вы его испытываете, что их вызывает, почему. Вспомните ситуацию, когда вы переживали эту эмоцию, опишите, как вы выглядели, когда переживали это чувство.

«КОГДА Я ЧУВСТВУЮ, ТОГДА Я ДЕЛАЮ...»

Проработайте отдельно каждое выбранное чувство. Ответьте на вопросы: Когда я чувствую это..., тогда я думаю..., и тогда я делаю...
Например: Когда я обижен, я закрываюсь, не хочу общаться, ухожу.
Или, когда я обижен, я готов к конструктивному диалогу, я высказываю, что я чувствую. Это помогает проанализировать связь чувств, мыслей и действий, осознать привычные модели поведения.
Подумать, а как хочется, чтобы было? (Можно дополнить МАК.
Например, из сюжетной колоды на каждое чувство, в закрытую достать по карте с подсказкой: Как стоит себя вести?)

«ПОСЛАНИЕ ОТ ЭМОЦИЙ»

Попробуйте рационально рассмотреть, нет ли какого-либо конструктивного сообщения от ваших чувств, о чем они могут «сигналить», что «подсвечивать».

Вопросы:

Какая потребность стоит за чувством?

Чему мне еще нужно научиться?

Например: Чувство Гнева – может сообщать о том, что я неправляюсь с ситуацией, когда посягают на мою территорию. И тогда мне надо выстроить свои личные границы, научиться говорить «нет»...
Например, когда за чувством отвержения, стоит потребность в принятии, безусловной любви, признании, привязанности.



«ВЫЯВЛЕНИЕ ТРИГГЕРОВ»

Триггеры - пусковые механизмы вызывающие определенные эмоции»

Выберите самые актуальные эмоции, которые хочется разобрать. И поисследуйте каждую по отдельности. Какие мысли вызывают эту эмоцию? Например: Чувство «Вины» - предшествующая мысль – «Снова я все испортил!» Чувство «Страха» возникающее перед определенной деятельностью – мысль «У меня не получится!» и развитие подобных мыслей, которые усугубляют ситуацию. Когда мысли включающие негативную эмоцию отслежены, стоит проверить их на рациональность, и если они являются ограничивающими и мешающими, их нужно заменить на эффективные. То есть те, которые будут не мешать, а помогать. Нужно создать такой «переключатель», заготовку.

«ВЛИЯНИЕ НА СИТУАЦИЮ»

Вспомните ситуацию, которая вас не устраивает в вашей жизни. Выберите в открытую те чувства, которые, по вашему мнению, могут негативно на нее влиять, усугубляя положение, искажая реальность. Дополнительно, в закрытую достаньте еще несколько карточек. Обсудите. (Можно сочетать с МАК, в закрытую из подходящей колоды достать карты с подсказками - как они влияют?)

«ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЧУВСТВА»

Запишите те чувства, которые, по вашему мнению, не допустимы, которые не хорошо проявлять. И если есть чувства, которых нет на карточках, но вы их вспомнили, их тоже обсудите.

Например: злость, недовольство, отвращение, страх, огорчение, нежность, радость, удовольствие.

Почему они под запретом? Кто их запретил? Чьим голосом в вас звучит этот запрет? Почему тот, кто запретил это чувствовать, так считал? Чего он боялся? От чего пытался вас обезопасить? В чем ошибался? Какие еще могут быть причины запретов на эмоции? Где эти эмоции заблокированы у вас в теле? Что они вызывают? Что будет, если вы позволите себе их выразить? Что будет, если вы продолжите их отрицать?



«ТРАНСФОРМАЦИЯ»

Выберите несколько самых-самых «негативных» чувств, которые больше всего мешают. С которыми вы уже давно, может и всю жизнь. Проработайте отдельно каждое чувство, стараясь максимально погрузиться в воспоминания.

Вспомните самый первый раз, когда вы испытали это чувство? Что это была за ситуация? Какой деструктивный вывод вы тогда для себя сделали? И посмотрев на ситуацию со стороны, с взрослой позиции, подумайте: Какой урок для меня есть в этой ситуации? Чему это меня учит?

(Дополнительно можно использовать МАК, в закрытую из универсальной или другой колоды достать карту с подсказкой – Какой урок для меня был в той ситуации?)

«ВЛИЯНИЕ НА СИТУАЦИЮ»

Вспомните ситуацию, которая вас не устраивает в вашей жизни. Выберите в открытую те чувства, которые, по вашему мнению, могут негативно на нее влиять, усугубляя положение, искажая реальность. Дополнительно, в закрытую достаньте еще несколько карточек. Обсудите. (Можно сочетать с МАК, в закрытую из подходящей колоды достать карты с подсказками - как они влияют?)

«ПЕРЕПИСАТЬ ИСТОРИЮ»

Выберите самое «негативное» чувство, которое больше всего мешает в жизни.

Вспомните ситуацию из прошлого, когда вы испытывали это чувство особенно ярко. А теперь проживите это заново, только по-другому, перепишите свою историю. Например: Представьте себя, взрослого, внутри этой сцены. И как вы взрослый высказываете то, что вы не смогли тогда высказать. Визуализируйте, как он поддерживает вас там. Представьте, как ситуация разворачивается по другому. Техника позволяет изменить свое отношение к ситуации, воспоминания. (Дополнительно можно использовать МАК, в открытую из универсальной колоды выбрать карты, с помощью которых, можно рассказать свою новую историю).



«КАРТА ЧУВСТВ»

На большом листе (например А3), нарисуйте силуэт человека. Пересмотрите в открытую все карточки с чувствами, выберите из них те, которые откликаются, и интуитивно расположите их на своем рисунке. Обсудите: Где в вашем теле живут эти эмоции? Какое влияние они там оказывают? Как вы обходитесь с ними?

«РАБОТА С ЧУВСТВАМИ»

Важные составляющие работы с чувствами, это их осознание, называние, принятие и конструктивное проживание, выражение эмоций.

Способ, помогающий осознать, назвать, принять, уменьшить интенсивность чувств, и возможно, прожить: В момент, когда вы испытываете сильную негативную эмоцию, остановитесь и задайте себе поочередно три вопроса: Что я чувствую? Почему? Что для меня это значит? Если это практиковать, и выработать привычку, то можно осознать для себя важные вещи. Также эта практика способствует развитию эмоционального интеллекта.

Способы конструктивного проживания и выражения эмоций. Под разные эмоции могут подойти разные способы их выражения, к тому же все индивидуально. Попробуйте интуитивно, и методом эксперимента найти то, что подходит именно для вас. Например: выплакать эмоции; выговориться; написать все, что чувствуешь на бумаге; прокричать; побить боксерскую грушу или подушку; дыхательные практики; спорт; активные физические действия; массаж; музыка; кино; пение; творчество; очищение пространства; медитации; релаксации; танцы; аутотренинг по Джекобсону и многое другое...

«МОЙ КАТАЛОГ ЧУВСТВ»

В конце дня, иногда полезно проанализировать состояния, которые наполняли этот день. Назвать чувства, которые вы сегодня испытывали. Поразмышлять, с чем это связано, какие мысли привели к этим чувствам...

Далее, выбрать чувства, которые хотелось бы испытывать завтра. Подумать, что для этого можно сделать: как мыслить, как настроиться, какие действия запланировать? (Дополнительно можно использовать МАК, в закрытую из ресурсной или универсальной колоды достать несколько карт, с подсказками).



«ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ»

В открытую, выберите 5 чувств, которые хочется испытывать, в которых вы нуждаетесь. Найдите свои способы, с помощью которых можно получить эти эмоции. Например, это может быть: - Ресурс из прошлого. Вспомните, когда вы особенно ярко испытывали это чувство. С чем это было связано? Что вызвало в вас эту эмоцию? Погрузитесь в воспоминания, постарайтесь почувствовать, как это было, какие ощущения были в теле? Как вам эта информация может помочь сейчас в жизни? - Ресурс из будущего. Подумайте, что может помочь вам испытывать эти чувства? Визуализируйте, используйте все органы чувств, чтобы представить ситуацию, в которой это происходит. «Прикоснитесь» к желаемым чувствам уже сейчас. Запомните ощущения в теле. Что вы можете сделать для себя? - Списки для повышения настроения и получения желаемых эмоций и состояний. Составьте свой список того, что может вас порадовать, что вы любите, что сделает вас счастливым, поможет быть в том состоянии, в котором хочется. Вносите эти действия в свои ежедневные планы. (Дополнительно можно использовать МАК, в закрытую из ресурсной или универсальной колоды достать несколько карт, с подсказками).



"Картотека психолога" -

Это комплект из 7 текстовых тематических колод.

Каждая колода – это тематическая подборка специальных слов раскрывающих определенную тему:

- 1) Чувства и состояния (позитивные)
- 2) Чувства и состояния (негативные)
- 3) Страхи и опасения
- 4) Вторичные выгоды
- 5) Ценности и потребности
- 6) Качества и навыки
- 7) Действия и баланс

Посмотреть подробнее [здесь](#)