

---

При изучении своих эмоций необходимо выяснить, каковы наши индивидуальные смыслы эмоции (какое именно у меня содержание, как оно соотносится с моей жизнью/ситуациями/опытом)



# Страх

3 базовых страха:

- 1. Социальный страх (что обо мне подумают другие люди?)**
- 2. За свою жизнь**
- 3. За собственную адекватность**

**Функция страха** – оградить/защитить человека от того, что он не хочет видеть/узнать/понять (поскольку признание правды угрожает потерей некоторых фундаментальных представлений о себе или близких людях).  
Поэтому выясняем у пациента, какие его представления находятся под угрозой!!

# Злость

Общая логика работы со злостью:

- Определить, на какой объект она направлена
- Валидизировать = признать ее существование и принять
- Выяснить, какие другие труднопереносимые переживания она скрывает под собой?
- Какие потребности не были удовлетворены?
- Какие ожидания не оправдались?

**Злость указывает, что у человека были определенные ожидания, которые не реализовались, или потребности, которые не были удовлетворены. Также она может быть «прикрытием» для каких-то других чувств!**

# Вина/Стыд

**Стыд или вина возникают, когда у человека есть какие-либо убеждения-запреты или долженствования (представления о том, как должно), и он их нарушил.**

**Основная тактика – выяснять, какие это убеждения, откуда они, насколько они реалистичны и адаптивны.**

- **Какому правилу не получилось соответствовать?**
- **Кто его носитель? Кто и как мне это представление транслирует?**
- **Как и когда я его усвоил?**

**\* Постоянная патологическая вина = склонность к созависимости, недостаток автономии (любое требование «проглатывается» без осмысления и соотнесения со своей жизнью)**

# Отвращение – сигнал об опасности!

**Указывает на то, что существует угроза разрушения чего-то важного! - ценностей, положительного самоотношения, самоуважения и пр.**

Отвращение помогает удерживать дистанцию с нежелательными объектами или воздерживаться от поведения, которое ставит под угрозу внутренние «несущие» конструкции.

- Какое мое убеждение связано с отвращением?
- Что важное для меня подвергается опасности? Что может утратиться?

# Печаль

Это чувство возникает в том месте, где **реальность заставляет нас утратить наши привычные убеждения, представления о себе, образ действий/жизни.**

Пример:

- Смерть близкого = утрата определенного контекста отношений, утрата себя как участника этих отношений, утрата общей с ушедшим части жизни
- Ссора с другом, который плохо поступил по отношению к нам – утрата нашего представления об этой дружбе, разрыв между убеждениями и реальность (я думал, дружба=честность, а оказалось, что не всегда так)

**Печаль помогает переосмыслить прежние представления и сформировать новые убеждения и поведение.**

# Скука – отсутствие смыслов, интереса.

## **1. Старый смысл разрушился, а новый еще «не вырос»**

- как, при каких обстоятельствах и почему старый смысл утратился?
- Каким может быть новый смысл активности/занятия/действий?
- Может ли вообще тут быть новый смысл?
- Если да, то что мешает мне его сформировать?

## **2. Ожидание, что кто-то другой будет предлагать смыслы и интересы; нежелание искать их самостоятельно**

- Кто и почему отвечает за организацию интересного в моей жизни? Почему я так решил?
- Если переносу ответственность на других – какие в этом плюсы и минусы?
- Какие плюсы и минусы того, чтобы за свою скуку отвечать самому?

## **3. Скука = ширма для менее «удобных» чувств – каких? почему с ними сложно**

# Разочарование

- Разрушение очарования (чар) – неадаптивных представлений... иллюзий, ожиданий. Там, где наши представления расходятся с действительностью.

**Разочарование = предложение пересмотреть представления или начать действовать по-другому, чтобы поступки больше соответствовали действительности и были меньше искажены.**



# Растерянность

**сигнал о новой информации – требуется время для осмысления!**

- Какая новая информация появилась в вашем внутреннем мире?
- К изменениям каких старых установок это ведет?
- Имеет ли смысл требовать от себя сориентироваться сразу, если с какими-то ситуациями я сталкиваюсь впервые?
- Что можно сделать, чтобы процесс был более комфортен для меня?

# Обида

- Невыраженная злость (я недоволен, что...)
- Сожаление (мне жаль, что я не получил...)

**Указывает на несоответствие между тем, что мы получили, и тем, в чем нуждались. Т.е. сигнал, что внешние обстоятельства не удовлетворяют внутренним запросам. Выясняем – каким?**

# Отчаяние

**Возникает, когда мы вынуждены отказаться от потребности, нужды.**

Пациент формулирует, от какой потребности ему пришлось отказаться +

- Почему это так сложно? Что мешает отказаться?
- Проводим антикатастрофизацию (допустим, так – и что тогда ты будешь делать? Как будешь жить дальше?)

# Сожаление

- Функция саморегуляции и самокоррекции (что я упустил? что я могу изменить?)
- Функция обучения (могу я что-то сделать, чтобы не упустать впредь?)

Конструктивное сожаление ведет к **САМОКОРРЕКЦИИ**, а не к САМОКРИТИКЕ!

Неконструктивное сожаление влечет за собой обесценивание альтернатив.

# Зависть – непризнанная злость!

**Достигнутое другим имеет вес и в нашей системе ценностей тоже. Это нечто важное, но пока по каким-то причинам недостижимое (ориентир!).** Какие у меня есть инструменты, чтобы двигаться в этом направлении? Что нужно делать?

**Либо зависть основывается на представлении об ограниченности ресурсов.** Проверить на реалистичность это убеждение! *(есть разные люди, которые умеют делать разные вещи в разных контекстах, они не конкурируют между собой)*