

«Что, если...»

Диана Малютина



Особенности проявления эмоций при стрессе:

- Разные люди замечают разные типичные эмоции для себя: **злость на себя, чувство паники, смущение, плохое самочувствие, возмущение поведением других.**
- Определенный набор не приятных чувств (2-3 набора)
- Эти чувства скопированы или поощрялись в семье.
- Переживаемые эмоции никак не способствуют решению проблемы.



Чувства рэкета и подлинные чувства

- **Чувство рэкета** – это обычная эмоция, зафиксированная и поощряемая в детстве, переживаемая в самых различных ситуациях и не способствующая решению проблем.
- **Аутентичные (подлинные чувства)** – это такие чувства, которые дети испытывали до того, как поняли, что проявление их не поощряется в семье.



Отличия чувства рэкета от подлинных чувств

- **Чувство рэкета** всегда является **заменителем** другого чувства, проявление которого запрещалось в нашем детстве. **Подлинные чувства** существуют вне зависимости от одобрения и порицания.
- **Подлинные чувства:** гнев, страх, радость, печаль. Список **рэкетных чувств** более обширен: смущение, ревность, депрессия, вина и так далее.
- Выражение **подлинных чувств** способствует **решению проблемы «здесь и теперь»**, выражение **рэкетных чувств** не способствует этому.



Функции подлинных чувств (страх, гнев, печаль, радость)

Страх – будущее,
Гнев – настоящее,
Печаль – прошлое.

Когда человек испытывает **аутентичный страх** и делает что-то с целью выразить эту эмоцию, это помогает ему **избежать опасности**, возникновение которой он предвидит в ближайшем будущем.

Аутентичный гнев способствует **мобилизации энергии** для решения проблем в настоящем.

Когда человек испытывает **аутентичную печаль**, это помогает **преодолеть травмирующее событие**, произошедшее в прошлом.

Аутентичная **радость** проявляется в **расслаблении, отдыхе, чувстве комфорта**, когда человек удовлетворен тем, что есть.



Упражнение

Ответьте на вопросы:

Какое чувство вам в себе не нравится?

За что вы себя упрекаете, когда особенно не нравитесь себе?

Что вы еще можете испытывать вместе с вашим чувством?

Продолжите предложения...

Что, если я разрешу себе испытывать подлинные (аутентичные чувства)...

Что, если я возьму эту возможность для себя...

Что, если я буду испытывать эмоции согласно времени...

Что, если уже не хочу удовлетворять своими эмоциями других, а хочу удовлетворять себя эмоционально...