



ЭМОЦИИ. Друзья или враги?

Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если сильно разгневан, сосчитай до ста.

Томас Джефферсон

Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться.

Джон Леббок





Оскорбляя другого, ты не заботишься о самом себе.

Леонардо да Винчи

Из двух ссорящихся виновен тот, кто умнее.

Иоганн Вольфганг Гёте

Бранные слова оскорбляют уста, из которых исходят, столько же, сколько уши, в которые входят.

Екатерина Вторая Великая

Воспитанные люди уважают
человеческую личность, а потому
всегда снисходительны, мягки, вежливы,
уступчивы.

Антон Павлович Чехов

Прощение врагов - прекрасный подвиг; но
есть подвиг еще более прекрасный, еще
больше человеческий - это понимание
врагов, потому что понимание - разом
прощение, оправдание, примирение.

Александр Иванович Герцен



Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций, явлений и событий в течение жизни.



Элементарные и базовые ЭМОЦИИ

- Элементарные эмоции нередко называют базовыми эмоциями, но в этом случае возникает путаница. **Базовыми эмоциями** точнее называть эмоции, которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах (в противоположность вариативным, культурно обусловленным эмоциям).
- **Критерий для базовых эмоций** - внешнее сходство в выражении эмоций. **Критерий для элементарных эмоций** - схожесть в описании ощущения мышечной составляющей эмоции и возможность снять одну (составную эмоцию) за счет снятия лежащей в ее основе элементарной.



Список элементарных эмоций

В гештальт-терапии считается, что элементарных эмоций всего пять:

- MAD – гнев, злость, агрессия, отвращение.
- SAD – грусть, печаль, страдание.
- GLAD - радость.
- SCARED - страх.
- DISGUST – отвращение.



Радость



Радость выражается улыбкой и смехом, эти проявления легко расшифровываются и почти всегда свидетельствуют об эмоции радости. Улыбка обычно вызывает также сокращение круговых мышц глаза.

Радость - это не просто позитивное отношение к миру и к себе, это своеобразная связь между человеком и миром. Это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру. Радость часто сопровождается ощущением энергии и силы.



Печаль



Печаль извещает человека о том, что нечто неладно в нем самом и в мире, его окружающем.

Печаль побуждает человека к действию, направленному на устранение вызвавших ее причин. Адекватно выражая свою печаль, мы получаем поддержку и помощь окружающих.

Печаль может напомнить вам, как важно оказывать знаки внимания дорогим людям, позволит остро ощутить ценность жизни.



Гнев



Чувство физической или психологической несвободы, как правило, вызывает у человека эмоцию гнева.

Любое препятствие на пути достижения намеченной цели может вызывать у человека гнев. Источником гнева также может стать мысль о допущенной ошибке, несправедливости или незаслуженной обиде. Гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих. И здесь важно не столько действие само по себе, сколько его интерпретация человеком. В данном случае человек, прежде чем рассердиться, возлагает на кого-то вину.



Страх

Несмотря на то, что страх, особенно в его крайних проявлениях, переживается нами довольно редко, большинство людей боится этой эмоции.

Переживание страха ощущается и воспринимается людьми как угроза личной безопасности. Страх побуждает людей предпринимать шаги, направленные на избежание угрозы, на устранение опасности. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой.

К естественным сигналам опасности относятся боль, одиночество.

Предчувствие страха может стать импульсом для укрепления «Я», может побуждать индивида к самосовершенствованию с целью снижения собственной уязвимости.



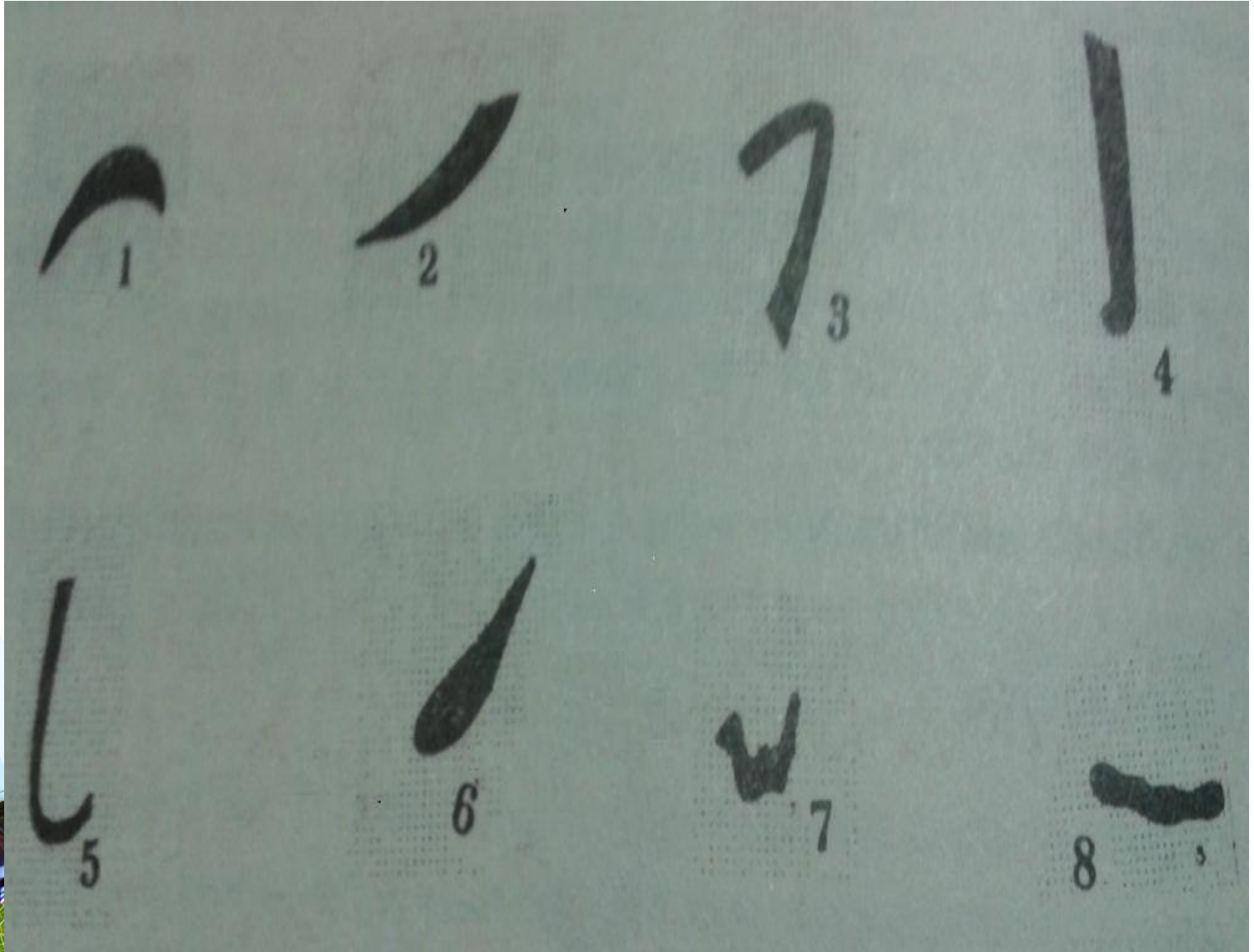
Отвращение



Отвращение (брезгливость, пресыщение, пренебрежение, омерзение, гадливость). Эта эмоция возникает при нарушении границ организма, при котором произошло отравление и разрушение. Отравлять могут запахи, интроекты, отношения, внешний вид, способ поведения среды.

Отвращение помогает поддерживать целостность и границы, удаляя за пределы организма и за его границы всё, что его разрушает.





Наиболее нравящиеся

Наименее нравящиеся

		1	2	3	4	5	6	7	8
									
1			48	37	30	16	22	2	14
2		54		17	26	4	12	10	43
3		32	45		47	24	40	13	6
4		52	28	21		41	8	5	11
5		25	33	9	23		29	7	46
6		50	31	34	53	36		38	55
7		35	20	56	15	18	44		51
8		19	1	49	3	39	42	27	





Управление эмоциями

1. Регуляция посредством другой эмоции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую вы переживаете в данный момент, с тем, чтобы подавить последнюю или снизить ее интенсивность.
2. Когнитивная регуляция предполагает использование процессов внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над ней.
3. Моторная регуляция предполагает вовлечение произвольно управляемых мышц в физическую активность, снижающую интенсивность эмоционального переживания.
4. Вербализация негативных чувств (Я не понимаю - Я удивлен Я в депрессии - Я огорчен Мне неприятно - Мне неуютно Мне противно - Я возмущен Я нервничаю - Меня беспокоит Мне обидно - Меня задевает Меня бесит - У меня вызывает протест Я злюсь - Я сердит Я боюсь - Я опасюсь).



Спасибо за внимание!

Федорова С.Ю.

