

Работа с «плохими» чувствами

ЭМОЦИИ

- это психофизиологический процесс, возникающий в ответ на значащее для человека событие, и состоящий из
 - физиологических процессов, происходящих в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной кровеносной, мышечной и кожной системах человека;
 - субъективных ощущений, вызванных данными процессами;
 - экспрессии – внешних проявлений, выразительных движениях тела (пантомимики), мимики, тембра голоса, дыхания, состояния кожи.

Чувства

- Устойчивое эмоционально окрашенное отношение к объектам, субъектам и ситуациям.
- Например: любовь, ненависть, самоуважение...
- Включает мысли
- Всегда по отношению к чему-то
 - Тоска по родине
 - Любовь к искусству
 - **Страх** выступлений

Счастье – это когда все чувства
хорошие

Счастье – это когда все чувства
хорошие

Плохие чувства – те которые
снижают ощущение кайфа жизни

Короткие – де-фреймы

Хронические – эмоциональные
проблемы

Текущие подходы технологии

- Дефрейм – фрейм
- Социальная проблема – РЭП

«Требуют уточнения в контексте работы с плохими чувствами»

Христианство: греховные чувства

- Гнев
- Гордыня тщеславие
- Печаль, уныние
- Отчаяние
- Зависть
- Раздражение

Буддизм: Омрачения (нечистоты ума - клеши)

- 1. Недоброжелательность (*вьяпада*)
- 3. Злость (*кодха*)
- 4. Враждебность (*упанаха*)
- 5. Зависть (*исса*)
- 8. Скупость (*маччхария*)
- 9. Лицемерие (*майя*)
- 10. Жульничество (*сатхейя*)
- 11. Упрямство (*тхамбха*)
- 12. Наглость (*сарамбха*)
- 13. Самомнение (*мана*)
- 14. Надменность (*атимана*)
- 15. Тщеславие (*мада*)
- 16. Неряшливость (*памада*)

Моделирование Эмоционального разнообразия

Цвет		
R		
G		
B		

Моделирование Эмоционального разнообразия

Цвет	Вкус	
R	Сладкий	
G	Горький	
B	Соленый	
	Кислый	

Моделирование Эмоционального разнообразия

Цвет	Вкус	Эмоциональный спектр
R	Сладкий	Страх
G	Горький	Гнев
B	Соленый	Грусть
	Кислый	Радость

Эмоциональная шкала ТОНов



Эмоциональная шкала ТОНов



Конструктивность эмоций

- Радость
- Грусть
- Гнев
- Страх

КОНСТРУКТИВНОСТЬ ЭМОЦИЙ

- Радость +++
- Грусть ++
- Гнев +
- Страх 0

Гормональный фон

- Страх = Адреналин – «бей и беги», так ли?
- Гнев = Норадреналин – злоба, ярость вседозволенность
- Грусть – отсутствие тироксина, кортикотропин (гормон печали)???
- Радость - Эндорфины, серотонины, ... и.т. д

Плохие чувства

- Дистресс - длительное воздействие на организм избыточных гормонов стресса (адреналин и норадреналин) приводящие к самым различным дисфункциям
- Плохие чувства – чувства формирующие, будучи неразрешенными, дистресс
- Содержат эмоции страха и гнева
- Имеют тенденцию закрепляться и переходить в хроническое состояние

Задача

- Предупредить дистресс
- Необходима оперативная реакция на плохое чувство

Какие бывают плохие чувства

- Мысленный эксперимент - какие чувства никогда не испытывает человек с ТОНом 100%

Плохие чувства

- Обида
- Вина
- Стыд и чувство неполноценности
- Оскорбленность
- Зависть, болезненное ощущение неудовлетворенности собой
- Ревность
- Переживание случившейся неудачи
- Страх будущей неудачи
- Экзистенциальный страх (потери любви близких, смерти)
- Неконструктивная агрессия
-

Плохие чувства

- Обида
 - Вина
 - Стыд и чувство неполноценности
 - Оскорбленность
 - Зависть, болезненное ощущение неудовлетворенности собой
 - Ревность
 - Переживание случившейся неудачи
 - Страх будущей неудачи
 - Экзистенциальный страх (потери любви близких, смерти)
 - Неконструктивная агрессия
 -
- Во всех присутствует эмоция
Страх и/или Гнева**

Традиционные методы борьбы с плохими чувствами

- Удовлетворение
- Сдерживание
- Отвлечение

Удовлетворение

- Разрешение гнева путем агрессии
- Эффективно если оперативно
(Животные не дерутся более 10 минут)
- Как правило социально неприемлемо

Сдерживание

- Виды
 - Волевое
 - Транквилизаторы
- Социально приемлемо
- Не приводит к результату
 - Приводит к неконтролируемому удовлетворению
 - Или к соматическим расстройствам – отвлечение болью

Отвлечение

- Конструктивное
 - Повышающие ТОН фреймы
 - Медитация, молитва
- Деструктивные
 - Наркотики, алкоголь
- Тактическое, но не стратегическое решение

Далее

- Первоисточник – система «С аногенного мышления», автор Ю. Орлов
- Технологическая интерпретация

Структура «плохого» чувства

- Если чувства есть они нужны, или были нужны – возможна позитивная интерпретация
- Чувства тем сильнее чем ценнее объект чувств
- Чувства – производная базовых(полезных) сценариев мышления, превращенных в автоматизмы
- Плохое чувства порождается рассогласованием ожидаемого (заложенного в сценарии) и действительного поведения

Новый класс техник – работа с «плохими» чувствами

- Цикл:

«Плохое» чувство → принятие
ответственности, формирование Игры

Работа с «плохими» чувствами

- Понятый сценарий и рассогласование может быть осознан
- Осознание релевантности сценария и ожидания
- Два вида удовлетворения:
 - Осознание нерелевантности
 - Конструктивное действие по устранению рассогласования
- Дополнительная форма снятия рассогласования – снижение значимости
- Чем быстрее происходит рационализация, тем меньше гнева закрепляется в эмоции

Обида

- Базовый сценарий:
 - Имеется контракт (как правило неявный) на способ поведения другого (других) в отношении меня в данной ситуации
- Рассогласование:
 - Контракт нарушен
- Нарушение контракта порождает гнев
- Мы генерируем поведение которое должно скорректировать поведение (вызвать чувство вины)
- Данный тип поведение не приводит к разрешению обиды

Обида - разрешение

- Шаг 1. Идентификация чувства обиды
- Шаг 2. формулировка сценария
 - Как должен был вести себя обидчик, чтобы я не обижался?
 - Что не так?
 - Какой «контракт» нарушен
- Шаг 3. Фиксация полезности: зачем это нужно?
 - обида показывает мне ценность отношений
 - несоответствие ожиданий и реальности

Обида - разрешение

- Шаг 3. проверка на релевантность:
 - Существует ли явный «контракт», в чем рассогласование
 - На сколько мои ожидания в поведении другого реалистичны - а может ли он вести себя так, и с какой стати

Нерелевантность (99% случаев)

- "Как образовались мои в высшей степени нереалистичные ожидания, которые притом я не всегда осознаю?"

От кого я им научился?

У кого я приобрел склонность безжалостно программировать другого человека таким образом?"

- Польза:
 - Можно сформировать «контракт» – правила игры
 - Или освободить другого от ваших внутренних контрактов

Релевантность (1%)

- Устроить Игру (весело, энергично, осознанно):
 - Скандал 😊
 - Суд 😊
 - Пересмотр «контракта»
 - ...

Релевантность (1%)

- В случае невозможности Игры: Осознать незначимость обидчика
 - Отсутствие поля взаимодействия (не близость)

Плохие чувства

- Обида – у нас есть **контракт** он/они его нарушают и делают что-то не так
- Вина - у нас есть **контракт**, я его нарушаю и делают что-то не так
- Стыд и чувство неполноценности - я должен быть таким-то (**внутренний контракт**), но я не делаю так как должен, или делаю как не должен
- Оскорбленность – человек должен выглядеть таким-то (**внешний контракт**) я выгляжу не так как должен выглядеть
- Зависть, болезненное ощущение неудовлетворенности собой – он такой же как я (мы личности одного класса), значит я должен обладать теми же качествами.
- Ревность – **форма зависти (ошибочное присвоение к одному классу)**
- Переживание случившейся неудачи – это повториться, я могу исправить ситуацию
- Страх будущей неудачи – это повлечет физические страдания (рудиментальные страхи)
- Экзистенциальный страх (потери любви близких, смерти) – я не получу удовольствия, удовольствия скоро кончатся
- Неконструктивная агрессия – я испытаю физические страдания, избегание оскорбления
-

Задачи

- **Описать базовые сценарии и игры для всех наиболее распространенных «плохих» чувств**
- **Потренироваться в использовании**