

Обида, гнев, отчаяние: как правильно управлять эмоциями

Александра Копецкая , психолог

Что такое
эмоция?

Зачем ими управлять?

—

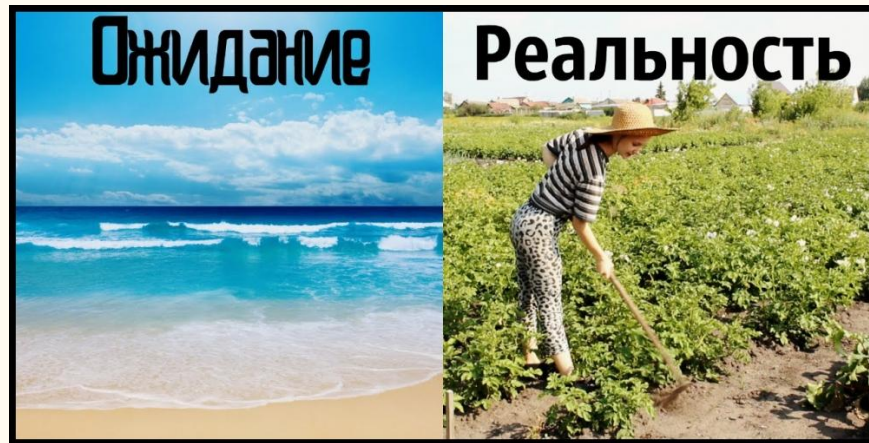
Базовые эмоции

Начнем изучение с них!

- Обида
 - Вина
 - Стыд
 - Страх
 - Гнев
-

Когнитивная структура

1. Ожидания (они могут иметь различный вектор, но без них эмоция невозможна)
2. Образ реальности (надо войти в ситуацию, должно что-то случиться)
3. Сравнение ожиданий с реальностью



Рассмотрим
подробнее
каждую ...

Базовые эмоции

Найдем отличия!

- Обида
- Вина
- Стыд
- Страх
- Гнев



В каких
ситуациях люди
обижаются?

В каких испытывают вину?
Определим условия...

—

А когда мы
испытываем
стыд?

Что из этого мы можем изменить?
На что можем влиять?

—

Порассуждайте

Для возникновения страха что
требуется?

—

А гнев уже выступает в
качестве защиты от всех
предыдущих.

Определим каждую эмоцию

**Обида - это нереализованные
ожидания К ДРУГИМ**

**Вина - это неисполненные
ожидания ДРУГИХ ко МНЕ**

**Стыд - это несоответствие моего
поведения МОИМ же
представлениям о СЕБЕ.**

**Страх - это ПРЕДВИДЕНИЕ
неприятных переживаний**

Гнев - это умственная агрессия

Всякая эмоция имеет свой полезный
приспособительный эффект.

Действие эмоции прекратиться, если
отнять у нее этот эффект.

Управление эмоциями - это
управление собой, своими
ожиданиями и своим вниманием

Как нейтрализовать каждую?

Обида - привести свои ожидания в соответствие с реальностью и простить человека.

Вина - это объясниться, принести извинения, ослабить обиду в человеке и принять себя и плохим.

Стыд - дать себе право на ошибку, привести представления о себе в соответствии с реальностью.

Страх - определить облик страха и осмыслить эмоцию, составляющую “тело” страха.

Гнев - отказать себе в удовольствии наказать.

Никакая эмоция нам не вредна, пока она не превращается в гнев.

Две парадигмы управления

—

принуждение и ненасилие

Сравним их

Принуждение

- Требуется много энергии и дает краткосрочный эффект.
- Каждый следующий эпизод требует увеличения дозы насилия.
- Активирует защиту.
- Уменьшает мотивацию.
- Уместно в ситуации угрозы выживания при недостатке времени на принятие решения.

Ненасилие

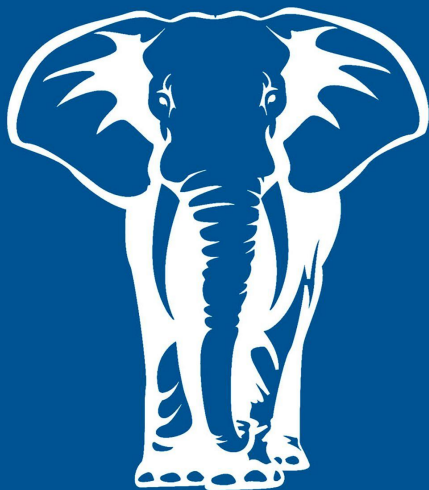
- Требуется много времени.
- Освобождает силы.
- Снимает защиту и не приводит к сопротивлению.
- Повышает мотивацию.
- Уместно во всех ситуациях при наличии времени.

Саногенное мышление

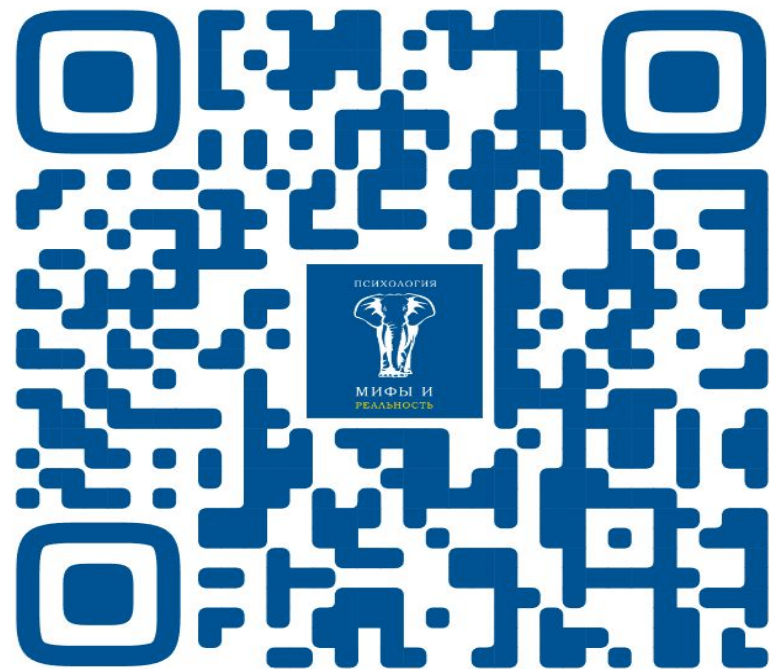
Профессор Орлов Юрий Михайлович к.ф.н, д.п.н



ПСИХОЛОГИЯ



МИФЫ И
РЕАЛЬНОСТЬ



Подкаст “Психология: мифы и реальность”

Выводы

Основа выживания - это различительная способность. Чтобы испытывать неприятные переживания и оставаться здоровым и счастливым требуется отличать эмоции друг от друга и не ошибаться в этом.

Поскольку негативные эмоции рождаются под контролем ума и представляют собой ошибку в прогнозе, следует расширять/обновлять ассортимент своих ожиданий и представлений о мире.

Главное лекарство - это внимание.

Спасибо за
внимание!