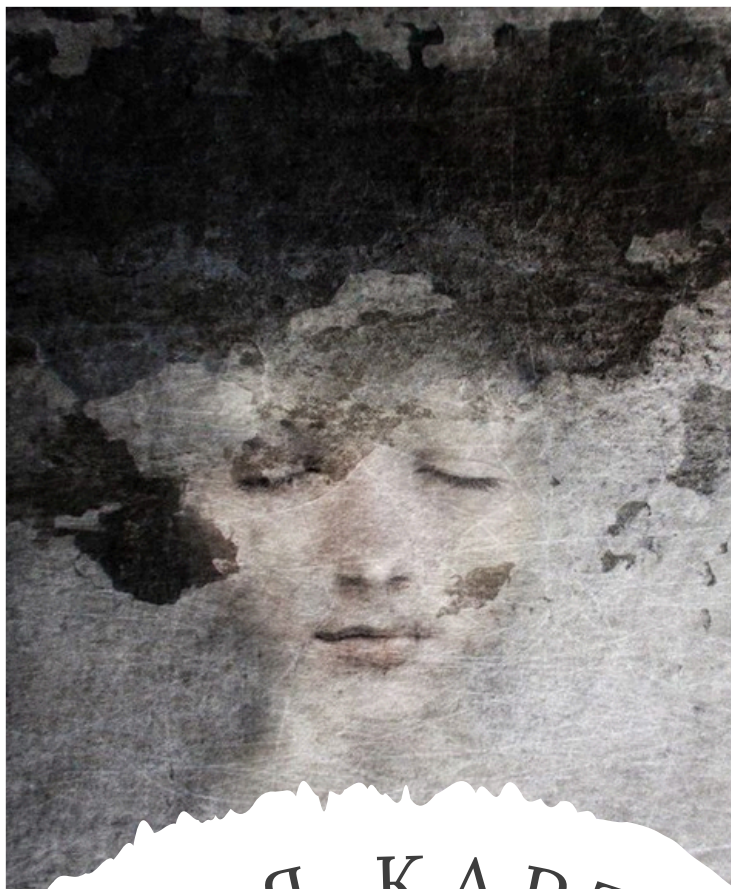
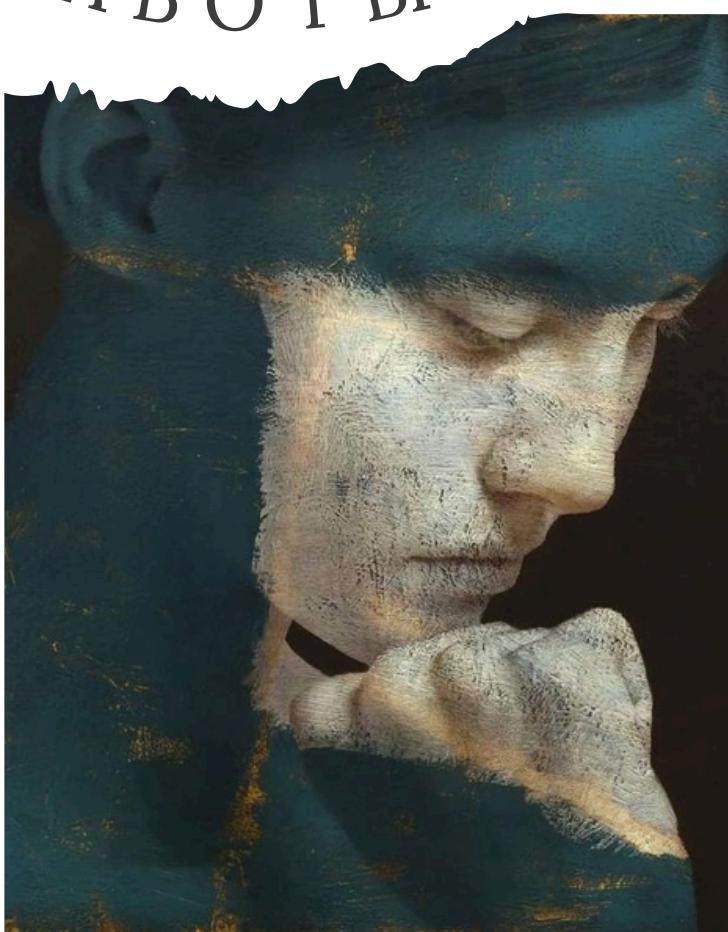
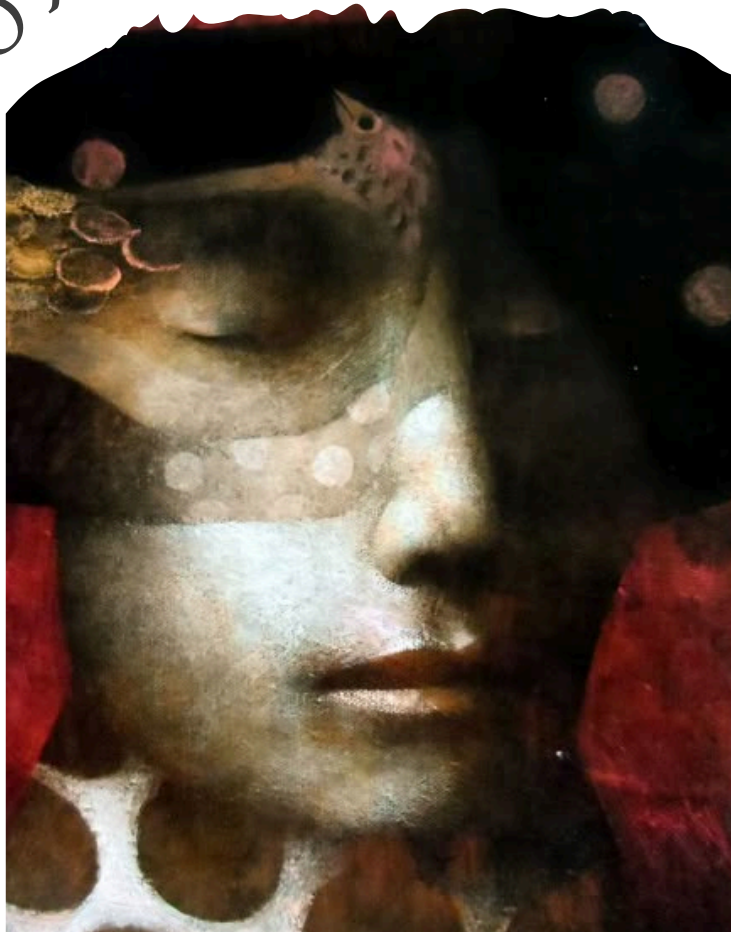




ДОРОЖНАЯ КАРТА

РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ



ПРС
СМЫСЛЫ

ВЫСШАЯ ШКОЛА ПСИХОТЕРАПИИ



ВЫСЛУШАЙТЕ СВОЮ ЭМОЦИЮ

Попробуйте отнестись к сложной, болезненной эмоции, которую вам свойственно часто испытывать, как к престоюльцу отеля внутри вас

Поспрашивайте её о следующем:

- Когда она впервые сформировалась и окрепла внутри вас?
- Что заставляет её активироваться в моменте и по какой причине?
 - Что эта эмоция пытается сказать вам и другим людям?
- Какую боль, связанную с вашим прошлым, она в себе удерживает?
- Почему эта эмоция считает, что вы без неё не справитесь в каких-то ситуациях?
 - Чего она хочет для вас?
- Как бы ей хотелось, чтобы складывались обстоятельства вашей жизни?

ВЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАША ЭМОЦИЯ

1. Мяч в бассейне — метафора расширения и принятия

Подумайте о своих воспоминаниях, эмоциях и мыслях как о пляжном мяче в бассейне. Вы знаете, что они не приносят вам никакой пользы, и вы хотите избавиться от них. Но когда вы пытаетесь утопить их подальше от своего сознания, они продолжают отскакивать обратно на поверхность воды. Только многократное толкание мяча вниз или принуждение его к погружению позволит удержать его под водой, что требует энергии и усилий, а это значит, что вам нужно все время держать мяч рядом с собой. Если вы отпустите его, он будет плавать на поверхности воды, но со временем он будет дрейфовать в другом месте бассейна. Хотя поначалу он может быть некомфортно близко, вам не придется продолжать бороться с ним, и вы сможете использовать свою энергию, чтобы наслаждаться временем, проведенным в воде.

Представив свою мысль / эмоцию / переживание в виде мяча, а себя плавающим в бассейне неподалёку от него, побудьте в этом состоянии 5-7 минут. Затем понаблюдайте за своими мыслями / ощущениями, отметьте разницу в своём состоянии и самочувствии до и после выполнения практики применения метафоры

2. Практикуйте технику "Полуулыбка" (в видео)

3. Водитель автобуса

Представьте себя на месте водителя, а свои эмоции — пассажирами. Вам не нужно позволять им управлять транспортом. Но, возможно, у них есть очень полезная информация, чтобы помочь вам понять, куда вам нужно ехать



ОСЕДЛАЙТЕ ВОЛНУ

ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СЕРФИНГОМ И ПЫТАЕТЕСЬ ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ. ВОЛНА КАЖЕТСЯ СТРАШНОЙ, МОЩНОЙ И ОГРОМНОЙ, НО ЧЕМ БОЛЬШЕ ОНА ВАМ ПОДЧИНЯЕТСЯ, ТЕМ МЕНЬШЕ И СПОКОЙНЕЕ СТАНОВИТСЯ

Самая критическая точка волны — середина, «зона высокого бедствия»:

Зона высокого бедствия — это точка, в которой:

Вы почувствуете сильнейшее желание

Вероятнее всего, у вас возникнут проблемы с осмыслением мыслей

Ваши мысли, как правило, экстремальны и кажутся абсолютно верными

Возможна некоторая потеря восприятия времени, когда может возникнуть ощущение, что вы всегда чувствовали себя так и всегда будете чувствовать себя так

У вас могут возникнуть катастрофические страхи, что вы можете умереть, потерять контроль или сойти с ума

Вы можете чувствовать себя полностью оторванным от настоящего момента и потеряться в своих мыслях, прошлом или будущем

Вы можете испытывать сильные и неприятные физические ощущения

Главная цель — пережить волну, «пересидеть» и «перетерпеть» дистресс

О ЧЕМ ВАЖНО НАПОМНИТЬ СЕБЕ В МОМЕНТЕ :

Вы в безопасности и не умрете от своих эмоций

Эмоции адаптивны и призваны защищать вас

Эмоции имеют как психологический, так и физический компонент. Физический компонент должен подготовить вас к поведению, связанному с этой эмоцией

Эмоции накатывают волнами, имеющими начало, середину и конец

Самая сложная часть эмоциональной волны — середина, но она пройдет

Мысли, которые у вас возникают на пике эмоций, часто неверны и бесполезны

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

ВАРИАНТ 1

Позвольте дыханию проникнуть в живот настолько глубоко, насколько это удобно, но не форсируйте

Попробуйте вдыхать через нос и выдыхать через рот

Дышите плавно и размеренно. Некоторые люди считают полезным считать от 1 до 5. Сначала вы можете не досчитать до 5

Затем позвольте воздуху медленно "вытечь" из вас через нос и через рот, снова считая до 5

Продолжайте делать это не менее 5 минут

ВАРИАНТ 2

Найдите удобное, тихое место, чтобы сесть или лечь. Например, попробуйте сесть на стул, скрестить ноги или лечь на спину, положив небольшую подушку под голову и еще одну под колени

Положите одну руку на верхнюю часть груди, а другую — на живот, под грудной клеткой.

Позвольте животу расслабиться, не втягивая его внутрь, сжимая или напрягая мышцы.

Медленно вдыхайте через нос. Воздух должен поступать в нос и вниз так, чтобы вы чувствовали, как живот поднимается вместе с другой рукой и опускается внутрь (по направлению к позвоночнику).

Медленно выдохните через слегка сжатые губы. Обратите внимание на руку на груди, которая должна оставаться относительно неподвижной

ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

«Окно толерантности» — термин, введенный доктором Дэном Сигелом в его книге «Развивающийся разум». В настоящее время этот термин широко используется для определения и понимания зоны возбуждения людей, в которой мозг функционирует нормально, а тело реагирует здоровым образом на внешние раздражители без признаков гипервозбуждения или гиповозбуждения

Людам , которые способны оставаться в пределах своего окна толерантности в повседневной жизни, не нужно использовать такие механизмы, как уход или крайние эмоции, когда они сталкиваются с потенциально стрессовыми ситуациями.

Когда вы действуете в пределах своего окна толерантности , вы можете обрабатывать информацию из своего окружения спокойно и упорядоченно, без всплесков эмоций или внезапной потребности отключиться и изолировать себя





ПОДЛИННОСТЬ И АУТЕНТИЧНОСТЬ

В детстве нас формировали родители, учителя, религия, сверстники и общество, чтобы мы «вписывались». В результате у нас развились убеждения, мысли, эмоции и модели поведения, которые заставляют нас действовать так, как нас учили, а не так, чтобы мы чувствовали себя самими собой

Эту версию нас самих можно рассматривать как «Адаптивное Я» — Я, которое ставит во главу угла вписывание, ладить и вообще делать то, что нам говорят. Это Я не лишено ценности и цели — оно помогает нам быть полноценными членами общества. Но если вы чувствуете себя неаутентичными, то вашей жизнью управляет Адаптивное Я

Чтобы вернуть себе свою подлинность, вам нужно открыть свое «Подлинное Я» — то Я, которое ставит во главу угла жизнь в соответствии со своими ценностями, достижение своей цели и борьбу за дела, которые вам небезразличны. Для большинства из нас наше Подлинное Я зарыто глубоко в нашем подсознании, где его трудно распознать и выпустить на свободу



ПОДЛИННОСТЬ И АУТЕНТИЧНОСТЬ

1. Наблюдайте за собой объективно, чтобы развить аутентичность. Научитесь наблюдать за собой, как за мухой на стене. Наблюдайте за собой, как вы живете в настоящий момент, наблюдая, как ведет себя ваше «Адаптивное Я», во что оно верит, как оно реагирует под давлением и как оно отвечает на вызовы. Практикуйте замечание того, какие из этих ответов кажутся аутентичными, а какие — неподлинными. Определив, какие ответы адаптивны, а какие — подлинны, вы можете начать замечать ложь и проблески истины под ней

2. Откройте диалог между Адаптивным Я и Подлинным Я. Пригласите два аспекта себя — Адаптивное Я и Подлинное Я — обсудить это в рамках медитации или мысленного упражнения. Уважительно представьте обоим: поблагодарите Адаптивное Я за помощь в преодолении трудных и запутанных времен и поблагодарите Подлинное Я за помощь в ощущении цельности, реальности и уверенности в себе

Теперь пригласите каждую часть себя поделиться. Задайте вопрос, мысленно, одновременно призывая каждую сторону полностью выразить себя, а затем терпеливо выслушайте ответы. Поощряйте диалог, чтобы вы могли понять обе точки зрения

Постарайтесь быть открытыми к тому, что говорят обе стороны, так как они могут раскрыть то, чего вы не ожидаете. Например, Аутентичное Я может бояться отвержения и поэтому бояться выступить вперед. Или ваше Адаптивное Я может быть заботливым, пытаясь защитить вас от чувства обиды теми способами, которыми вам причиняли боль в прошлом. Эти части нас управляют нашей жизнью таким образом по какой-то причине. В этом упражнении попытайтесь выяснить, каковы эти причины. Это может помочь вам понять, почему вы действуете так, как действуете, и вы сможете решить, действительно ли вы хотите действовать по-другому