

АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ЧУВСТВАМИ



Виолетта Малайтерр

Виолетта Малятерр

Алгоритм управления чувствами

«Издательские решения»

Малятерр В.

Алгоритм управления чувствами / В. Малятерр — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-501876-2

Эта книга — открытая дверь в мир психологии для новичков. В ней вы найдете возможность познакомиться с собой и своими чувствами. Узнаете, как самые, на первый взгляд, негативные или разрушительные чувства сделать своими союзниками, научитесь любое чувство, включая лень, зависть, ревность, злость, страх превращать в свой ресурс. Изучите конкретные инструменты регуляции своего эмоционального состояния. Получите базовые знания и навыки для гармонизации жизни с самим собой и другими людьми.

ISBN 978-5-00-501876-2

© Малятерр В.
© Издательские решения

Содержание

Алгоритм управления чувствами	6
О книге	7
БЛАГОДАРНОСТИ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Часть 1. Чувства	9
Глава 1. Где живут чувства	9
Глава 2. Я – состояние Ребенок	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алгоритм управления чувствами

Виолетта Малятерр

Дизайнер обложки Ярослав Харитончук

© Виолетта Малятерр, 2019

© Ярослав Харитончук, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-1876-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алгоритм управления чувствами

Виолетта Малятерре

Автор: Виолетта Малятерре

Дата публикации: 11 июня 2019

Издатель: Ridero.ru

© Малятерре В. Н., 2019 Все материалы данной книги являются объектами авторского права (в том числе дизайн). Запрещается копирование, распространение (в том числе путем копирования на другие сайты и ресурсы в Интернете) или любое иное использование информации и объектов без предварительного согласия правообладателя.

О книге

Эта книга – открытая дверь в мир психологии для новичков.

В ней вы найдете возможность познакомиться с собой и своими чувствами. Узнаете, как самые, на первый взгляд, негативные или разрушительные чувства сделать своими союзниками, научитесь любое чувство, включая лень, зависть, ревность, злость, страх превращать в свой ресурс.

Изучите конкретные инструменты регуляции своего эмоционального состояния. Получите базовые знания и навыки для гармонизации жизни с самим собой и другими людьми.

Автор – выпускник МИГИП (Московского института гештальта и психодрамы) Виолетта Малятерр, практикующий гештальт-консультант, лайф-коуч, специализирующийся в гештальте, психодраме, гештальт-телесноориентированной терапии, создатель собственного метода «Art Your Life». Она училась непосредственно у Нифонта Долгополова, Сержа Гингера и Ива Мересса.

В этой книге Виолетта Малятерр подробно раскрывает свой авторский метод под названием «Алгоритм управления чувствами», с помощью которого любой человек сможет обрести инструмент управления собственными чувствами и эмоциями.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я очень благодарна шефу моей группы по супервизии, моему учителю Иву Мерессу (Yves Mairesse), который любезно соглашался разбирать мои вопросы по этой книге на нашей групповой супервизии, что значительно облегчало мне задачу в обобщении теоретических вопросов, а также поддерживало мою уверенность в том, что я на правильном пути.

Весомый вклад в эту книгу внес также мой другой супервизор – Жан-Поль Лапланш (Jean-Pol Laplanche), благодаря ему я обогатила алгоритм управления чувствами на одну дополнительную ступень.

Мои французские коллеги в моих группах по супервизии также мне помогали, рассказывая свою точку зрения на вопросы, поднятые в книге, с позиции разных школ психотерапии – гештальта, психоанализа, сексологии, психоорганического анализа.

Отдельное спасибо моему литературному редактору Владимиру Саркисяну за точную и оперативную работу.

Я благодарна своему мужу, Фредерику, за моральную поддержку в моих писательских начинаниях, а также сыну Ярославу, за создание обложки и электронного вида этой книги.

И, конечно, я благодарна всем моим клиентам, прошлым и настоящим. Именно вы меня вдохновили на написание этой книги, и я писала ее для вас, тех, кто совершает такое непростое, порой героическое путешествие в свой внутренний мир.

ВСТУПЛЕНИЕ

Дорогие друзья!

Это вторая редакция книги. Первая мне показалась слишком скучной для чтения.

В ней представлен ряд моих идей и авторских разработок. Наряду с ними, я ссылаюсь на разработки других авторов, чтобы ознакомить вас с основами психологии и дать вам в руки конкретные инструменты по управлению чувствами. В книге просто и без специальной терминологии я расскажу о том, как устроена наша психическая деятельность, чем занимаются психологи и психотерапевты, почему мы ощущаем себя счастливыми или не чувствуем радости, как понять, что мы чувствуем. Я объясню, как справиться с чувствами, разрушающими нас, с чувствами, которых мы боимся или стыдимся. На этих страницах я постараюсь ответить на многие вопросы, возникающие вновь и вновь в процессе моей работы с клиентами.

Мысль написать эту книгу появилась у меня, когда я заметила, что во время консультаций часто приходится повторяться и объяснять одни и те же базовые понятия, которые важно знать при работе над собой и своими проблемами. Я решила собрать под этой обложкой все теоретические аспекты своей профессиональной деятельности, чтобы не тратить зря собственное время и деньги клиентов, поскольку они платят мне почасово. Как вы видите, настоящими причинами выхода этой книги в свет стали потребность помочь моим нынешним и будущим клиентам и людям, интересующимся психологией и желающим разобраться в своей эмоциональной жизни, и моя собственная лень, а вовсе не жажда сказать новое слово в психологии и вписать свое имя золотыми буквами в историю человечества.

Книга состоит из глав, в конце каждой из них я поместила практические упражнения – в основном те, что я предлагала своим клиентам. Их эффективность проверена многолетней практикой. Делать эти упражнения не обязательно, но желательно. Для чего? Я убеждена, что любой практический опыт, сопровождающийся эмоциональными переживаниями и движениями тела, усваивается в разы быстрее и качественнее, чем любая теория. Опыт создает глубину переживаний, добавляет удовольствия и осознанности. Выполняя упражнения после каждой главы, можно значительно усилить эффект от полученной информации. Попробуйте. Пишите о том, что понравилось или не понравилось в книге на мой электронный адрес: violettamalaterre@yahoo.fr.

Я не стану давать письменные консультации и отвечать на просьбы посоветовать, как вести себя в той или иной ситуации, но буду рада любым отзывам о книге: впечатлениям, ощущениям от прочитанного, и обещаю ответить на каждое такое письмо.

Часть 1. Чувства

Глава 1. Где живут чувства

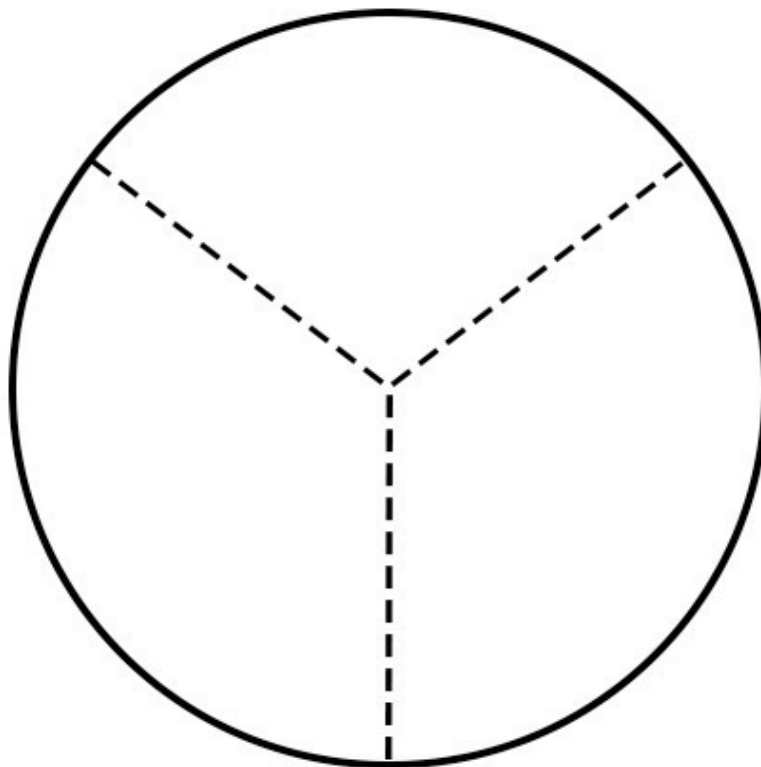
Где дремлет гнев? Где прячется будущая влюблённость? Из каких топких болот памяти всплывёт застарелая обида? Надёжно ли закрыт вход в потаённый лабиринт нашего подсознания, в котором упрятано то, чего принято стыдиться?

Любые чувства возникают внутри нас, внутри нашего физического тела. Оно, как зеркало, отражает мир наших чувств, переживаний и ощущений. Жар, озноб, влажность ладоней, бледность, дрожь, заторможенность могут быть не только симптомами заболеваний, но и отражением того, что мы чувствуем. Чувства живут в теле и мы можем наблюдать проявления этой жизни в виде смеха радости, слез печали, поджатых губ недовольства, напряжённых скул и сжатых кулаков агрессии, «гусиной кожи» удовольствия, выступающего пота, покраснения кожи от напряжения или возбуждения. Хорошо знакомы невидимые постороннему глазу, но явственно ощущаемые самими нами ком в горле, спазм желудка, онемение конечностей, оцепенение, учащение сердцебиения. Реакция каждого тела на чувства индивидуальна, но при этом есть и общие тенденции: от смущения краснеют или бледнеют, а от волнения учащается пульс. Художественная литература изобилует примерами такой связи чувств с телом: «всем сердцем полюбила», «волнение в груди», «его ноги парализовало от ужаса, и он не мог сдвинуться с места», «ком в горле от обиды не давал ему произнести ни слова». Тело помогает нам выразить чувства, участвуя в процессе переживания, или болеет от невозможности их выразить.

За зарождение чувств внутри нас отвечает отдельная часть нашей личности. Психологи и психотерапевты создали целые системы идентификации и классификации нашего «Я», для того чтобы вычленив эту часть, разобраться со сложным и до конца ещё не изученным устройством нашего сознания и подсознания, научить людей испытывать высокий уровень удовлетворённости и даже управлять некоторыми процессами внутри самого себя. В психологии и психотерапии возникло и существует поныне масса различных направлений и учений, методов и подходов к работе с клиентом. Но среди этой пестроты существуют общие положения и теории, базовые знания и обобщения, единые для разных психологических школ и способов работы. Эти обобщения позволяют понять принципы многих осознанных и неосознанных процессов нашей психики, работать над внутренними проблемами определёнными инструментами и обучить клиентов пользоваться ими самостоятельно.

Одним из прекрасных инструментов является условное разделение совокупности нашего сознания и подсознания на три части. На рисунке эта совокупность представлена в виде круга, разделённого на три сектора – составляющие нашего «Я»:

“Я” в виде круга, разделенного на три части:



Каждая из трех частей имеет свое название и отвечает за тот или иной аспект нашей личности. Названия могут отличаться в зависимости от школы, например в классическом психоанализе эти части называют «Эго», «Суперэго» и «Ид». В появившемся позже транзактном анализе Эрика Берна, они получили названия «Родитель», «Взрослый» и «Ребёнок». В этой книге я буду использовать терминологию Берна, так как она очень ярко и образно описывает эти три феномена.

Теперь, когда мы условно разделили наш богатый внутренний мир на три основные части, выясним, в какой из них живут наши чувства. Та часть, благодаря которой мы радуемся жизни или горюем, страстно желаем или огорчаемся, называется «Ребёнком». В психоанализе ее называют «Ид», у Эрика Берна – «я-состояние Ребёнок», мы будем также называть ее «нашим внутренним ребёнком». Более подробно «я-состояние Ребёнок» мы рассмотрим далее.

Перед тем, как закончить эту главу и приступить к выполнению упражнения, давайте сформулируем, что такое чувства. Мы часто употребляем слова «чувства», «ощущения» и «эмоции», пытаюсь описать состояние нашей эмоциональной жизни. Есть разные трактовки и толкования различия между чувствами и эмоциями. Чтобы не лезть в дебри теории, чтобы наше сознание не цеплялось за форму в ущерб сути, представим себе простую метафору: вся наша эмоциональная жизнь – это океан, чувства в ней – это пласты воды, течения и глубины, а эмоции – это волны на поверхности океана. Ощущения – это запах воды, ее температура, вкус, плотность, прозрачность, цвет.

***Домашнее задание:** постараться в течении нескольких часов, дня или недели наблюдать и по возможности записывать чувства, возникавшие у Вас по отношению к чему- или кому-либо в течении дня. Отследить взаимосвязь изменений и микроизменений в вашем теле*

и испытываемыми чувствами. Попробуйте выяснить, с какими именно чувствами связаны эти изменения.

Если сложно определить и назвать возникшее чувство, но вы понимаете, что настроение изменилось, опишите, что происходило с вашим телом, какие изменения вы испытали. Чтобы точнее определить ваши чувства, переживания, ощущения, используйте приведённый ниже список состояний, чувств и эмоций. Вы можете добавлять в него ваши собственные варианты, но помните, что чувства и эмоции, в отличие от мыслей, выражаются одним или двумя словами, в то время как выводы разума выглядят многосложно.

Список чувств, эмоций, состояний, в алфавитном порядке:

Азарт	Желание	Опустошённость	Соперничество
Апатия	Зависть	Остолбенение	Сострадание
Безмятежность	Заинтересованность	Отвращение	Сочувствие
Безнадёжность	Замкнутость	Отчаяние	Спокойствие
Безопасность	Злость	Отчуждение	Страсть
Безразличие	Изолированность	Очарованность	Страх
Безысходность	Изумление	Ошеломленность	Ступор
Беспокойство	Интерес	Печаль	Стыд
Беспомощность	Испуг	Подавленность	Счастье
Благоговение	Комфорт	Покинутость	Тревога
Благодарность	Конкуренция	Потерянность	Трепет
Блаженство	Любовь	Потрясение	Тяжесть
Боль	Мрачность	Превосходство	Уважение
Боязнь	Надежда	Предвкушение	Уверенность
Взволнованность	Наслаждение	Презрение	Увлечённость
Вина	Настороженность	Привязанность	Угнетённость
Возбуждение	Недоверие	Признательность	Удивление
Возмущение	Недовольство	Прощение	Удовлетворённость
Воодушевление	Нежность	Радость	Удовольствие
Восторг	Неловкость	Раздражение	Удручённость
Восхищение	Ненависть	Разочарование	Ужас
Гнев	Нервозность	Расслабленность	Умиление
Гордость	Нетерпение	Ревность	Умиротворённость
Готовность	Обеспокоенность	Решимость	Уныние
Горе	Обида	Симпатия	Усталость
Грусть	Облегчение	Скука	Уязвленность
Доверие	Одиночество	Скованность	Шок
Довольство	Оживлённость	Слабость	Эйфория
Досада	Озабоченность	Смушение	Экзальтация
Жалость	Опасение	Сожаление	Энтузиазм

Глава 2. Я – состояние Ребенок

Мы появляемся на свет, не имея никаких знаний и представлений об окружающем мире. Мы не рождаемся с осознанием того, что нам придётся ходить в детский сад, затем в школу и на работу. Мы понятия не имеем, что вот тот бегающий за кошкой маленький человек – мальчик, которому положено играть в мяч, машинки и солдатиков, а эта в платьице – девочка, судьба которой пеленать куклы и мечтать о счастливом замужестве. Мы еще не знаем, ни что такое мяч или солдатик, ни того, что мир делится на мальчиков и девочек, хорошее и плохое. Мы не подозреваем о том, что существуют пицца «Маргарита», материки и океаны, мама называется мамой, а нас ждет незавидная карьера, если не получим высшего образования. Все это мы узнаем позже: от других людей, окружающих нас от рождения, из книг, интернета и прочих источников информации.

Мы приходим в мир как чистый лист бумаги, на котором ещё ничего не написано – ни знания того, какой должна быть наша жизнь, ни идей о том, чего мы в ней должны достичь. Однако в нас с рождения заложен потенциал – наши врождённые способности. Это инстинкты, аффекты, умение испытывать чувства, эмоции и переживания, фантазировать, творить, играть и заниматься сексом. Да-да, за способность к сексу тоже отвечает наш внутренний ребенок. Именно поэтому со временем секс с партнёром становится столь скучным, как только мы перестаём в него играть. Почему нас так умиляют детская непосредственность и открытость? Да потому, что мы утрачиваем способность быть собой. Приобретая знания о мире не из глубины своих собственных ощущений, а извне, мы все более теряем контакт со своим внутренним центром, в котором находятся подлинные желания, потребности и мотивы. Ребёнок поначалу воспринимает себя безусловно. Он уверен в том, что достоин безусловной любви простым фактом своего бытия. Он плачет и размазывает грязь по щекам, он кормит кашей плюшевого мишку, и вовсе не задумывается о том, что его поведение может кем-то быть расценено как «неправильное» или «некрасивое». Ведь ему ещё не объяснили, что такое «можно», и что такое «нельзя». Что есть «правильно» и «неправильно». И то, что в мире принято, положено все делить на хорошее и плохое.

Для ребёнка любой продукт его деятельности прекрасен и естественен. Прекрасен смех, естественно желание играть и каждый день узнавать что-то новое. Он чувствует, переживает, ощущает. И он ещё не подозревает о том, что существуют «хорошие» или «плохие» чувства, «правильные» или «неправильные» реакции. Когда мы были маленькими, совсем маленькими, мы плакали, когда нам хотелось плакать, смеялись, когда нам было смешно. Мы негодовали и злились, когда нас обижали. Мы могли уснуть среди игрушек. Мы умилялись и радовались бабочке и горько рыдали при виде сломанной куклы.

Это ощущение – безоценочного бытия, радости существования и творческого проживания каждой минуты реальности мы после так упорно ищем в медитациях, духовных практиках. Именно его мы отыскиваем в кабинетах разного рода специалистов – от натуропатов и тренеров по йоге до шаманов и эзотерических консультантов. Ищем и, зачастую, безуспешно. Это происходит не потому, что специалисты плохие, а потому, что мы путаем причину со следствием. Вместо того чтобы разгрести заваленный мусором чердак, мы пытаемся избавиться от доносящегося оттуда запах тлена и пыли с помощью духов и благовоний.

Почему же мы, уже будучи взрослыми, зачастую так боимся этой встречи с подлинным собой? Что это: привычка притворяться бесчувственными или боязнь меняться, отдаться творчеству и спонтанности? В действительности, причин две: нам так спокойнее и безопаснее. В детском возрасте мы не готовы нести ответственность за то, что совершаем. Общее послание Внутреннего Ребёнка можно было бы озвучить так: «Я хочу делать то, что хочу, и не готов нести за это ответственность». Это существенная черта Внутреннего Ребёнка. Взрослые люди,

у которых в организме главенствует Внутренний Ребёнок, чертовски обаятельны, они очаровывают окружающих своей спонтанностью и игривостью. Но точно так же они способны сводить нас с ума своей безответственностью, непредсказуемостью и капризами.

Мы можем бояться встречи со своей злостью из страха впасть в состояние аффекта и совершить нечто, что может разрушить нашу жизнь или жизнь наших близких. Мы боимся влюбляться из опасения потерять голову и стать беспомощным – в этом состоянии мы более уязвимы. К слову, выражение «потерять голову» восходит ко временам Великой французской революции. В то время многие люди сходили с ума при виде катящихся с гильотины голов казнимой на площадях аристократии. Выражение *perdre la tête* – потерять голову – дошедший до нас каламбур тех времён, потерявший первоначальный жуткий смысл.

Мы избегаем чувств не оттого, что трусливы по натуре, а оттого, что у нас может не хватить внутреннего ресурса, чтобы встретиться со своими чувствами и прожить их, не впадая в детство, в аффекты или деструктивные состояния. Упражнения, которые я предлагаю после этой главы, позволят вам маленькими шагами, не разрушая привычного самоощущения, познакомиться ближе с миром своего Внутреннего Ребёнка.

1. Каждый день отведите себе от 10 до 20 минут «вынужденного безделья». В это время не нужно читать, смотреть телевизор, слушать радио. Не пытайтесь делать параллельно что-нибудь полезное. Поставьте будильник так, чтобы он зазвонил через 10, 15 либо 20 минут – то время, которое вы без торга с собой готовы отвести на данное упражнение. Сядьте удобно или лягте, расслабьтесь и наблюдайте за тем, что приходит из этого состояния. Вначале могут появиться тревога, беспокойство. Тем не менее, просто дайте этим ощущениям приходиться и уходить. Возможно, не с первого раза, а после нескольких попыток, начнут появляться импульсы к действию. После того как прозвонит будильник, встаньте и запишите приходившие ощущения, импульсы и желания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.