

## **Безопасное проживание негативных эмоций: техники работы со страхами, чувством вины, стыдом, гневом, неуверенностью, обидой**

### ***Следующий этап работы с психотравмой (5) - безопасное проживание негативных эмоций и травмирующей ситуации***

В предыдущем занятии данного модуля мы отметили, какие негативные эмоции и чувства обычно сопровождают человека, пережившего травмирующую ситуацию. На данном этапе мы рассмотрим, какие техники можно применять для работы с наиболее часто встречающимися негативными состояниями, природу этих негативных состояний.

### **Страх**

Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием.

*Отличие страха от тревоги, фобии и паники.*

Основной критерий страха: есть определенный объект, которого боится человек (собаки, высота и т.д.). Страх - это реакция на реальную угрозу.

Основной критерий тревоги: объекта нет или он не осознан (ожидание чего-то неизвестного, предчувствие грозящей опасности). Тревога вызывается не наличием опасности, а отсутствием возможности ее избежать в случае, если она появится.

Основной критерий фобии: сильный иррациональный (болезненный, неадекватный степени угрозы) страх или страх страха (опасной ситуации еще не наступило, а человеку уже страшно - страшно, что произойдет что-то страшное). Это иррациональная, гипертрофированная форма страха в отношении мало опасных или даже абсолютно безопасных действий, предметов или процессов (например, страх ночных бабочек или покойников).

В фобической ситуации у человека иногда возникает состояние паники (ее запускают мысли о том, что сейчас с ним произойдет что-то ужасное — смерть, сердечный приступ, сумасшествие и т.п.), поэтому, предвидя подобную ситуацию, он начинает бояться и избегать ее, чтобы спастись от паники. Таким образом, панические атаки связаны с иррациональными мыслями о неизбежной катастрофе, которая должна произойти прямо сейчас.

Страх несет в себе несколько важнейших функций для человека. Страх способен предупреждать, мобилизовать человека. В некоторых случаях он включает одну из важнейших защитных реакций человека – бегство или защитную агрессию. То есть без страхов человек был бы склонен к пренебрежению опасностями и очень быстро умер. Поэтому некоторые страхи нельзя убирать до конца – например, страх высоты, хищных животных, болезней, темных подъездов и переулков и т.д. Представьте себе, что произойдет с человеком, который будет лишен одного из этих страхов – он может попасть в опасную ситуацию и сильно пострадать. В каких случаях страх имеет смысл прорабатывать до конца? Когда этот страх связан с объектом, который не может принести вреда (то есть это невозможно или настолько маловероятно, что этим можно пренебречь). Например, страх бабочек, инопланетян, зеркала и т.п.

Таким образом, большинство страхов имеет смысл уменьшать до адекватного уровня, но не до конца. Кроме того, у страха есть еще одна полезная функция - мотивирующая.

Например, небольшой страх перед экзаменом заставляет человека усерднее готовиться к его сдаче, легкий страх публичного выступления также добавляют человеку мотивации к подготовке хорошего выступления. И об этом нельзя забывать, когда мы работаем со страхами.

При исследовании страха перед психологом всегда стоят два важных вопроса:

Первый: насколько страх оправдан, насколько он соответствует реальной ситуации?

Второй: насколько страх мешает человеку жить?

В зависимости от полученных ответов на эти вопросы психолог принимает решение о том, необходимо ли проводить психологическую коррекцию – нужно ли вообще работать со страхом.

Ю. В. Щербатых выделяет три основных вида страхов:

- биологические
- социальные
- экзистенциальные

Биологические страхи связаны с опасностью для жизни и здоровья человека (страх высоты, родов).

Социальные страхи имеют отношение к опасениям за изменение социального статуса человека (страх публичных выступлений, неудачи).

Экзистенциальные страхи – страхи более высокого уровня, связанные с самой сущностью человека и имеющиеся в той или иной мере у каждого человека (страх смерти, одиночества).

Имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов. К ним, например, относится страх болезней. С одной стороны — болезнь имеет биологический характер (боль, повреждение, страдание), но с другой — социальную природу (выключение из нормальной деятельности, отрыв от коллектива, снижение доходов, увольнение с работы, бедность и т. д.).

Для оценки степени патологичности страхов используют следующие параметры:

- критерий адекватности (обоснованности),
- критерий интенсивности,
- критерий длительности,
- степень контролируемости человеком чувства страха

В некоторых случаях, если Вы видите выраженную крайнюю форму патологичности страха у Вашего клиента, имеет смысл направить его к медицинскому психотерапевту или к психиатру.

Возможные вопросы психолога о страхе:

- Давно ли страх появился?
- Где кончается ваш страх (например, если клиент боится высоты: «А когда вы встаете на стул Вам страшно или нет? А на балконе 2 этажа?» и т.п.)
- Что предшествует появлению страха?
- В каких ситуациях Ваш страх усиливается?
- В каких ситуациях уменьшается?
- Как Вы думаете, в чем причина появления Вашего страха?
- Какие люди /предметы/ места позволяют Вам чувствовать себя спокойнее, несмотря на наличие угрозы? И др.
- Что Вам позволяет делать это состояние страха (что Вы делаете или не делаете, благодаря этому состоянию)?
- От чего Ваш страх Вас оберегает?
- Что Вы думаете перед тем, как Вам становится страшно?
- Когда у Вас возникает это состояние, какого именно человека Вам не хватает в этот момент? Какого действия, помощи?
- Что Вы делаете для того, чтобы избавиться от этого страха

### Техники работы со страхами

Техника «Список страхов». Выпишите максимально подробный список страхов. Пишите все, что идет в голову, минимум 15 минут. Выберите тот страх, который актуален на сегодняшний момент.

Техника «Письмо страху». Напишите страху письмо. Затем левой рукой напишите ответ страха.

Шаблон письма:

Здравствуй мой страх \_\_\_\_\_ (какой? страх чего?).

Ты называешься \_\_\_\_\_ (назови его по имени).

Когда ты присутствуешь, я чувствую \_\_\_\_\_.

Страх, ты говоришь мне о том, что \_\_\_\_\_.

И даешь мне понять, что \_\_\_\_\_.

Страх, ты обращаешь мое внимание на \_\_\_\_\_.

И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности: \_\_\_\_\_ (перечислить).

Страх, ты полезен для меня тем, что \_\_\_\_\_.

Ты выполняешь роль \_\_\_\_\_.

Страх, ты относишься к сфере \_\_\_\_\_.

Страх, ты — как способность, которую я хочу развить. (назвать способность)

Страх, я благодарю тебя за \_\_\_\_\_.

Страх, ты дал мне возможность \_\_\_\_\_.

Страх, я хочу \_\_\_\_\_.

### Техника «Рисуем свой страх»

Цель: символическое растворение страха, преодоление грустных переживаний, снижение эмоционального накала.

#### Алгоритм

Сделайте 2–3 глубоких вдоха-выдоха. Вспомните и сконцентрируйтесь на своем страхе, оцените его интенсивность по шкале от 1 до 10.

Возьмите карандаши и быстро начинайте рисовать. Пусть рука просто скользит по бумаге и рисует все, что приходит в голову.

Страх можно нарисовать по-разному, нет единых правил, как он «должен» выглядеть. И у каждого он будет ассоциироваться с чем-то своим, личным.

Можно опираться на один из вариантов прорисовки страха:

#### 1. Образ страха

Попробуйте изобразить страх как предмет, существо, явление. Чтобы лучше представить его, можно задать себе вопросы:

— Как выглядит мой страх?

— На что он похож?

— Если представить страх в образе животного, то какое оно?

#### 2. Ощущение в теле

Если вы умеете описывать словами и образами свои внутренние ощущения, говорите фразы типа «внутри все похолодело», «в теле пошел жар» и т.п. — нарисуйте эти самые ощущения. Можно изобразить их на схематическом рисунке тела, можно просто на белом листе.

#### 3. Страшная ситуация

Попробуйте нарисовать самую пугающую ситуацию, то, что вас волнует и будоражит. Не обязательно пытаться создать художественный шедевр, достаточно схематично показать общую картину. Это под силу даже тем, кто упорно твердит, что он «далек от творчества».

#### 4. Случай, который напугал

Можно нарисовать самый первый случай, который послужил началом страха.

Вспомните тот момент, когда стали бояться. Что всплывает из памяти? Зарисуйте это на бумаге.

## 5. Маска или кукла страха

Создайте объемный образ страха, поиграйте в него, чтобы понять, что воплощенный страх — не опасный, а, возможно, даже милый.

Выбрать способ рисования можно интуитивно, прорисовывая в первую очередь то, на что вы больше обращаете внимание или о чем говорите. Позже, если необходимо, можно попробовать и остальные способы, чтобы проработать страх с разных сторон.

Скорее всего, в процессе рисования к вам придут какие-то эмоции. Могут идти слезы. Это значит, что начался процесс очищения, освобождения от негатива. Остановитесь, когда появится ощущение приятной пустоты внутри.

Посмотрите на свой рисунок. Как бы вы его назвали? Запишите.

Что дальше делать с рисунком?

Можно:

- уничтожить его, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

После этого ответьте на вопросы:

- Что вы нарисовали?
- Какие чувства приходили к вам во время рисования?
- Есть ли сейчас ваш страх? Если есть, какой он?
- Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от страха?
- Как теперь изменилась интенсивность страха?
- Теперь, после проделанной работы, стали ли вы относиться к страху по-другому? Как?

## **Чувство вины**

Нередко человек берет на себя всю ответственность за трагическую ситуацию, и долгое время может мучиться чувством вины.

Вина, чувство вины — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок человека, который кажется ему причиной негативных для других людей, или даже для самого себя, последствий.

Чувство вины обычно возникает, когда человек считает, что он:

- сделал плохо другому;

- недодал себе или другому чего-то важного, что, как ему кажется, должен был дать или сделать.

Вместо того, чтобы испытывать беспомощность и стыд в ситуациях, когда мы слабы и ничего не можем изменить, люди «предпочитают» чувство вины, которая является иллюзорной надеждой на то, что всё ещё можно исправить. Это – одна из вторичных выгод чувства вины, помимо прочего:

- Человек выглядит хорошим в собственных глазах, ведь он переживает. Происходит снятие с себя ответственности.
- Чувство вины - очень сильный мотиватор, поскольку тем, кто считает себя виновным, очень легко манипулировать.

В чем может заключаться работа психолога с чувством вины? Например, в беседе о принятии решений клиентом в ситуации прошлого. Действительно ли клиент мог предвидеть, к чему приведет то или иное его действие или бездействие?

В книге «Лекарство от депрессии» А.В. Курпатов написал следующее: «Каждое событие в нашей жизни — это не ваше спонтанное решение и не случайность, это действие, продиктованное огромным количеством самых разнообразных внешних сил и не зависящих от нас факторов. Проще говоря, чтобы мы были другими родителями, у нас самих должны были быть другие родители. Все эти вещи абсолютно взаимосвязаны. Но и этим вопрос отнюдь не исчерпывается, другая должна была бы быть вся наша жизнь! Задумайтесь, всякий ваш поступок есть следствие огромного множества причин, львиная доля которых находится вне вашего ведения, а потому брать на себя всю меру ответственности как минимум неоправданно!

Кроме того, ну не нужно путать себя нынешних с собой прежними! Это по меньшей мере странно! То, что вы можете понять сейчас, с высоты нынешнего своего опыта, теперешних своих знаний и представлений, вы не могли, да и не должны были понимать тогда, прежде, ведь в прошлом у вас был другой опыт, другие знания, иные представления. Да, сейчас вы, быть может, думаете, что надо было воспитывать вашего ребенка как-то иначе (что, кстати, далеко не факт!). Но тогда, когда вы его воспитывали, что вы могли знать о будущих результатах своих воспитательных стратегий

На самом деле здесь мы традиционно совершаем одну и ту же ошибку: мы почему-то думаем, что тогда, в прошлом, мы могли знать, чем дело кончится (т. е. что будет в будущем). Но, право, если мы могли это знать, то почему же поступали так, словно бы не знали? Отвечу: потому что не знали! Никто не знает, к чему приведет тот или иной его шаг, а совершаем мы свои шаги, ориентируясь на то, на что можно ориентироваться. И нельзя ориентироваться на результаты того, что будет, после того как мы что-то сделаем, потому что эти результаты заблаговременно нам никогда неизвестны!».

Рассмотрим принципы психотерапии чувства вины.

1) Обнаружить источники и послания иррациональной вины (родительская семья или другие источники). Для обнаружения источника послания проще всего спросить клиента:

«Кто Вам это сказал?».

Если клиент говорит о своем моральном убеждении, можно уточнить: «Откуда Вы знаете, что это правда?»

«Вы сами в это верите, или кто-то другой хочет, чтобы Вы в это верили?».

Эти вопросы могут сообщить клиенту, что существует другая позиция, которой можно придерживаться без ужасных последствий.

2) Связать со скрытым страхом наказания иррациональную вину.

С иррациональной виной всегда бывает связан страх наказания и психотерапевт может показать эту связь клиенту.

Для этого можно задать вопрос клиенту:

«Что случится, если не подчиниться моральным предписаниям авторитетных фигур (родителей, мужа и др.)?»

В ответ на этот вопрос нередко можно получить что-то подобное:

«Я никогда бы этого не сделал. Они пришли бы в бешенство. Меня бы наказали.»

Также можно коснуться темы инициативы.

«Что случилось, когда ты проявил инициативу – когда ты делал что-то совершенно по-своему».

Клиенты с иррациональной виной могут ответить:

«Я не осмеливался даже пытаться сделать по-своему»,

«Ничего плохого, пока я делал то, что они хотели»,

«Я боялся, что причиню кому-нибудь вред, если сделаю что-нибудь по-своему».

Клиент в процессе психотерапии может осознать, что его моральная система крутится вокруг страха. И даже боясь наказания, могут начать исследовать реальность. В процессе психотерапии клиент начинает проверять и модифицировать свои ценности и моральные установки, обращать внимание на собственные потребности.

3) Поощрять инициативу и заботу о себе, как подходящие выходы для агрессии.

Чувство вины является своего рода ограничителем агрессии, но избыточная вина делает это слишком сильно. Необходимо помочь осознать клиенту, что он тормозит агрессию для того, чтобы иметь право на индивидуальность.

Пассивность позволяет лишь заботиться о других, игнорируя себя (отказ от себя ради выживания, склонность к иррациональной вине), а агрессивность – заботиться о себе, игнорируя других (запугивание других, чтобы делать по-своему, игнорирование рациональной вины).

Важно показать клиенту, что возможно поддержание равновесия между собственными требованиями и желанием не навредить окружающим (ассертивное поведение). Для этого необходима инициатива, которая позволит защищать свои права и позитивно воздействовать на окружающих.

Могут быть полезны вопросы психотерапевта:

«На что бы ты мог гневаться?»

«На что ты обижаешься?»

Эти вопросы позволяют обсудить гнев клиента и направить его на продуктивную деятельность.

Рациональная вина согласуется с понятием инициатива.

Рациональное чувство вины позволяет исправлять поведение, наносящее ущерб другим. При этом она подразумевает заботу о себе, которая безвредна для других. Забота о себе, инициатива и ассертивность позволяют увеличить чувство собственного достоинства и моральную гордость.

#### 4) Помощь в исследовании и развитии позитивной системы ценностей.

Идея о выборе ценностей является особенно сложной для тех, кто жил, пытаясь приспособиться к желаниям других.

Терапевт может отметить своими вопросами, что клиент уже начал давать критическую оценку своей моральной системы:

«Во что Вы сейчас верите?»

«Как изменились Ваши основные ценности?»

«Из чего Вы выбирали?»

«Что является важным для Вас?»

Признание новых ценностей перед другими может быть не простым испытанием для клиента. В процессе психотерапии можно «отрепетировать» такие действия.

Действие в соответствии с новыми ценностями также может вызывать трудности у клиента и прохождение через период неуклюжести и неустойчивости до полного освоения в ней. Терапевт может помочь клиенту выживать, не растеряв новые ценности.

#### 5) Поощрить к использованию чувства вины, как сигналу к проверке своих жизненных выборов

Когда клиент меняет свои ценности, то не редко он сталкивается с тем, что чувствует себя виноватым, когда нарушает свои старые убеждения и когда не соответствует новым.

Примером может быть поведение выздоравливающего зависимого: друзья зовут его употребить, а он чувствует вину, отказывая и оставаясь с семьей, но позже, чувствует вину за искушение уйти.

Выходит, что изменения запускают вину. Вместе с тем, развитие чувства рациональной вины – часть психотерапии и не стоит полностью избавлять клиента от этого чувства.



Стоит поощрять использования чувства вины как сигнала для исследования текущих жизненных выборов.

Чувство вины сообщает, что задуманный или свершившийся поступок неверен с точки зрения морали. При этом важно установить, какой именно поступок под подозрением и какое из правил морали может быть нарушено. Тогда можно будет определить, рациональным или иррациональным является чувство вины. Если правило выявить не удастся, то чаще речь идет об иррациональной вине.

Вина, словно командует:

«Прекрати делать это немедленно, пока это кому-нибудь не повредило!»

Следует перевести эту команду в вопрос, задаваемый совестью:

«Подожди минутку и подумай, что ты делаешь. Ты уверен, что это правильно с моральной точки зрения?».

Терапевт может помочь клиенту научиться задавать этот вопрос в ответ на сигнал вины.

Задача терапевта при этом продолжать поддерживать клиента, пока он развивает взрослую ценностную основу.

б) Исследовать защиты, мешающие переживать рациональную вину.

В работе с защитами стоит:

- Заметить использование защит.
- Принять во внимание противоречия и несоответствие поступкам и заявлениям клиента.

Примером могут быть следующие терапевтические интервенции:

«Вы говорите, что не чувствуете вины за то, что только что сделали. Но я замечаю, что Вы опустили глаза»,

«Вы говорите, что хотите жить ответственно, но Вы допускаете безответственное поведение»,

«Вы приняли личное обязательство заботиться о себе. Делаете ли вы это прямо сейчас?».

Дать время клиенту осознать противоречие.

Прямо обратиться к тому, какие именно мысли или чувства были непереносимыми.

Чувство вины (иное чувство) может быть названо.

Исследование и проработка чувства вины.

В процессе психотерапии клиенту стоит приобрести способность замечать свои защиты. И по их появлению отмечать возможность подсознательной вины:

«Вот я опять начал думать, что другие достают меня»,

«Я начинаю действовать компульсивно – из-за чего это я чувствую себя виноватым?»

Проявление защитных механизмов – сигнал для клиента о том, что необходимо исследовать свою активность. Чем больше клиент самостоятельно способен мыслить и действовать в соответствии со своей рациональной системой ценностей, тем меньше ему необходим психотерапевт.

Также в работе с чувством вины следует помнить, что чувство вины, предшествующее неправильному поведению, более эффективно, чем поведение, следующее за ним.

### Стыд

В классической психологии эмоций стыд относят к категории базовых эмоций. В то же время большинство исследователей сегодня относят стыд к группе эмоций самосознания. Эмоции самосознания (self-conscious emotions) отличаются от базовых эмоций тем, что для них необходима и обязательна связь с процессами самосознания.

При этом индивид переживает рассогласование между тем, каким он является «здесь и теперь» и тем, каким он должен быть в данной ситуации. Отсюда понятно, что стыд затрагивает такие аспекты существования как «Я», «Другой» и «Ситуация». Более того, во многих случаях ситуация, в которой переживается стыд, оказывается публичной, что несет в себе угрозу социальному образу Я. Переживание стыда также характеризуется внезапностью и невозможностью контроля над ситуацией, в результате чего индивид становится претерпевающей фигурой и не в состоянии активно действовать.

Психотерапевт Роналд Поттер-Эфрон выделяет пять стадий работы со стыдом.

- 1) Необходимо создать безопасную обстановку, чтобы клиент мог раскрыть свой стыд.
- 2) Принять этого человека с его стыдом.  
Когда клиент делится постыдной информацией, терапевт должен удержаться от желания отговорить его стыдиться. Для терапевта важно умение принимать клиента в его стыде, как бы говоря: « Да, я вижу твой стыд, и то чего ты стыдишься, но я с тобой и тебя не брошу».
- 3) Исследовать источники стыда.

Цель этого этапа – помочь клиенту понять, что его стыд порожден установками других людей, а не реальной ситуацией.

- 4) Поощрять клиента усомниться в его представлениях о себе, проверять обоснованность стыдящих посланий.  
Предыдущие стадии важны для того, чтобы клиент обратился к образу самого себя. Какой он на самом деле? Надеемся, что клиент сам начнет его исследовать, терапевт поддерживает эту тенденцию. Терапевт подвергает сомнению обоснованность посланий, которые клиент получал от других людей. Например: «Как мать узнала, что вы так ужасны? Я не вижу ничего порочного и ужасного в вас. А Вы?».

- 5) Поддержать изменения в представлении о себе, которые формируют здоровую гордость.

Клиент перестает воспринимать себя как непоправимо дефективную личность. Появляется идея, что он «достаточно хорошо» - это ведет к формированию реалистичной гордости. Это процесс медленный. Поэтому иногда клиент будет заваливаться обратно в стыд. Задача терапевта поддерживать здоровую часть личности.

### *Упражнение «Осознание стыда»*

Цель: осознать наличие стыда.

Инструкция «Ответьте письменно на следующий вопрос и дайте как можно больше ответов:

- Чего вы стыдитесь в отношении себя?
- Чего вам лучше бы было не делать?
- Чего вы стесняетесь?
- Что вы стараетесь скрыть о себе?»

### *Реабилитация застыживаемых побуждений*

Работа с темой стыда часто приводит клиента к воспоминаниям ситуаций, в которых он переживал критический уровень стыда или в которых его стыдили. Для обработки таких ситуаций требуется терапевтическая работа особого типа.

В основе этой работы лежит классическая работа с травматизацией, основанная на разворачивании ситуации, поиске остановленных интенций и их проживания. Суть этого вида работы заключается, в последовательном исследовании «травмирующей ситуации» с целью выделения всех интенции к действиям, всех сопутствующих психических процессов и возможных конфликтов интенций и процессов в любых комбинациях — и по мере их выделения, клиенту предлагается проживать каждый из них по отдельности. Но в работе с переживаниями стыда в этой технике есть своя специфика, она включает две особенности:

#### 1. Бесплезность погружения непосредственно в «момент стыда»

В работе со стыдом плохо работает классический психотерапевтический способ: погружение в момент переживания и поиск желаний там возникающих. Это, конечно, можно проделать со стыдом, но в его случае классическими желаниями которые в нем возникают это желания: пропасть, спрятаться, убежать, провалиться сквозь землю. И, к сожалению, проживание их реализации не дает терапевтического эффекта. В работе со стыдом, значительно большим терапевтическим потенциалом обладают желания клиента возникшие у него «за несколько мгновений» до стыда. Нас интересуют все те желания души человека, которые были у него до момента критического переживания стыда, и проблемы в свободной реализации которых, стыд и вызвали.

#### 2. Особое внимание к контактными интенциям

Если развернуть время и присмотреться к побуждением клиента, возникающим за несколько мгновений до стыда, довольно часто там можно обнаружить или стремление к хорошему эмоциональному контакту с другими людьми или потребность в нем.

Стремление к контакту часто проявляется в смущении клиента. И если предложить клиенту чуть-чуть сильнее проявить это смущение, а потом спросить «Какого отношения от них, твоей душе хотелось бы в этот момент?», то эта интервенция часто помогает клиенту обнаружить в себе потребность в хорошем эмоциональном контакте. И разговор о ней с терапевтом довольно часто оказывается ключевым моментом в психотерапевтической обработке этого события и эффективно уменьшает напряженность стыда клиента.

Проработка стыда — это важный процесс, делающий нас глубоко человечными и чувствительными. Может быть, необходимо пережить период обвинения и гнева в отношении людей, подвергнувших нас стыду. Но если нам удастся в какой-то момент признать, что каждый опыт, который мы получили, каким бы он ни был болезненным, имеет свой смысл, мы достигнем гораздо более глубокого видения.

### **Гнев**

Гнев и злость занимают большую нишу в общей реакции человека на травму. Он является центральным компонентом инстинкта выживания. Гнев помогает нам справляться со стрессом, предоставляя нам энергию для того, чтобы продолжать двигаться вперед, столкнувшись с неприятностями или преградами.

Но гнев также может привести серьезные проблемы в жизни тех, кто прошел через травму и тех, кто страдает от посттравматического стрессового расстройства.

Считают, что высокий уровень гнева и злости тесно взаимосвязан с природным инстинктом самосохранения. Когда человек сталкивается с чрезвычайной угрозой, то зачастую первой реакцией будет гнев. Он помогает человеку выжить путём смещения фокуса восприятия: человек фокусирует всё своё внимание, мысли и действия, следуя только одной цели – выжить.

Гнев также вырывается наружу в ответ на события, которые кажутся несправедливыми или в которых человек выступает в роли жертвы. Исследования показали, что человек злится особенно часто, если его предавали другие люди. Наиболее часто его можно наблюдать при травматических событиях, связанных с эксплуатацией и насилием.

Травма и шок, полученные человеком, который пережил жестокое обращение в детстве, часто влияют на умение контролировать свои эмоции в будущем. При наличии проблем в данной области, у человека случаются вспышки крайних эмоций, включая гнев и ярость.

*Упражнение для работы со злостью и гневом*

Данное упражнение позволяет выразить эти чувства в метафорической, изобразительной форме и может служить основой для развития навыков управления своим гневом.

*Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.*

*Материалы:* белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения

### **Подготовка**

Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

### **Основная часть**

1. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос «На что похожи мои чувства злости и гнева?». При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).

2. Вырежьте эти картинки.

3. Посмотрите на вырезанные картинки, передающие ваши чувства злости и гнева, и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:

- масса, размер, текстура и температура;
- ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;
- какие звуки способны произвести данные предметы?
- какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?
- что могли бы сказать эти предметы (предметы)?
- где эти предметы (предмет) находятся?
- являются ли эти предметы неподвижными или движутся?
- если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?

4. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить «помощниками» предметам, изображенным на предыдущих картинках.

5. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.

6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.

### **Описание и самоанализ**

1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.

2. Поясните, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками.

3. Опишите качества выбранных вами предметов-«помощников». Как они «помогают» предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?

4. Поясните, почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?
5. Что предметы - «помощники» могут символизировать в вашей жизни, как это может помочь вам лучше выражать чувства злости и гнева?
6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны.
7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести.

#### *Техника «Внутренний тигр»*

Мысленно представьте себе ваш гнев как тигра, на котором вы сидите верхом. Направьте это животное туда, куда нужно вам. Тигр необычайно силен, так пусть его энергия пойдет туда, где вам ее не хватает: здоровье, активность, уверенность, решение творческих задач. Используйте тигра, наконец, для того, чтобы растерзать свой гнев. Можно также мысленно вообразить себе ваш гнев в виде чудовища, а себя еще более сильным драконом, и представить, как вы терзаете это чудовище, полностью уничтожая его.

#### **Работа с неуверенностью в себе**

Прежде чем говорить о неуверенности, рассмотрим, что же такое уверенность в себе и самооценка.

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей.

Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

#### *Типологии самооценки*

Самооценка может быть разной в зависимости от критерия типологии:

- высокой, средней и низкой.
- адекватной и неадекватной (тому, каков человек на самом деле)
- устойчивой и неустойчивой (колеблющейся, непостоянной).

Например, самооценка неустойчива, когда она зависит от мнения окружающих людей о человеке («Как обо мне думают сейчас другие, так и я о себе буду думать»). Нетрудно понять, что идеально для личности, когда самооценка достаточно устойчива, стабильна (то есть опирается на какие-то внутренние критерии), но может быть немного изменена посредством обратной связи от окружения. То есть если человек ригиден в построении своей самооценки, то это тоже плохо – в этом случае он не сможет сделать свою самооценку адекватной и изменять ее в процессе жизни. А это необходимо, ведь сам человек меняется, значит, должна меняться и его самооценка (то, каким он себя видит, как оценивает).

Работая с любой темой в психологическом консультировании, важно помнить о вторичных выгодах, которые может иметь клиент от наличия своей проблемы. В данном

случае, когда мы имеем дело с проблемой неуверенности в себе, вторичная выгода может звучать так: «Я буду неуверенным, слабым, и тогда другой человек возьмет на себя ответственность за мои проблемы, решения и мою жизнь!».

Есть некоторые особенности работы с неуверенными клиентами - они не уверены еще и в том, что вы с ними достигнете результата благодаря психологическим консультациям.

- Поэтому важно помнить следующее:
- Нельзя обвинять клиента, указывать резко на него ошибки
- Нельзя вызывать его тревогу (делать акцент на неопределенности)
- Нужно чаще хвалить и подбадривать
- Необходимо «заражать» его своей силой, уверенностью и энергетикой, продемонстрировать ее на консультации
- Нельзя брать на себя больше ответственности за решение проблем, чем берет клиент

В работе с неуверенностью может быть эффективна следующая техника.

«Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза».

### Обида

Чувство обиды - переживание события, которое оценивается как несправедливое нарушение прав, нанесение ущерба для чести или статуса, оскорбительного отношения, при этом происходит чередование протеста, обвинений, агрессии и переживаний страдания, используемое для привлечения внимания и давления на партнёра. Отметим, что действия человека, который «причиняет» обиду, могут не нести в себе ничего оскорбительного и якобы нанесённый «ущерб» может быть мнимым. Необходимой, закономерной связи между обидной ситуацией и чувством обиды нет. Обидная ситуация - только повод для запуска чувства обиды, но запустит ли это чувство человек (или какое другое чувство), зависит как от воспитания и нравственности человека.

Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вёл в действительности. То есть, обида является *следствием выполнения трёх умственных операций*: построение ожиданий, наблюдение действительного поведения, сравнение. Обижающийся человек не принимает других людей и их выбор такими, как есть, хочет «прогнать» ситуацию под себя, далее начинает работать алгоритм жертвы.

Чувство обиды – проявление незрелости, обиде обучаются к 2 - 5 годам, для детей – это средство давления на близких людей. Взрослея, люди понимают, что это неадекватное средство решения проблем, однако взрослеют не все. Зрелый в психологическом плане человек не обидится, даже если кто-то намеренно постарается его оскорбить или причинить вред – это будет поводом задуматься о происходящей ситуации, над её причинами и найти в себе что-то, что следует исправить (нравственное мерило, несоответствующее праведности и совести)

Выход из этого сценария заключается в пересмотре исходного нравственного мерила «Я-центризма», что позволит принять других людей, их выбор и поступки такими, как есть, и спокойно реагировать в любой ситуации.

Для работы с обидой можно применять следующие техники и упражнения.

#### *Упражнение «Отдать червяка»*

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идёте по улице. Перед вами — девятиэтажный дом. Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел. Лифт закрывается, и вы едете вверх. Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка. Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы. Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче. Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда. На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.

Ответьте на вопросы:

1. Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
2. Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

#### *Эмоционально-коррективное переживание (Дж. Рейнуотер)*

1. Запишите тревожащий или оскорбивший вас эпизод в виде небольшого рассказа, написанного в настоящем времени и от первого лица. Как можно более точно восстановите все события (если, конечно, они не стали для вас серьезной психотравмой). Восстановите все диалоги и опишите свои чувства.



2. Теперь перепишите историю так, как вы бы хотели, чтобы она произошла. Дайте пощечину обидчику, пойдите навстречу преследователю и победите его. Хоть как-то, но отомстите мучителю. Или полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте все, что хотите. Создавайте новые диалоги. Описывайте иные ваши чувства. И придумайте свои собственные финал и развязку.