

# Чувства человека

# Цель лекции

- ▶ 1. Информация о природе человеческих эмоций (чувств)
- ▶ 2. Взгляд на химическую зависимость, как на «болезнь замороженных чувств»
- ▶ 3. Выражение чувств – как и для чего это нужно делать?

# ЧУВСТВА

- ▶ **Чувства – это реакция человека на воздействие окружающего мира, отражение отношения человека к тому, что с ним происходит в жизни, отражение отношения к окружающим людям, себе и миру вокруг.**

# ЧУВСТВА

- ▶ Чувства одна из систем ориентации человека в мире, наряду с, ...
- ▶ Зрением
- ▶ Слухом
- ▶ Обонянием
- ▶ Осязанием

Попробуйте закрыть глаза или уши...

# Вторичная сигнальная система

- ▶ Чувства появились в процессе эволюции, и служат внутренним индикатором на изменения окружающего мира, помогают человеку сориентироваться в жизни и найти путь для удовлетворения собственных потребностей, понимать других людей и строить с ними взаимоотношения.

# Вторичная сигнальная система

- ▶ Внутренняя установка.

Пример:

«Мужчины не говорят о  
чувствах»!

«Мужчины не плачут»!

- ▶ Внешние обстоятельства

Кризисы, радости  
потери, расставания  
и т.д.

- ▶ В результате сочетания этих двух составляющих появляются чувства. Мы их испытываем, чувствуем и проживаем...

# О чем сигнализируют?

- ▶ Когда внешние обстоятельства благоприятны для жизни человека, отвечают его потребностям на данный момент, человек испытывает различные по силе чувства удовлетворения, радости, блаженства.
- ▶ Когда внешняя ситуация несет в себе угрозу жизни, не удовлетворяет потребностям человека, он может испытывать такие чувства, как гнев, неприязнь, тревогу и т.д.

# Чувства



- ▶ Все чувства важны!
- ▶ Не бывает «плохих» и «хороших» чувств.
- ▶ Есть чувства которые проживать приятно, и есть те чувства, которые проживать не приятно.



# Страх

- ▶ Страх – это реакция на опасность, страх появляется, когда жизни, удовлетворению потребностей, желаний человека что-то угрожает. Страх удерживает от разрушительной ситуации, от ситуации, не отвечающей интересам человека.

# ЗЛОСТЬ

- ▶ Человек испытывает чувство в ситуации нарушения его личной территории, его границ. Злость – это ответ на вторжение, на попытку помешать удовлетворению потребностей, желаний. Злость дает человеку силы на самоутверждение в мире, на завоевание, на то, чтобы добиваться необходимого.

# Грусть

- ▶ Возникает, когда человек расстается с чем-либо, когда переживает потерю. Грусть показывает, что важно остановиться и подумать, осмотреться, возможно, что-либо осмыслить, пережить.

# Радость

- ▶ *Возникает когда ситуация удовлетворяет потребности человека, показывает, что человек движется в правильном для себя направлении, получает то, что для него хорошо, полезно и отвечает его запросам.*

# Стыд, Вина

- ▶ Показывают человеку, что он нарушает своими поступками, мыслями систему ценностей и правил, которую сам устанавливал для своей жизни. Вина появляется тогда, когда человек нарушает принципы, за которые несет личную ответственность.
- ▶ Не дают возможности человеку возгордиться. Переживание стыда дает человеку смирение, помогает найти путь для духовного роста, способствует сохранению самоуважения.

# Чувства

- ▶ Остальные чувства – это производные основных чувств, они более тонкие, говорят о нюансах ситуации, показывают нам направления наших действий.

# Дисфункция


- ▶ Возникает в семьях, где не поощряют выражать и показывать свои чувства.
- ▶ Возникает в семьях , где чувства делят на «плохие» и «хорошие».
- ▶ Где не доверяют своим чувствам.
- ▶ Где проявление чувств это признак слабости.



# Чувства и химическая зависимость

- ▶ Когда человек сталкивается с алкоголем и наркотиками, он начинает использовать их для того, чтобы не переживать собственные чувства. Химические вещества «помогают» не переживать всю полноту чувств, анестезируют их.
- ▶ Развитие Алекситимии. Полная невозможность осознания и выражения своих чувств.
- ▶ Либо, с точностью до наоборот, химические вещества помогают человеку выразить чувства. «Открыть и излить душу». Без веществ человек на это не способен.





# Чувства и их выражение. Для чего это нужно делать?

- ▶ Для того, что бы выжить. Получая навыки осознания и выражения чувств, человек получает возможность жить наполненной, осмысленной жизнью, становится полноценным хозяином собственной жизни.

# Чувства и их выражение. Для чего это нужно делать?

- ▶ Чувства – это энергия. Если чувства подавляются и не выражаются прямо, энергия чувства всегда будет искать выход наружу – тем или иным путем. При попытке подавить чувства, затолкать их вовнутрь, человек получает эффект парового котла, закрытого крышкой. В конце концов, невыраженные чувства могут выходить через психосоматические заболевания, например, через хронические головные боли, язвы желудка, гастриты и т.д.

# Чувства и их выражение. Для чего это нужно делать?

- ▶ Если человек не осознает и не переживает чувства, он становится неспособен контролировать их проявления, чувства начинают контролировать его, разрушая его жизнь и его самого.

# Способы выражения чувств

- ▶ Осознание чувств. Развивать способность к самоанализу.
- ▶ Не разрушительные способы выражения чувств. Говорить о своих чувствах. Способность отстаивать свои границы и убеждения не разрушая других. Поиск компромиссов. Умение слушать и принимать другую точку зрения.

# Подведение итогов

- ▶ Чувства – это важная часть природы человека, чувства показывают путь для выживания, удовлетворения потребностей, роста.
- ▶ В процессе развития химической зависимости происходит «замораживание» чувств: потеря навыка осознания, выражения чувств. В конце концов, чувства переполняют человека и для существования необходимо употреблять все больше химических веществ, помогающих сдерживать чувства.
- ▶ Чувства важно осознавать и выражать, при этом можно контролировать не сами чувства, а способы их выражения.

КОНЕЦ