**Лекция № 8**

**Тема: «Чувства».** **Слайд №1**

1. Определение: Что такое чувства. Слайд №2

2. Лозунг современного мира. Слайд №3

3. Разница между эмоциями и чувствами. Слайды №№4 – 6

4. Основные источники чувств. Слайд №7

5. Физиологические аспекты чувств. Слайд №8

6. Значение чувств в жизни человека. Программа «Чувства разные нужны …» Линда Сибли. Слайд № 9

7. Нарушения в сфере чувств. Слайд №10

8. Зрелость в области чувств. Слайд №11, 12

9. Божьи способы выздоровления. Слайд №13

10. Итог. Слайд №14

**Лекция**

* «Человек – это большая глубина … Легче посчитать его волосы, чем чувства и намерения его сердца»

Св. Августин

* ***Чувства*** – это психическое состояние, суть которого состоит в том, какую позицию занимает индивидуум в отношении событий, предметов или людей, то есть относительно действующих в данное время возбудителей, прошлых или будущих событий и всех элементов окружающего мира, а также относительно нас самих и наших собственных действий**.**
* Общеизвестно, что богатство человеческого опыта определяется разнообразием чувств и эмоций. Для большинства людей именно чувства или эмоции являются самым несомненным, самым реальным источником информации о мире. Без вольной игры эмоций мы никогда не познали бы радость открытия, не испытывали бы волнения при виде любимого человека и смешное не забавляло бы нас. Лишенные оттенков чувств, которые заставляют нас переживать, мы вели бы механическое существование как сугубо «церебральные» существа.

Но, для людей характерно отказываться от чувств. Существует даже лозунг современного мира:

* **«Бесстрастный человек в бесстрастном мире»**

**Появилось общество, которое называется:**

* Алекситимичное общество (греч.)

А – отрицание, lexis - слово, thymus – чувство;

Для этого общества характерна неспособность вербально выразить свои чувства.

Часто люди спрашивают, какая разница между эмоциями и чувствами. Существует такое мнение:

Эмоции имеют такие характеристики:

1. Ситуационный характер (зависят от определённых обстоятельств данной ситуации).
2. Преимущественно бывают краткосрочными.
3. Однородные (в один промежуток времени выступает только одна эмоция).
4. Импульсивность доминирует над рефлективностью.
5. По мнению нейрофизиологов, они связаны с процессами в среднем мозге.
6. Присущи, как людям, так и животным.
7. Основное задание простых эмоций – распределить всё, что нас окружает, по критериям биологических нужд организма.

Чувства имеют такие характеристики.

1. Не зависят от ситуации.
2. Имеют значительно большую длительность.
3. Одновременно могут возникать и существовать разные чувства.
4. Импульсивный фактор подчиняется рефлексивному.
5. Связаны с процессами, которые происходят в коре головного мозга.
6. Не имеют врождённый характер, но появляются в процессе приобретения социального опыта.
7. Характерные человеку переживания связаны с социальными нуждами, которые возникают в отношениях между людьми.

**Схема чувств и эмоций**

**Чувства влияют на физиологическое состояние человека:**

* Изменения в системе кровообращения
* Изменения в дыхании
* Изменения в глазах
* Изменения могут быть видны на коже
* Нарушения функций желудка и кишечника
* Напряжение мышц и их дрожание
* Линда Сибли: «Чувства разные нужны…»
* **Было бы куда проще обойтись без обсуждения чувств, но говорить о чувствах нам необходимо:**

**А.** Потому, что многие чувства, которые мы испытываем в своей жизни, нам не нравятся, и мы стараемся избегать их. Но это вызывает проблемы, поскольку, стараясь избегать чувства, мы совершаем следующие поступки:

* **Лишаем себя трудных чувств.** Это означает, что мы убеждаем себя в том, что НЕ СТАНЕМ ИСПЫТЫВАТЬ таких чувств. Это увеличивает проблему, поскольку мы просто отделяем желательные чувства от нежелательных. Ради того, чтобы не испытывать трудно переживаемые чувства нам приходится лишить себя способности вообще что-то чувствовать, Это трудно понять сразу, но подумайте, как вам это понравится: «Если я не дам себе испытывать какую-либо обиду, мне придется для этого не позволять себе любить кого-либо или что-либо. Поскольку когда любишь, есть большая вероятность того, что любимый человек тебя чем-то заденет». В результате, когда мы лишаем себя определенных чувств, нам перестает нравиться вообще испытывать чувства! Люди, которые так поступают, а таких людей много, становятся бесчувственными по жизни.
* **Игнорируем чувства, загоняя их внутрь себя.** Это называется *отрицанием*. При этом проблема становится только больше, поскольку спрятать свои чувства не значит устранить их. Чувства, не нашедшие своего разрешения, никуда не уходят. Они живут внутри нас, сражаясь за право выбраться на поверхность. На подавление чувств затрачивается масса эмоциональной энергии, что вызывает множество проблем, таких, как эмоциональная усталость, постоянная невыдержанность, физические заболевания, такие как головная боль и язва желудка и, в конечном итоге, это может привести к серьезной депрессии и эмоциональному срыву. Многие взрослые, страдающие от депрессии или проходящие лечение от алкоголизма когда, наконец, позволяли себе разобраться с болезненными эпизодами своего детства, бывали поражены тем, насколько сильными остались горечь, гнев и обида по поводу этих событий. Эти чувства были настолько же сильными, как и в детстве, когда это произошло! Действительно, никакое время не избавит нас от чувств, которые запрятаны в глубине души.
* **Выбираем нездоровые ответные действия, чтобы справиться с чувствами.** Первое побуждение, возникающее в ответ на нежелательные чувства - сделать все возможное, чтобы немедленно прекратить это чувство. Если нам не удается подавить чувства или избавиться от них, следующее побуждение - что-то сделать в ответ. Это тоже проблематично, поскольку чаще всего при этом мы действуем во вред себе и другим. Например: Мы можем пытаться «заедать» чувства, «заливать» их алкоголем, заниматься сексом, чтобы избегать болезненных чувств. Это дает лишь временное облегчение. Когда болезненные чувства возвращаются, нам приходится возвращаться к аналогичному поведению, чтобы убежать от них. Это вновь и вновь повторяется и, в конце концов, мы оказываемся в плену разрушающей нас зависимости. Или, мы можем пытаться остановить эти чувства, изолируя себя от людей, чтобы нам не приходилось обсуждать свои чувства и вызывающие их ситуации. Такое обычно происходит, когда приходится горевать о чем-то. Человек, горюющий о потере любимого, изолирует себя ото всех, избегает тех мест, которые могут напоминать о прошлом, бередить боль потери. К несчастью, при этом мы изолируем себя и от людей, которые могут наилучшим образом помочь и утешить. Есть также люди, выбирающие самое разрушительное поведение и убивающие себя, ради того, чтобы избежать боли. К несчастью, все эти виды поведения разрушают не только личность и жизнь самого человека, но вызывают нескончаемую боль у всех близких этого человека!

Все эти виды поведения загоняют нас в колесо боли и с каждым новым витком этой боли каждое новое нездоровое поведение вызывает новые проблемы, которые, в свою очередь, приводит к появлению новых трудных чувств, которые вновь приведут к еще более нездоровому поведению, с последствиями которого придется иметь дело. В результате, вместо того, чтобы управлять своими чувствами, мы подчиняемся своим чувствам, а они разрушают нас!

Эта схема показывает, как мы можем ходить по порочному кругу:

№1 - Событие

№2 - Негативное чувство

№3 - Нездоровое действие

№4 - Появляются дополнительные чувства

№5 - Следуют дополнительные действия

* **Б.** Поскольку жизнь сложна, нам всегда придется справляться с неприятными и трудными чувствами. Так устроена жизнь на нашей планете, что жить трудно всем. Поэтому мы не можем одержать победу в борьбе с нашими чувствами, стараясь уйти от них; мы можем победить, лишь справляясь с ними здоровыми и эффективными способами.
* **В.** Потому что модели нашего обращения с нашими чувствами передаются нашим детям. Большинство из нас желает своим детям гораздо лучшей, здоровой и счастливой жизни, чем имеют сами. Тем не менее, наши дети учатся отношению к жизни, глядя именно на нас. И если для того, чтобы спрятаться от наших чувств, мы прибегаем к деструктивным видам поведения, то наши дети учатся у нас тому же самому. Вот почему так важно научиться правильно обращаться со своими чувствами. Это позволит нам научить наших детей здоровому образу жизни!
* **Г.** Потому что все мы можем существенно обогатить свою жизнь, учась обращаться со своими чувствами разумным и здоровым образом. Из водоворота чувств можно вырваться. Смело, честно и открыто воспринимать свои чувства и научившись нескольким простым приемам обращения с ними, мы сможем жить более свободной и здоровой жизнью. Ни один из нас не рождается знающим, как правильно обращаться с темными сторонами жизни здоровым образом; на самом деле наша человеческая природа прямо противоположна этому. Обращение с нашими чувствами более здоровым и правильным образом и есть то, чему мы должны научиться.
* **Д.** Потому что в Библии Бог учит нас быть открытыми по отношению к нашим чувствам. В Библии немало мест, доказывающих это. Однако величайшим из всех примеров является жизнь Самого Иисуса. Во время Своей земной жизни Иисус выражал гнев, горе, сострадание и даже страх (молясь в Гефсиманском саду в ночь перед распятием). Кроме того, так как Иисус в полной мере был человеком и испытывал те же чувства, что и мы, Он и сейчас является нашим сострадательным помощником и наставником, когда мы переживаем трудные чувства. Послушайте следующий стих из Библии: *Евр. 2:18*. «Ибо как Сам он претерпел, быв искушаем, то может и искушаемым помочь».
* **«Все мои чувства нормальны», «Все твои чувства нормальны».**

Если вы с удовлетворением можете сказать: «Все мои чувства нормальны», значит вы эмоционально зрелый человек. Но это только одна сторона взаимоотношений. С другой стороны, необходимо стать восприимчивыми к чувствам других, чтобы можно было сказать: «Все твои чувства нормальны».

**Эмоциональное присутствие – это залог хороших отношений.**

* **А.** Подумайте минуту о людях, которых вы очень цените в своей жизни, кто, скорее всего, стал бы для вас хорошим другом, наставником или сотрудником. Какие качества привлекают вас к ним? Чаще всего нас привлекает к людям то, что они могут разделять наши восторги, обнимать нас, когда мы испытываем любовь, плакать с нами, когда нам печально и терпеливо выслушать нас, когда мы выражаем гнев. Мы называем такое состояние «эмоциональным присутствием», и это основная составляющая в успешных взаимоотношениях. Это также навык, доступный каждому.
* **Б.** Чтобы быть «эмоционально присутствующими» людьми, нам надо научиться отвечать другим так, чтобы это побудило бы их к открытому разговору. Однако, не осознавая этого, мы очень часто отвечаем на чувства других людей, особенно своих детей, так, что они больше не хотят делиться своими чувствами.
* **Как пресечь проявление чувств других людей**:
* Отрицание Когда людям говорят (словами и/или поступками), чтобы они не чувствовали то, что чувствуют сейчас, это прерывает общение и дружбу. Например, «Ты не должен этого чувствовать» «Перестань плакать. Не о чем плакать!» «Я не собираюсь сидеть здесь и слушать эту чушь» «Когда ты прекратишь ныть и вернешься к нормальной жизни?»
* Преуменьшение. Преуменьшение признает наличие чувства, но считает, что оно не такое существенное. Например, «Ну и ничего, что твой муж снова пришел пьяным, все-таки он пришел домой» «Я, конечно, понимаю, что значит потерять ребенка, но все же это не так страшно. У вас есть еще один сын, и у вас могут быть еще дети» «А тебе не кажется, что ты слишком много из-за этого суетишься?»
* Использование кличек и унизительных прозвищ Это одна из грубейших ошибок, которую можно было сделать, чтобы подразнить людей за испытываемые ими чувства. Это достаточно широко распространено между братьями и сестрами. Например: «Что за плакса!» «Ты боишься темноты? Трусишка!» «Из-за чего это ты так расстроился? А ну-ка расскажи что-нибудь смешное!»
* Нетерпение.

Не всегда легко выслушивать чувства других людей. Мы выражаем свое нетерпение невербальным образом (пока человек говорит, мы постоянно смотрим на часы, отводим глаза в сторону). Или же мы говорим: «В чем смысл в этой истории?» «Ты расстроился? А что еще новенького?» «Разберись с этим, ладно?» «Что еще стряслось?»

* Защитная реакция

Обычно это наш ответ на конфликтные ситуации. Когда кто-то на нас сердит, мы приступаем к обороне. «Да ну? Дай-ка я теперь скажу, что я думаю о ТЕБЕ!» «Скажи это же еще раз - быстро получишь в глаз!» «Ты думаешь, что со мной так можно разговаривать? Посмотрим!» «Вы хотите сказать, что из-за МОЕГО сына у Вашего неприятности!»? Я не буду здесь стоять и слушать эту глупость!»

* Отсутствие ответа.

Иногда у нас нет ни малейшего представления, что ответить на чувства других. Или же Вас могли так шокировать гневным выпадом, что Вас как бы парализовало. Независимо от того, как мы себя чувствуем, если человек не получает от нас ответа, то может предположить, что мы не интересуемся им и нам до него нет никакого дела.

* Б. Вы можете «эмоционально присутствовать», следуя некоторым советам.
* Давайте себе отчет в своих чувствах . Зная, как действует на вас гнев, скорбь или одиночество другого человека, можно уберечь себя от неправильной реакции. Например, если Вы понимаете, что чувствуете себя дискомфортно с человеком, у которого гнев или горе, можно разобраться в своих чувствах открыто вместо того, чтобы становиться психологически парализованным или убегать от ситуации. Можете сказать: «Я не знаю, что сказать сейчас» «Мне неловко говорить об этом, только я не знаю почему. Пожалуйста, дайте мне время подумать» «Я рассержен и мне нужно некоторое время, чтобы успокоиться. Я не хочу говорить ничего, о чем мне придется сожалеть» Иногда наша реакция на чувства другого человека никак не связана с нынешней ситуацией. Скажем, человек, воспитывавшийся на повышенных тонах, может быть парализован, услышав любой гневный голос, даже НЕ обращенный к нему.
* **Пусть у других будут свои чувства**.

У каждого человека есть право на свои собственные чувства. Независимо от того, считаете ли Вы подходящим или неподходящим эмоциональный ответ другого человека, у него есть на то полное право. Это истина, даже если их гнев направлен на Вас и, как Вам кажется, несправедливо. Вы дисциплинируете себя, выслушивая чувства других и отвечая просто и не осуждая: «Понятно» или «Расскажи поподробнее» Этот ответ даст людям понять, что Вы слушаете, и пригласит их к продолжению разговора. Другой тип ответа — сообщить, что вы слышите без критики и замечаний: «Ты на меня сердишься» «Ужасно больно, не так ли?» «Ты разочарован» «Ты считаешь, что я был к тебе несправедлив».

* Посмотрим на ситуацию с точки зрения других людей.

В нашем взаимодействии с другими людьми чаще всего мы думаем только о себе (что МЫ хотим, что МЫ чувствуем, как МЫ считаем, тот или иной человек должен поступить в данной ситуации). Однако то, как мы рассматриваем ситуацию, - это всего лишь одна сторона картины. Вы можете коренным образом поменять свое восприятие, остановившись и представив себе, что происходит в уме и сердце другого человека. Вы можете познакомиться с точкой зрения другого человека, приучив себя слушать, а затем говорить, с помощью вопросов собирая больше информации, используя сочувствующие отклики. Например, «Чем я тебя так разгневал?», «А что случилось потом?», «И сколько времени ты чувствуешь подобное?», «Я бы тоже был обиженным и разочарованным, если бы тоже проиграл забег. Особенно после стольких тренировок, как у тебя», «Я вижу, ты его сильно любила», «Ого! Это так важно для тебя? Давай остынем и обсудим это».

* Спросите собеседника, чего он хочет от вас.

Запомните, Вам не надо предполагать, что чувствует другой человек или что ему нужно от Вас. Важно задавать вопросы прямо. Когда Вы знаете, что ему нужно, то можете либо дать это, либо нет и объяснить, почему Вы не дадите им требуемое. Например: «Я рад признать, что со своей стороны был не прав в этом недоразумении, поэтому прошу прощения!» «Я был бы рад пригласить ваших детей ко мне в субботу, чтобы вы отдохнули без них» «Я не могу отложить работу, чтобы быть с тобой сегодня днем. Хочешь, я приду сегодня вечером?» «Я не могу сказать твоему брату, что он вечно некстати. Вместо этого я отправлю его в его комнату, идет?»

* Учитесь определять время, подходящее для реакции на эмоции и степень накала эмоций

Существуют периоды времени, когда Вам нужно ответить на чувства собеседника немедленно, в других же случаях спешка только усугубит положение дел. Это особенно касается конфликтных ситуаций. Первостепенное дело - разобраться с гневом другого человека, но когда конкретно - это другой вопрос. Когда страсти накалены, это НЕ лучшее время говорить о чувствах. Самое лучшее - чтобы все остыли, и лишь потом поговорить в более спокойной обстановке. Однако опасность заключается в том, что, успокоившись, вы можете к этому вопросу больше не вернуться. Хотя и трудно, но необходимо вернуться к ситуации, чтобы ее разрешить.

* В конфликтных ситуациях придите к разрешению.

Большинство из нас в конфликтных ситуациях имеют только одну цель - прекратить их. Но прекращение конфликта - это не одно и то же, что разрешение. Фактически происходит наоборот: неразрешенный конфликт создает между людьми огромную стену. Особенно дети нуждаются в решении, когда они ссорятся с родителями. Дело в том, что некоторые дети снова и снова начинают борьбу в надежде, что выход будет найден. Решение вопроса может прийти различными путями. Можно просто договориться о несогласии. Оно может быть результатом дискуссии, которая продолжается до тех пор, пока все стороны не соберутся вместе, чтобы обсудить ситуацию с разных позиций. Может быть, кто-то взял на себя ответственность за свои чувства и попросил прощения или сделал так, что ситуация наладилась. Разрешение конфликта чаще всего приходит в форме компромисса, удобной для всех сторон. Это трудная задача, но не останавливайтесь, пока не достигли успеха. Как только конфликт перестанет существовать, Вы поймете, что РАЗРЕШЕНИЕ конфликтов разрушает барьеры и укрепляет взаимоотношения.

* Оставьте то, что вам неподвластно.

В конце концов, поймите, что Вы не можете контролировать чувства других людей. Другие люди делают свой собственный выбор, как справляться с чувствами. Например, сколько бы Вы не старались разрешить конфликт, но если другой человек не будет отвечать за свои чувства и взаимодействовать с Вами, достижение согласия никогда не произойдет. Вы должны эмоционально отпустить это, уверив себя в том, что Вы со своей стороны предприняли все необходимые шаги. Теперь с Вас снимается ответственность за достижение согласия. Или же Вы можете сделать многое, чтобы поддержать друга в скорби, но Вы не сможете убрать его боль. Пусть люди пройдут через свои собственные переживания, в свое время и по-своему. Отпустить эмоции - трудно, однако, в конечном счете, Вы должны понять, что не являетесь ответственным за чьи-либо чувства.

**Нарушения в сфере чувств.**

* Приобретают форму длительного эмоционального возбуждения или патологического снижения эмоциональности:
* Эмоциональные расстройства (Д. Симанз) Книга «Исцеление чувств»:

1. *Ощущение собственной никчемности*
2. *Комплекс перфекциониста*
3. *Крайняя впечатлительность*
4. *Страхи, особенно страх неудачи*

**Показатель зрелости в области чувств.**

* **Понимание своих чувств**
* **Правильное определение причин этих чувств**
* **Умение устанавливать причины и характер переживаний другого человека**
* **Умение контролировать свои чувства**
* **Принятие на себя моральной ответственности за свои чувства**

**Обуховская И. о зрелости в области чувств.**

* **Это результат перехода от зависимости от чувств к самостоятельности;**
* **От бесконтрольности в выявлении чувств к подведению их под внешний контроль;**
* **От неконтролируемого подчинения чувствам до овладения ими с помощью внутреннего контроля;**
* **От эгоцентризма к сосредоточенному вниманию на других.**

**Божьи способы выздоровления.**

* **Римлянам 8:26 «немощи» - «слабости», «недуги». Святой Дух – соучастник процесса исцеления.**
* **Часть человеческой работы: а) *Не закрывать глаза на существующую проблему; Иакова 5:16***

**Б)*Осознайте свою ответственность;***

***В) Спросите себя, хотите ли вы исцелиться;***

***г) Простите всех, кто имеет отношение к вашей беде;***

***Д) Простите себя;***

***Е) Попросите Святой Дух показать вам реальную суть вашей проблемы и подсказать как нужно молиться.***

***Итог:***

***Человек может вести себя по разному с чувствами. Он может отрицать чувства, быть управляемым чувствами или контролировать свои чувства и таким образом быть зрелой личностью в области чувств.***

Макс Лукадо: «Спаситель рядом»

«Ибо, как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь». Когда вы обращаетесь к Нему за помощью, Он бежит к вам, чтобы помочь. Он знает, что вы чувствуете. Он там уже побывал. Он не стесняется вас: «Ибо и освящающий и освящаемые, все — от Единого; поэтому Он не стыдится называть их братьями» (Евр. 2:11). Он не стесняется вас. Вы ничем не сможете Его смутить. Его не удивляют ваши действия. Поэтому идите прямо к Нему. В конце концов, вы ведь член Его семьи.