

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Эмоции и чувства: методическое пособие для кризисного консультанта

Практический опыт, нейробиология аффекта
и современные инструменты регуляции

Для внутреннего пользования волонтерами центра

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522



Об авторе

Светлана Ковешникова

- Психолог-сексолог
- Консультант по детско-родительским отношениям
- Клиент-центрированный терапевт



«Психолог в моём понимании — это не безучастный интерпретатор событий жизни клиента, а участливый проводник, который готов разделить непростые эмоции и пройти этот сложный путь вместе с клиентом, помогая и поддерживая».



@SKOVESHNIKOVA

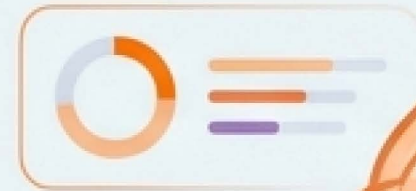


Нейробиология переживания: Эмоции vs Чувства

Первичные эмоции

- Лимбическая система (Правое полушарие)
- Врожденные, автоматические, кратковременные
- Биологическое выживание (страх, гнев, отвращение)

«Автоматические паттерны, направленные на подготовку организма к реагированию»



Социальные чувства

- Неокортекс (Левое полушарие)
- Приобретенные, устойчивые
- Приобретенные, устойчивые, концептуальные
- Социальная синхронизация (вина, стыд, гордость)

Формируются через социальное взаимодействие

«Эмоция — это вспышка (реакция тела). Чувство — это история, которую мы рассказываем об этой вспышке (работа когнитивного мозга).»



Зачем нам эмоции?

Три биологические функции

1. Координация



Эмоции меняют нейрохимию тела (кортизол, адреналин), подготавливая органы к действию (беги, замри, бей).

Пример: Страх перераспределяет кровотока к мышцам.

2. Сигнализация



Трансляция состояния окружающим через мимику и пантомимику.

Социальный сигнал: «Мне больно» или «Я опасен».

3. Информирование



Сигнал для «Когнитивного мозга» о значимости события.

Эмоция маркирует событие в памяти как «важное».



Актуальность: Почему система ломается?



Рост тревожных и депрессивных состояний сегодня — это следствие перегрузки адаптационных механизмов (аллостаза) в условиях непрекращающегося стресса.

Анализ запросов: «Три лика» современного кризиса

1. Эмоциональное онемение



Клиент говорит о страшных вещах монотонно, без чувств.

Диссоциация как защита от боли.

Риск: Деперсонализация и цинизм.

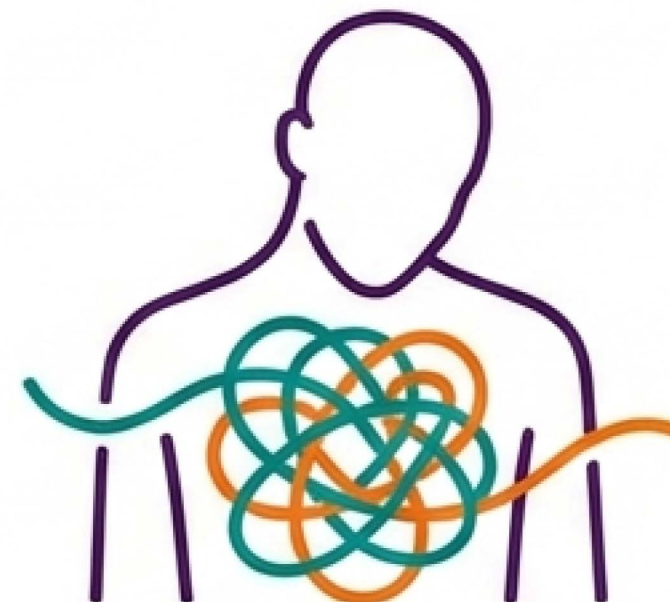
2. Аффективные вспышки



Неконтролируемый гнев, паника, слезы. Сбой регуляторной функции.

«Когнитивный мозг» теряет контроль над лимбической системой.

3. Алекситимия



«Я не понимаю, что чувствую, мне просто плохо».

Неспособность назвать эмоцию словами.

Последствие: Соматизация (боль в теле).



Информационный стресс и «Нейробыт»

Мозг в эпоху цифрового шума

Механизм перегрузки

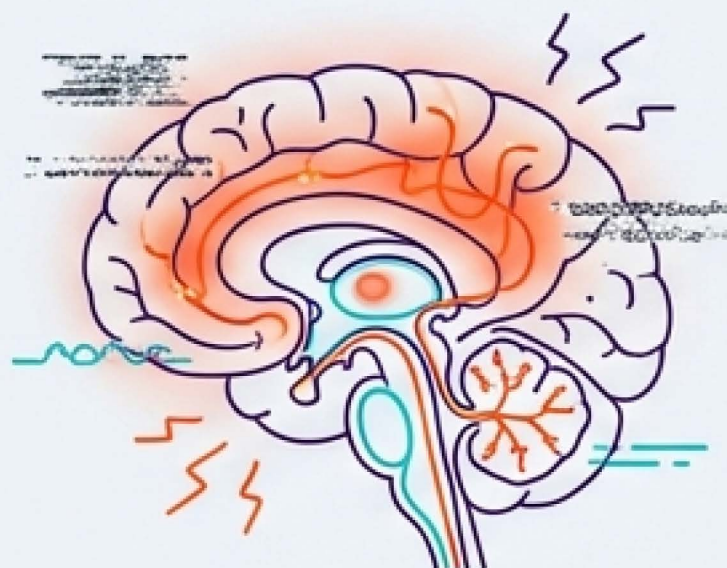
① ВХОД (Input)



Перегрузка новизной:

Бесконечная лента новостей держит систему возбуждения в тоне.

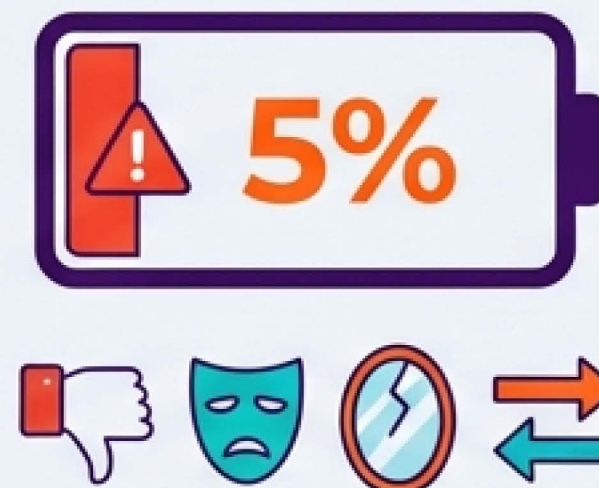
② ОБРАБОТКА (Processing)



Когнитивные нарушения:

Стресс снижает рабочую память и внимание. Клиент «тупеет» — это нормальная реакция.

③ ВЫХОД (Output)



Социальные чувства онлайн:

Стыд, зависть, искаженное сравнение.

«Прежде чем работать с травмой, необходимо снизить информационную нагрузку на когнитивный мозг клиента.»



Первичный скрининг: Невербальные маркеры кризиса

Мимика (Лицо)

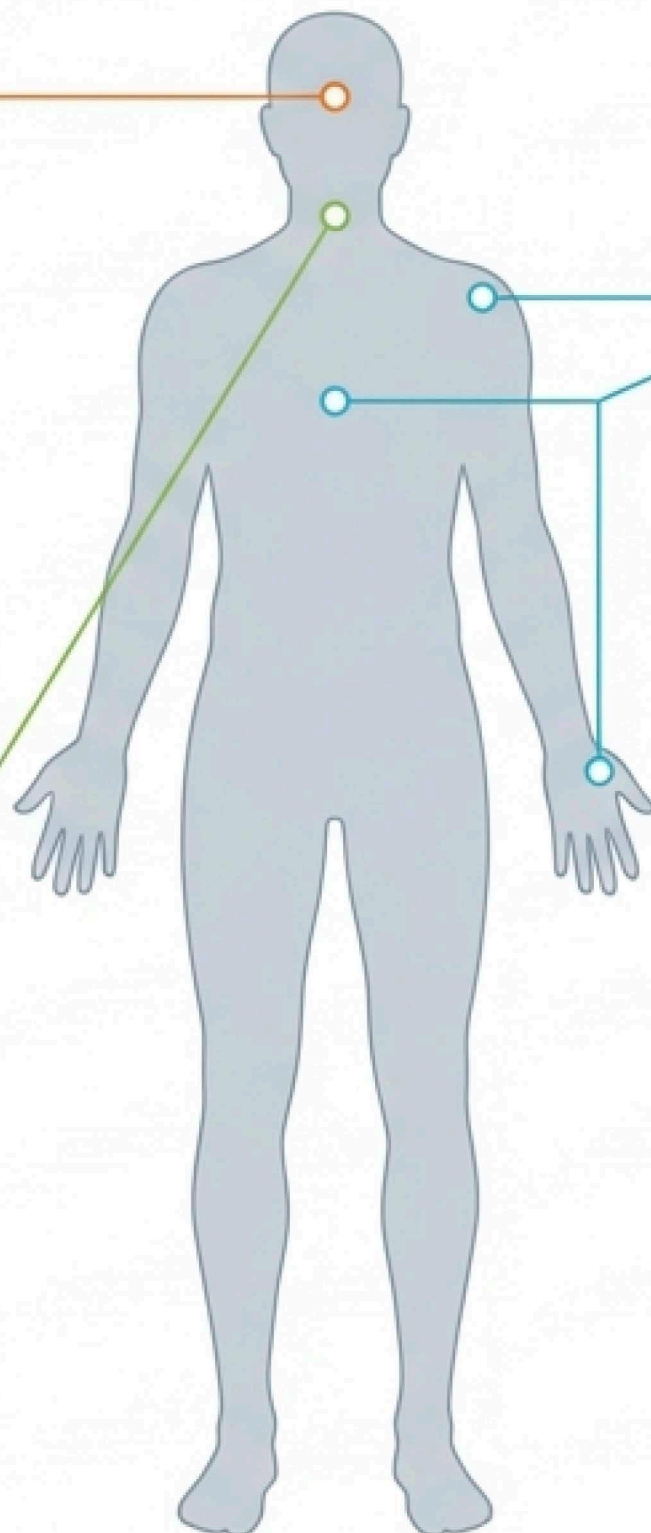
- «Маска» (застывшее выражение)
- Избегание зрительного контакта
- Микровыражения страха или отвращения
- Покусывание губ

Инсайт: Несоответствие мимики словам (улыбка при рассказе о трагедии) — признак диссоциации или шока.

Голос и Речь (Паралингвистика)

- Сбивчивость, долгие паузы
- Монотонность
- Резкие перепады громкости
- «Ком в горле»

Инсайт: Тихий, угасающий голос часто указывает на истощение ресурса или чувство беспомощности.



Пантомимика (Тело и Жесты)

- Закрытые позы (скрещенные руки/ноги)
- Хаотичные движения рук (тревога)
- Моторная заторможенность (депрессия)
- «Сжатие» в комок

Инсайт: Обратите внимание на плечевой пояс — поднятые плечи сигнализируют о хроническом напряжении.

Правило волонтера: Если вы видите расхождение между тем, что клиент говорит («Я в порядке»), и тем, как он выглядит (сжатые кулаки, дрожь) — верьте телу. Это повод углубить диагностику.

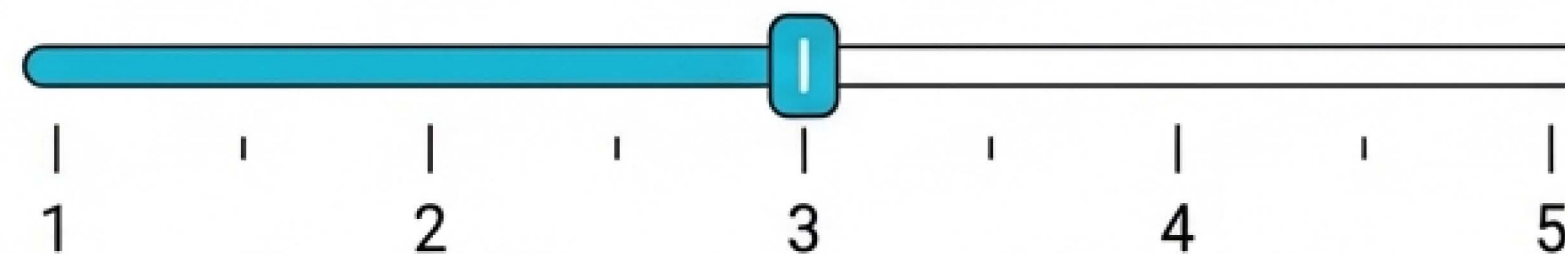


Шкала дифференциальных эмоций (К. Изард): От хаоса к структуре

10 Базовых Эмоций

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. <input type="radio"/> Интерес | 6. <input type="radio"/> Отвращение |
| 2. <input type="radio"/> Радость | 7. <input type="radio"/> Презрение |
| 3. <input type="radio"/> Удивление | 8. <input type="radio"/> Страх |
| 4. <input type="radio"/> Горе | 9. <input type="radio"/> Стыд |
| 5. <input type="radio"/> Гнев | 10. <input type="radio"/> Вина |

Инструмент калибровки



Алгоритм: Оцените каждую эмоцию от 1 (нет) до 5 (очень сильно). Выделите доминирующую триаду.

Интерпретация для консультанта

Триада тревожности

Страх + Горе + Вина

→ Требуется стабилизация и техник заземления.

Триада враждебности

Гнев + Отвращение + Презрение

→ Риск агрессии. Работа через «безопасное выражение».

Подавленный фон

Низкие Радость/Интерес +
Высокое Горе

→ Маркер депрессивного состояния.

Зачем это нужно? Называние эмоции (labeling) снижает активность миндалевидного тела. Тест сам по себе является терапевтическим инструментом.



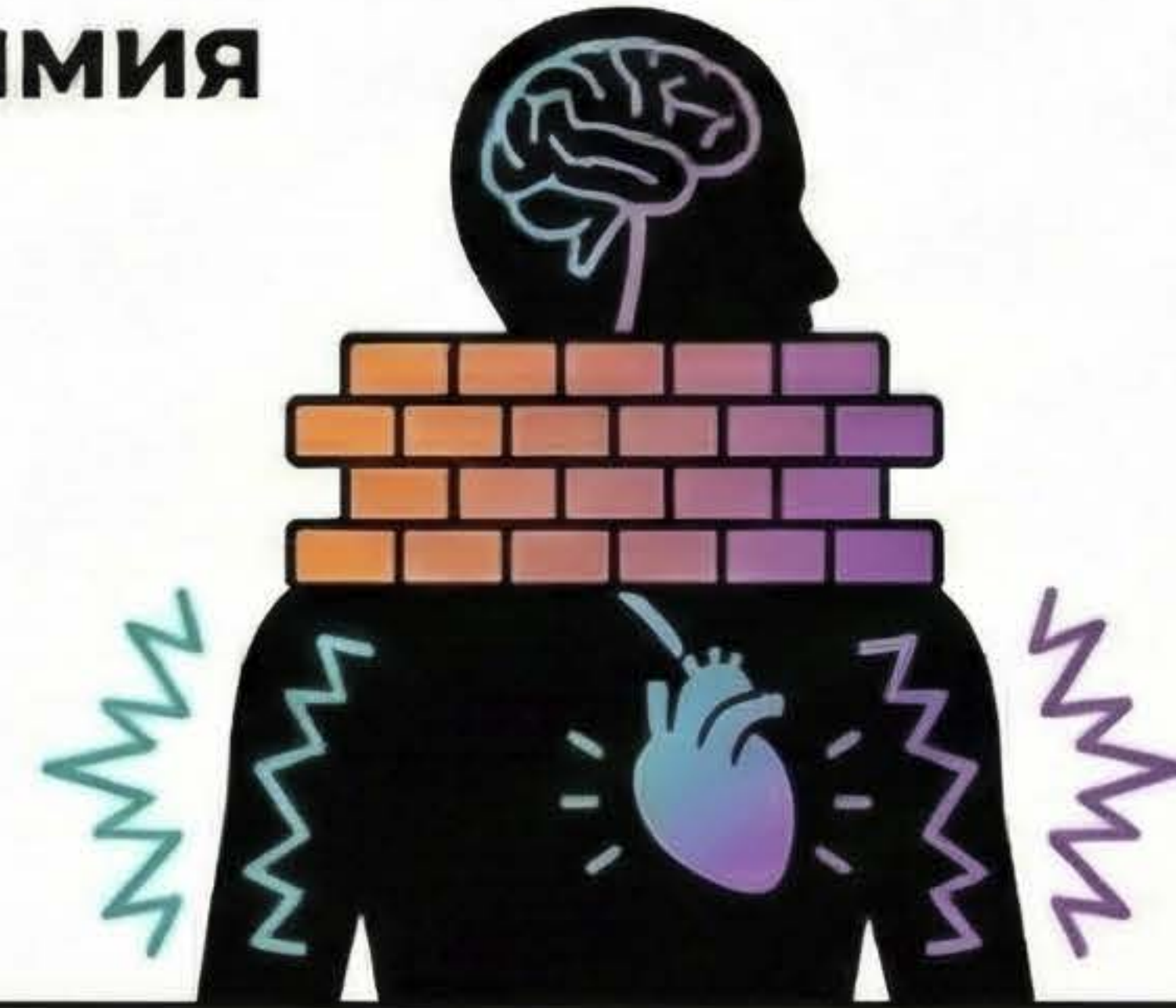
«Эмоциональная слепота»: Алекситимия в работе психолога

Здоровая
обработка



Связь: Чувствую -> Понимаю -> Называю

Алекситимия



Разрыв: Тело «кричит» симптомами, но разум не находит слов.

Алекситимия – неспособность человека осознавать и вербализировать свои чувства.

Ключевые признаки

- Бедность фантазии и воображения.
- Утилитарное мышление (фокус на фактах).
- Склонность к соматизации («болит голова» вместо «мне грустно»).

Стратегия психолога

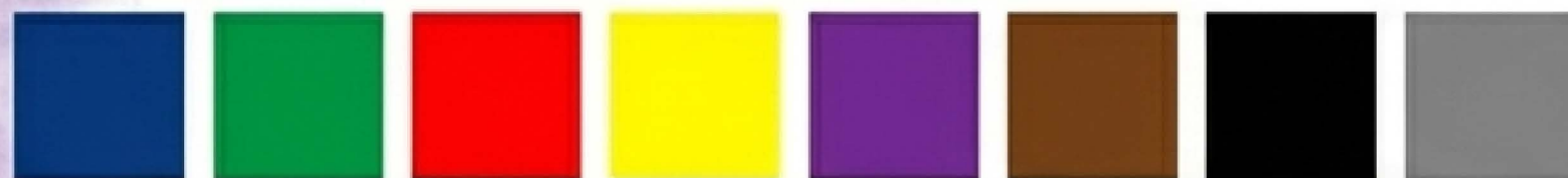
- ⊖ **НЕЛЬЗЯ:** Требовать глубокого самоанализа («Что вы чувствовали в детстве?»).
- ✓ **НУЖНО:** Обучать «азбуке чувств», связывать телесные ощущения с названиями эмоций.



Проективные методики: Когда слова бессильны

Метафора работает через бессознательное, обходя рациональные защиты.

Цвет (Тест Люшера - Экспресс)



- **Красный/Желтый в конце ряда:** Истощение, подавление активности.
- **Серый/Черный в начале ряда:** Отказ от взаимодействия, кризис, протест.

Pro-Tip: Не ставьте диагноз по рисунку!
Используйте рисунок как повод для диалога: «Я вижу здесь много острых углов, о чем это для вас?»

Образ (Арт-терапия «Мой стресс»)



- **Размер:** Огромный объект = чувство беспомощности.
- **Нажим:** Сильный нажим, рваная бумага = скрытая агрессия, напряжение.
- **Взаимодействие:** Рисует ли клиент оружие или убегает? (Копинг-стратегия).



Красные флаги: Где заканчивается компетенция психолога?

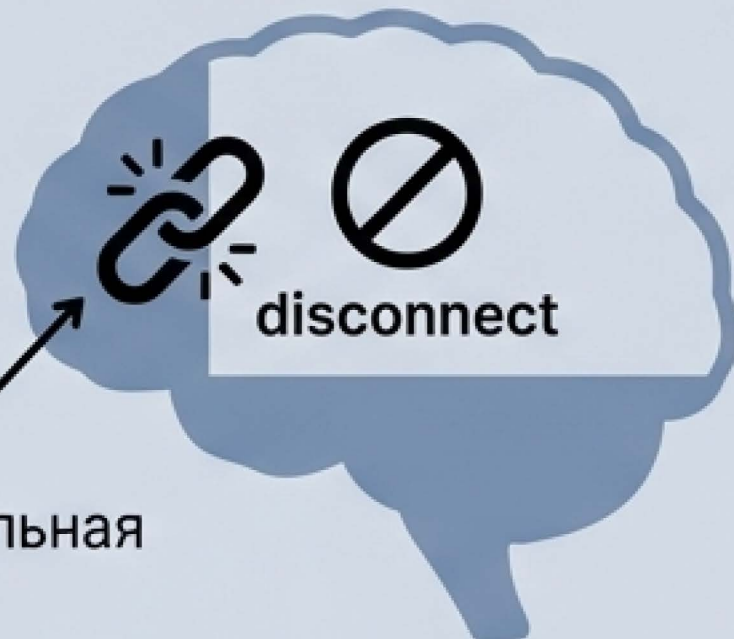
	Нормальная реакция	Патология / Расстройство
Критика к состоянию	Сохранена. «Я слишком нервничаю», «Со мной что-то не так».	Нарушена. «Это они все враги», бред, галлюцинации.
Контакт с реальностью	Адекватный. Ориентируется в месте и времени.	Дезориентация, спутанность, дереализация.
Эмоциональный фон	Колеблется, есть реакция на утешение.	Монолитный (непробиваемая тоска или мания).
Поведение	Контроль импульсов сохранен.	⚠ Суицидальный план, селфхарм, опасная агрессия.

Алгоритм действий при «Красном флаге»: 1. Не пугать клиента. 2. Сохранять устойчивость. 3. Мягко рекомендовать врача-психиатра. 4. Сообщить супервизору Центра.



Стабилизация состояния: Техники «Заземления»

Механизм



Префронтальная
кора

При остром стрессе префронтальная кора «отключается». Клиент попадает в «воронку травмы».

- **Цель:** Вернуть человека в «Здесь и сейчас» через телесные ощущения (модель SAFER-R, этап 1).

Активация сенсорных каналов снижает возбуждение миндалевидного тела.

Практика: 5-4-3-2-1



5 предметов, которые можно увидеть (цвет, форма).



4 предмета, которые можно потрогать (текстура).



3 звука, которые можно услышать.



2 запаха (или любимых аромата по памяти).



1 вещь на вкус (или ощущение тела на стуле).

«Посмотрите вокруг. Назовите мне 5 предметов зеленого цвета, которые вы сейчас видите. Теперь назовите 4 вещи, до которых вы можете дотянуться...»

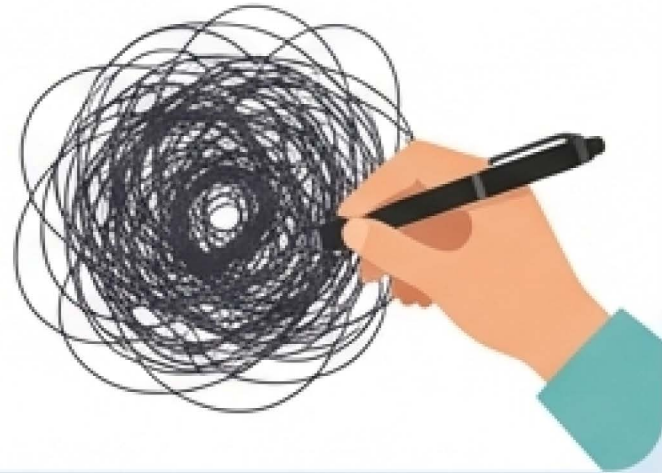


Theory

Инсайт: Гнев часто маскирует страх или беспомощность. Подавление усиливает напряжение.

Принцип КПТ: «Реципрокная ингибиция» — торможение паттерна через активацию противоположного (творчество вместо разрушения).

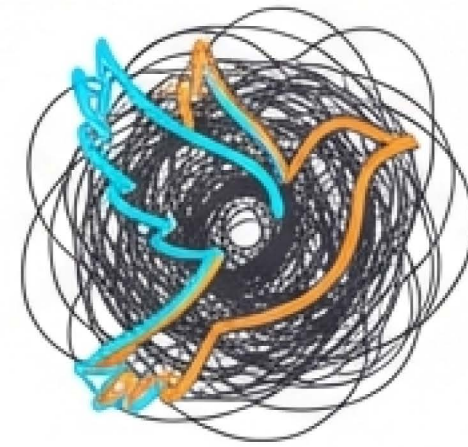
1. Хаос (45-60 сек)



1. Хаос (45-60 сек)

Закрывать глаза. Хаотично водить ручкой по бумаге, не отрывая руки.

Action



2. Поиск образа

Открыть глаза. Найти в линиях знакомые очертания.

Action



3. Трансформация

Обвести и закрасить, превращая разрушение в созидание.

Работа с гневом: Безопасное выражение



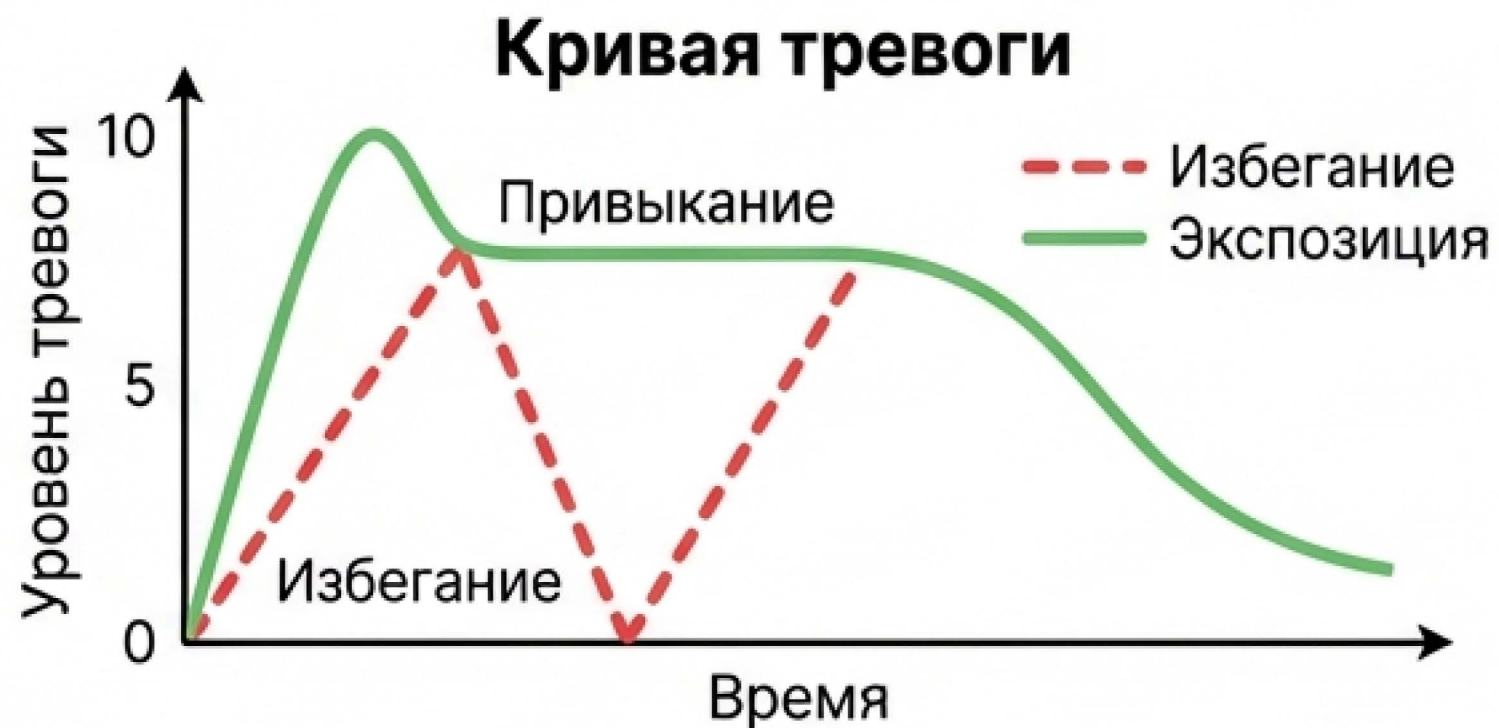
«Представьте свой гнев как энергию в руке. Не думайте о красоте. Просто выплесните это на бумагу...»



Работа со страхом: Метод экспозиции

Теория и График

Механизм: Избегание закрепляет страх. Экспозиция (контакт) снижает его.



Техника «Мысленная экспозиция»

Алгоритм:

1. **Шкалирование:** Оцените страх от 0 до 10.
2. **Визуализация:** Представьте пугающую ситуацию максимально живо.
3. **Удержание:** Не гоните мысли. Наблюдайте, как пик тревоги проходит сам собой.



ВНИМАНИЕ! Не применять для работы с острой травмой (ПТСР) без супервизии. Только для фобий и тревоги.



Красные флаги: Где заканчивается компетенция психолога?

	Нормальная реакция	Патология / Расстройство
Критика к состоянию	Сохранена. «Я слишком нервничаю», «Со мной что-то не так».	Нарушена. «Это они все враги», бред, галлюцинации.
Контакт с реальностью	Адекватный. Ориентируется в месте и времени.	Дезориентация, спутанность, дереализация.
Эмоциональный фон	Колеблется, есть реакция на утешение.	Монолитный (непробиваемая тоска или мания).
Поведение	Контроль импульсов сохранен.	⚠ Суицидальный план, селфхарм, опасная агрессия.

Алгоритм действий при «Красном флаге»: 1. Не пугать клиента. 2. Сохранять устойчивость. 3. Мягко рекомендовать врача-психиатра. 4. Сообщить супервизору Центра.

Работа с виной и стыдом: Письмо самому себе



Социальные чувства и тело



Вина = поступок («Я сделал плохо»)
Стыд = личность («Я плохой»).

Техника «Письмо сострадания»



Клиент пишет письмо самому себе от лица любящего друга или мудрого наставника.

Цель: Разделение личности и поступка.
Снижение «Внутреннего критика».



«Представь, что твой лучший друг совершил ту же ошибку. Что бы ты сказал ему, чтобы поддержать? Напиши эти слова самому себе.»

Арт-терапия и МАК: Работа через метафору



Метафора работает через бессознательное, обходя защитные механизмы логики.



«Как моя проблема
выглядит из
космоса?»
(Масштабирование)



«Как она выглядит
глазами кота?»
(Снижение
значимости)



«Как она выглядит
с вершины дерева?»
(Отстраненность)



Используйте МАК
(Метафорические
Ассоциативные Карты)
или воображение.

**Цель: Снять
сопротивление и
легализовать чувства.**

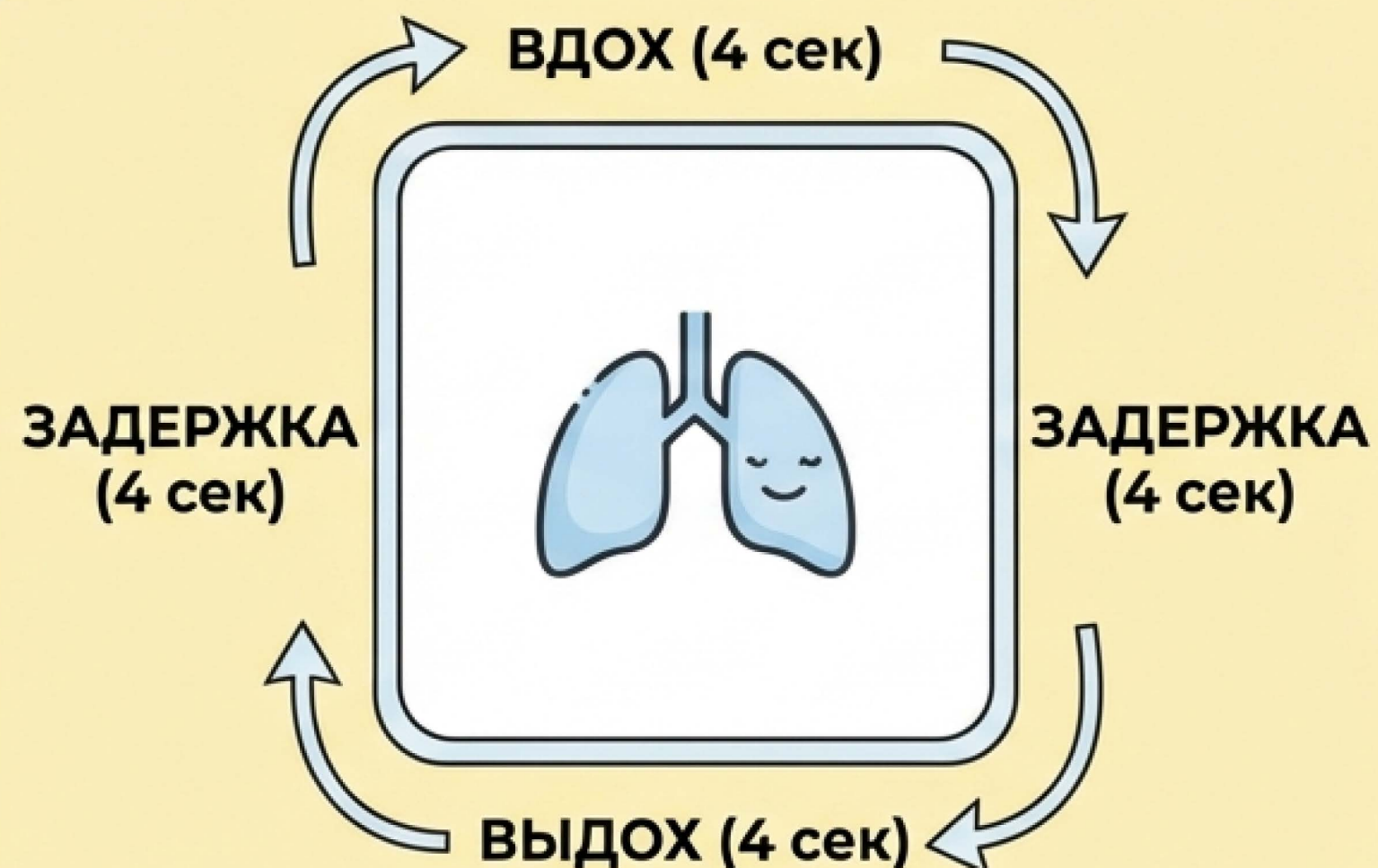
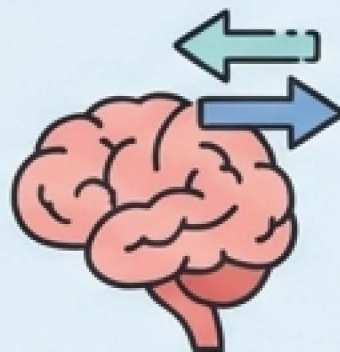
Дыхательные практики: «Квадратное дыхание»



«Пульт управления» для нервной системы

Переключает с симпатической (возбуждение) на парасимпатическую (расслабление) систему.

Применять при:
Панических атаках,
Сильном волнении,
Бессоннице.

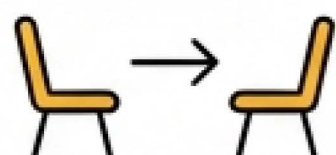


«Дышите животом. Считайте про себя: один, два, три, четыре...»

Техника «Пустой стул»: Завершение гештальта

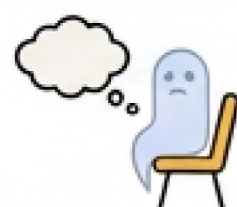


Выражение подавленных чувств и разрешение внутреннего конфликта через экстернализацию.



1. Сеттинг

Поставьте пустой стул напротив клиента.



2. Проекция

«Представь, что здесь сидит человек или чувство (например, Твоя Тревога)».



3. Монолог

Клиент высказывает вслух всё, что накопело (гнев, обиду).



4. Диалог

Клиент пересаживается на пустой стул и отвечает от лица оппонента.

Цель: Освобождение от эмоционального груза и завершение незакрытых ситуаций.



Осознанность (Mindfulness): Позиция Наблюдателя

Осознанность — это не отсутствие мыслей, а наблюдение за ними без оценки.

Theory



«Мысли как облака» — они приходят и уходят, небо (сознание) остается.

Theory



«Трафик на шоссе» — вы стоите на обочине и просто смотрите на поток эмоций.

Action **Упражнение «Осознанное наблюдение»**

- Заметить мысль («О, я подумал, что я не справлюсь»).
- Не ругать себя.
- Мягко вернуть внимание к дыханию.

Профессиональная гигиена: Это главный инструмент профилактики выгорания самого психолога.



Эмоциональное заражение: как не «уйти в эмоцию» вместе с клиентом

Профессиональная эмпатия vs. Идентификация



Суть проблемы: В помогающих профессиях личность специалиста — это главный рабочий инструмент. Однако работа зеркальных нейронов создает риск бессознательного копирования психического состояния клиента (V.A. Podzhio, M.V. Zvereva).

Риски:

- **Потеря объективности:** Вы перестаете быть «якорем» стабильности.
- **Слияние:** Невозможность отделить свои чувства от чувств клиента (клиент плачет от горя, вы — от безысходности).

Техника безопасности «Стеклянная стена»:

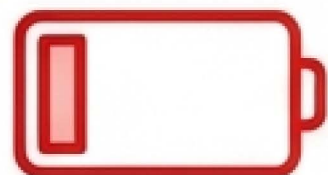
1. **Осознание:** Задайте вопрос: «То, что я сейчас чувствую — это моё или клиента?»
2. **Дистанцирование:** Визуализируйте прозрачную преграду. Вы видите и слышите всё, но эмоциональная волна не сбивает вас с ног.
3. **Возврат:** Используйте чувство как диагностический инструмент, а не повод для собственных переживаний.



Вторичная травматизация и выгорание

Работа с тяжелыми аффектами без ущерба для себя

Длительный контакт с чужой болью создает «энергетический долг» (В.В. Бойко).
Если его не восполнять, включается защитный механизм – **Деперсонализация**.



1. Эмоциональное истощение

Чувство опустошенности до начала сессии. «Я больше ничего не могу дать».

Физическая усталость, не проходящая после сна.



2. Деперсонализация (Цинизм)

Клиент воспринимается как объект или «набор проблем». Формализм, «сухой допрос», раздражение.

Тенденция видеть в людях только негативные стороны.



3. Редукция достижений

Обесценивание своего труда: «Я ничем не помог».

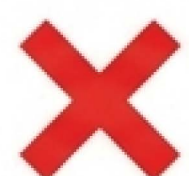
Падение профессиональной самооценки и мотивации.

Профилактика: Обязательная супервизия, личная терапия (проработка «слепых зон») и баланс «Давать/Брать».



Профессиональные границы: ловушки начинающего консультанта

Почему мы нарушаем границы и к чему это ведет

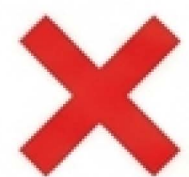


Миф:

«Я должен решить проблему клиента здесь и сейчас».



Реальность: Ваша задача — снизить интенсивность эмоций (тревоги, агрессии) и найти ресурс. Вы — проводник, а не «бог из машины».

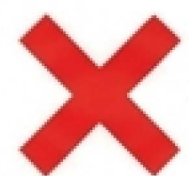


Миф:

«Если я не ответил на все вопросы, я плохой психолог».



Реальность: Честность терапевтичнее выдуманных советов. Незнание — это нормально.

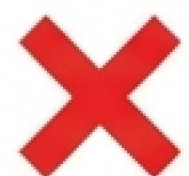


Миф:

«Я доступен для клиента 24/7, потому что ему плохо».



Реальность: Это путь к созависимости. Четкие временные рамки сессии создают лечебную структуру.



Миф:

«Я несу ответственность за жизнь клиента».



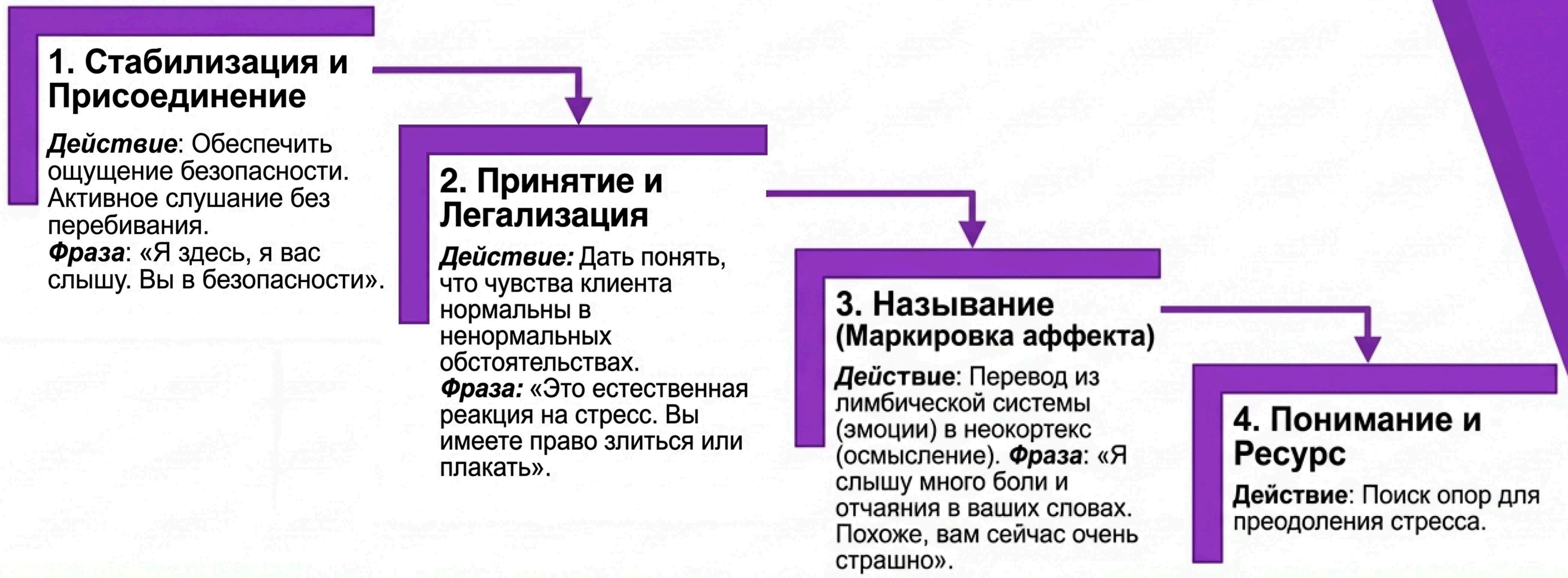
Реальность: Вы отвечаете за процесс помощи. Ответственность за жизнь и решения остается у клиента (принцип субъектности).



Правила контейнирования эмоций клиента

Алгоритм действий по модели SAFER-R

Контейнирование — способность психолога выдержать сильные эмоции клиента, переработать их и вернуть в переносимой форме.





Как ответить на агрессию клиента

Тактика «Амортизация» и фразы-помощники

Агрессия клиента — это часто реакция на **беспомощность** или **страх** («Бей или беги»). Не принимайте это на свой счет.

1. При претензиях

«Мне жаль, что у вас сложилось такое впечатление. Давайте обсудим, что именно вас расстроило».

2. При вербальной атаке (Перевод в чувство)

«Ваши слова звучат очень резко. Похоже, вам сейчас очень больно».

«Я понимаю, что вы в ярости. Это сильное чувство. Что именно вызвало эту вспышку?».

3. Стоп-фраза (Границы)

«К сожалению, в таком тоне мы не сможем продолжить конструктивный диалог. Я вынужден(а) прервать сессию, чтобы мы оба могли успокоиться».



Опыт работы: разбор краткого кейса

Работа с острой горечью и «эмоциональным онемением»

Контекст

Клиент: Женщина, 35 лет.
Потеря близкого (2 недели назад).

Симптомы: Апатия, сменяющаяся рыданиями, ощущение «камня в груди».

Ход работы:

- **1. Вентиляция:** Психолог применил активное присутствие, позволив говорить о потере без утешений «время лечит».
- **2. Арт-терапия (Экстернализация):**
 - Техника: «Нарисуй свое чувство» (или визуализируй).
 - **Образ:** Черный тяжелый камень.
 - **Вопрос:** «Какого он размера? Какая текстура? Можно ли положить его рядом, а не держать внутри?»
- **3. Стабилизация (КПТ):** Поиск внешних опор («Кто рядом?», «Что вы ели?»).

Результат:

Снижение аффекта. Клиентка смогла «выдохнуть» и запланировать визит к врачу.



Чек-лист для психолога по итогам сессии

Психогигиена и самопроверка

- Телесный скан:** Где в теле зажимы? (Плечи, челюсть).
Сделайте практику «стряхивания».
- Эмоциональный осадок:** Какое чувство осталось? (Жалость, раздражение?). Назовите его.
- Границы:** Не взял(а) ли я на себя лишнюю ответственность?
- Выход из роли:** «Я закончил работу. Сейчас я (Имя), я иду пить чай».
- Потребность в помощи:** Нужна ли супервизия? (Если мысли о клиенте навязчивы — это сигнал).

Техника «Стоп-кран» (КПТ): Триада самоконтроля.

1. Остановка мысли («Стоп!»).
2. Расслабление тела.
3. Переключение на позитивный образ.



Выводы и список полезной литературы

Выводы

- 1.** **Эмоции** — это сигнальная система. Задача — научить клиента их читать.
- 2.** **Правило «кислородной маски»:** устойчивость консультанта первична.
- 3.** Техники (КПТ, Арт-терапия, Дыхание) дают опору, когда слова бессильны.

Что читать:

В. Бойко: «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других»

Н. Водопьянова: «Синдром выгорания: диагностика и профилактика»

К. Изард: «Психология эмоций»

Джудит Бек: «Когнитивно-поведенческая терапия»

В. Франкл: «Сказать жизни "Да!"»

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Антикризисный консультационный психологический центр «Я АКТИВ!»

Оказание бесплатной психологической помощи

Сайт: www.center-active.ru

 Страница в вк <https://vk.com/iactivecenter>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@center.active54>

 почта: info@active-coach.ru

адрес: 630055, Новосибирск, М.Джалиля 3/1, оф 522