

KURS DLA TERAPEUTÓW

III edycja/III moduł

Emocje, uczucia, intuicja-waga dostępu do jakości życia

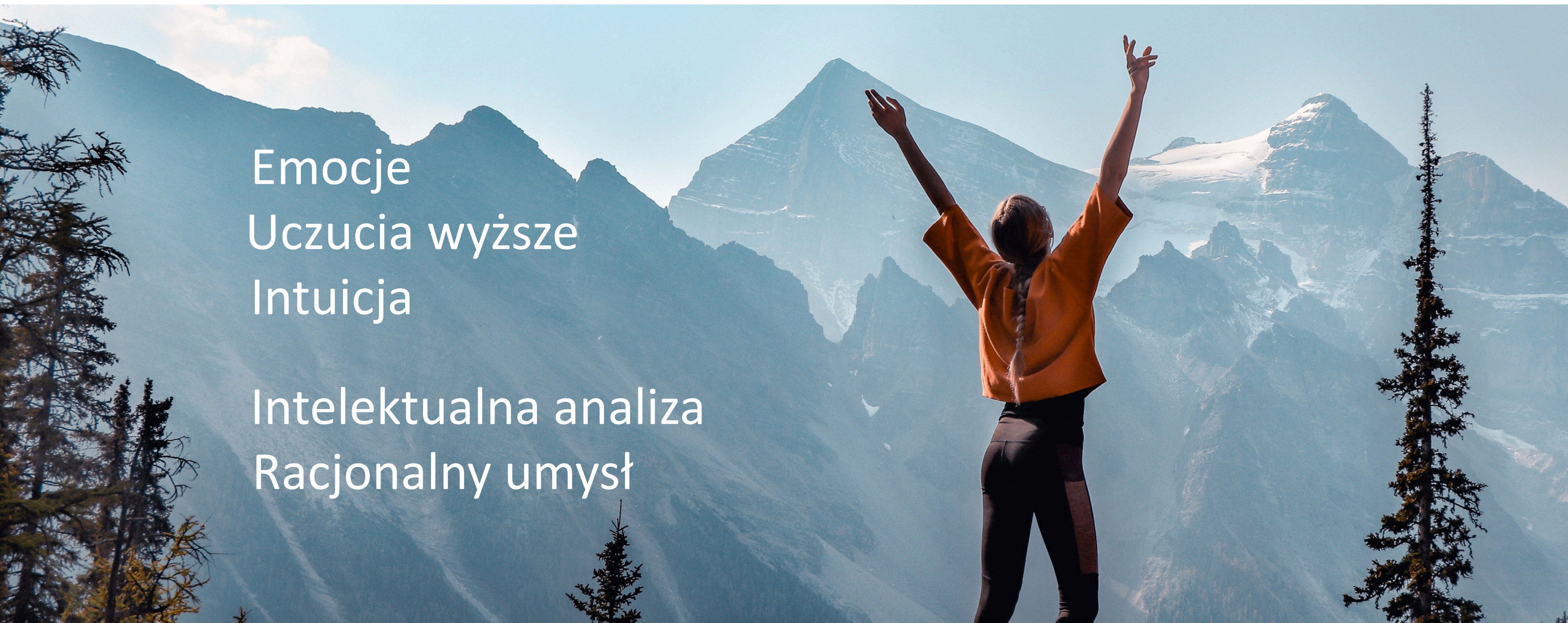


Autorka: Jolanta Toporowicz

Kanały percepcji człowieka

Emocje
Uczucia wyższe
Intuicja

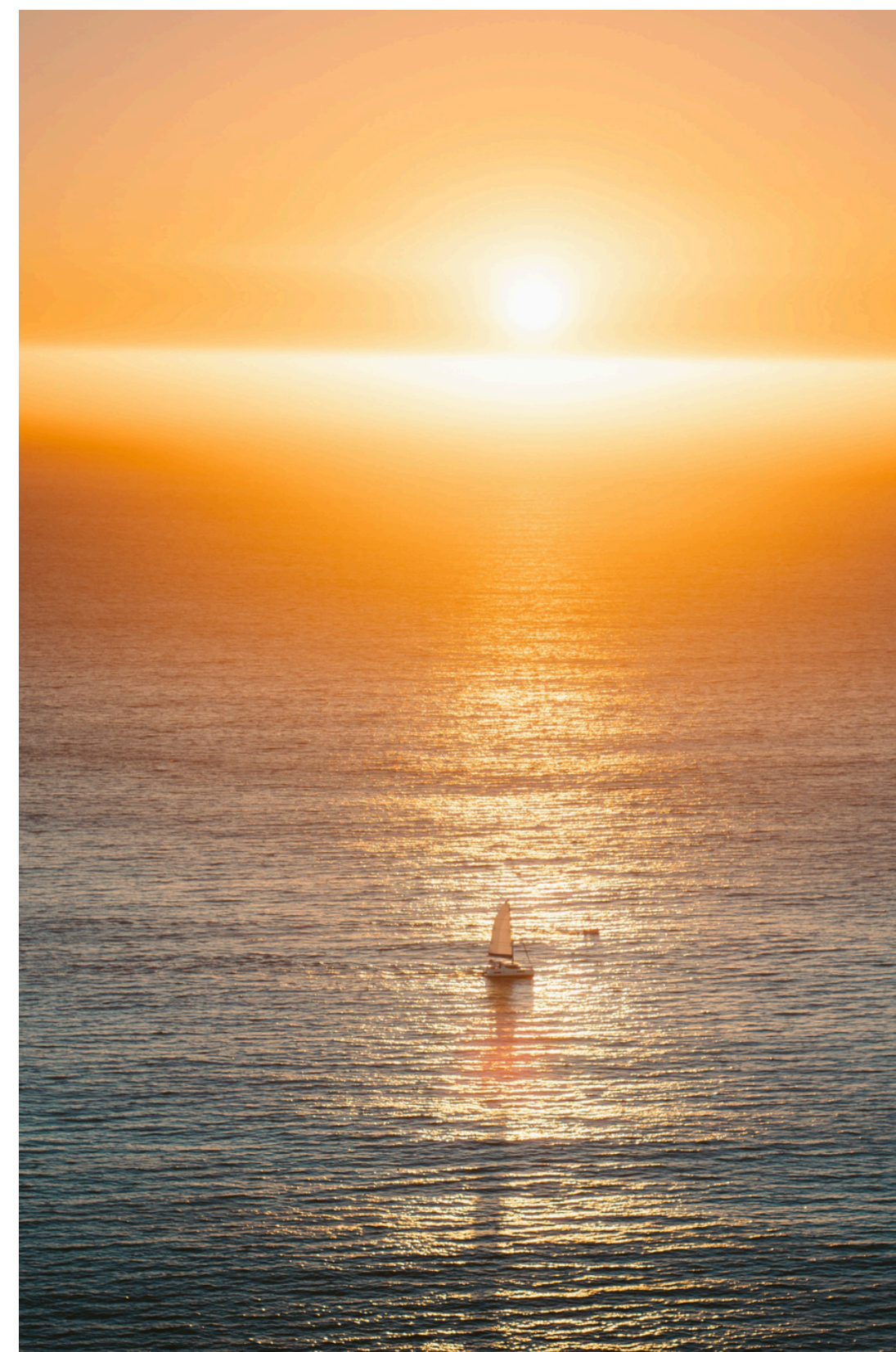
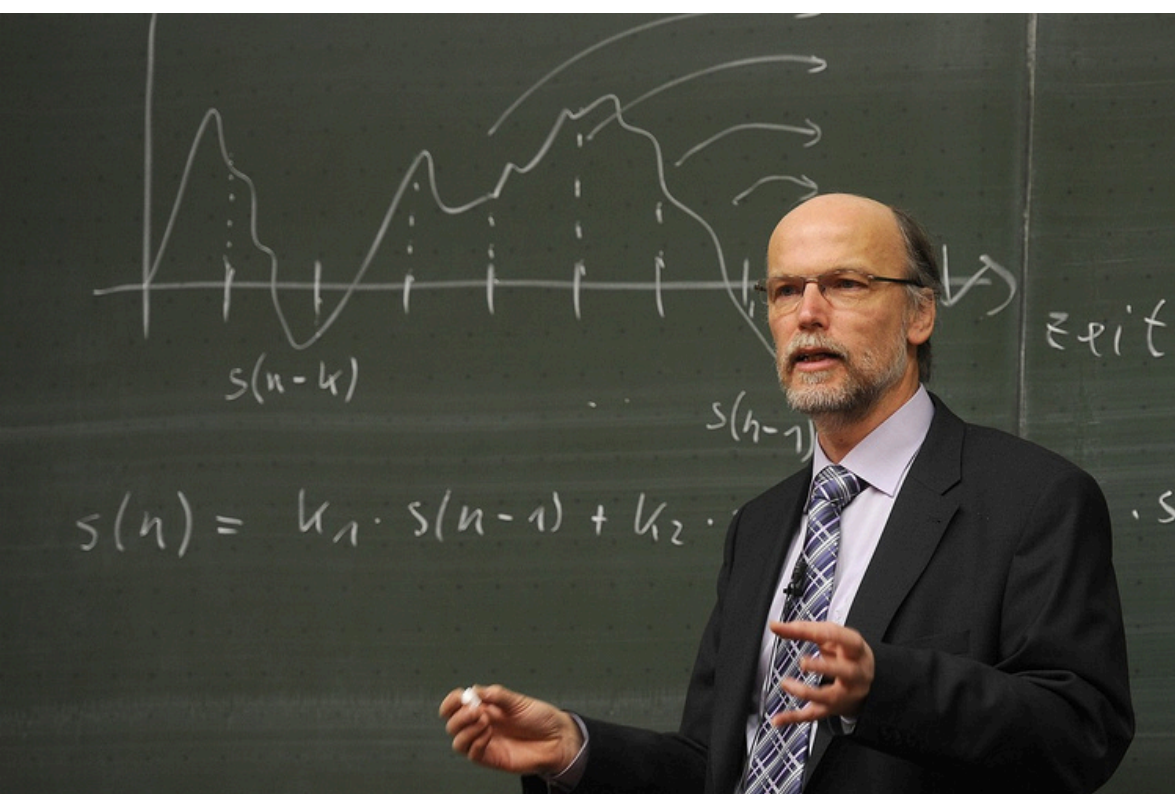
Intelektualna analiza
Racjonalny umysł



Czucie i wiara czy szkiełko i oko?

"Martwe znasz prawdy, nieznane dla ludu,
Widzisz świat w proszku, w każdej gwiazd iskierce.
Nie znasz prawd żywych, nie obaczysz cudu!
Miej serce i patrzaj w serce!"

Adam Mickiewicz



Wszystkie kanały percepcji są równie ważne

Integracja=poczucie wartości=współbrzmienie ze światem zewnętrznym

Priorytetowy kierunek pracy określa terapeuta

- Poziom rozmyty-identyfikacja emocji i uczuć
- Poziom egocentryczny weryfikacja przekonań
- Poziom dojrzały-zmiana punktu odniesienia



EMOCJE

- 1) to uwarunkowane biologicznie reakcje na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne
- 2) przejaw energii życiowej manifestującej się poprzez nasze ciała

LIBIDO



AGRESJA



STRACH



CECHY EMOCJI

- są silne, gwałtowne, nierozdzielnie związane z biologiczną naturą człowieka
- ich naturą jest ekspresja, przejawianie się energii życiowej
- posiadają swój nienaruszalny porządek
- są niezależne od woli człowieka
- nie podlegają racjonalnemu myśleniu
- determinują sposób życia człowieka

SUBLIMACJA EMOCJI

WAGA ZDOLNOŚCI DO SUBLIMOWANIA EMOCJI

Kultura jako forma sublimacji

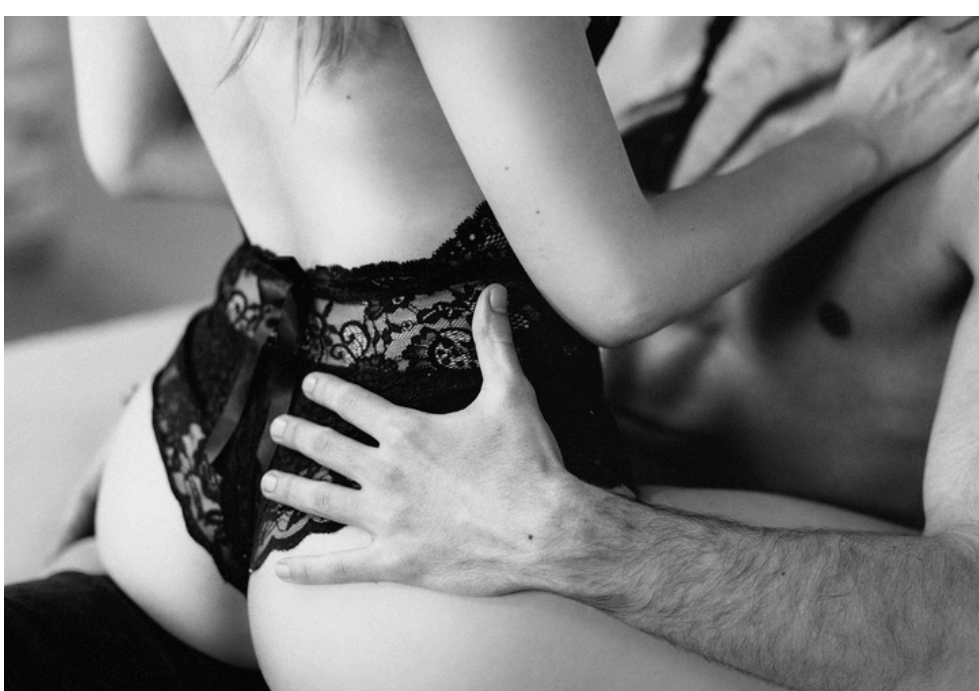
Sublimacja vs. kontrola



LIBIDO

Energia życiowa przejawiająca się w dążeniu do zmysłowej przyjemności, posiadająca funkcję w przedłużaniu biologicznego gatunku

Przejawy: pożądanie, seks, dotyk, przytulanie, zabawa, baraszkowanie, dążenie do zdobycia i posiadania partnera i dzieci, tworzenia rodziny,



Przejawy harmonijnego dostępu do libido

- zadowolenie, radość, ekscytacja, ochota
- potrzeba kontaktu i bliskości fizycznej
- ciekawość świata, otwartość
- akceptacja potrzeb
- spontaniczność, potrzeba zabawy
- rozluźnione ciało, poczucie swobody
- brama dostępu do budowania więzi



ZABLOKOWANE LIBIDO

- fiksacja na punkcie czystości i porządku
- nadmierne skupienie na dietach, ćwiczeniach
- nadpobudliwość
- napięcia w ciele, objawy psychosomatyczne
- otyłość, chudość, operacje plastyczne
- skłonność do przemocowych fantazji seksualnych
- rozhamowanie libido pod wpływem używek
- ortodoksyjne trzymanie się zasad przed uczuciami
- oschłość, chłód emocjonalny, nieżyczliwość



ROZHAMOWANE LIBIDO

- zaawansowana tantra jako sposób na kontakty seksualne
- poliamoria, przygodne kontakty seksualne
- seks dla sportu-bez uczuć
- prostytutka i korzystanie z prostytutki
- sadomasochizm i inne dewiacje
- zboczenia seksualne
- seksoholizm
- uzależnienia, np. od jedzenia, słodyczy
- seksualizacja kontaktów



BIOLOGICZNA AGRESJA

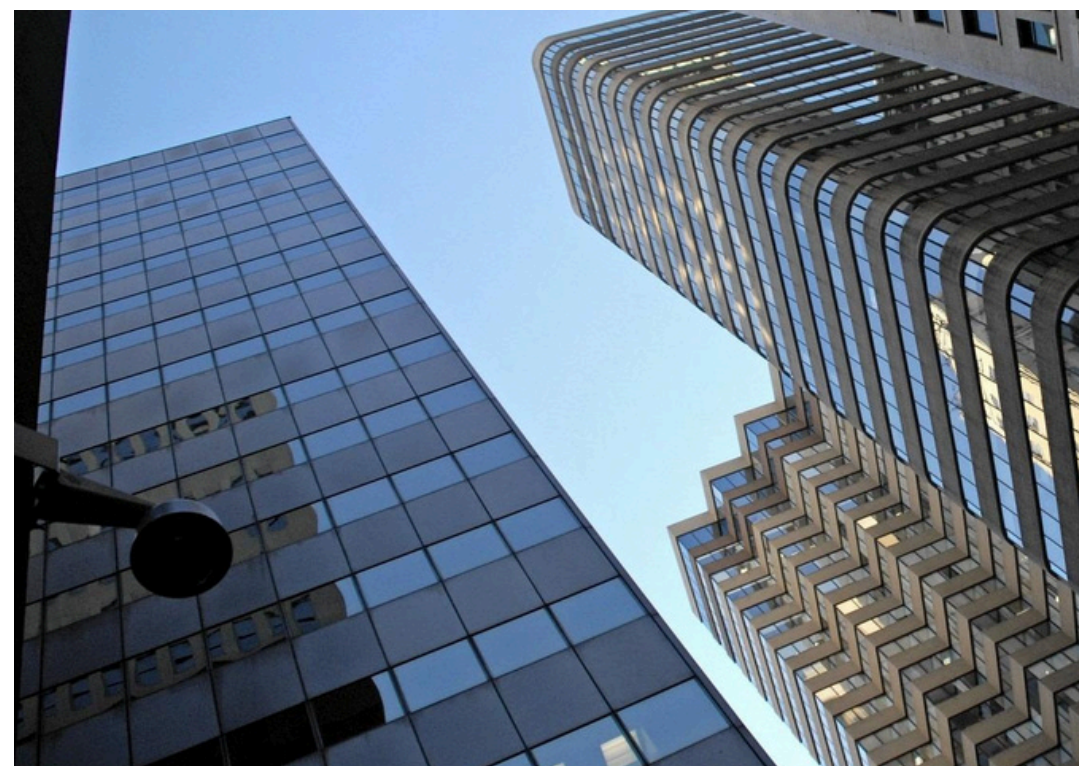
Energia życiowa przejawiająca się aktywnością w zdobywaniu pożywienia, zdobywaniu i poszerzaniu terytorium, jego obronie, tworzeniu stada, walce o dominację w jego hierarchii

- służy aktywnemu zaspokajaniu potrzeb
- pozwala na wyznaczanie granic, ich obronę
- pozwala na utrzymanie hierarchii w społeczności



HARMONIJNY DOSTĘP DO BIOLOGICZNEJ AGRESJI

- zdobywanie pożywienia-praca, biznes, interesy
- zdobywanie i poszerzanie terytorium-domy, firmy, rodziny
- zdrowa rywalizacja, wymagania, ustanawianie hierarchii
- wysiłek, aktywność, poczucie sprawstwa



ZABLOKOWANA AGRESJA

- uległość, bierne podporządkowanie się
- ugrzecznienie, nieujawnianie swojego zdania, stanowiska
- niezdolność do stawiania granic i wymagań
- niezdolność do zaspokajania biologicznych potrzeb
- zaniedbywanie potrzeb w imię idei
- bierna agresja-przeszkadzanie
- choroby autoimmunologiczne
- uwikłania w toksyczne relacje
- depresje, nerwice, psychozy
- nałogi
- bierna przemoc



ROZHAMOWANA AGRESJA

- bezwzględność, kontrola, dążenie do władzy
- eskalacja aż do władzy absolutnej (bez hamulców)
- ekspansja bez ograniczeń,
- wojny, grabieże, przejmowanie własności
 - imperializm, kolonializm, rasizm
 - kłamstwo i manipulacja
 - okrucieństwo, brak zahamowań
 - bezwzględne eliminowanie przeszkód
 - aktywna przemoc

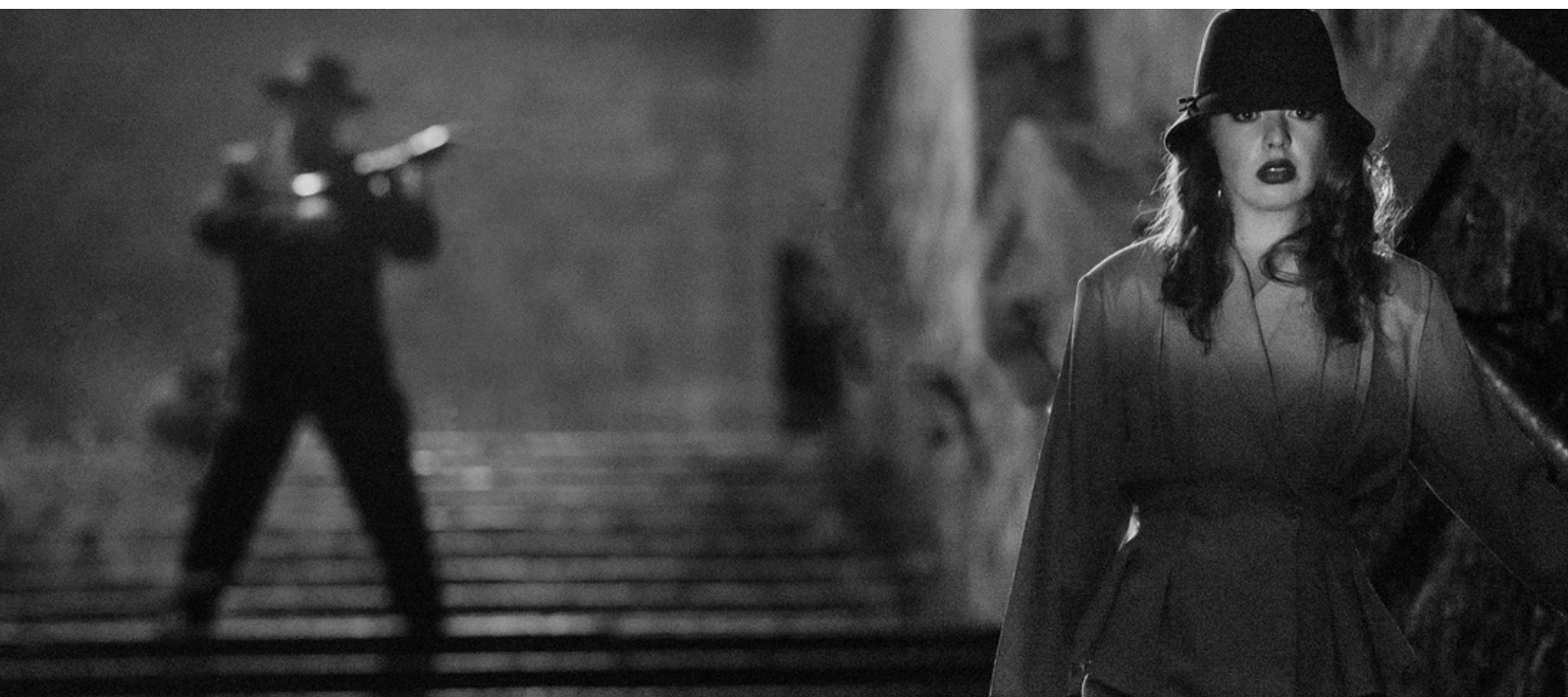


STRACH

-INSTYMNKT SAMOZACHOWAWCZY

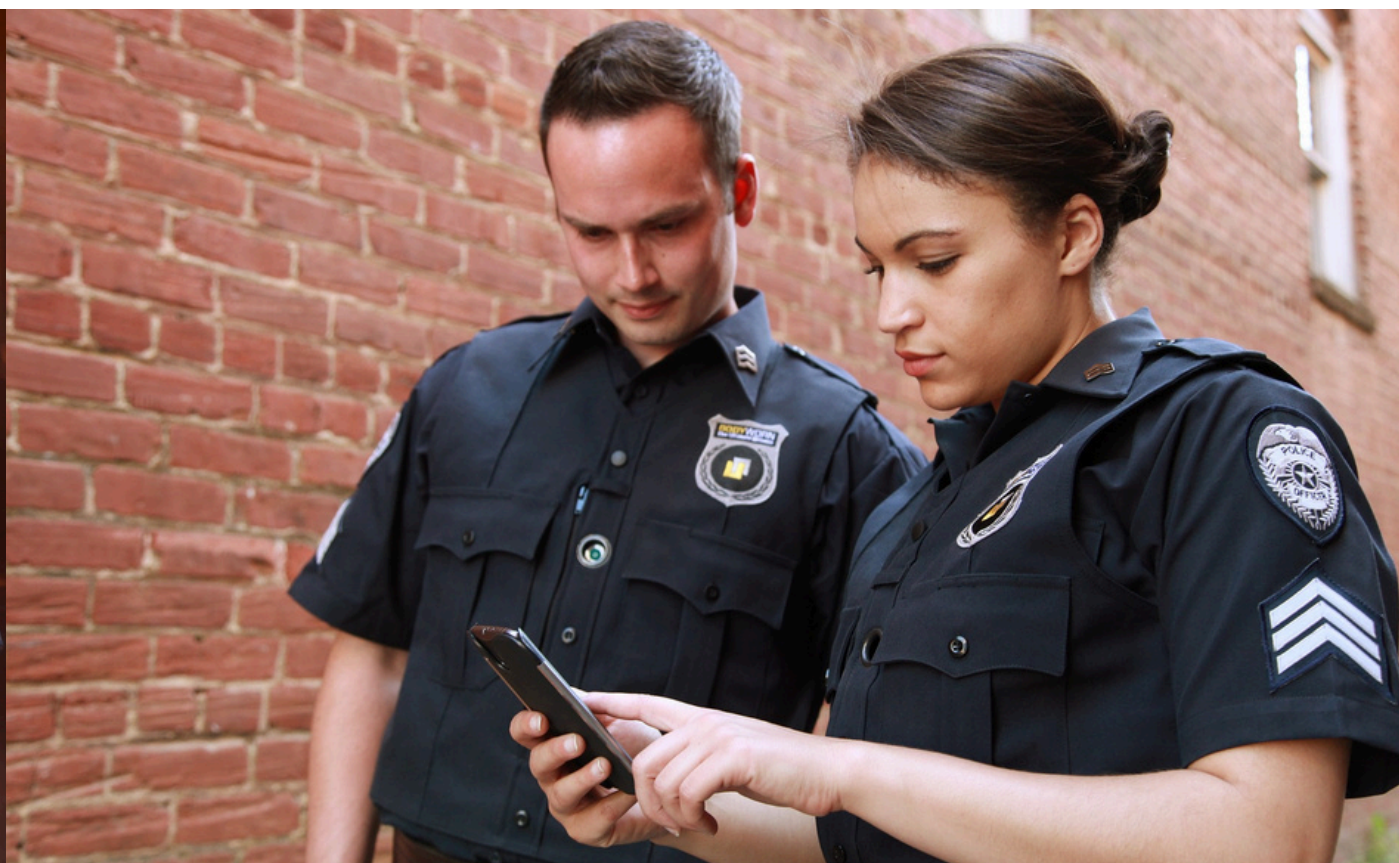
wpisany w biologiczną naturę odruch ochrony życia i poczucia bezpieczeństwa

- zaspokojenie potrzeby przynależności gwarantujące biologiczną ochronę
- atak, ucieczka, znieruchomienie jako formy przejawiania się instynktu biologicznego przetrwania



PRZEJAWY INSTYNKTU SAMOZACHOWAWCZEGO

- potrzeba przynależności do rodziny, grupy, narodu itp
- potrzeba identyfikacji z grupą, organizacją, środowiskiem
- potrzeba zabezpieczenia się przed obcymi, innymi, nieznanymi
- prawo, służby medyczne, wojsko, policja, polisy ubezpieczeniowe



ZAKŁÓCENIA

INSTYNKTU SAMOZACHOWAWCZEGO

- bierność, apatia, brak reakcji na zagrożenie
- odrealnienie-wiara w narracje
- brawura i zachowania ryzykowne
- samookaleczenia, próby samobójcze, terrorystyzm, mafie itp





PORZĄDEK EMOCJI

“ALBO WSZYSTKO ALBO NIC”

Zablokowanie jednej z emocji powoduje blokadę wszystkich

Równowaga pomiędzy ekspresją i sublimacją gwarantem równowagi
psychicznej, dostępu do uczuć wyższych i intuicji

UCZUCIA WYŻSZE

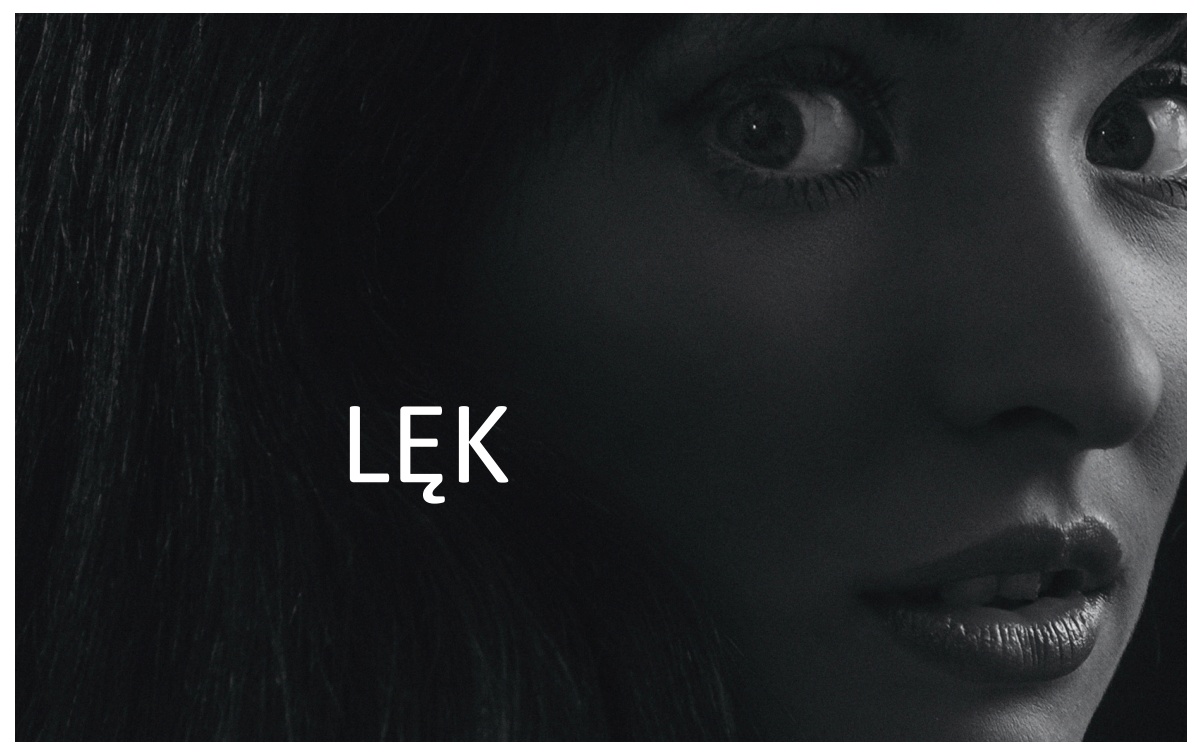
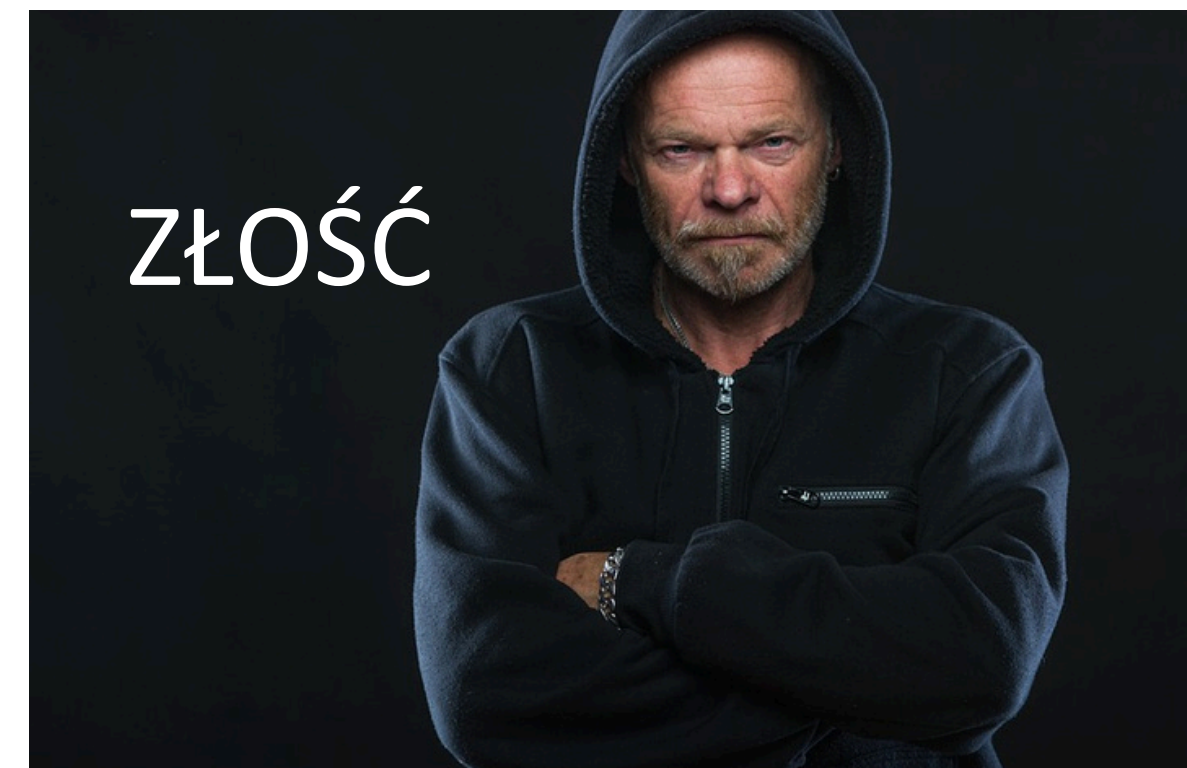
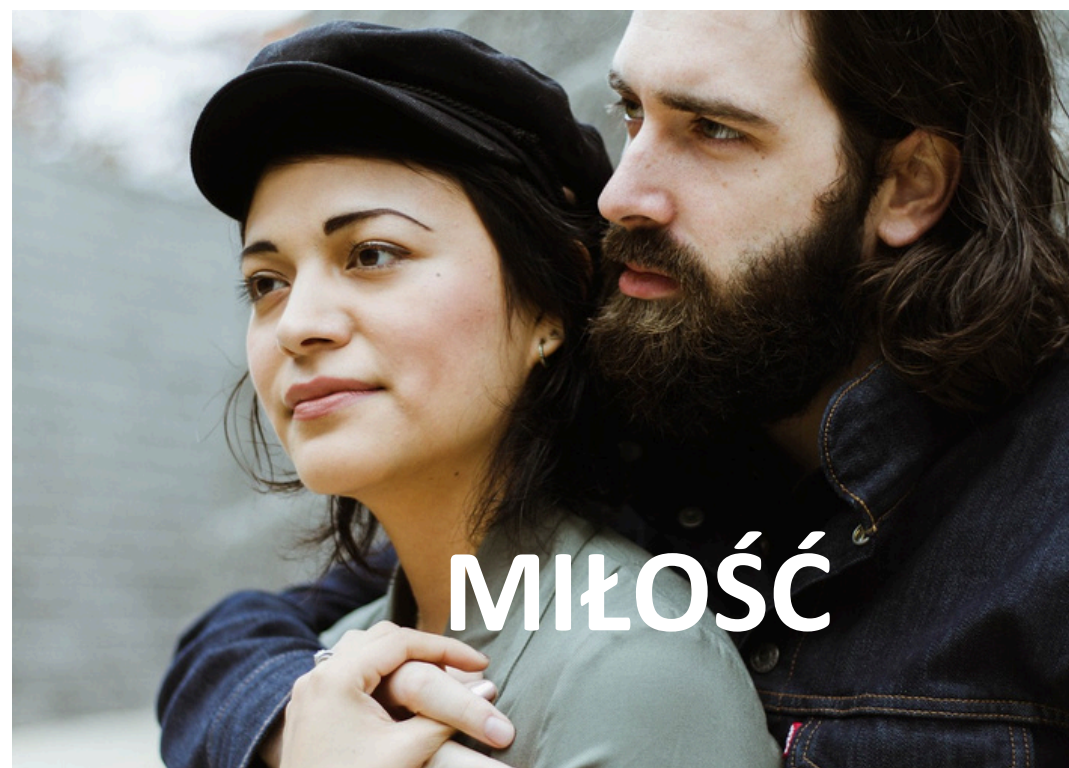
to potencjał człowieka do doświadczania jakości życia związany:

- ze zdolnością do gromadzenia i przetwarzania wiedzy, wyciągania wniosków i samodzielnego myślenia
- ze zdolnością do abstrakcyjnego myślenia, refleksją i autorefleksją
- zależny od poziomu inteligencji duchowej-poziomu świadomości ego

UCZUCIA WYŻSZE

- są połączeniem emocji i duchowego doświadczania życia
- są esencją przejawiania się Bezwarunkowej Miłości w życiu człowieka i poczucia sensu życia
- ściśle związane są z relacjami z innymi ludźmi i światem
- są bramą dostępu do doświadczania Bezwarunkowej Miłości
- są pochodną emocji pogłębioną o samoświadomość człowieka
- w swojej naturze są łagodniejsze i trwalsze od instynktów

Uczucia Wyższe



i ich pochodne

MIŁOŚĆ/RADOŚĆ

- zdolność do bewarunkowej życzliwości, radości
- zdolność do budowania relacji opartych na więzi
- ciekawość świata i ludzi
- elastyczność i otwartość
- radość czerpana ze współdziałania
- zdolność do odraczania gratyfikacji
- zadowolenie z życia



ZŁOŚĆ

- mechanizm obronny związany z ochroną uczuciowego bólu
- mechanizm chroniący rany emocjonalne z dzieciństwa
- niezgoda na przemoc, krzywdę, wykorzystywanie w świecie



SMUTEK

- reakcja na stratę fizyczną, mentalną lub uczuciową
- reakcja na bezradność wobec bolesnych sytuacji
- mechanizm obronny przed doświadczaniem instynktów, np.: tłumienie agresji i/lub pożądania



LĘK

- skutek tłumienia lub wyparcia doświadczanych jednocześnie sprzecznych emocji (libido i agresji lub strachu, agresji i strachu)
- reakcja na wyobrażone sytuacje, projekcja doświadczeń z przeszłości i obawa przed ich powtórzeniem



MECHANIZMY OBRONNE

- reakcje, które powstały wskutek nieprzyjęcia, negacji lub braku odzwierciedlenia uczuć dziecka
- są to obrony przed odczuwaniem emocjonalnego bólu, który był niemożliwy do zintegrowania bez destabilizacji psychiki



PRZYKŁADY MECHANIZMÓW OBRONNYCH

Racjonalizacja: Przecież nie ma powodu do złości, on ma dobre intencje.

Wyparcie: Jestem człowiekiem pozbawionym agresji.

Zaprzeczenie: Mam zawsze dobry humor.

Odwrócenie w przeciwieństwo: Będę się bardziej starać, mąż to doceni

Somatyzacja: głębokie wyparcie emocji, poza świadomością
szukają ujścia poprzez ciało

I inne...

Nancy McWilliams “Diagnoza psychoanalityczna”

INTUICJA

- dostęp do Prawdy -pole BEZWARUNKOWEJ MIŁOŚCI
- dostęp do pola informacyjnego bez zniekształceń (emocji i myślenia)
- wgląd intuicyjny daje głęboką ulgę i zaskakuje, niezależnie od treści, które się pojawią
- przestrzeń, która harmonizuje i koi, prawie zawsze jest sprzeczna z racjonalnym myśleniem
- prawda, która się przejawia zawsze dotyczy tego momentu i tego kontekstu, z którego została odczytana

Dziękuję za uwagę.

Jolanta Toporowicz

www.euphonia.pl kontakt: e-mail: kontakt@euphonia.pl