



Testing Love's Feelings (Yuri Masyk, 2009)

РЕЧНИК НА ЧУВСТАТА НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК



Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5 Bulgaria License
Група за психологически опит / Николай Михайлов

Резюме

Работата на клиничния и консултативния психолог с групи и индивиди често включва разпознаване и назоваване на чувства. За развиването на такъв капацитет у клиенти и пациенти се използват като помощно средство списъци с думи за чувства, които помагат за по-точното и искрено споделяне на емоциите. Предлаганият текст е такъв приложен инструмент за психолози. В създаването на Речника участваха Алина Свиленова, Иван Бангиев, Лия Панайотова, Маргарита Попова, Милица Дамянова.

Цел на инструмента

Настоящият текст е списък с думи, описващи чувства чрез българския език и културен контекст. Той предлага относително изчерпателна и лесна за ориентиране съвкупност от думи. Целта му е да подпомага психолози, терапевти, водещи на групи, специалисти „човешки ресурси“, обучители и други професионалисти, чиято работа е свързана с личностното израстване на пациенти, клиенти, служители. Речникът може да бъде помощен инструмент при групова работа, инструмент за самопомощ, материал за дискусия. Подобни списъци са популярни инструменти в страни с развити психологически и социални услуги, но всеки език изисква създаването на нов „речник“, вместо превод или директно ползване на чуждестранен набор.

Начин на съставяне и представяне

Речникът бе съставен от група обучаващи се психолози. На всеки от тях бе поставена задача да генерира максимален брой думи, изразяващи чувства. Получената съвкупност беше преработена, така че всички чувства да са изразени като прилагателни (определения) към субекта си. Думите бяха разделени в четири групи – радост, гняв, болка и страх, като във всяка група, според интензивността на изразените чувства, думите бяха разделени на силни, умерени и слаби. Този модел е взет от статията на Dovey and Summer (1990). Целта това подреждане е по-лесното ориентиране в списъка при търсене на точно назоваване на чувствата; подобно на речника. Поради това думите са подредени в азбучен ред. Причисляването на определена дума към група по вид и интензивност е изцяло субективна преценка на автора.

Със звезда (*) са отбелязани думи, изразяващи чувства с неясен или нееднозначен смисъл, но с голяма интензивност. Такива думи демонстрират неясната първична форма на емоциите ни (физиологичната възбуда, аразузал), на която вторично даваме име, смисъл и съответно поведение.

С *курсив* са отбелязани думи за чувства, които изразяват външна причина, пораждаща чувството. Говорещият се изразява като обект, дори жертва на тази причина. Тези думи прехвърлят отговорността (твърде често вината) за емоцията върху чужди действия или обстоятелства. Тези думи в много по-голяма степен от другите представят емоцията като реакция на външна провокация и с много голяма вероятност ще предизвикат ответна реакция на вина, защита, оправдание или агресия.



Речник на чувствата

Радост

Силни		Умерени		Слаби	
Благословен	Оживен	Бодър	Освободен	Адекватен	Обнадежден
Блажен	Опиянен	Весел	Отдаден (*)	Безгрижен	Оглупял (*)
Бликащ	Пламенен	Горд	Очарован	Безоблачен	Отворен
Буен	Политнал	Дружелюбен	Палав	Безстрашен	Отпочинал
Вдъхновен	Прероден	Дързък (*)	<i>Подкрепен</i>	Благ	Приветлив
Всегощ	Разгорещен	Жаден	<i>Поласкан</i>	<i>Благодарен</i>	<i>Признателен</i>
Всесилен	Разпален	Жизнен	<i>Поощрен</i>	Ведър	<i>Разбран</i>
Възбуден (*)	Ревностен	Завладян (*)	Прелестен	Впечатлен	Разтоварен
Възторжен	Страстен (*)	Замаян (*)	Прекасен	Доволен	Самодоволен
Възхитен	Трептящ	Запленен	Приказен	Дяволит	Сигурен
Въодушевен	Триумфален	Зарадван	Приятен	<i>Задоволен</i>	Сит
Евдемоничен	Тържествуващ	Игрив	Пърхаш	<i>Заинтригуван</i>	Спокоен
Екстатичен	Увлечен	Искащ	Радостен	Закачлив	Стабилен
Енергизиран	Устремен	Моещ	Развеселен	Заситен	Стоплен
Енергичен	Фанатичен	Мощен (*)	Развълнуван (*)	Изчистен	Умилен
Ентузиазирани	Фанатичен	Насърчен	Свободен	Любопитен	Умиротворен
Еуфоричен	Фееричен	Нетърпелив (*)	Трогнат	Мил	<i>Успокоен</i>
Жив	Хвърчащ	<i>Обичан</i>	Увенчан	Мирен	<i>Утешен</i>
Жизнерадостен	Хедонистичен	Обновен	Уверен	Необезпокояван	Хармоничен
Летящ	Цфтящ	Окуражен	Удовлетворен	Необременен	Хвърковат
Ликуващ	Щастлив	Омагьосан	Устремен	<i>Облекчен</i>	Шеговит
Окрилен		Омаян	Честит		Ясен

Гняв

Силни		Умерени		Слаби	
Безмилостен	Обезумял	Агресивен	Негодуващ	Арогантен	Неприятен
Бесен	Обладан	Борбен	Необуздан (*)	Безразличен	Неуравновесен
<i>Вбесен</i>	Обсебен	Варварски	Непримирим	Досаден	<i>Отегчен</i>
Вманиачен (*)	Ожесточен	<i>Вгорчен</i>	Неустрашим	Дотегнал	Равнодушен
Враждебен	Злобен	<i>Взмутен</i>	<i>Огорчен</i>	<i>Изнервен</i>	Тлеещ
Врящ	Освирепял	Гневен	<i>Отровен</i>	Недоволен	
Жесток	<i>Отаратен</i>	Див	Погнусен		
Злобен	Откачил	Жлъчен	<i>Предизвикан</i>		
Злостен	Отмъстителен	<i>Засегнат</i>	<i>Провокиран</i>		
Зъл	Подивял	Заядлив	<i>Разгневен</i>		
Извън кожата си	Полудял	Злопаметен	<i>Раздразнен</i>		
Изперкал	Причерняло	Злорад	<i>Разочарован</i>		
Изтрещял	пред очите	Кисел	Рязък		
Кипнал	Противен	Лют	Свадлив		
Кипящ	Разлютен	Наежен	Сърдит		
Луд	Разярен	Намусен	Хаплив		
Мъстителен	Свиреп	Нападателен	Яден		
Ненавиждащ	Яростен	Настръхнал	Ядовит		
		<i>Настъпан (*)</i>	Ядосан		

Болка

Силни		Умерени		Слаби	
Бездомен	Почернен	Безпомощен	Обезкуражен	Апатичен	<i>Нежелан</i>
Безнадежден	Пребит	Безрадостен	Обезличен	Банален	<i>Неразбран</i>
Безполезен	Предаден	Безутешен	Обезсърчен	Банкрутирал	Неразположен
Грохнал	Продаден	Болен	<i>Обиден</i>	Бездарен	Носталгичен
Депресиран	Пропаднал	Виновен	Обременен	Безличен	Нуждаещ се
Издаднал	Разбит	Глулав (*)	<i>Ограбен</i>	Безперспективен	Подтиснат



<i>Заплют</i>	<i>Разболян</i>	Горестен	Окаян	Безхарактерен	Подчинен
<i>Захвърлен</i>	Разгромен	Жален	Оклюмал	Блокиран	Потиснат
Кръгла нула	<i>Разкатан</i>	Жалостен	<i>Онеправдан</i>	Болезнен	Притеснен
Неутешим	<i>Разнебитен</i>	Жалък	<i>Опетнен</i>	<i>Изместен</i>	Разочарован
Опустошен	<i>Смазан</i>	Задушаващ се	Опечален	Изморен	Резервиран
Осакатен	<i>Смачкан</i>	<i>Задушен</i>	Опустял	Изостанал	Сдържан
Отчаян	<i>Стълпан</i>	<i>Забит</i>	<i>Оскърбен</i>	Зациклен	Сериозен
Паднал	Съкрушен	<i>Забравен</i>	<i>Осмян</i>	Ленив	Тягостен
Погребан	<i>Съсипан</i>	Заробен	<i>Отблъснат</i>	Меланхоличен	Хладен
Покосен	<i>Убит</i>	Засрамен	<i>Отлъчен</i>	Наивен	
Покрусен	Угнетен	<i>Затапен</i>	<i>Отхвърлен</i>	Неадекватен	
<i>Поразен</i>	<i>Унизен</i>	Затъпял	<i>Охулен</i>		
<i>Поробен</i>	<i>Умъртвен</i>	Злочест	<i>Ощетен</i>		
<i>Потъпкан</i>		Злощастен	Паднал духом		
		<i>Изигран (*)</i>	Песимистичен		
		<i>Излишен</i>	Печален		
		<i>Измамен (*)</i>	Победен		
		Измъчен	Погубен		
		Изнемогващ	<i>Подхвърлян</i>		
		<i>Изоставен</i>	<i>Пожертван</i>		
		Изпразнен	Празен		
		Изтезан	<i>Прелъстен (*)</i>		
		<i>Изтормозен</i>	<i>Пренебрегнат</i>		
		Изтощен	<i>Прецакан</i>		
		Изцеден	Пречукан		
		Капнал	<i>Принизен</i>		
		Каталясал	Прискърбен		
		Клет	<i>Прободен</i>		
		Клюмнал	<i>Пронизан</i>		
		Маловажен	Разкаян		
		Мрачен	Разстроен		
		На колене	Ранен		
		Навъсен	<i>Репресиран</i>		
		<i>Нагрубен</i>	Самотен		
		Нажален	Скърбен		
		<i>Наранен</i>	Сломен		
		<i>Наскърбен</i>	Смешен		
		Натъжен	Стопен		
		Начумерен	Страдащ		
		Незначителен	Съжаляващ		
		Нещастен	Траурен		
		<i>Низвергнат</i>	Тъжен		
		Нищ	Тъп		
		Нищожен	Унил		
		Обезверен	<i>Уязвен</i>		
		Обездушен			

Страх

Силни		Умерени		Слаби	
Вкаменен	Препариран	<i>Атакуван</i>	Неустойчив	Ангажиран	Предпазлив
Втрещен	Разтреперан	Беззащитен	Обвинен	Дезориентиран	Примирен
Вцепенен	Разтърсен (*)	Безсилен	Опънат	Загрижен	<i>Принуден (*)</i>
Зашеметен	Треперещ	Боязлив	Подозрителен	<i>Застаен (*)</i>	Разбъркан
Изумен	Ужасен	Вдървен	<i>Притиснат</i>	Защитен	Разместен
Паникьосан	Шашардисан	Грешен	Разтревожен	Затруднен	Свенлив
Парализиран	Шашнат (*)	<i>Доминиран</i>	Скован	Инертен	Свит
Поразен	Шокиран (*)	Изплашен	Смаян (*)	Колеблив	Скептичен
Потресен		<i>Заплашен</i>	Страхлив	Мекушав	<i>Сконфузен</i>
		<i>Застрашен</i>	Стресиран	Неловък	Скромен
		Малодушен	Схванат	Неохотен	Слаби ангели



<i>Нападнат</i>	Съмнителен	Неподготвен	Смирен
Напрегнат	Съмняващ се	Нервен	Смутен
Неадекватен (*)	Тревожен	Нерешителен	Срамежлив
Недоверчив	Уплашен	Неспокоен	Стеснителен
Несигурен	Хумнал	Неудобен	Тромав
		Обезпокоен	Туткав
		Объркан	Угрижен
		Омаломощен	Уязвим
		Плах	Флегматичен



Начин на използване

Способността на хората да осъзнават, разпознават, назовават и изразяват чувствата си се смята за ключова за личностното израстване и ефективността на социалните взаимодействия с другите. Значението на това умение и на тези процеси в групова и индивидуална работа е достатъчно богато изследвано и описано. Ще спомена две популярни теории, които я описват като съставна част от т.нар. емоционална интелигентност (Голман, 2003) или интраперсоналната и интерперсоналната интелигентност (Гарднър, 2004). Речникът на чувствата може да бъде предоставен на участници в групи или в индивидуална психологическа работа, за да бъдат подпомогнати да назоват по-точно, изчерпателно и искрено своите емоции. Това усилие може да бъде част от упражнения за себепознание, за приемане на собствените емоции, за даване и получаване на обратна връзка, за асертивно (себеутвърждаващо) изразяване и много други.

Теми за дискусия

Някои интересни въпроси възникват при прегледа на един такъв цялостен списък и те могат да бъдат отделна тема по време на работа с чувствата.

На първо място, можем да забележим, че всички думи за чувства произлизат от аналогии – с външни явления (“разпален”) или действия (“трептящ”). Чувствата не са възникнали (тоест, не са били осмисляни) като вътрешни конструкции, като явления от вътрешния свят или душата на хората. По-скоро интензивни усещания за напрежение или възбуда са били оприличавани на нещо по-познато и така назовавани. Дори утвърдени за днешния човек емоции със собствен “субстрат” етимологично произлизат от аналогии. Например:

- Вина – от “грешка”;
- Гняв – от “гнилост” или “гнет”;
- Завист – от “надничане”;
- Злоба – от “несправедливост” и “лъжа”;
- Мъка – от “мачкам”, “давям”;
- Печал – от “беда”, “грижа”;
- Радост – от “искам” или “любов”;
- Скръб – от “труден”, “скърбя” – “пестя, в бедно състояние съм, в нужда съм”;
- Срам – от “схванат съм” или “грижа”, “досада”;
- Страх – от “вцепенение”, “вледеняване”;
- Щастие – “добър дял”;
- Яд – от “отрова”;
- Самата дума “чувство” идва от “чувам”, “слушам”, “забелязвам”.

Тази насока на мислене не е чисто спекулативна, а може да бъде полезна в работата за личностно развитие. Тя може да доведе до прозрението, че чувствата не са завладяващи ни същности, а състояния, на които приписваме значение. Хората могат да бъдат стимулирани да формулират нови назовавания за своите състояния, базирани на аналогии, метафори и собствения контекст, които да са по-смислени или по-малко плашещи, възпиращи, срамни (схващащи?) от обичайните.

Тук можем да стигнем и до една втора тема за дискусия и тя се подсказва от думите, обозначени със звезда. Твърде често чувстваното (чувано, забелязвано, усещано) състояние на възбуда бива обяснено по различен начин от различните хора. В една и съща ситуация (например конфронтация в група) някои участници чувстват страх, а други – гняв. Психологът може да стимулира участниците да изследват какво точно чувстват, как биха го описали, защо откриват такъв смисъл и могат ли да “изберат” емоцията си. Според Ерик Бърн (2004)



всеки индивид има “любима емоция”, научена в семейството, която “включва” по време на ситуация на интензивни преживявания. Много други изследвания проучват кое е първо – смисъла или емоцията, и тази тема може да се окаже освобождаваща за участници, които се чувстват роби на емоциите си.

И още една много важна тема възниква от начина, по който изразяваме чувствата. Вече споменах, че всички чувства в Речника бяха формулирани чрез прилагателни (определения). Понякога това звучи изкуствено, но има причина за това решение – то ми се струва умерено. Изразяването на емоциите чрез съществителни имена (“яд”) предполага съществуването им като отделни същности у индивида, независими от него или дори превръщащи го в обект (“завладя ме гняв”). Изразяването на чувствата като глаголи, действия (“ядосвам се”) пък предполага дори липсата на конструкти като чувства и се препоръчва от някои автори с цел поведенческо описание на психологичните явления (Smith, 1999). Струва ми се възможно да подредим начините, по които изразяваме чувствата си, по една ос с различни степени на отговорност, която поемаме за чувствата си. С други думи, на единия полюс изразяваме себе си като обект, а на другия – като субект на чувствата си и причините за тях. В таблицата по-долу давам примери.

Изразяване на чувства с различна степен на отговорност и зависимост

Ниско ниво на собственост и отговорност за чувствата			Високо ниво на собственост и отговорност за чувствата		
←			→		
Ти ме караш да се чувствам така.	Имам някакво чувство в себе си.	Аз чувствам себе си по някакъв особен начин.	Аз съм чувството.	Аз правя нещо.	Аз правя нещо тук и сега.
“Ядосваш ме.”	“Изпитвам яд.”	“Чуствам се ядосан”.	“Ядосан съм.”	“Ядосвам се.”	“Харесвам как изглежда косата ти днес.” “Любя те”. I love you.
“Харесваш ми.”	“Изпитвам симпатия към теб.”	“Чуствам се влюбен в теб”.	“Влюбен съм.”	“Харесвам те.”	

Според повечето автори личностното израстване и ефективното общуване са свързани с високо ниво на собственост и отговорност за своите чувства. Тази таблица може да бъде използвана за сравнение и поставяне в различни ситуации в зависимост от начина, по който се изразяват чувствата.

Възможности за изследвания

Така съставеният речник може да стимулира разнообразни изследвания в областта на клиничната и консултативната психология. Речникът може да се разширява чрез наблюдения в групи и индивидуална работа. Може да се обогати с добавяне на метафори и идиоми за чувства. Чрез проучване сред професионалисти или по-обща извадка може да се оцени за кои от думите е най-споделено разбирането, че изразяват чувства, кои от думите са най-двусмислени или пораждат недоразумения. В рамките на индивидуална или групова работа може да се проследяват концентрации в определени групи или интензивности. Инструментът може да бъде полезен на всеки професионалист да работи като изследовател със своите клиенти.



Използвани източници

- Гарднър, Х. (2004) *Нова теория за интелигентността. Множествените интелигентности на 21. век.* София, Сиела.
- Голман, Д. (2003) *Емоционална интелигентност.* София, ИК Кибеа.
- Berne, E. (2004) *Games People Play*, New York: Ballantine Books
- Dovey, K. L. & Summer, W. L. (1990) *The Feelings Vocabulary: A Tool for HRD Professionals*, in *The 1990 Annual: Developing Human Resources* by J. William Pfeiffer (Ed.), San Diego, CA: Pfeiffer & Company.
- Smith, N. (1999) *Current Systems in Psychology: History, Theory, Research and Applications.* Wadsworth Publishing



Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5 Bulgaria License
Група за психологически опит / Николай Михайлов