**Приемы упорядочивания эмоциональных мыслей**

**Подготовка**

Не требует подготовки.

**Практика**

Сделаем упражнение, которое позволяет снимает излишнюю эмоциональность и обращаться к своему сознанию задействовав критическое мышление. Самый ранний вариант этого упражнения, как говорят, принадлежит философу Сократу. У него была привычка никогда не давать собеседнику готовых ответов и никогда открыто не возражать ему. Он задавал такие вопросы, которые могли навести собеседника на правильное решение. Он разбивал тему, которую хотел прояснить для собеседника на короткие отрезки и задавал к ним соответствующие вопросы. Сократ утверждал, что продуманные вопросы помогают логически проверить свои мысли и оценить достоверность того, о чем вы говорите.

В психологии используют этот метод для того, чтобы проанализировать свои слишком эмоциональные мысли, которые вызывают неустойчивый, неприятный эмоциональный фон. Или для того, чтобы договориться с другим человеком, который ведет беседу в очень эмоциональной манере.

Для этого нужно свою мысль или мысль собеседника поделить на маленькие звенья, и к каждому звену задать вопрос, на который можно дать четкий, короткий и, самое главное, подтвержденный фактами ответ.

В саратовском диалоге используют 3 основных типа вопроса:

1 вопрос - уточняет то, что говорится в мысли так, чтобы не было никаких домыслов, чтобы мысль прозвучала более четко. Например, можно задать вопрос «что вы имели в виду сказав это?», «в чем основная мысль?», «не могли бы вы выразить эту мысль по-другому?», «уточнить что вы имели в виду?», «не могли бы вы привести пример»

2 вопрос - помогает уточнить предположение. Например, «а вы точно это предположили?» «почему кто-нибудь может сделать такое предположение?».

3 вопрос - вопросы, проверяющие факты, и это самое главное. Например, «на основании таких фактов вы так решили»», «есть ли причины сомневаться в этом факте или он абсолютно достоверный и работает на 100%?», «есть ли еще какие-то факты подтверждающие эту точку зрения?», «как мы можем удостовериться в том, что это правда?».

Таким методом вы можете пользоваться как с другими людьми, так и самим собой, когда у вас вдруг по какой-то причине возникает очень сильная эмоция, она превращается в мысль и никак не хочет уходить, разрушает ваше спокойствие и ваше хорошее мнение о себе.

Упражнение «Когнитивный квадрат». Если к вам пришла эмоциональная мысль и вы не можете с ней справиться, то вы можете взять листочек бумаги, ручку, нарисовать квадрат, расчертить его на 4 сектора и сделать это упражнение.

Образец представлен ниже.

Последовательно заполните сектора опираясь на когнитивное мышление, а не эмоции.

Посмотрите, на какую из этих четырех частей вы можете направить свои мысли, свою силу, свою энергию, чтобы улучшить ваше положение? Конечно на левый нижний «я не знаю, но могу узнать». После того, как вы сделаете это упражнение, вы точно успокоитесь и пойдете добывать нужные факты, чтобы прояснить свою ситуацию.

