

Эмоциональный интеллект и одиночество

Сандра Палло



Как я сейчас чувствую?



Содержание занятия



- IQ или EQ
- Популярные модели
- Как опознать EQ
- EQ и одиночество
- Развиваем себе EQ

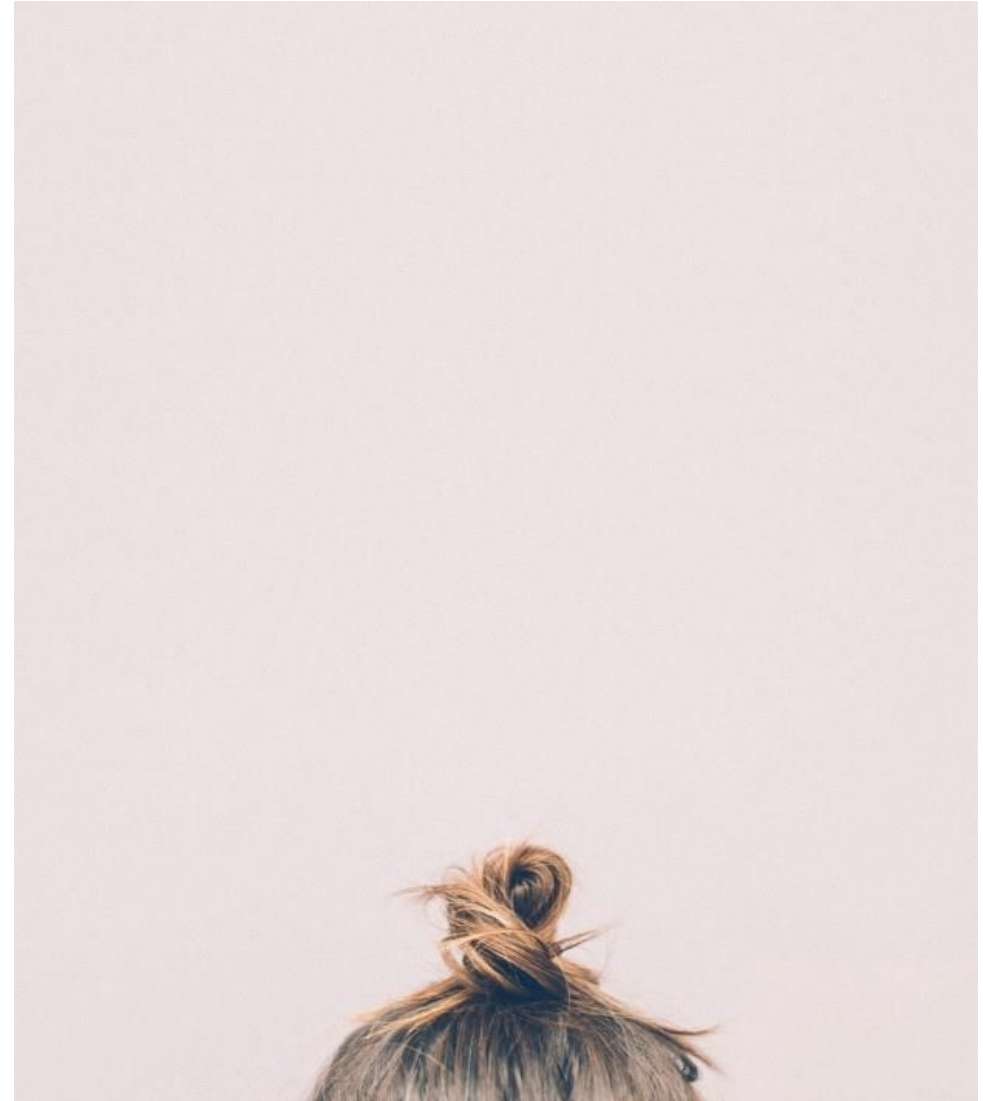
4 основных вида интеллекта



www.grafo2.ru

Эмоциональный интеллект: история вопроса

- В последнее время термин **emotional intelligence** — **эмоциональный интеллект** — пользуется все возрастающей популярностью, но в науке по-прежнему не существует четкого определения этого понятия



Эмоциональный интеллект: история вопроса

- Обозначение **EQ** — *emotional quotient*, коэффициент эмоциональности, по аналогии с **IQ** — коэффициентом интеллекта —
ввел в **1985** году клинический физиолог **Рувен Бар-Он**
- В 1990 году **Джон Мэйер и Питер Саловей** ввели понятие «эмоционального интеллекта»
- Вместе с **Дэниэлом Гоулманом**, эти ученые составляют «тройку лидеров» в исследованиях эмоционального интеллекта.

Модель ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА Рувена Бар-Она

- **Внутриличностная сфера**

Внутриличностная сфера касается нашей способности понимать себя и управлять собой.

- **Межличностная сфера**

Межличностная сфера касается ваших «общественных навыков» — вашей способности взаимодействовать и ладить с другими.

- **Сфера Приспособляемости** (Адаптивности) включает в себя вашу способность быть гибким и реалистичным и решать ряд проблем по мере их возникновения.

- **Управление стрессом**

Модель ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА Майера и Сэловея

Точность оценки и выражения эмоций.. Важно точно понимать как свои эмоции, так и эмоции, которые испытывают другие люди. Это умение представляет собой способность определить эмоции по физическому состоянию и мыслям, по внешнему виду и поведению.

Использование эмоций в мыслительной деятельности. То, как мы себя чувствуем, влияет на то, как мы думаем и о чем мы думаем. Управляя эмоцией, человек может и свое восприятие, видеть мир под разным углом и более эффективно решать проблемы.

Понимание эмоций. Эмоции — не случайные события. Их вызывают определенные причины, они меняются по определенным правилам.

Управление эмоциями. Поскольку эмоции содержат информацию и влияют на мышление, имеет смысл принимать их во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

Модель ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА Дэниэля Гоулмана



Правда или нет: пять мифов об EQ



МИФ 1: EQ vs IQ

- **Откуда происходит миф** Это самый простой миф и уже почти развенчанный. Если раньше больше говорили, о том, что именно развитие интеллекта правит миром, то сейчас маятник ушел в противоположную сторону: часто мы слышим, что самое важное в жизни – это именно развитие EQ, а не IQ. Миф берет корни в наблюдениях, свидетельствующих, что не отличники, а именно троечники становятся более успешными во взрослой жизни.

Как на самом деле

- Профессор кафедры психологии Йельского университета, соавтор одной из концепций эмоционального интеллекта Дэвид Карузо сказал об этом удивительно просто и емко: «Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект – это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой, это единственный путь пересечения обоих». В основе EQ лежат четыре драйвера: осознанность, самооценка, мотивация и адаптивность, каждый из которых позволяет освоить важные для жизни и бизнеса стратегии. EQ – это площадь, своеобразное основание пирамиды личности. Развивая отдельные навыки, мы усиливаем это основание. А в соединении с вектором интеллекта IQ, эмоциональный интеллект формирует важнейшую стратегию, назовем ее «стратегией творцов». Именно эта жизненная концепция позволяет действительно реализовать потенциал человека и достичь верхнего уровня самореализации. И чем больше объем этой пирамиды (за счет развития EQ и работы над IQ), тем больше внутреннее пространство и тем больше человек может оказать влияния на свою жизнь, жизнь других людей и на мир в целом.

МИФ 2: EQ – это для манипуляции

- **Откуда происходит миф** Эмоциональный интеллект позволяет лучше понимать не только свои эмоции, но и эмоции окружающих. Развитие EQ напрямую связано с социальной компетентностью, которая состоит из осознания эмоций окружающих и управления взаимоотношениями. Это управление часто путают с манипулированием.

Как на самом деле

- Если отталкиваться от определения, то психологическая манипуляция — социальное и психологическое воздействие, стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной или насильственной тактики. Развитый эмоциональный интеллект — это ровно противоположное. Это не скрытая, не обманная и не насильственная тактика. Более того, развитие эмоционального интеллекта позволяет определить, когда манипуляция направлена на тебя и эффективно не поддаваться ей.

МИФ 3: человек с развитым эмоциональным интеллектом всегда сдерживает эмоции, его ничем не проберешь

- **Откуда происходит миф** Эмоциональный интеллект позволяет не реагировать на бессмысленное эмоционалирование окружающих. Человек с развитым EQ обладает способностью включать, когда это необходимо, внутреннего наблюдателя. Часто это помогает сохранять спокойствие, не вестись на эмоцию, а видеть суть, которая за этим скрывается, что сильно помогает решать конфликты конструктивно.

Как на самом деле

- EQ помогает понять, что за любым неконструктивным действием на самом деле может стоять позитивное намерение. Даже если ваш бизнес-партнер кричит, у него тоже может быть позитивное намерение.
- Возможно, он хочет донести до вас какую-то очень значимую для него мысль, но не может это сделать без сильных эмоций. Очень часто люди используют эмоциональное топливо, чтобы дойти (или помочь дойти другим) до мысли, которая кажется им простой и очевидной. Они чувствуют, что что-то не так, но чтобы понять что, им необходимо говорить, говорить, говорить и даже возмущаться.
- Истинное понимание позитивного намерения, стоящего за каждым из действий, позволяет избежать огромного количества ненужных конфликтов.

МИФ 4, противоположный: человек с развитым эмоциональным интеллектом ярко проявляет СВОИ ЭМОЦИИ

- **Откуда происходит миф** Очень часто лидеры – это харизматичные личности с развитым EQ. Они умеют вдохновлять своими речами, умеют зажигать, они держат внимание аудитории. Но иногда мы путаем настоящих лидеров с теми, кто ведет себя бурно и неестественно весело, и приписываем им развитый эмоциональный интеллект.

Как на самом деле

- Очень важно различать харизму и яркое проявление эмоций. Бурная радость и чрезмерные рыдания буквально спустя полчаса – это не показатель развитого EQ, это эмоциональная незрелость или, если хотите, «критические дни».
- Есть два ключевых умения человека с развитым EQ.
- Первое – истинное принятие и переживание своих эмоций, полного их спектра. Мы понимаем, принимаем и признаем не только радость, но и грусть, страх и гнев.
- Но с другой стороны мы четко осознаем, что «я» – это не эмоция, которую вы в данный момент чувствуете, а значит полного соединения с эмоцией не происходит.
- Человеку, упивающемуся горем, бывает тяжело его отпустить, потому что он слился с ним. Ему кажется, что, если отпустить это чувство, не будет его личности, от него не останется ничего. Внутренняя пустота – это то, что мы пытаемся забить и заполнить разными эмоциями.
- Именно поэтому важно развивать ту самую стратегию «творца», о которой я писала вначале, наполнять пространство пирамиды EQ-IQ, дающее цельность, наполненность и самодостаточность.

МИФ 5: эмпатия наше все

- **Откуда происходит миф** Эмпатия – это способность к сопереживанию, она помогает лучше понять чувства других. Многие, если не большинство, готовы поставить на этом точку: мол, главное понять, что происходит с другими, тогда вы все поймете об этом мире.

Как на самом деле

- Развитие эмоционального интеллекта действительно сложно представить себе без развития эмпатии.
- Но меня гораздо больше пугают люди с развитой эмпатией и другими недоразвитыми базовыми навыками EQ. Такие люди готовы сопереживать, но они совершенно не понимают, что делать дальше с этими переживаниями и эмоциями.
- А так как сопереживают у нас обычно грусти, раздражению, то происходит распространение данной эмоции, «заражение» без реального разрешения проблемы.
- Эмпатия очень важна в развитии EQ, но это только один из первых шагов. И без осознанности, без достаточно развитой стрессоустойчивости и целеполагания эмпатия может принести вам вред, а не пользу.

7 привычек эмоционально "умных" людей

1. Эмоционально интеллектуальные люди обращают внимание на то, что они чувствуют.
Психолог Даниэль Гоулман определяет самосознание как один из ключевых компонентов эмоционального интеллекта. **Самосознание** предполагает способность распознавать настроение, эмоции и чувства. Часть самосознания также включает в себя знания о том, как собственные эмоции и настроение влияют на других людей. Эта способность контролировать собственные эмоциональные состояния является основным требованием для эмоционального интеллекта.
2. Они понимают, что чувствуют другие люди.
Эмпатия является еще одним из основных элементов эмоционального интеллекта Гоулмана. Она включает в себя способность понимать эмоции других людей. Для того, чтобы взаимодействовать с другими людьми в разных областях жизни, например, на работе или в школе, вы должны знать, что они чувствуют.
3. Они способны регулировать свои эмоции.
Саморегулирование занимает центральное место в эмоциональном интеллекте. Эмоционально интеллектуальные люди думают, прежде чем действовать. Они находятся в гармонии с тем, что они чувствуют, но они не позволяют собственным эмоциям управлять своей жизнью.

7 привычек эмоционально "умных" людей

4. Они мотивированы.
Мотивация необходима для достижения своих целей и способности управлять своим поведением и чувствами для получения долгосрочного успеха. Принимая решения, они знают, что могут сделать для улучшения своей жизни и приблизиться на один шаг к достижению своих целей.
5. Они имеют большие социальные навыки.
Эмоционально интеллектуальные люди имеют **развитые социальные навыки**, вероятно, отчасти потому, что они настроены не только на свои собственные чувства, но также и на чувства других людей. Они знают, как иметь дело с людьми, поддерживают социальные отношения и помогают остальным людям добиться успеха.
6. Они готовы и способны обсуждать чувства с другими.
Важно не только понимать, но и **знать, как выразить чувства** соответствующим образом.
7. Они **способны правильно определять основные причины своих эмоций**.
Эмоционально интеллектуальные люди могут посмотреть на ситуацию и правильно определить истинный источник своих чувств. На первый взгляд это может показаться простой задачей, но реальность такова, что наша эмоциональная жизнь может быть достаточно сложной, особенно когда это касается таких сильных чувств, как любовь и гнев.

Как развить эмоциональный интеллект

- Развить свой эмоциональный интеллект возможно, подойдя **сознательно** к этому процессу.
- Для начала необходимо **признать**, что уровень вашего эмоционального интеллекта недостаточно высок. Скажите себе, что иногда ваши эмоции подводят вас, и из-за этого возникают проблемы во взаимоотношениях, со здоровьем, словом, это мешает жить и радоваться жизни. А значит, пора заняться своими эмоциями.
- Следующим шагом будет **изучение своей эмоциональности**. Попробуйте в течение некоторого времени записывать, какие события вызвали в вас эмоциональный отклик и какой именно. Постепенно вы научитесь осознавать связь своих эмоций с жизненными ситуациями, увидите свои слабые и сильные места.
- Развивайте свою **наблюдательность и интуицию**. Овладейте навыком «активного слушания»: реагируйте на речь собеседника, уточняйте – это поможет [научиться лучше](#) понимать людей. Осваивайте навыки чтения состояния других людей по выражению лица, позе, жестам – это увлекательное и полезное занятие.
- **Отдавайте себе отчет** в своих эмоциях. Каждый раз, испытывая то или иное чувство, проанализируйте, что именно вы ощущаете и по какой причине. Научитесь сознательно вызывать эмоции – потренировавшись, вы поймете, что сделать это достаточно легко.
- Всякий раз, испытывая недовольство и другие отрицательные чувства, начинайте мысленно искать плюсы в создавшейся ситуации, приводите веские доводы положительного влияния этого события на вашу жизнь. Придумывайте каждой неудаче по 10 причин того, почему у вас что-то не получилось. Так вы научитесь не допускать, чтобы негативные чувства взяли над вами верх.

У кого же лучше развит EQ — у мужчин или у женщин?

- Дэниел Гоулман, знаменитый популяризатор эмоционального интеллекта, психолог и научный журналист, на своем официальном сайте www.danielgoleman.com утверждает, что ответ на этот вопрос не однозначен. Чтобы отыскать истоки этого вопроса, нужно иметь в виду, что эмоциональный интеллект состоит из 4 частей: самоосознание, управление эмоциями, эмпатия и навыки общения.
- С одной стороны, существует множество тестов на EQ, и большинство из них показывают, что женщины имеют преимущество над мужчинами. Некоторые измерения выявили у женщин в среднем более высокие степени эмпатии, чем у мужчин. Зато мужчины лучше управляют разрушающими эмоциями. Да и с эмпатией все не так просто, как это кажется на первый взгляд.

IQ и EQ

- Сегодня весьма популярно мнение, что мужчины умнее и талантливее женщин. В доказательство этому обычно приводят тот факт, что среди мужчин намного больше выдающихся ученых, изобретателей, художников и пр. Результаты исследований, подтверждающих или опровергающих наличие разницы мужского и женского интеллекта, противоречивы и безусловны, потому что на развитие интеллекта (помимо пола) влияет множество факторов. Это и гены, и социальное и культурное окружение, и воспитание, и образование.
- Замечено, что в тестах по определению уровня интеллекта (IQ) проявляются различия между полами в средних величинах. Иными словами, мужчины и женщины показывают стабильно разные результаты, причем разница эта проявляется уже в детском возрасте. Однако говорит это отнюдь не о том, что один из полов умнее другого.

Мир животных



Мир людей







Savstarpējās attiecībās



Pārlicība??





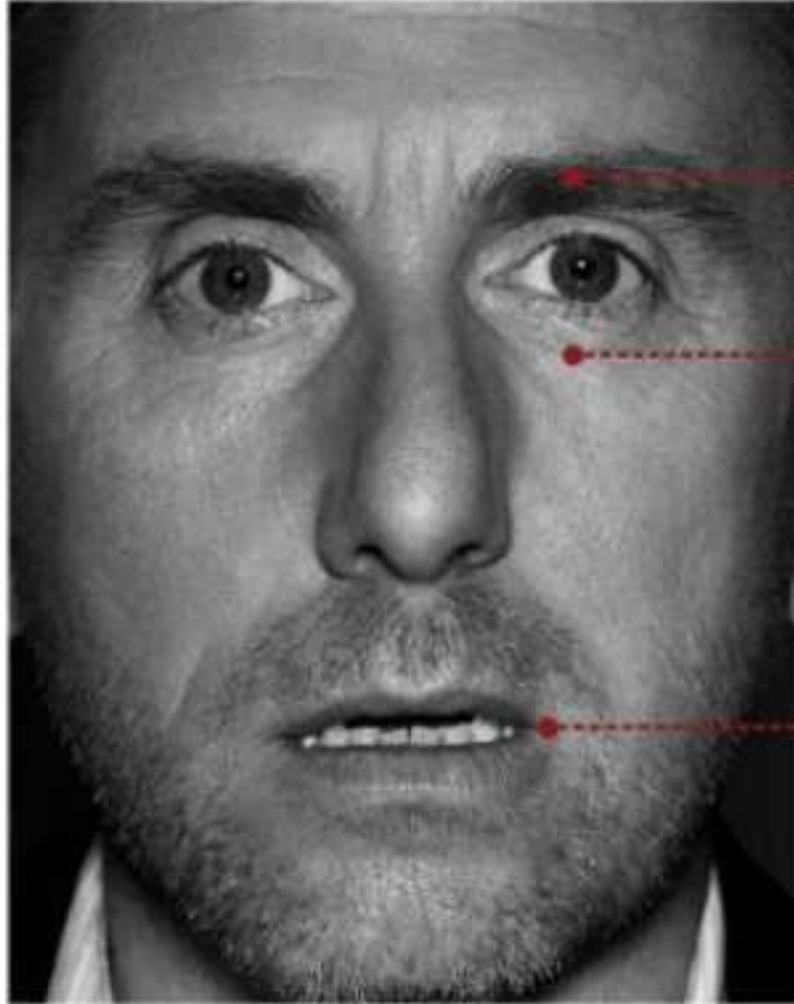


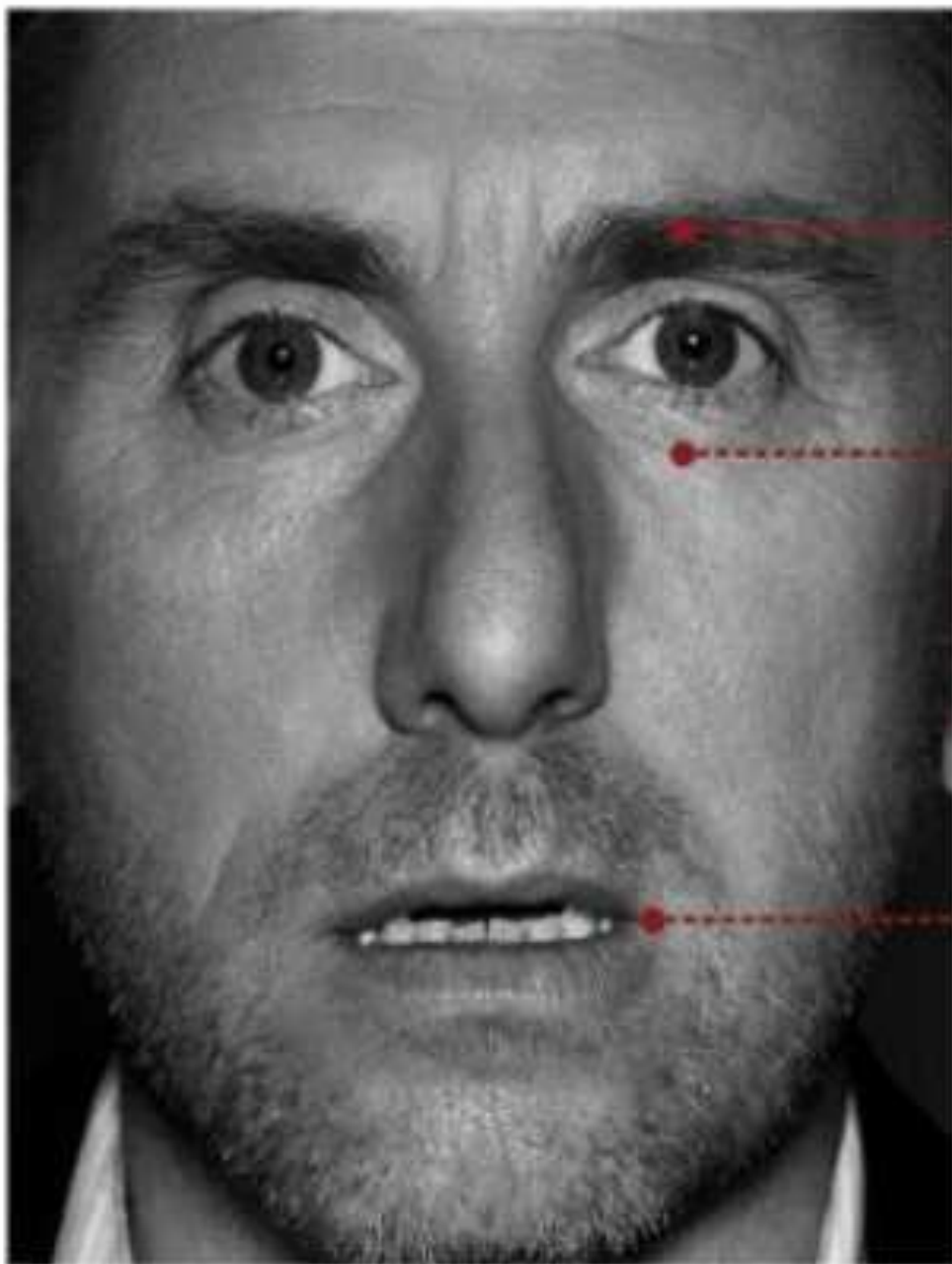


Улыбка



Назови эмоцию





Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

Назови эмоцию

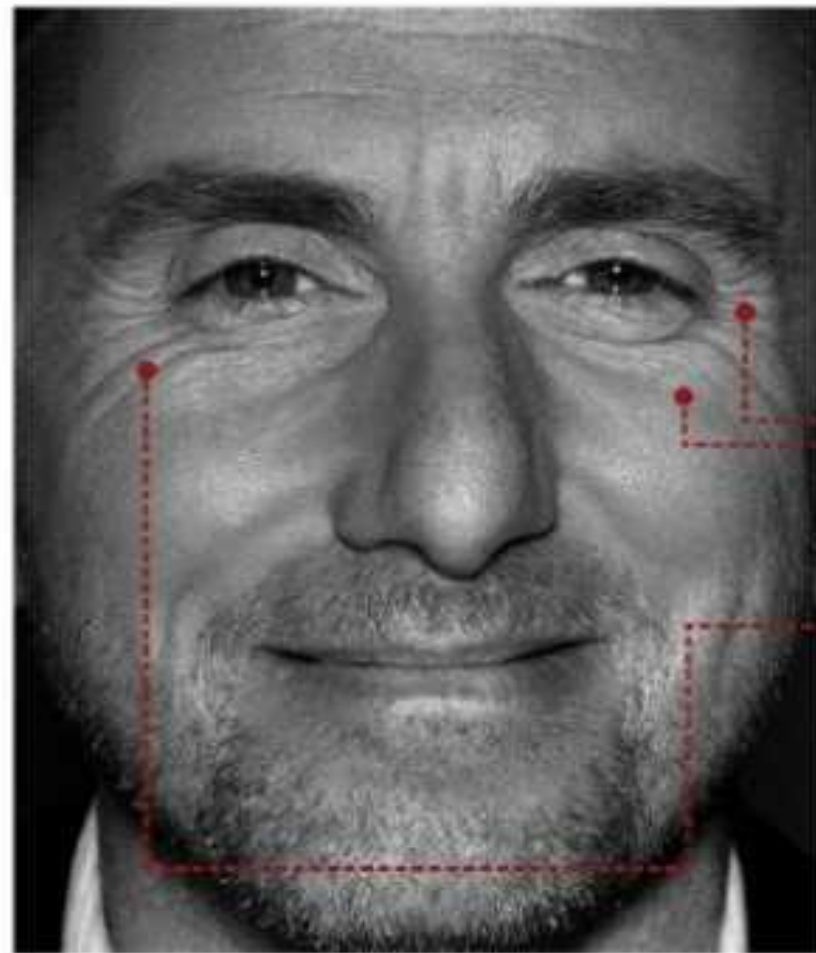


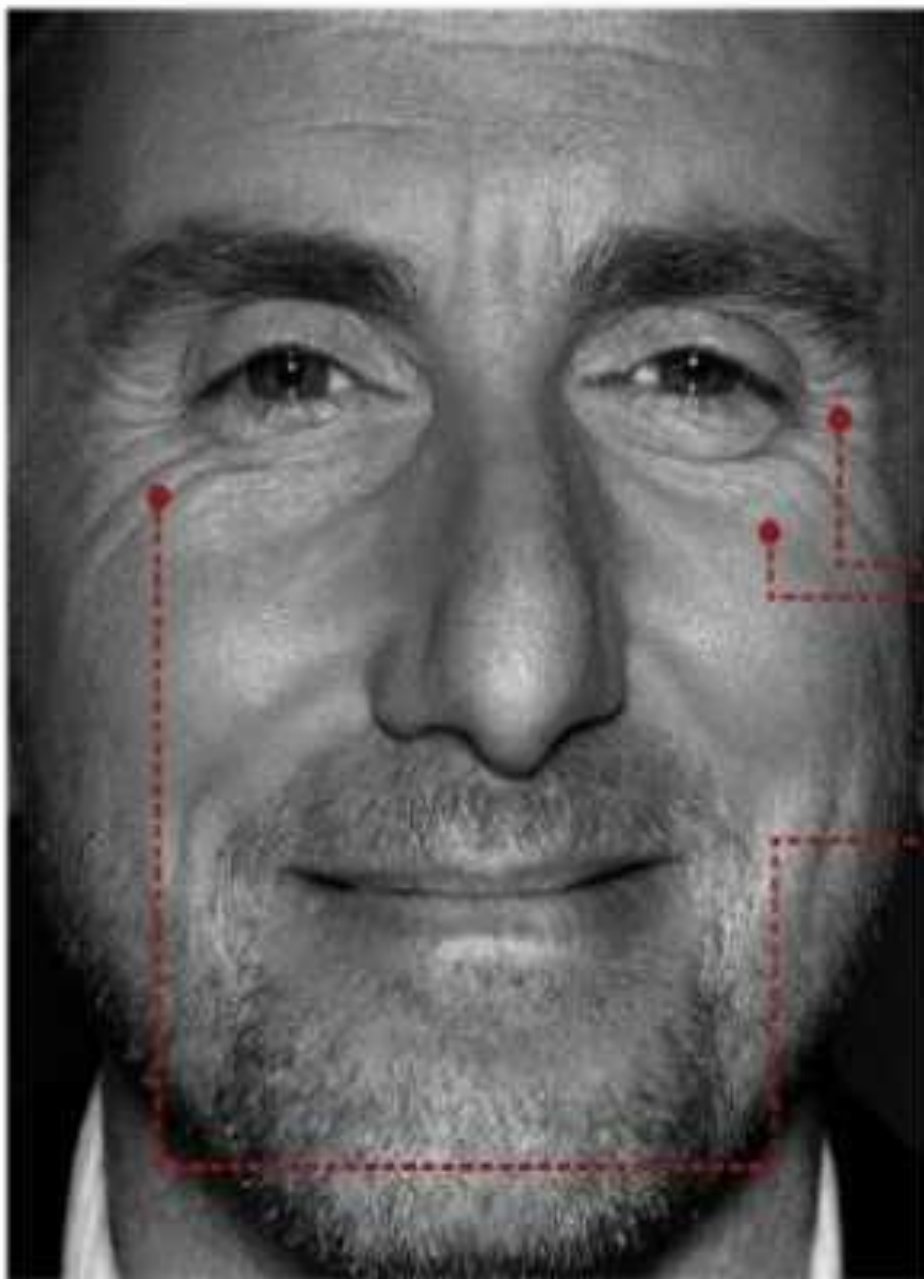


Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Назови эмоцию





Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

Назови эмоцию

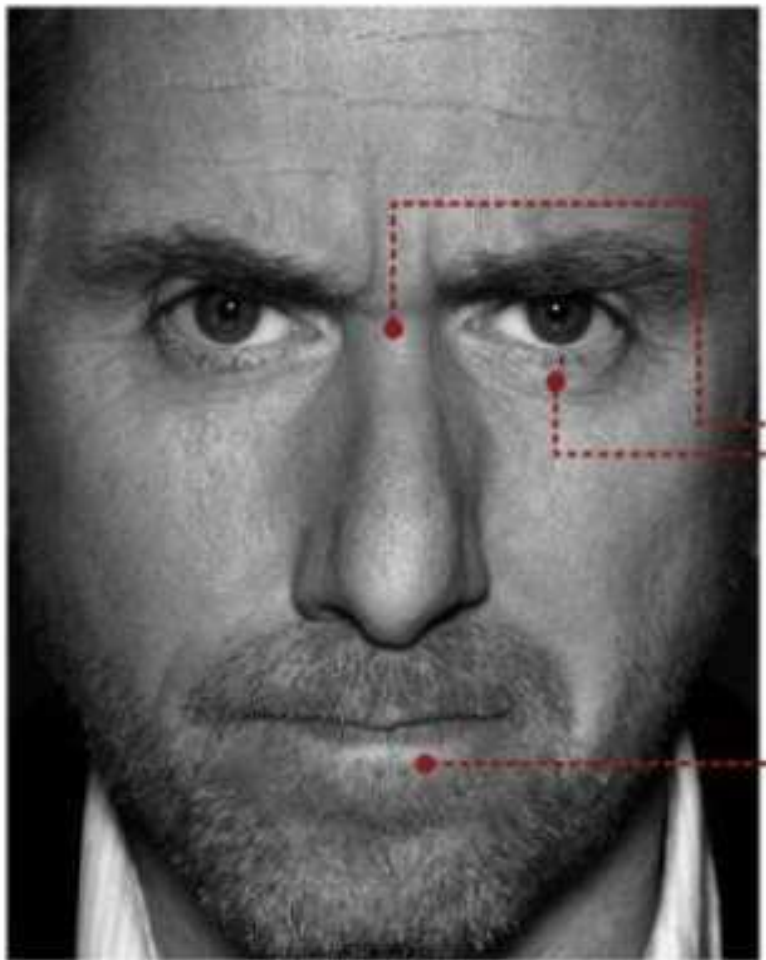


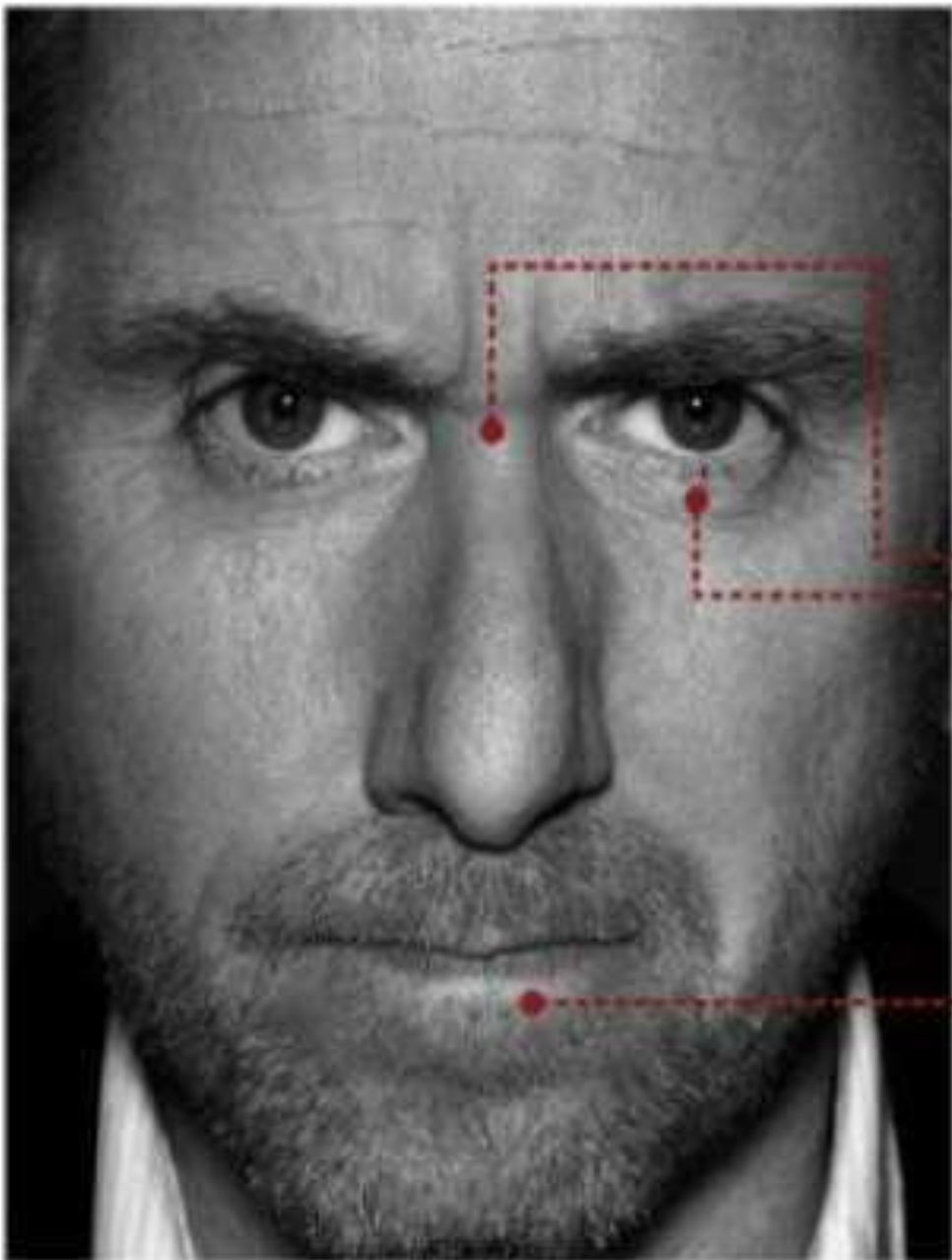


Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

Назови эмоцию

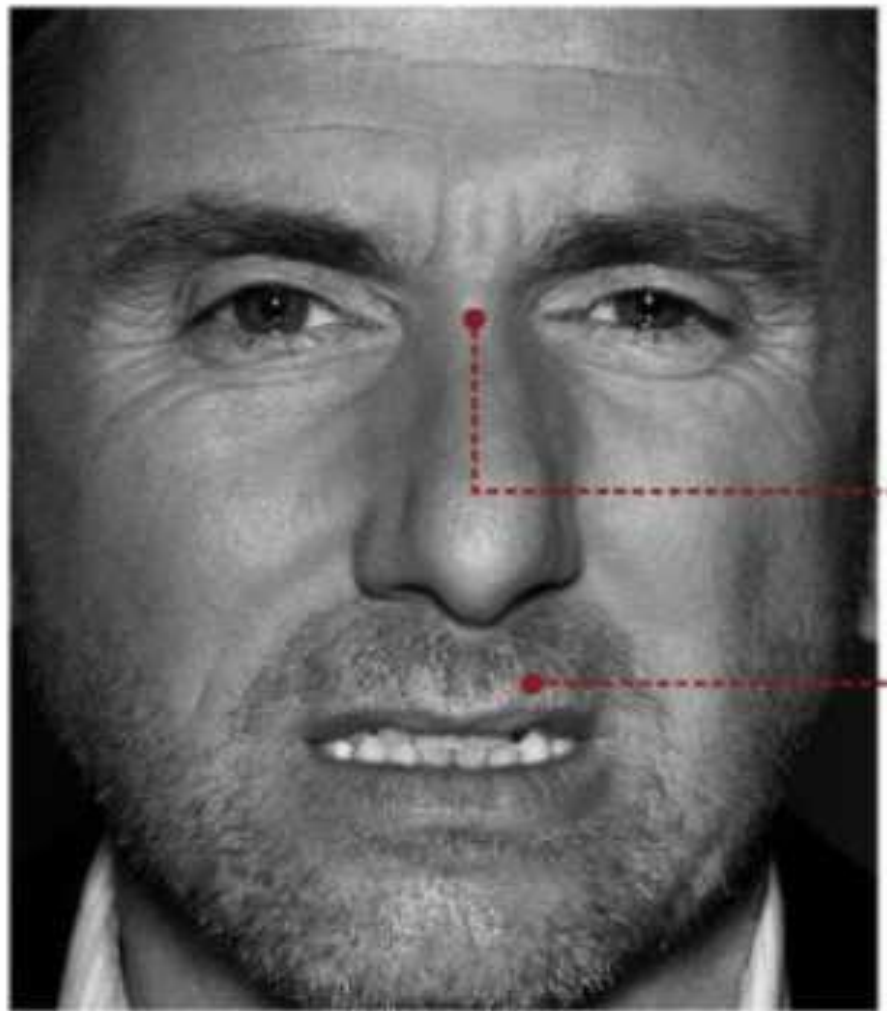


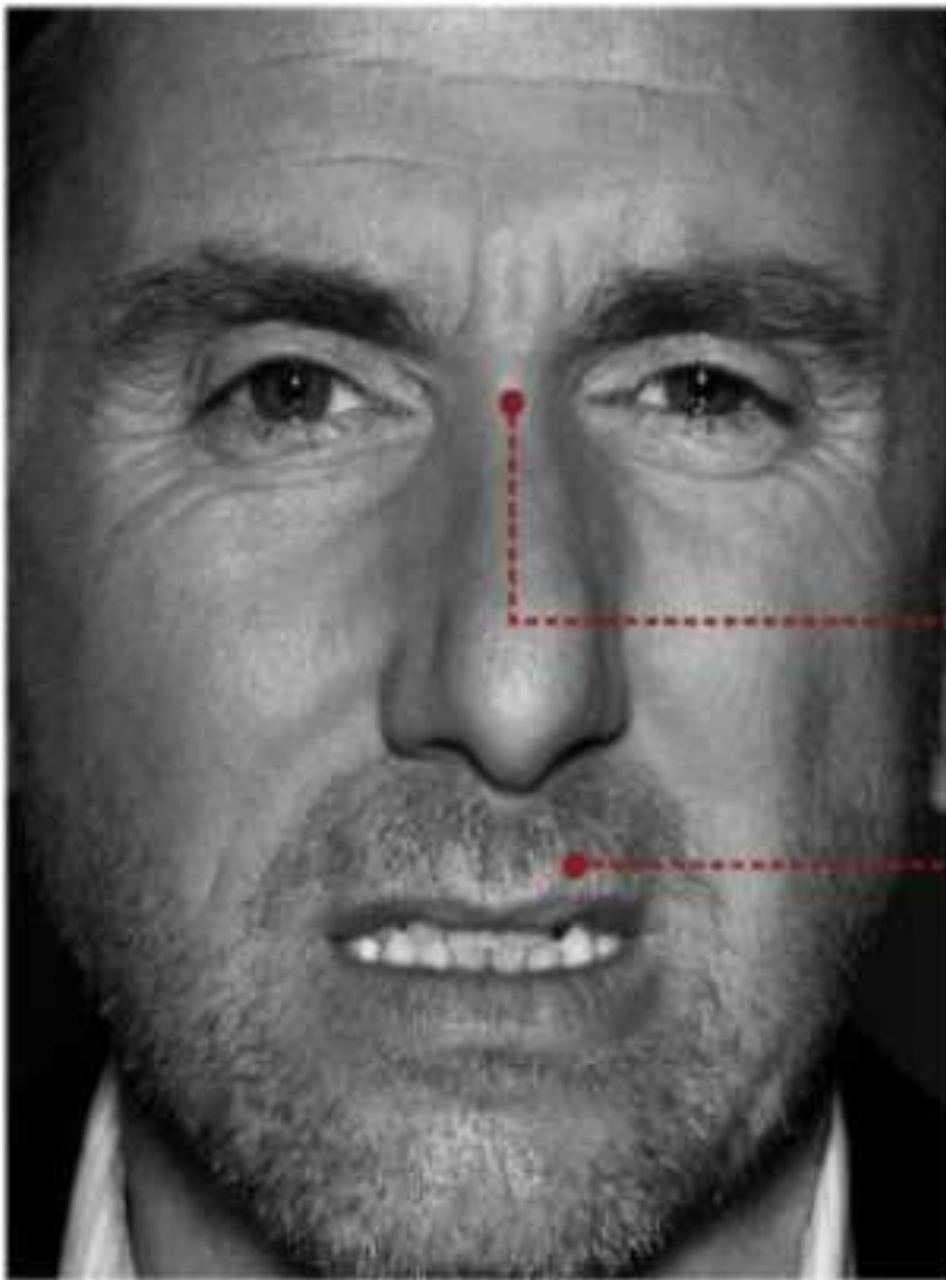


Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

Назови эмоцию





Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Жизнерадостность как качество личности —

способность не знать уныния, весело, оптимистично и радостно относиться к жизни, проявлять бодрость от полноты жизненных ощущений.

Однажды Мастер рассказывал о великой силе Живого Слова. Сотни учеников внимательно слушали его. И каждый из них хотел владеть этой необычайной силой. Но не каждый верил Мастеру.

Одни искали подтверждения среди друзей, другие снисходительно улыбались, третьи раздумывали, как бы проверить эту теорию... Кто-то из задних рядов неожиданно выкрикнул: — Ты говоришь чепуху! Разве станешь святым оттого, что все время твердишь: «Бог, Бог, Бог»? Разве станешь грешником оттого, что без конца повторяешь: «Грех, Грех, Грех»? Ерунда эта твоя сила Живого Слова! — Сядь на место, глупец! — отрезал Мастер. Человека охватила ярость, его назвали глупцом среди сотен учеников! Это слышал каждый! Он стал браниться еще больше, оскорблять Мастера. Гнев совершенно затмил его разум.

Мастер выслушал его. А затем с видом раскаяния сказал: — Прости меня... я погорячился. Искренне прошу прощения. Мне не стоило оскорблять тебя. Ученик тут же успокоился.

— Вот всем вам и ответ, — подытожил Мастер. — От одного слова человек пришел в ярость, от другого — успокоился.

Наш бешеный ритм жизни приводит к тому, что даже у самого закаленного человека очень быстро заканчивается естественный заряд счастья и жизнерадостности. Мы все сильнее погружаемся в проблемы со здоровьем, в трудности на работе и в отношениях. Грусть и скука душат, а счастье утекает сквозь пальцы. Так как стать по-настоящему жизнерадостным **ЧЕЛОВЕКОМ** и научиться любить жизнь?



Как радоваться жизни

- Обычно с утра мы уже просыпаемся угрюмыми и погруженными в заботы. В то время, как мы строим из себя серьезность, многие веселые и позитивно настроенные люди с первых лучей солнца делают свой день приятным и счастливым. Достаточно улыбнуться в зеркало и показать язык, когда вы чистите зубы. Улыбайтесь всем встречающимся прохожим, особенно родным и близким. Улыбка способна поднять [настроение](#), снять напряжение и порадовать людей вокруг нас.
- Оставаться веселым, когда этого не очень-то хочется, бывает достаточно трудно. Однако, как только вы укорените в себе привычку быть веселым, вам больше не захочется чувствовать себя по-иному. Если же вы постоянно в тоске, серьезны или разочарованы, то это ощущение также становится привычным, и вы начинаете чувствовать себя комфортно только в своей [депрессии](#). Сделайте доброй привычкой быть веселым несмотря ни на что.

Как радоваться жизни

- Когда вы почувствовали обиду, расстройство или печаль, проведите некоторое время в спокойном состоянии, попытайтесь самостоятельно справиться со своими эмоциями. Не позволяйте нерешенным проблемам оставаться таковыми, станьте реалистом и начните решать то, что беспокоит вас. В большинстве случаев человек волнуется без надобности. В этой ситуации наберитесь терпения, а время само все расставит на свои места. Осознайте красоту настоящего и начните наслаждаться им.
- Оставляйте ваши профессиональные проблемы на работе, а домашние заботы – дома. Так вы разгрузите свою голову от ненужных раздумий.
- Развивайте здоровое чувство юмора. Смейтесь над анекдотами и шутками, смотрите комедии и ходите на концерты юмористов, отправляйте прикольные смс и устраивайте розыгрыши друзьям. Нет ничего проще, чем поднять себе и окружающим настроение удачной шуткой.

Техники самоконтроля

- **ВСПОМНИТЕ ВСЕ СВОИ УСПЕХИ И КРУТЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ**
- **ОТЛОЖИТЕ БЕСПОКОЙСТВО НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК**
- **ПОДУМАЙТЕ О ХУДШЕМ, ЧТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ**
- **ВЫРАЖАЙТЕ ЧЕТКО СВОИ ЭМОЦИИ**

Общая формула: «Я чувствую X (эмоция), когда я делаю Y/когда со мной делают Y (поведение) в положении Z».

- **ЕСЛИ ВСЕ СПОСОБЫ ТЕРПЯТ НЕУДАЧУ, ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ В ЗЕРКАЛО**

«Толерантность» - принцип отношения Человека к Человеку

- *Т.* (толерантное отношение): это «одновременно и *оценочное* и *установочное*» явление, где, прежде всего, объект оценивают относительно себя (по значимости): опасный – неопасный; приятный – неприятный; полезный – вредный; безразличный – небезразличный;
- необходимо рассматривать через *действия* и *поведение*, к которым они приводят, в которых и разворачиваются: доверие, открытость, принятие, признание и понимание, уважение, дискуссия, способность к сосуществованию с Другим через ненасильственные формы взаимодействия и пр.;
- и терпимое, и терпеливое, и толерантное отношения *актуализируются* только тогда, «когда мнения, оценки, верования, поведение и т.п. других людей *не совпадают* с мнениями, оценками, ожиданиями субъекта взаимодействия»;
- формально зависит проявление терпимого, терпеливого и толерантного отношения от *уровня* развитости отношения между субъектами и проявления *смысловой активности* либо:

Упражнение «5 добрых слов»

Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладонке написать своё имя. Потом вы передаёте лист своему соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из пальчиков полученного чужого рисунка вы пишете что-нибудь привлекательное об обладателе рисунка. Другой человек делает запись на другом пальчике пока рисунок не вернётся к его владельцу.



Эмпатия как механизм межличностных отношений

- Эмпатия — сопереживание — умение поставить себя на место другого, способность человека к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание — это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой так, как если бы они были нашими собственными.
- Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия — ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению: в педагогике, искусстве, медицине, управлении. Это качество нашей психики присуще каждому, но развито не у всех одинаково.

Функции эмпатии в жизни конкретного человека следующие

- 1) эмпатия, исходящая от субъекта эмпатии, увеличивает его способность убеждать;
- 2) она помогает преодолеть психологическую защиту другого;
- 3) расширяет представление о жизни других;
- 4) обогащает собственный эмоциональный опыт;
- 5) развивает личность и систему ее ценностей;
- 6) несет охранные функции, если воспринимаемый опыт угрожает психическому равновесию индивида

Распознавание эмоций и мыслей

Описание: в этом упражнении вам нужно закончить предложение, начинающиеся со слов «я чувствую...», за которым следует эмоция. Помните, что список эмоций вы можете найти в интернете. Лучше всего будет записать эмоции в дневнике и периодически пополнять, когда вы столкнетесь с новой.

Примеры:

- Я чувствую себя счастливым, когда вижу своего друга.
- Я прихожу в восторг, когда рисую.
- Я чувствую себя грустным, когда понимаю, что наступает осень.
- Помните, что мысль, в отличие от эмоции, выражается словосочетанием «я чувствую» в контексте «я думаю», «я полагаю». Например, когда вы произносите «я думаю играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция.

Итоги упражнения:

- Какая разница между мыслью и ощущением?
- Мысль — это идея и мнение, ощущение — эмоция.

Перестановка ролей

Описание: эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Вы можете пройти это упражнение как в группе, так и отдельно, но тогда вам придется напрячь свое воображение. Вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

- Каков ваш возраст?
- Какие ваши любимые книги?
- Что вы больше всего любите?
- Что вас больше всего печалит?
- Что вас приводит в восторг?
- Чего вы боитесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие.

Итоги упражнения:

- Спросите у человека, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись?
- Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей?

Эмпатичное слушание

Описание: еще одно упражнение, для которого вам понадобится партнер. Его суть в том, чтобы выслушать человека о том, что является важным для него и создать предложение, которое максимально точно передает то, что он чувствует при этом. Помните, что эмпатия означает отбросить в сторону свои мысли и ощущения, а затем обратить внимание на то, что чувствует и о чем думает ваш собеседник.

Подумайте о чем-то сокровенном и имеющем большое значение для вас. Расскажите об этом, пытаясь максимально подробно описать ситуацию, при этом не давая подсказок. Берите паузы, во время которых ваш партнер скажет, о чем вы думали и что чувствовали в прошлый и настоящий моменты. Повторите упражнение, поменявшись ролями. Помните о том, что лучше ошибиться со своим предположением, чем вовсе не высказывать его вслух. Также ничего страшного в том, если вы преувеличите эмоцию, которую ощущает человек — например, назовете раздражение злостью, а злость гневом. Вы учитесь и только методом проб и ошибок можно достичь серьезных успехов.

Итоги упражнения:

- Каково чувствовать себя в роли слушателя? Что было самым сложным?
- Каково чувствовать себя в роли рассказчика?
- Как вы себя чувствовали, когда человек составлял предположения о том, что вы ощущали?

