



Андрей Минценко

Управление Эмоциями

Издание 2-е, дополненное

Андрей Николаевич Минченко

Управление эмоциями.

Издание 2-е, дополненное

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43681834

ISBN 9785005029737

Аннотация

Книга посвящена прикладным аспектам управления собственными эмоциями. В ней простым и понятным языком системно изложены наиболее важные принципы такого управления, приведены полезные приемы и практики, призванные сделать читателя более успешным в коммуникации, более вдохновленным в созидании и, конечно же, более счастливым в собственной жизни. Во втором издании книги уточнены отдельные смыслы, дополнительно раскрыты принципы и практики повышения самооценки, принятия себя и других людей.

Содержание

ПОНЯТИЕ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ	5
УПРАВЛЕНИЕ РОЖДЕНИЕМ ЭМОЦИЙ	12
Пункт 1: ПРЯМОЕ ВОЛЕВОЕ	12
УПРАВЛЕНИЕ РОЖДЕНИЕМ ЭМОЦИИ	
НЕВОЗМОЖНО	
Пункт 2: ТОЧКА ОТСЧЕТА –	14
ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ	
Пункт 3: ДВИЖЕНИЕ – НЕОБХОДИМОЕ	18
УСЛОВИЕ	
Пункт 4: ПРИЧИНЫ ЭМОЦИЙ	19
Пункт 5: НЕОСОЗНАННОСТЬ	22
ВНУТРЕННЕГО МИРА	
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Управление эмоциями
Издание 2-е, дополненное

Андрей Николаевич
Минченко

© Андрей Николаевич Минченко, 2019

ISBN 978-5-0050-2973-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПОНЯТИЕ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

Вводная часть

Управление собственными эмоциями – одна из самых животрепещущих тем, в той или иной степени волнующих каждого человека. Причем для абсолютного большинства людей эта проблематика является исключительно важной, а то и вообще, критической.

При этом под управлением эмоциями обычно подразумевается управление негативными эмоциями. И мы будем говорить о нем именно в этом контексте.

Чем объясняется такая важность данной проблемы?

Во-первых,

все люди стремятся к счастью, а негативные эмоции – это его полный антагонист. Подобно мрачным краскам палитры художника, негативные эмоции в самом многогранном своем сочетании рисуют в жизни человека всевозможные несчастья, страдания, депрессии и тому подобное. И как общеизвестная ложка дегтя, яркая негативная эмоция способна отравить любое счастливое состояние.

Во-вторых,

проявление человеком своих негативных эмоций в ходе коммуникации чаще всего имеет разрушительные послед-

ствия. К примеру, проявленные гнев или обида сразу рожают усиление конфликта. А это, в свою очередь, рождает новые негативные эмоции, что снова усиливает конфликт, и снова, еще более ухудшает эмоции... Этот цикл повторяется до полного разрыва вербальной коммуникации, и хорошо, если все кончится только хлопаньем дверью.

Чтобы избежать усиления неприятных последствий, люди всеми силами пытаются сдерживать проявление своих негативных эмоций, но это получается у них плохо – эмоции чаще оказываются сильнее воли. И человеческое общение повсеместно заполнено ссорами, бранью, стремлением причинить ответные вред и боль, попытками разрушить отношения, «сжечь мосты» и прочими подобными неприятностями.

В-третьих,

сдержанные сильные негативные эмоции, «проглоченные» обиды и гнев тоже никуда не деваются. Наоборот, они могут нарастать внутри, подобно лавине, и становиться некоей бомбой замедленного действия или напряжением земной коры перед грядущим взрывом вулкана. Возникшее напряжение, не найдя внешней разрядки, может уйти вглубь человека, иницируя в нем телесные или психические недуги.

Ну и в-четвертых,

негативные эмоции сильно искажают восприятие человека и точность его решений. Полагаю, каждый человек неоднократно убеждался в своей жизни, что решения и действия, предпринятые им в состоянии обиды, гнева или иных яр-

ких неприятных переживаний, дают очень плохие результаты. Это касается любых задач, даже совершенно не связанных с причиной той обиды или гнева.

В негативном состоянии человек утрачивает способность принимать правильные решения. А если от его решений, к примеру, зависят судьбы сотрудников компании или возможные убытки на многие миллионы рублей, разрушительность негативных эмоций трудно переоценить.

Управление своими эмоциями – одна из первостепенных задач для руководителя.

Впрочем, для полноты картины следует сказать, что тема управления эмоциями на самом деле гораздо шире и многограннее.

Например, очень многим людям для того, чтобы стать более успешными в коммуникации, следует добавить больше экспрессивности и харизматичности. И если говорить об искреннем общении, а не о лицемерии или об актерском мастерстве, такие навыки тоже всецело относятся к сфере управления эмоциями.

По существу, к теме управления эмоциями можно отнести и преобладающую часть методов раскрытия творческого потенциала человека, способов обретения им вдохновения. Это исключительно важные слагаемые успеха, которые также очень полезно освоить каждому.

Еще, некоторые древние духовные практики включают

приемы, ограничивающие и положительные эмоции в том числе. К примеру, бурная радость может считаться в них излишней. Но практическую пользу от таких инструментов способны извлечь только люди, далеко продвинувшиеся в своем духовном поиске. В обычных жизненных ситуациях этот навык может пригодиться, разве только, чтобы сдерживать смех на пафосном совещании. Но смех – это не гнев, сдерживать его легко, а можно и вообще не сдерживать.

Однако обо всем этом мы говорим лишь для полноты картины.

Наша сегодняшняя тема – управление именно негативными эмоциями.

Существует расхожее мнение, что эмоциями управлять невозможно, ибо сознательной воле человека они не подвластны. И в лучшем случае, можно сдерживать их внешнее проявление в мимике лица, интонациях речи, в словах, жестах и позах. Даже есть такое понятие – сдержанный человек.

Отчасти это так, но лишь отчасти. Управление эмоциями доступно, пусть даже порой и весьма косвенными методами.

Прежде всего, стоит отметить, что понаблюдав за своими тонкими внутренними ощущениями, почти каждый человек сможет убедиться, что он в некоторой степени уже умеет управлять своими слабыми эмоциями с помощью обычных волевых усилий.

Например, без всякой специальной подготовки можно

остановить чувство стыда, возникшее от своего незначительного неловкого действия в присутствии других людей, не дать ему разрастись, и особенно если окажется, что на оплошность никто из присутствующих не обратил внимания, эта эмоция бесследно исчезнет.

Или, например, легко можно остановить радость от предварительных успехов при выполнении сложной задачи, если человек считает, что преждевременное ликование может «сглазить» весь результат.

Многие люди в течение периода взросления постепенно ограничивают свою эмоциональную чувствительность и перманентно блокируют тем самым появление части эмоций. Особенно это свойственно представителям сильной половины человечества, которым с раннего детства запрещают плакать, и часть своей чувствительности они постепенно вытесняют тяжелым панцирем из брутальности, агрессивности и безразличия.

Трудно управлять именно сильными эмоциями. Но градация «сильный-слабый» является здесь субъективной, и самое главное – поддающейся изменению в процессе тренировки.

Остановка эмоции – это тренируемый навык. Пусть даже очень медленно тренируемый.

Иными словами, частью эмоций управлять вполне возможно. Как это делать более эффективно – поговорим чуть позже.

Однако даже в случаях полной неподвластности эмоций, остается доступным управление их результатами, значимыми в каждой конкретной ситуации.

К примеру, человек не в состоянии властвовать над погодными стихиями. Однако он придумал метеорологию и научился вовремя брать с собой зонт, укрываться от надвигающегося шторма, надевать теплую одежду в ожидании резкого похолодания. Стихия не подвластна, но важные человеку результаты оказались вполне управляемы – человек не промок, не погиб в буре, не замерз в мороз.

Аналогичное управление возможно и в ситуациях с самыми неуправляемыми эмоциями. Об этом – в соответствующей главе.

Следует упомянуть также и такой крайне распространенный способ управления эмоциями, как разнообразнейшие химические препараты, начиная с алкоголя. Однако можно с полной уверенностью утверждать, что для людей без явных психических заболеваний, требующих медикаментозного лечения, это совершенно тупиковый путь. И обсуждения в данной книге он точно не заслуживает.

Итак, чтобы решить сложную проблему, ее нужно разделить на составляющие части. В случае с управлением негативными эмоциями есть пять важных тем, которые мы и рассмотрим:

1) Управление **рождением** негативных эмоций **внутри**

человека.

2) Управление **нарастанием** негативных эмоций **внутри** человека.

3) Управление **внешним проявлением** возникших негативных эмоций.

4) Управление **внешними результатами** возникших негативных эмоций.

5) Управление **внутренними последствиями** пережитых негативных эмоций.

Часть этих задач решается посредством многих последовательных целенаправленных усилий, требует внимания и заботы на протяжении длительного периода времени, уподобляясь тем самым возделыванию прекрасного сада.

Другая часть содержит эффективные практические приемы, способные очень быстро, порой даже молниеносно, сработать в некоей драматичной ситуации.

Начнем по порядку.

УПРАВЛЕНИЕ РОЖДЕНИЕМ ЭМОЦИЙ

Глава 1

Пункт 1: ПРЯМОЕ ВОЛЕВОЕ УПРАВЛЕНИЕ РОЖДЕНИЕМ ЭМОЦИИ НЕВОЗМОЖНО

Эмоции относятся к бессознательным проявлениям человеческого существа. Иными словами, они рождаются быстрее, чем действует сознание.

Очень упрощенно можно представить это следующим образом.

Человек сталкивается с неким обстоятельством (причиной эмоции), и пока информация от органов чувств идет до его сознания, она находит отклик в эмоциональной сфере, а на уровень сознания приходит уже будучи окрашенной некоей эмоцией в зачаточном состоянии.

В зависимости от последующей обработки полученной информации в сознании человека, эта эмоция либо нарастает, либо исчезает, либо заменяется другой по причине возникновения новой мысли. Например, так: «Меня увольняют

ют?!?! Это ужасно!!!! ... Но зато я получу большую компенсацию и сделаю то, о чем давно мечтал – уеду на Бали на два месяца!!!» :))

Воля человека управляется его сознанием. Момент рождения эмоции возникает до попадания информации в сознание человека, поэтому волевым усилием его предотвратить нельзя.

В случае если причиной эмоции является мысль человека, все происходит похожим образом – значимая мысль приобретает эмоциональную окраску до момента отчетливого осознания человеком последствий данной мысли и, соответственно, до возможного последующего формирования волевого приказа.

А можно ли вообще предотвратить эмоцию? Можно, если управлять на уровне **причин и следствий**. То есть необходимо сделать следующее:

- 1) разобраться, какие причины рождают самые неприятные эмоции, *а затем*
- 2) предотвратить появление части причин, *и*
- 3) разрушить причинно-следственную связь для другой части причин.

Пункт 2: ТОЧКА ОТСЧЕТА – ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Прежде чем приступать к практически важным закономерностям эмоциональной сферы и приемам влияния на ее состояние, необходимо определить некую отправную точку.

Иными словами, сначала необходимо понять, какое эмоциональное состояние человека является нормальным и естественным, не требующим никакой причины, а затем уже выявлять и отслеживать причины, которые это исходное состояние нарушают.

Сделать это особенно важно потому, что многие люди считают своим нормальным эмоциональным фоном, не имеющим никакой причины, унылое, серое и пустое состояние.

А чтобы вывести себя из него, им нужна причина – нужно сделать нечто, чтобы себя развеселить. Чаще всего – это напиться чужими эмоциями: посмотреть телевизор, зайти в интернет, почитать книгу, полистать соцсети и тому подобное. Гораздо реже – это получить эмоции от своей собственной активности: пригласить гостей, заняться спортом, пойти на веселую тусовку, поужинать в ресторане, прогуляться в парке. Но остаться наедине с самим собой без телевизора и соцсетей – будет скучно и серо.

Как некий продолжительный вариант решения – можно найти спутника жизни, который будет развлекать и веселить

на постоянной основе. Именно с такой полусознательной исходной установкой многие пытаются прийти к состоянию «счастливы вместе».

На самом деле, естественным нормальным состоянием человека, не требующим никакой причины, является спокойное позитивное эмоциональное состояние. Не серость, не пустота, а именно исходный **позитивный настрой, спокойствие с тонким оттенком счастья и радости, наполненное устремлением к новым открытиям и новым свершениям.**

Именно такое состояние присуще человеку с самого раннего детства.

Вспомни пример маленьких детей, если тебе уже довелось участвовать в их воспитании.

Самым естественным состоянием ребенка, не имеющим никакой причины, является счастливое умиротворенно-радостное состояние в сочетании с искренним интересом к окружающему миру. Для всего остального нужны причины. Например, для плача нужен голод, боль или мокрая пеленка. А для счастья и радости никакой причины ребенку не нужно – он счастлив сам по себе, просто так.

Именно поэтому взрослые с таким восторгом отзываются о детстве. Счастье само по себе, безо всякой причины – что может быть удивительнее для взрослого человека?!

Попробуй сравнить свое нынешнее преобладающее настроение с тем самым беспричинно счастливым состоянием

раннего детства. Что отделяет тебя от него?

После некоторых размышлений, тебе станет приблизительно понятно, сколько в своей жизни ты насобирал мокрых пеленок, причин для грусти, боли, суеты, напряжения, страхов и переживаний. Именно они и составляют то неприятное наслоение внутри человека, которое отделяет его от более счастливого состояния, делая уныние и пустоту нормой его жизни.

Унылая серая пустота возникает от совокупности причин (мыслей, внутренних конфликтов и напряжений), которые человек постоянно носит внутри себя. И эти перманентные причины нужно найти и вычистить – тогда он вернется к позитивному исходному состоянию, которое присутствовало когда-то в его детстве.

К слову сказать, и «счастливы вместе» получается совершенно иного качества, когда оба партнера обладают таким позитивным исходным состоянием, а не пытаются найти друг в друге аниматора или некий аттракцион.

Итак, нормальное фоновое состояние для любого человека (пусть даже пока еще не достигнутое) – это *позитивное спокойствие с тонким оттенком счастья и радости, наполненное устремлением к новым открытиям и новым свершениям*. И это состояние не требует никаких специальных причин, кроме отсутствия омрачающих мыслей, впечатлений и ощущений. Далее мы будем называть его **эмоциональной точкой отсчета** или **нормальным эмоцио-**

нальным состоянием.

Впрочем, если ты все еще полон сомнений, и продолжаешь настаивать на нормальности серости и пустоты, попробуй посмотреть, с другой стороны.

Нормальное состояние в терминах этой книги – это то состояние, к которому будут возвращать читателя все приемы и практики, здесь приведенные. Эти приемы и практики универсальны – они могут приводить к любому целевому состоянию, которое практикующий выбирает себе как исходное. Можно выбрать абсолютный ноль эмоций – серость, пустоту и неподвижность. Но зачем? Чтобы прожить жизнь камня?!

Представь, что тебе предстоит написать историю своей предстоящей жизни. Или изобразить ее некоей красивой иллюстрацией.

Ты можешь взять за основу лист самой обычной белой бумаги. Или – дешевой газетной. Или – унылой грязно-серой.

Я предлагаю тебе писать историю своей будущей жизни на листе плотной дорогой бумаги белого цвета, но с прекрасным теплым оттенком, с красивой текстурой, к которой очень приятно прикасаться руками, и едва уловимо поблескивающей в лучах взошедшего утреннего солнца.

История, в этом случае, может получиться совсем другой, не так ли?

Пункт 3: ДВИЖЕНИЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ

Прошу обратить особое внимание на такое качество нормального состояния, как «наполненное устремлением к новым открытиям и новым свершениям».

Не детское лежание на спине в кровати и хихиканье в потолок, а спокойная позитивная готовность сделать уверенный шаг навстречу жизни, к ее новым событиям, задачам, приключениям, испытаниям.

Для ребенка его комната – это новый мир, полный удивительных открытий. И наблюдение за колыхающей от ветра занавеской для него – это активное познание мира.

А для тебя, для взрослого человека, все открытия и свершения находятся за пределами привычной комфортной обстановки. И если ты скучаешь на диване – это проявление твоей инертности и лени, но никак не норма жизни.

Движение – естественное гармоничное состояние человека, как и любого живого существа на нашей планете.

Наполненное энергией стремление к новому, к открытиям и к свершениям, для человека так же естественно и жизненно необходимо, как для растений – тянуться к солнцу. Впрочем, в обеих упомянутых категориях есть исключения, которые почти никуда не стремятся – их называют овощи :)

Пункт 4: ПРИЧИНЫ ЭМОЦИЙ

Если мы собираемся управлять эмоциями на уровне причин и следствий, казалось бы, начинать нужно с изучения перечня существенных причин.

Вот только проблема в том, что причин возникновения человеческих эмоций существует великое множество.

Если не углубляться в научную терминологию и в громоздкую системную классификацию, сложность ситуации можно охарактеризовать следующими грубыми крупными штрихами.

Проблема усугубляется тем, что:

1) Большинство причин индивидуальны – всегда относительно конкретного человека в определенный период его жизни (в течение жизни они меняются). Например, дождь на улице у одних людей вызывает грусть, а у других – радость.

2) Большинство причин переменчивы, они зависят от текущего психического состояния человека. Например, в одном настроении конкретного человека дождь вызывает у него грусть, а в другом – радость.

3) Большинство причин зависят от конкретной жизненной ситуации. Например, такое неприятное явление, как известие о смерти человека, у его родных и друзей вызовет глубокую печаль, у завистников и врагов – радость и ликование,

у посторонних людей – полное безразличие.

При этом причины бывают:

– Внешние – это поступающая через органы чувств информация об изменении внешней среды во всех ее сферах, спектрах, аспектах.

– Внутренние – это мысли, образы, ощущения телесного плана (например, боль, тепло, холод), ощущения психического плана (приятие, неприятие, напряжение от внутреннего конфликта и так далее), искажения восприятия, вызванные неосознаваемыми реакциями психики (стереотипами, комплексами), и тому подобное.

– Сочетания внешних и внутренних причин – самый распространенный случай. Например, панический страх перед публичным выступлением рождается сочетанием нахождения в центре внимания людей (внешняя) и ущербной самооценки (внутренняя).

Иными словами, мы имеем дело с бесконечным множеством бесконечно многообразных переменных в бесконечно большом числе комбинаций :) Пытаться искать универсальные закономерности будет явно непросто.

Поэтому расставим приоритеты.

Тебя, дорогой читатель, наверняка интересуют, прежде всего, лично твои наиболее яркие часто встречающиеся негативные эмоции, наиболее заметно отравляющие твою собственную жизнь. То есть совершенно конкретные следствия неких причин, часть из которых тебе известна,

а часть – пока нет.

Соответственно, предлагаю тебе самостоятельно сделать известными как можно больше твоих индивидуальных причин и постепенно устранять их влияние в твоей жизни по мере сил и возможностей.

Займет это не один год, но задача точно решаемая – проверено на практике.

Пункт 5: НЕОСОЗНАННОСТЬ ВНУТРЕННЕГО МИРА

Казалось бы, что тут объяснять, вроде и так все понятно – вспомни все значимые неприятности своей жизни – вот тебе и все причины негативных эмоций. Однако это не совсем так.

Какие-то яркие причины очевидны человеку – конфликты с близкими, претензии начальства, недостаток денег, проблемы со здоровьем, неудачи в бизнесе. Вот они – все источники его несчастливой жизни, но избавиться от них совершенно невозможно. Близких не переделаешь, начальник – «тупой», работу сменить нет возможности, денег платят мало, здоровья все меньше с каждым годом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.