

AB PUBLISHING

Питер Лонг

# Как контролировать себя и других



# Питер Лонг

## Как контролировать себя и других

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11818361](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11818361)*

### **Аннотация**

Каждому человеку дано умение владеть собой. Но порой кажется, что многие из нас разучились видеть важность в том, чтобы направлять свои эмоции в созидательное и положительное русло. А ведь раздражение и гнев могут быть разрушительными не только для того, на кого они направлены, но и для того, от кого исходят. О том, где исток наших чувств, как научиться сдерживать эмоции и управлять ими, мы и поговорим в этой книге.

# Содержание

Введение	5
Глава первая. Где зарождаются эмоции	8
1.1. Родом из детства	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Питер Лонг**

# **Как контролировать**

# **себя и других**

© Лонг, П., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

# Введение

Мы живем в мире, где каждое живое существо, еще не научившись мыслить, умеет чувствовать. А эмоции – это такая удивительная субстанция, которая, зарождаясь где-то в глубине наших душ, требует вырваться на свободу, заявить о себе, прокричать во всеуслышание. Мы смеемся, когда нам хорошо, плачем – когда грустно, кричим – когда злимся, зовем маму – когда больно или страшно. Человек подвержен чувствам и эмоциям, и это прекрасно, ведь благодаря этому мы можем любить, ревновать, радоваться и ненавидеть. А если опустить шекспировские страсти, то разве можно было бы наслаждаться классной комедией с попкорном или прыгать на роуп-джампинге, если бы не было эмоций?

Если у оценившейся собаки отобрать малышей, она будет выть и искать детенышей так же, как это бы сделала женщина – животные тоже умеют чувствовать, они обладают эмоциями. Те, у кого есть домашние питомцы, знают, что любимцы могут пребывать как в прекрасном, так и скверном расположении духа, а значит, смена чувств и настроений им не чужда. Еще в минувшем веке ученые доказали, что и растения способны на элементарное проявление эмоций. Вибрации их внутренних процессов усиливаются, когда возникает опасность, и становятся более спокойными, если риска для жизнедеятельности нет. Все живое в нашем мире чувствует

и воспринимает жизнь через призму эмоций. Но тогда почему только человек из всех остальных видов не способен к самообладанию?

Вы когда-нибудь видели собаку, бьющуюся в истерике? А шиншиллу, которая норовит выплеснуть свое отвратительное настроение на первого встречного? Или ежа, страдающего от укулов ревности и макаку, переживающую комплексы собственной неполноценности? Животные умеют любить, причем многие выбирают пары на всю жизнь, умеют радоваться простым вещам, а злиться и приходить в ярость – только защищая себя и потомство. Чувство раздражения они гасят, просто искореняя причину или уходя от нее.

Выходит, что человек, который годами копит в себе эмоции, устает от них, подчиняется им и в итоге становится их жертвой. Такой человек менее мудр и приспособлен к жизни в обществе, чем собратья наши меньшие.

Издравле люди, владеющие собой, пользовались уважением окружающих. Особый культ непроницаемости проповедовали индейцы. У краснокожих племен владение не только голосом, но и даже мускулатурой лица, приравнивалось к героизму или доблести. В средневековье хитросплетения дворцовых и придворных авантюр и интриг требовали умения владеть собой для того, чтобы избежать смертельных ловушек и добиться особых милостей. Герои революций и войн демонстрировали живущие в веках подвиги мужества и стойкости, когда, не проронив ни слова, погибали от пы-

ток в плену. Чего стоит один только полковник Исаев, он же Штирлиц, чей прототип, историческая личность, Вилли Леман, провел во вражеском тылу шесть лет, ничем себя не выдавая.

Научиться искусству владеть собой, на самом деле, может каждый. Было бы желание. Итак, приступим.

# **Глава первая. Где зарождаются эмоции**

# 1.1. Родом из детства

Ученые давно доказали, что наши чувства зарождаются в задней доле мозга, что человеческая эмоциональная реакция на ту или иную ситуацию – это не что иное, как химия нашего организма. Допустим. Но ведь вызвать определенные химические связи должна какая-то заложенная в нас схема. Мы не будем пускаться в рассуждения о том, как устроен микрокосмос человеческих полушарий, а взглянем на другую плоскость: откуда к нам приходят эмоции, как они зарождаются и куда исчезают.

Если верить дарвинской теории эволюции, то наши предки когда-то давно жили на деревьях и мало чем отличались от горилл, а поэтому им точно так же, как и этим приматам, было свойственно обостренное чувство самосохранения, которое вызывало непреодолимое ощущение страха в минуты опасности, заставляя все клеточки реагировать и избегать риска. Из древности также черпает свое начало и чувство собственности, диктующее нам эмоции ревности, гордости, жадности.

Но будет неправильным утверждать, что все наши сегодняшние эмоции пришли из глубины веков и вызваны только лишь элементарными инстинктами. Человеческую эмоциональную составляющую мы воспитываем. Как это происходит? Рассмотрим.

Представим среднестатистическую семью: мама, папа, у них рождается малыш. Прелестный карапуз первые пару лет свой жизни движем лишь только базовыми потребностями: есть, спать, плакать, когда больно, страшно или непонятно, и пачкать пеленки. Малыш растёт, и родители начинают знакомить его с миром. Мама объясняет, что лужу делать надо не на ковер, а в горшок, потому что иначе плохо и некрасиво, а ещё взрослые будут смеяться, если он, малыш, будет, как маленький, мочить штанишки.

Стоп. Делаем паузу, потому как тут берет свое начало эмоция, и не одна. Маленький человечек получает от мамы важную информацию: быть маленьким – смешно, делать что-то, не как все – стыдно и плохо. Казалось бы, все верно, но если посмотреть, как вырастает в сознание человека эта информация и какие корни она пускает, то можно понять причину, по которой многие взрослые адекватные люди стесняются выражать свое мнение, отличное от мнения большинства, ведь делать что-то не как все – стыдно и плохо. Или почему большинство не умеет быть раскрепощенными, веселиться от души, смеяться над собой, дурачиться, как дети. Ведь практически в каждого из нас в детстве была заложена программа: быть маленьким – смешно, взрослые будут смеяться.

Это всего лишь пример, как из простого бытового действия заботливой мамы вырастает через годы целая эмоциональная связка, диктующая поведение взрослого уже человека.

Двигаемся дальше. Наш малыш научился садиться на горшок, чем бесконечно радует маму. Теперь пришел черед папы браться за воспитание. Он объясняет карапузу, что мужчины должны быть сильными, что на них вся ответственность за благосостояние семьи, женщины, дома. А если предположить, что отец считает, что место женщины – позади мужчины, а не рядом или впереди, то же самое он объяснит малышу. Эти фундаментальные знания тоже возвращают семена тех ветвящихся эмоциональных связей, которые в будущем будут диктовать взрослому мужчине – брать всю инициативу на себя, доверять женщине только простые процессы, или не доверять вовсе, пытаться тянуть все на своих плечах и сердиться, если жена самостоятельно возьмется принимать решения. А это уже прямой путь к деструктивным эмоциям.

Мама учит малыша не подходить к незнакомым людям, не разговаривать, не принимать сладости. Она заботится о безопасности ребенка, в ней говорит инстинкт. Но ребенок, таким образом, впитывает информацию о вредности чужаков, следствием чего становится ксенофобия – боязнь чужих людей. Вырасти она может в абсолютную авторитарность и неприятие чужого мнения, культуры, права на собственную жизнь и неординарные решения, потому что с детства мы помним – чужое плохо, страшно и его надо избегать.

Смотрим дальше. Предположим, что малыш – это не сын, а премиленькая девочка с пшеничными кудряшками и го-

лубыми, как небо, глазами. Мама, бабушка, отец и еще целая вереница родственников любят девчужку, повторяя, какая она красивая. Что мы увидим через 17–18 лет? Правильно, мы встретим девушку, уверенную в собственной неотразимости. Кажется, что в этом нет ничего плохого, ведь уверенная в своей привлекательности женщина – это хорошо, здорово и красиво. Но только тогда, когда она умеет воспринимать свои природные богатства адекватно и взвешенно, а не стремится кичиться ими на каждом шагу, воспитывая в себе чувство превосходства и эмоции брезгливости к окружающему миру. Но и это еще не все. Мама или папа могут, напротив, сообщить малышке эмоции недовольства собой, когда, к примеру, ругают за проступок и называют ее «нехорошей девочкой». Хуже всего, когда приводят в пример кого-то «хорошего» – соседского мальчика, который послушно кушает кашу, и не важно, что при этом он весит уже больше мамы и все время проводит за компьютерными играми. Малышка увидит в таком мальчике эталон «хорошести» и в будущем будет сверять свое поведение, мысли, внешний вид с таким образчиком, обрастая эмоциями и чувствами собственной ущербности. А это уже ведет к опасным комплексам неполноценности, самобичеванию.

# 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.