

Оглавление

Введение	7
----------------	---

Часть I

БОЛЬШАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕРАЗБЕРИХА

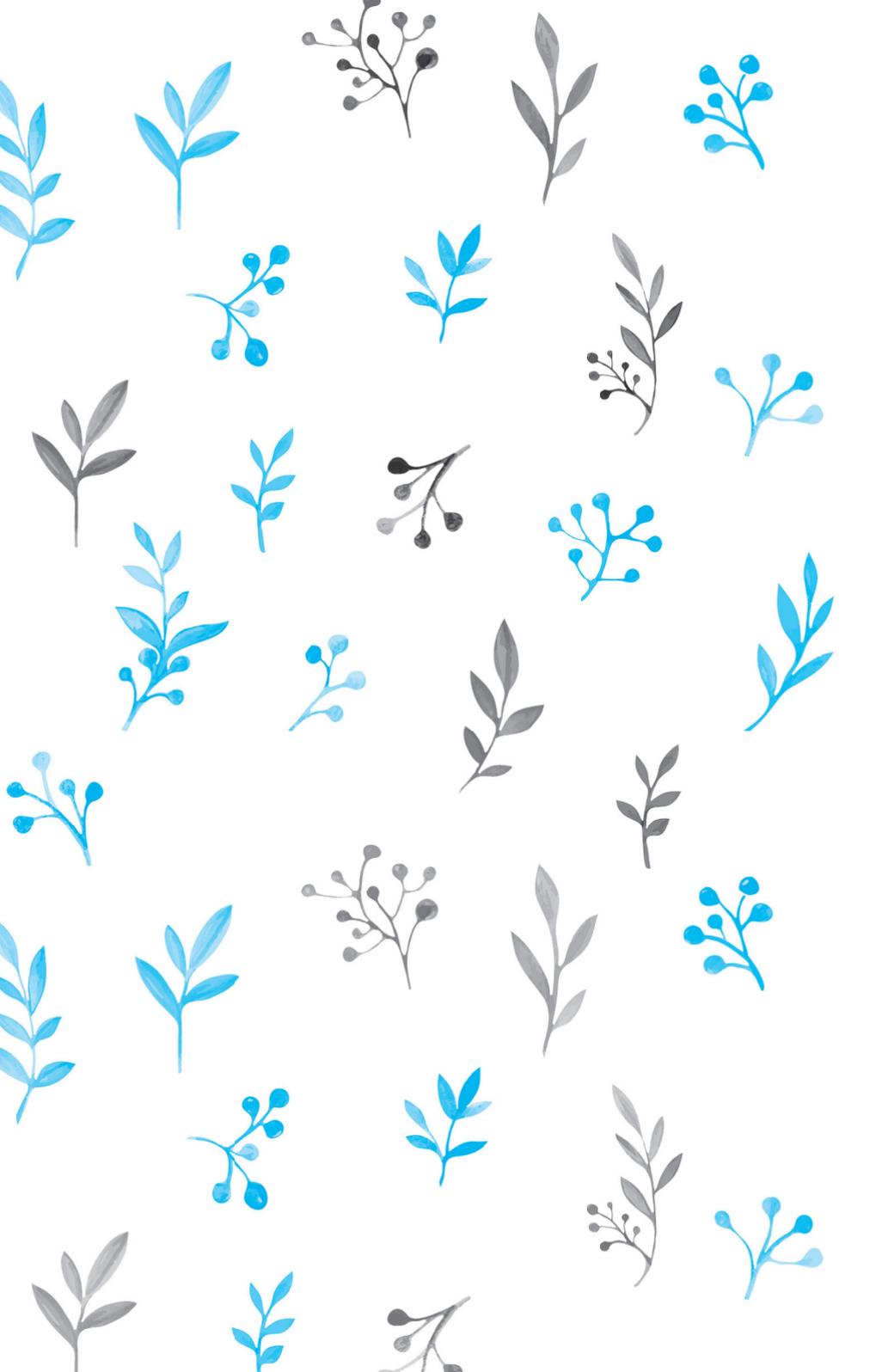
Глава 1. Естественные эмоции	13
Радость	14
Гнев	15
Печаль	16
Страх	17
Глава 2. Неумелое воспитание	23
Запрет и нарушение запрета	24
Воспитание или извращение?	26
Подавление эмоций	27
Глава 3. Регулирование укрощенных эмоций	37
Когда эмоции разрешены	38
Когда эмоции запрещены	41
Глава 4. Разочарование	53
Иллюзия детского всемогущества	54
Управление разочарованием	57
Разочарование и насилие	58
Эмоциональная зависимость	62
Результаты неумения управлять яростью и гневом	64

Часть II

ВОССТАНАВЛИВАЕМ СВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Глава 5. Как правильно воспитывать эмоции	71
Глава 6. Эмоции естественные	81
Радость	82
Печаль	86
Гнев	90
Страх	91
Глава 7. Эмоции приобретенные	99
Стыд	100
Чувство вины	101
Зависть и ревность	106
Презрение и жалость	110
Разочарование	111
Заключение	115







ВВЕДЕНИЕ

Эмоции — это драгоценные источники информации во всех наших жизненных ситуациях.

Опасно их игнорировать.





Эмоции пугают, и в нашем так называемом цивилизованном обществе они на плохом счету. Рациональный ум зарекомендовал себя как наиболее развитая форма интеллекта, в ущерб интуиции и эмоциям. Тем не менее эмоции являются ценным источником информации во всех ситуациях нашей повседневной жизни, и игнорировать их опасно.

Возьмем такой пример. Вас только что познакомили с весьма симпатичным на вид человеком, однако он вызывает смутную неприязнь, без какой-либо «объективной» причины. Разумно ли будет не обращать на это внимания и ориентироваться только на приятную внешность?

В нашем практически совершенном мире нет места негативу — эту мысль нам насаждают уже лет пятьдесят. Мы все молоды, здоровы и беззаботны, благодаря отличным продуктам, которые потребляем. Болезням, старости и смерти нет места в нашем обществе; их скрывают как нечто неподобающее.

Вы заметили, что слова «старый», «слепой» и «глухой» воспринимаются как оскорбления?

Их больше нет в нашем обществе. Есть только «пожилые», «плохо видящие» и «слабослышащие». Дело в том, что подобные выражения, как и связанные с ними эмоции, шокируют или пугают большинство людей.





Если вам грустно, вас назовут «депрессивным». Проявите гнев, и вот вы уже «агрессивный». Выражаете свои страхи? Это, без сомнения, «тревожность». Даже ваша радость жизни покажется подозрительной. Разве это не проявление незрелости, недостаточной серьезности или даже неприличия — смеяться при таких обстоятельствах?

Многие люди, в сознании которых насаждают понятие о безоблачной счастливой жизни, считают, что «управлять своими эмоциями» означает не что иное, как укрощать их, контролировать, подавлять и, главное, больше их не испытывать!

Из-за этого стремления к абсолютному контролю над эмоциями у таких людей возникает эффект «скороварки». Они сдерживают себя как только могут, увеличивают давление, а затем взрываются криками, слезами или приступами паники...

Испытывая чувство вины и стыда за свою несдержанность, они обещают держать себя в руках в будущем, с тем чтобы однажды взорваться еще сильнее. Это еще больше убеждает их в том, что подобные эмоции плохие, болезненные и неконтролируемые и т. д. Однако когда мы подавляем и игнорируем свои эмоции, они обретают над нами власть и оказывают негативное влияние на нашу жизнь. Жестокость и нетерпимость проистекают из отрицаемых страхов и неосознанного разочарования; их порождает депрессия от невозможности выразить свой гнев и подавленное стремление во что бы то ни стало проявить свои чувства.





Кристиэль Тзмиколадян
Эмоции, инструкция по применению

Между пассивным переживанием эмоций и подавлением их тем не менее существует золотая середина. Как бы парадоксально это ни звучало, эмоции шокируют еще и потому, что людей, которые способны их проявлять, считают притворщиками, холодными и расчетливыми.

Это переплетение противоречивых желаний и непонимание собственных эмоций объясняет во многом, почему французы удерживают печальный мировой рекорд потребления антидепрессантов. Для того чтобы покончить с подобным положением, мы должны научиться не нивелировать наши эмоции, а управлять ими.

Эмоции не возникают в нашей жизни без причины. Каждая из них имеет определенную задачу, полезную информацию, для того чтобы сообщить нам о пережитом.

Вот почему «управление эмоциями» подразумевает не контроль или борьбу, а, напротив, умение принимать их и учитывать те послания, которое они нам несут. Чтобы правильно управлять своими эмоциями, нужно научиться понимать их. Между «хорошо» и «плохо» существует целая гамма оттенков. Это может быть и печаль, и беспокойство, и разочарование...

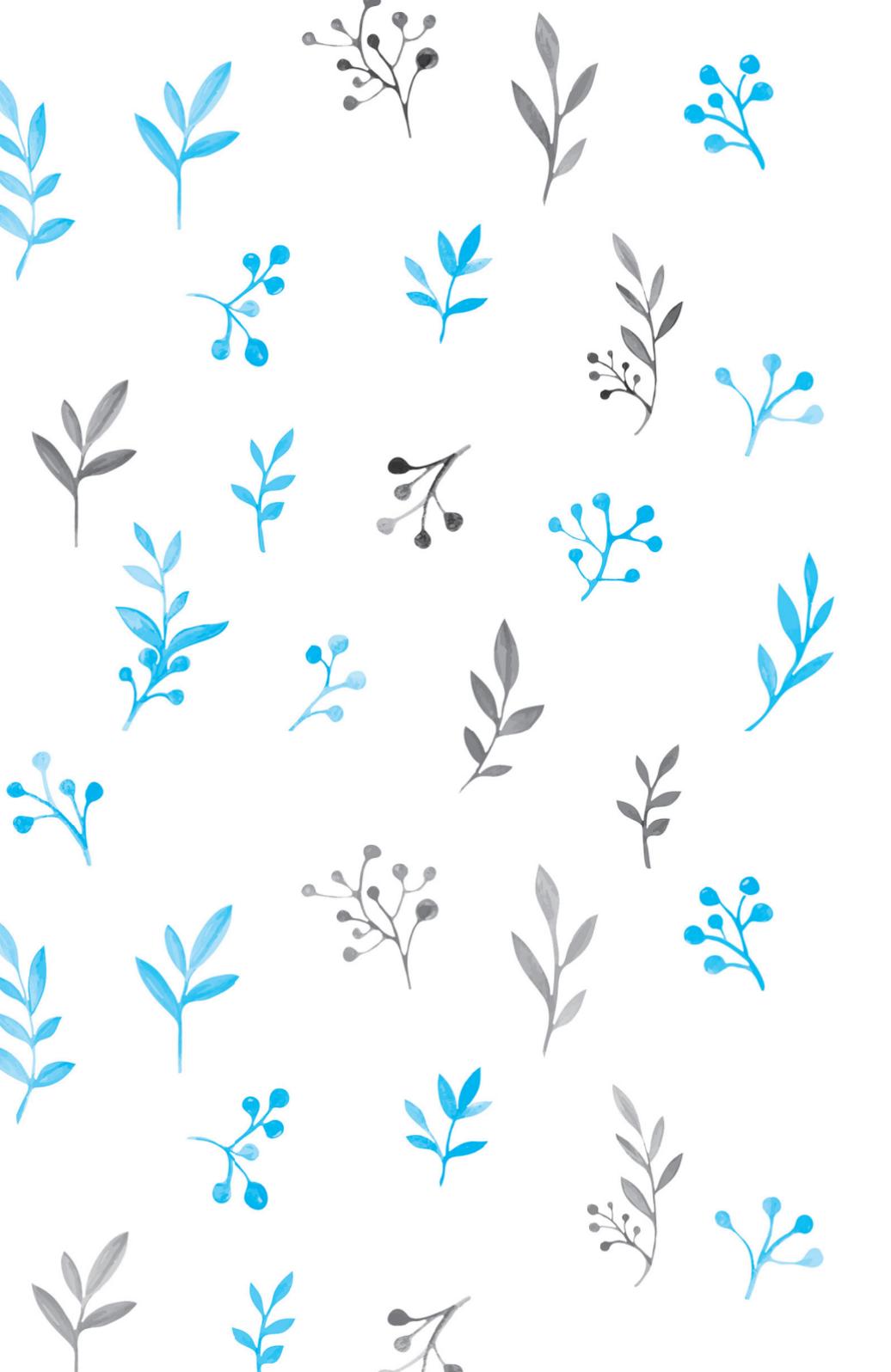
Эта книга предлагает вам узнать, как позитивно обращаться со своими чувствами и превратить эмоции в мощных союзников, которые помогут вам управлять вашей жизнью.





ЧАСТЬ I

БОЛЬШАЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
НЕРАЗБЕРИХА



Глава 1



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ

*Человек от рождения имеет четыре
основные эмоции; четыре эмоции
врожденные и естественные: радость,
гнев, печаль и страх.*

*Это как если бы добрые феи склонились
над его колыбелью и подарили эти
четыре эмоции, для того чтобы помочь
ему управлять своей жизнью.*





Для того чтобы лучше понять, как работают эмоции, следует обратиться к началу и шаг за шагом проследить, как происходит установка эмоциональных механизмов.

Человек от рождения имеет четыре основные эмоции; четыре эмоции врожденные и естественные: радость, гнев, печаль и страх. Это как если бы добрые феи склонились над его колыбелью и подарили эти четыре эмоции, для того чтобы помочь ему управлять своей жизнью.

Эти четыре эмоции существуют именно потому, что каждая из них необходима человеку.

Радость

Радость считается естественным состоянием человека. Чтобы убедиться в этом, просто наблюдайте за выражением блаженства на личике ребенка, который только что сосал грудь матери. Радость порождает в нас стремление жить и развиваться. Она — самый лучший источник мотивации. Обучение в состоянии радости проходит намного быстрее и эффективнее, чем в страхе и принуждении. В оптимальных условиях у человека естественным образом появляется жажда учиться, действовать и расти в любом возрасте.





Не существует «ленивых» людей.
Лень возникает только от усталости или уныния, временных или прочно укоренившихся.



Радость — это также одна из основных составляющих физического здоровья.



Медицина в настоящее время пытается выяснить, насколько душевное состояние человека влияет на его исцеление. У позитивных людей раны заживают быстрее. Они имеют лучшую иммунную защиту, реже заболевают раком и живут намного дольше, чем люди, постоянно находящиеся в подавленном или стрессовом состоянии.

Гнев

Гнев служит для того, чтобы очертить границы и не допустить опасного и вредного вторжения на нашу внутреннюю территорию. Первые признаки досады призваны сообщить нам, что кто-то или что-то грозит вторгнуться в наше физическое или психическое пространство. Чем больше угроза, тем сильнее гнев. Это внутренний вулкан; он пробуждается, гремит, и его извержение очищает жизненное пространство от ненужных помех. Так что гнев необходим, чтобы защищать свою тер-





Кристиэль Петиколлен
Эмоции, инструкция по применению

риторию и жизненные ценности. Единственный неадекватный вид гнева — это гнев против самого себя, поскольку он «выводит нас из себя». Как можно быть нарушителем собственных границ? Поэтому, когда поднимается гнев, важно искать его причины снаружи, а не внутри.

Кроме того, не путайте ярость и гнев; это две совершенно противоположные эмоции. (См. главу о разочаровании.)



*Гнев является гарантом
самоуважения.*



Печаль

Она открывает нам доступ к чему-то новому. Это переходный этап, подготавливающий к новой ситуации.



*Печаль позволяет нам завершить
определенный период жизни и пере-
вернуть страницу.*



Она появляется, когда нам приходится с чем-то или с кем-то прощаться — не важно, с жизненной ситуацией или с человеком. Не надо путать ее с сожалениями. Можно грустить о прошедшем и при этом не желать, чтобы оно вернулось.





Иногда ко мне на прием приходят люди, которые не могут разорвать отношения, переставшие их удовлетворять. Механизм здесь заключается в следующем: человек постоянно испытывает гнев по отношению к партнеру, который вторгся в его внутреннее жизненное пространство. Он разрывает отношения. Человек обретает спокойствие, его гнев утихает, и начинают появляться сожаления. Воспоминания, хорошие и плохие, естественно, возвращаются и накапливаются в памяти.

Разумеется, вспоминается и все самое хорошее, первые мгновения нежности и любви. А поскольку грустить можно только о том, что приносило нам радость, то и печаль о прошедшем прямо пропорциональна былой радости и вызывает все большие сожаления об утраченном. Тогда человек начинает думать, что он уже сожалеет о разрыве, и возобновляет отношения с партнером и так... вплоть до следующего разрыва.

Страх

Это восприятие предстоящей ситуации, требующее осторожности.

Либо сложившаяся ситуация представляет собой объективную опасность, и страх подсказывает нам, что необходимо защищаться; либо это новая для нас ситуация, и в этом случае страх указывает, что мы недостаточно подготовлены к противостоянию ей и должны получить больше информации





Кристиэль Петиколлен
Эмоции, инструкция по применению

или лучше подготовиться. Это нормально — чувствовать страх, встречаясь с чем-то новым и незнакомым для себя.

Чем лучше вы будете проинформированы о том, что вас ждет, тем быстрее ваше беспокойство исчезнет. Если страх и не устраняет опасности, то он подает нам сигнал, для того чтобы мы могли подготовиться и встретить ее во всеоружии.



Мужество состоит в том, чтобы подчинить себе свой страх, а не отрицать его. Не следует путать мужество с незнанием. Нет никакого героизма в том, чтобы идти на встречу опасности, предварительно не защитив себя.



Когда пожарные надевают каски, куртки из плотной кожи и сапоги, чтобы бороться с огнем, говорит ли это об их трусости? Думаете, было бы лучше, если бы они работали в купальных костюмах и сандалиях?

Когда опасность неминуема, страх становится ненужным. Тогда мозг включает механизмы выживания. Это называется «хладнокровие».

Эти четыре эмоции даны нам со всеми своими оттенками и нюансами: радость — от простого благополучия до полнейшей эйфории, гнев — от легкой досады до разрушительной ярости, пе-





чаль — от будничного сплина до глубочайшего горя и страх — от первых признаков волнения до панического ужаса.

Так мы начинаем наш жизненный путь, имея отличную экипировку.

- Радость — это мотор; он позволяет нам двигаться вперед.
- Гнев — мощный ускоритель для выхода из запутанных ситуаций.
- Печаль — это педаль сцепления, которая позволяет переключать передачи, не ломая двигатель.
- И страх — наша педаль тормоза, призывает нас ездить осторожно и быть осмотрительными, вписываясь в очередной жизненный поворот.

Таким образом, эти эмоции являются незамечаемыми индикаторами, которыми человек мог бы руководствоваться в своей повседневной жизни; они могли бы защищать его и позволить уверенно двигаться вперед и развиваться.

Все это так, если не принимать во внимание давления, которое оказывают на ребенка общество и семья и которое вынуждает его изменять способы восприятия и выражения своих четырех основных эмоций.

Люди, окружающие ребенка и занимающиеся его воспитанием, его родители, действуют так не-





Кристиэль Пэтиколлаэн

Эмоции, инструкция по применению

умело, что их вмешательство скорее вносит путаницу, чем управляет чувствами, данными ему от природы. Можно даже говорить об антивоспитании эмоций. Если социализация маленького человека и является необходимостью, она, в большинстве случаев, проводится настолько неадекватно, что вместо того чтобы помочь ребенку понять, **что** он переживает и почему, она вредит естественному выражению четырех эмоций, искажает их значение и лишает ребенка драгоценных ориентиров, которые они были призваны ему дать.

При этом ребенок начинает мало-помалу испытывать новые эмоции: стыд, чувство вины, разочарование, ревность, зависть, жалость... эмоции, связанные с его социализацией.

Это именно то, что мы будем изучать в этой книге.

