

Как контролировать себя и других



Питер Лонг

Как контролировать себя и других

«АВ Публишинг»

2013

Лонг П.

Как контролировать себя и других / П. Лонг — «АВ Публишинг», 2013

ISBN 978-5-457-90583-2

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.

ISBN 978-5-457-90583-2

© Лонг П., 2013
© АВ Публишинг, 2013

Содержание

Введение	6
Глава первая. Где зарождаются эмоции	7
1.1. Родом из детства	8
1.2. А как у взрослых?	10
1.3. Такие разные эмоции	11
Глава вторая. Реакция по привычке	13
2.1. Реакция по привычке и эмоция. Как отличить?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 ошенившейся 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 собраты наши меньшие.

Издревле люди, владеющие собой, пользовались уважением окружающих. Особый культ неприкосновенности проповедовали индейцы. У краснокожих племен владение не только голосом, но и даже мускулатурой лица, приравнивалось к героизму или доблести. В средневековые 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 пыток 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 своей жизни движим лишь только базовыми потребностями: есть, спать, плакать, когда больно, страшно или непонятно, и пачкать пеленки. Малыш растет, 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 еще 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 человек 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.

Движемся дальше. Наш малыш научился садиться на горшок, чем бесконечно радует маму. Теперь пришел черед папы братья 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 связок, 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 вредоносности 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 голубыми, как небо, глазами. Мама, бабушка, отец и еще целая вереница родственников любят девочку, 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.

Мы привели несколько элементарных примеров зарождения будущих эмоций. Но эти причинно-следственные связи не означают, что абсолютно все сказанное родителями, познанное в детстве становится разрушительным для нас, они лишь иллюстрируют, что закладывать в детей знания надо аккуратно, избегая эмоциональных всплесков, сдерживая себя, как бы ни было это сложно.

1.2. А как у взрослых?

Но зародить эмоции можно не только в новом маленьком неопытном человечке. Вполне зрелые люди могут стать объектом зарождения эмоции, воспитывая ее в себе самостоятельно или поневоле. Так, многие из нас на определенном этапе своего жизненного пути учат сами себя радоваться жизни, переступать через неприятности и ценить каждый момент и все то положительное, что есть в ней. Это величайшая жизненная мудрость, о которой мы поговорим отдельно. А пока рассматриваем истоки эмоций и принимаем как данность, что человек может сам в себе воспитать как положительные и созидательные эмоции, так и деструктивные, разрушительные. Например, совсем несложно воспитать в себе злобу и желание колоть окружающих, стоит только заразиться таким настроением и удерживать его в себе несколько дней.

Многие из нас поневоле испытывают рождение новых эмоций. Мы живем в обществе, где нет идеальных людей. У каждого есть плюсы и минусы, каждый для кого-то хорош, а для кого-то – плох. Поэтому в общении с людьми мы подвергаемся атаке эмоций. Для кого-то новостью будет разочарование, для кого-то приятной неожиданностью станет эмоция радости и уверенности в рядом идущем человеке. Кто-то впервые любит, кто-то – теряет и испытывает непознанное раньше горе, кто-то волею судеб и обстоятельств открывает в себе чувство необузданного любопытства или эмоцию отторжения.

Но главное, если человек чувствует – он живет. Самое страшное состояние – это апатия, отсутствие чувств и желаний, эмоциональный вакуум. Такое состояние медики считают болезнью и лечат как нервное расстройство. В большинстве случаев апатия вызвана усталостью или стрессом и вполне обратима со временем.

1.3. Такие разные эмоции

Но вернемся к истокам эмоций. Хочется снова обратиться к ребенку, в котором каждый день появляется новая маленькая микросхема эмоции.

Но на это раз малыш, который становится нашим примером – отказник, ребенок, мама которого не захотела забирать его из роддома и он попадает в детский дом, а после – в интернат. Считается, что сироты, воспитанные в интернатах, прошли самую суровую школу жизни, это люди с крепкой нервной системой, которые с раннего детства закалены знакомством со всем спектром негативных эмоций... Отчасти это правда, ведь уроки выживания они получают не от заботливой мамы, а от более старших и сильных ребят. С детства они учатся отдавать часть лакомств за безопасность, признавать силу и лидерство, быть жесткими. Поэтому дальнейшая жизнь с ее многогранной эмоциональной окраской уже не нова им, и открывать такие люди для себя могут только то, что семейным деткам кажется обычным, как воздух – чувство доверия, заботы, эмоции благодарности.

Такие разные микросхемы эмоций, заложенные в каждого из нас в самом детстве и подкрепленные уже зрелым опытом, составляют так называемый эмоциональный фон планеты. Эмоции не берутся ниоткуда и они далеко не всегда основаны на инстинктах. Если разделить их на группы природных и приобретенных, то в группу естественных чувств войдут: самосохранение, голод и производное желание его утолить, страх и его следствие – желание безопасности, желание продлевать род и материнская любовь.

Приобретенные эмоции – это вся гамма оттенков ощущений, которую мы уже знаем. Зарождаются они в нас под влиянием социума, воспитания, самовоспитания или ситуации. Но бывает еще один вид эмоций – массовые.

Как зарождается массовая эмоция? Вспомним футбольный матч: последние минуты, штрафной, трибуны режут, болельщики замирают в мучительном ожидании, и – гол! Тут даже хочется сделать паузу. Потому как даже в воображаемой такой ситуации уже ощущается мощь массовых эмоций. В такие секунды чувствовать атмосферу можно кожей. Азарт, умноженный на толпу, выплеснутый в эфемерное пространство, возвращается в душу каждого в еще большем и сильном своем значении, способном высвободить в человеке уже не осознанные, а древнейшие инстинкты, диктующие крушить все на своем пути, выплескивая накопившийся адреналин.

Хохотать над комедией намного веселее, если смотреть ее в компании друзей, и просто уморительно – в полном зале кинотеатра. Ревность намного более остра, если поделиться ею с подругой или другом. Любовь же требует говорить о своем объекте, распространяя ее на все вокруг. Парапсихологи утверждают, что человеческие эмоции вполне материальны и могут обладать сильнейшей разрушительной и созидательной силой. Церковь же учит исцелять душу молитвой и умиротворением. Библия утверждает, что чувствовать нужно сердцем, а решать – разумом.

Современные психологи утверждают, что не только негативные, но и позитивные эмоции могут разрушать, потому как требуют выплеска. Наши чувства – материя четвертого измерения, которую мы рождаем и выпускаем в мир. Именно поэтому так легко находиться в компании добродушно настроенных людей и настолько же тягостно там, где присутствующие враждебны или просто подавлены. Стоит только вспомнить общественный транспорт в час пик, куда вы можете войти в отличном настроении, а вот выйдете в девяти случаях из десяти в отвратительном, подчиняясь эмоции масс или реагируя на обстановку привычным раздражением. Часто вместо того, чтобы выдать реальную эмоцию, мы подчиняемся привычке, реагируем по привычке и привычкой же отвечаем на ситуацию. О том, что такое эмоция по привычке – через пару минут, а пока хочется подвести некий итог ранее сказан-

ного. Состоит он в том, что все наши эмоции настолько же разные, как и мы сами. У них разные корни, разные составляющие. Пусть, внешне и по проявлению кажется, что мы одинаково радуемся, схоже грустим, идентично ревнуем, похоже завидуем, но на самом деле в каждом из нас эмоция имеет разные корни. У кого-то это – вложенное родителями, у кого-то – приобретенное в зрелом возрасте. Но наши чувства всегда индивидуальны и принадлежат только нам, мы являемся их создателями внутри себя и несем большую ответственность за те моменты, когда выплескиваем их в мир, на окружающих. Ведь они в свою очередь могут породить ответную реакцию. Которая, возможно, что-то изменит в душе другого человека.

Мы часто реагируем неосознанно, подчиняясь микросхеме или привычке. Мы привыкли радоваться, когда нам что-то дарят (это из детства), мы привыкли расстраиваться, когда в ком-то разочаровались (это приобретенное). Реакция по привычке – это суррогат наших эмоций, который зачастую не дает нам по-настоящему чувствовать жизнь.

Глава вторая. Реакция по привычке

2.1. Реакция по привычке и эмоция. Как отличить?

В первую очередь стоит сказать, что испытывать эмоции – это уже в некотором роде привычка человека реагировать на жизнь и ее составляющие. Но если большинство эмоций является естественным следствием обстоятельств, то существуют и привычки, которые маскируются под чувства.

Например, наиболее частой привычкой, которая выдает себя за чувство, является раздражение. Мы привыкаем раздражаться в транспорте, на работе, дома. Социологи даже выявили интересную связь – телевизионная реклама стала менее эффективной, потому как зритель по привычке раздражается в такие моменты, и что бы ни пообещали в ролике, все будет воспринято негативно. Был даже проведен эксперимент: между сериями фильма запущена рекламная заставка, которой обрамляется рекламный выпуск на телевидении, но вместо коммерческой рекламы, зрителям демонстрировали короткометражный фильм с красивейшими местами земного шара. Реакция аудитории была привычной – раздражение, которое они собирались выплеснуть на рекламу. Даже великолепнейшие пейзажи не смогли преодолеть привычку негативно реагировать на постылую рекламу.

Еще одной привычкой, прячущейся за маской эмоций, является жажда сенсации. Мы живем в век высоких технологий, скорость обмена информацией сегодня потрясающая. В такой среде любое событие является интересным кратчайшее время, а потом снова наступает информационный голод, который мы привыкли заполнять чем попало: новостная лента и фотографии друзей ВКонтакте и Фейсбуке, переключение каналов ТВ, просмотр блогов и новостных лент, желание знать больше, но часто, увы, в количественном, а не качественном выражении. Поэтому, как только на горизонте маячит какое-то событие или новость, мы уже заранее реагируем на нее как на сенсацию, ждем от события потрясений и всплеска удивления, радости или гнева – одним словом еще более сильных эмоций. Эта пагубная привычка ждать адреналинового выплеска от любого события приводит к разочарованию и чувству скуки тогда, когда на самом деле жизнь полна красок и настоящих, не привычных и не надуманных эмоций.

Привычкой может стать даже такое святое и искреннее чувство, как материнская любовь. Звучит кощунственно, но сколько раз мы слышали от своих матерей, от знакомых женщин фразу «Как быстро выросли дети!». Почему мы не замечаем, как растет, формируется самое драгоценное, что есть у любого человека – его ребенок? Потому что на определенном этапе становится привычкой забота о нем. Избежать этого можно, только если ежесекундно помнить о скоротечности времени, о том, что рядом человек. Который меняется и никогда не будет таким, как вчера. Если постараться отключить привычку, то можно испытывать каждую секунду жизни и уже потом не удивляться тому, как быстро и незаметно вырос ребенок, а вспоминать многочисленные моменты счастливого его детства и своего родительства.

Часто подмена настоящих чувств привычкой происходит от усталости, от однообразности окружения и выполняемых действий. Задумайтесь – как давно вы ощущали всплеск эмоций. Прислушайтесь к себе: если ваше ощущение мира происходит как сквозь вату, если ваши чувства не обострены, а, наоборот, притуплены, если последнее время вы часто устаете от людей и событий, если вы машинально выполняете те бытовые действия, которые ранее доставляли вам удовольствие, значит, вы уже отдали первенство своим привычкам, закрыв настоящие эмоции где-то в глубине своего сознания. Усталость приводит к равнодушию. А равнодушие выключает сердце и эмоции. И активирует в нас те самые первичные микросхемы, которые и диктуют нам поведенческие сценарии. И самое удивительное – многие люди проводят в таком состоянии жизнь, а в конце сетуют на то, что не прожили вдо-

воль. Хочется даже процитировать Пауло Коэльо, который метко выразился по этому поводу: «Нам наскучивает детство – мы спешим повзрослеть, а потом мечтаем стать детьми опять. Мы теряем здоровье, зарабатывая деньги, а потом теряем деньги, восстанавливая здоровье. Мы так много думаем о будущем, что забываем настоящее настолько, что не живем ни в будущем, ни в настоящем. Мы живем так, как будто никогда не умрем. А умираем, так, как будто никогда не жили».

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.