Автор: admin
16.02.2011 22:01 - Обновлено 29.10.2014 10:12

Как воспользоваться Эмоциональной шкалой Хаббарда? Часть 1. Определения

Мы часто ломаем голову над такими вопросами, как: «А действительно ли это любовь?», «Стоит ли доверять этому человеку?», «Будет ли плодотворным сотрудничество с ним?» и многими другими, затрагивающими человеческие взаимоотношения.

Ответы на них можно получить, ознакомившись с Эмоциональной шкалой тонов, разработанной американским исследователем Роном Хаббардом. Он выявил закономерность возникновения эмоций, присвоил эмоциям рейтинги и назвал эту последовательность Эмоциональной шкалой тонов, где каждая эмоциональная позиция называется «тоном» и имеет условное наименование.

Наверху присутствуют самые радостные эмоции, а внизу самые разрушительные. При этом люди постоянно двигаются вверх и вниз по шкале, но большую часть времени проводят в узком диапазоне тонов. Таким образом, длительное наблюдение за человеком покажет обычную для него эмоцию.

Разделяющая линия шкалы тонов – это тон 2.0. Люди, которые находятся выше этого уровня, будут называться «высоко-тонными», а 2.0 и ниже – «низко-тонными». Человек, которого мы называем высоко-тонным, проявляет эмоцию, соответствующую обстоятельству, постоянно двигаясь по всей шкале, но быстро восстанавливается и сохраняет интерес к жизни.

Итак, внимание, Эмоциональная шкала тонов.

Проявив наблюдательность, легко определить тон, характерный для человека.

Что нам это даст? Мы сможем сделать обоснованный вывод о том, какими будут отношения с этим человеком и что можно ожидать от него. К тому же, чувства, такие как любовь, ненависть и зависть проявляются через призму тона человека. Человек в Сочувствии любит совсем по-другому, нежели человек в Гневе. Завистливый человек

может причинить вред сопернику или просто тихо напиться, в зависимости от его тона. Таким образом, зная хронический тон человека, мы можем строить отношения с ним более продуктивно или понять, что их не стоит иметь вовсе.

Краткие характеристики тонов и их проявление: Сначала рассмотрим опасные эмоции.

Апатия (0.05)
Апатия – это отключение от любви, жизни, надежд, мечтаний и абсолютный пессимизм. В Апатии человек близок к чувству, что он ничем не владеет и думает, что другие тоже ничего не должны иметь. Он позволяет любой собственности разрушаться и портиться. Себя он тоже разрушает тем или иным способом. Наркоманы, алкоголики, хронические игроки – это люди в Апатии.

Заглаживание вины (0.375)
Человек в тоне Заглаживание вины живет, постоянно извиняясь и пытаясь искупить некий вред (даже вымышленный). Он может льстить или унижать свое достоинство, чтобы добиться сочувствия или помощи. В худшем случае это слепое самопожертвование и мученики-самоубийцы.

Горе (0.5)
Горе просит сочувствия, ничего не давая взамен, и помощи, не принимая ее. Это человек, который постоянно чем-нибудь недоволен, и все это обернуто жалостью к себе. Часто он пытается удержаться в прошлом и держится за свои обиды.

Задабривание (0.8)
Человек в Задабривании пытается завязать дружеские отношения, и, кажется, что он ничего не требует взамен. Но в действительности, Задабривание является частью диапазона Страха. Человек в этом тоне не осознает свой страх. Его задабривание предназначено для того, чтобы защитить себя от негативных последствий.

Сочувствие (0.9)
Человек в хроническом Сочувствии – навязчиво «понимающий» и может бесконечно оправдывать неудачи своих друзей, что лишает их ответственности и убивает их

стремление к борьбе. Высоко-тонный человек сказал бы: «Да, это неудача, но ты можешь попробовать еще раз». А Сочувствие не помогает восстановиться после поражения и вернуться, чтобы победить.

Страх (1.0)
Хронический страх легко становится косноязычным, избегает людей, подпрыгивает от хлопанья двери. Он постоянно напуган, все кругом опасно. Такой человек боится иметь вещи (ведь он может потерять их). Его решение – быть осторожным в отношении всего в жизни. Он говорит о страшных вещах, действительных или воображаемых.

Скрытая враждебность (1.1)
Это скрытый тон, наиболее трудный для распознания. Он находится между Страхом (который является причиной его тона) и Гневом (который он должен скрывать). На этом уровне мы находим вопиющую ложь и лицемерие. 1.1 притворяется высоко-тонным. Он убеждает в добрых намерениях и манипулирует людьми, всегда стремясь к скрытому контролю.

Отсутствие сочувствия (1.2)
Человек в Отсутствии сочувствия холоден, груб, равнодушен. Кажется, что у него отсутствуют эмоции. Его не касаются чужие проблемы, но он будет ожидать полного понимания и прощения за свои пагубные действия. На этом уровне мы часто встречаем упрямое нежелание говорить.

Гнев (1.5)
Постоянно находясь в состоянии душевного расстройства, человек кричит, злится, раздражается, обвиняет и выражает недовольство.

Боль (1.8)
Боль, сама по себе, не является эмоцией, но здесь имеется в виду именно эмоциональная реакция на боль. Человек не может оставаться в высоком тоне, когда ему больно. Его внимание рассеивается, он несдержан, раздражителен и нетерпелив.

Антагонизм (2.0)
Главная характеристика Антагонизма – опровержение. Эмоция – открытая

враждебность. Это уровень колких замечаний и сарказма. Антагонизм не может устоять перед вызовом. Если Вы хотите, чтобы он сделал что-нибудь, попросите его обратное. Дайте ему что-нибудь оспорить, и он это сделает.

Очевидно, что общение с такими низко-тонными людьми следует свести до минимума, а если это не удается, то Вы можете воспользоваться рекомендациями, которые приведены во второй части статьи.

Теперь рассмотрим проявления высоких тонов.

Скука (2.5)
Хроническая скука подразумевает состояние, в котором человек пытается убить время. Иногда это состояние легко спутать с Апатией или Горем, но на самом деле, кардинальное отличие состоит в том, что человек в Скуке не жалуется и не раздражается, его постоянная эмоция – удовлетворенность. К сожалению, у него отсутствует цель в жизни. Он беззаботен и не амбициозен, это приятный и неконфликтный человек.

Консерватизм (3.0)

Его единственный недостаток состоит в том, что он подавляет энтузиазм и изобретательность.
Он движим осторожностью, уравновешен, сдержан, терпелив, не любит выделяться из толпы. Его плюсы – это надежность, честность и неконфликтность. Он может стать очень хорошим родителем.

Интерес – Энтузиазм (3.5 – 4.0)

Это лучшие из высоко-тонных эмоций, которые мы рассмотрим вместе, т.к. они очень схожи. Люди, пребывающие на вершине эмоциональной шкалы, веселы и жизнерадостны. (Просто у тона 4.0 это более ярко выражено.) Они активны и деятельны, их интересы широкомасштабны, а идеи позитивны и оригинальны. Это не

значит, что такой человек постоянно преисполнен радостью, но он благодушен и может воодушевлять других.
Такие личности без усилий притягивают к себе других людей, они популярны и любимы. Хотя зачастую их атакуют низко-тонные люди, высоко-тонные личности отбивают атаку и быстро восстанавливаются.

К самым верхним из высоко-тонных эмоций нужно стремиться, дабы жизнь была приятна и успех не покидал нас.

Используем знания во благо, чтобы идти по жизни легко и радостно!

По книге Рут Миншулл. КАК ВЫБИРАТЬ СВОИХ ЛЮДЕЙ

Автор - Ксения Егорова
Источник