Автор: admin
17.01.2011 18:19 - Обновлено 30.10.2014 05:03

Как учиться управлять своим внутренним состоянием?

Мало кто отдает себе отчет в том, какое у него в конкретный момент времени внутреннее состояние. В основном осознаются только крайности - радость или горе, и то, часто только после того, как кто-то другой спросит «что у тебя случилось?»...

Все процессы в человеке как бы происходят под влиянием внешних условий – на работе нужно сделать задание, значит, нужно войти в состояние «размышления». Дома есть возможность отдохнуть – смотрим фильм и «чувствуем». Любое событие также вызывает какое-то чувство.

Но можем ли мы управлять своими состояниями? Например, ситуация «заставить себя работать» известна многим, и многие умеют при необходимости сосредоточиться на чем-то конкретном, отключившись от всего остального. Но для такого переключения тоже нужны какие-то внешние причины – необходимость работы, приближающийся срок сдачи и т.д.

Получается, что внешний мир управляет человеком, выбирая за него, что ему и когда чувствовать, о чем думать.

Но что, если не обращать внимания на внешний мир? Такое «отключение» происходило когда-нибудь со всеми – например, при болезни. Или во сне. Человек так устроен, что не спать долго не может. Что происходит, когда мы закрываем глаза? Если мы все-таки при этом что-то слышим, то все равно не отключаемся от внешнего мира. Но сидя в тишине с закрытыми глазами, мы в основном лишаемся внешних впечатлений. И остаемся наедине с самим собой. Тут, кажется, все бы должно и прекратиться – жизнь, общение, развитие – и начаться сон без сновидений… И должно прийти чувство скуки.

Многие люди, вынужденно оказывающиеся в ситуациях без интересных впечатлений, придумывают себе занятия – например, многие любят мечтать.

Где-то в голове появляются картины, слышны голоса, мы можем «монтировать» свой

фильм, и смотреть его столько раз, сколько хочется получить от него приятных впечатлений. Но мечтать долго невозможно. Потому что опять же становится скучно, чувства притупляются.

Некоторые в таких ситуациях вспоминают прошлые события – приятные и неприятные. Некоторые пытаются обдумывать стоящие перед ними проблемы, строить планы или просто обдумывать свои действия в будущем. Но, в конце концов, и это надоедает.

Но что, если закрыть глаза и просто наблюдать за тем, что приходит в голову, за мыслями и образами, но не следовать за ними? Сначала это тяжело, потому что иногда приходят приятные мысли, и нам хочется последовать за ними. Иногда приходят тревожные, и мы начинаем беспокоиться, и тоже следуем за ними. Сколько раз приходят мысли, столько раз их нужно останавливать. Плюс в том, что через некоторое время «тот» в вас, кто выбирает, слушать ли ему мысли или нет, становится все быстрее и сильнее. Мысли начинают ему подчиняться, то есть уже не захватывают внимание так, как раньше.

Мысли всегда приносят с собой чувства. Не успели мы о чем-то подумать, как тут же следуют ассоциации, воспоминания, а с ними приходят былые ощущения. Не успели мы оглянуться – и мы в плену чувств. Поэтому так сильно всегда действует образная речь. Но если учиться не увлекаться мыслями, то нас не будет носить и на волнах чувств, порой нам совершенно ненужных.

Автор - **Лев Турчанов**

Источник