Автор: admin
11.10.2011 16:23 - Обновлено 29.10.2014 13:30

Как контролировать свои эмоции? Действие и бездействие

Вот что нужно сказать в первую очередь: в мире нет эмоций. Вокруг нас нет таких непонятных загогулин, о которые можно споткнуться, переходя улицу, и, подняв одну из них, сказать: *«О, опять кто-то потерял свою любовь»* или *«Ну, накидали тут вредности, нельзя ходить спокойно»* .
Эмоции есть в нас, а уже мы проецируем их в мир.

Что такое эмоция?
Эмоция - это действие или его результат, но не какая-то отдельная и самостоятельная сущность. Проблема для большинства людей - в том, что они неправильно воспринимают это понятие, руководствуясь объектным мышлением, а не истинным пониманием себя и мира.

Мы поддаемся влиянию западного подхода, который для каждой ситуации предполагает наличие субъекта наблюдателя и объекта наблюдения. С такой точки зрения мы ставим себя на место наблюдателя, а эмоцию, конечно же, на место объекта. Так мы можем отделиться от своего чувства и изучить его.

Проблема.
Только вот очень часто такое самолечение оборачивается рефлексией. В процессе изучения выбранной эмоции она начинает изменяться. У нас внезапно начинают появляться новые эмоции, влияющие на ход изучения. Откуда они появляются? От них тоже надо абстрагироваться? Почему так происходит?

Потому, что такой подход не работает, вот почему. Он применим для изучения в первую очередь физических тел и реально существующих объектов, а не разума и души. Если свое тело мы можем легко увидеть и подробно описать (по крайней мере извне), таким образом отделяя себя от него: *«вот я, а вот мое тело»* - то с разумом такие фокусы не пройдут. Нам нечего представить и описать, кроме некоего «фантома».
А так и до шизофрении недалеко.

Так вот, эмоции - это не часть нашего «я», которую можно отделить, взять в руки,

препарировать и положить под микроскоп. Это скорее результат нашего «я», а точнее, даже процесс его действия и изменения. Это - жизнь. Переживание. Действие.

Понимание.
Любовь - это действие. Мы не можем найти или потерять любовь, она неотделима от нас. Мы просто любим, вот и все. Нет такого, что «вот я, а вот любовь», нет такого, что «любовь ушла». Это не любовь ушла, а прекратилось действие. Мы перестали любить друг друга. Перестали развиваться.
Злость? Нет, это не объект «злость», это процесс: мы злимся. Если прекратить этот процесс, перевести мысли на другую тему, сесть и отдохнуть - все пройдет.
Пропало вдохновение? Глупости, вдохновение - это результат какого-то действия. Если мы будем просто сидеть и ждать вдохновения - ничего не изменится. А вот как только начнем что-то делать - оно сразу появится.
Нет в жизни радости? Так надо радоваться! *«А как я буду радоваться, если у меня нет радости?»* - не понимают многие.
Неправильный вопрос. Спросите лучше себя: как вы будете радоваться, если у вас она есть? Если у вас лежит на полке вещь под названием «радость» - как вы будете радоваться жизни? Ведь вещь будет делать это за вас.
Кстати, мышление - это тоже действие. Мыслительный процесс во многом даже эффективнее физического воздействия на внешний мир, потому что не ограничен какими-то рамками (кроме тех, которые мы ставим себе сами). Поэтому даже если вы сидите, уставившись в пространство, и «ничего не делаете», процессы все равно идут, а эмоции - возникают и изменяются.

Разумеется, контролировать нужно не все эмоции, а только те из них, которые приводят к возникновению негативных ситуаций в нашей или еще чьей-либо жизни. Ну какой человек в здравом уме будет сдерживать свою любовь, радость, вдохновение? Эти эмоции неимоверно эффективны, они придают нам силы, и их не стоит контролировать. Но согласились бы вы с тем, что нужно контролировать агрессию, страх, злость? Не давить их в себе, превращая в комплексы, а дозировать, управлять, превращая все в ту же силу?

Решение.
Итак, как же контролировать эмоции? Первое, что необходимо - понять механизм их возникновения. Второе - настроить этот механизм так, чтобы он работал с максимальной отдачей. Первое мы уже прочитали, а про второе поговорим подробнее.

Ранжирование и распределение.

Чем больше ситуаций, требующих переживания, тем меньше доля переживания в каждой их них. Чтобы отвлечься от какой-то давящей на вас ситуации, разбавьте свою жизнь десятком других, самых разных. Душат ли вас дела на работе, отношения с мужем или ситуация в стране - вы всегда можете заняться йогой или помогать нуждающимся, преподавать астрономию или получать третье высшее образование, вышивать крестиком или писать рецензии на новые фильмы.
Жизнь разнообразна, и очень многие вещи в ней стоят нашего внимания. Может быть, та ситуация, которая вызывает у вас деструктивные чувства - вовсе не самая главная в вашей жизни?

Сосредоточение и концентрация.
У вас очень много разных дел, каждое из которых по-своему значимо? Ни одно из них вы не можете довести до конца, потому что помните, что есть еще и сто других? Сконцентрируйтесь на одном, неважно, каком именно, и пусть все ваши эмоции служат источником сил и вдохновения для его решения. Потом сосредоточьтесь на следующем. Представьте, что вы моете посуду: сначала большие кастрюли, одну за другой, потом тарелки, кружки и, наконец, столовые приборы. Когда заходишь в кухню и видишь гору посуды - руки опускаются! А когда думаешь не о «горе грязной посуды», а о «1 кастрюле, 5 тарелках и 5 ложках», как-то сразу становится легче...

Переключение и эмпатия.
Все относительно. Если кто-то раздражает или злит вас, если дело не движется из-за чьей-то тупости - не торопитесь злиться и выплескивать в мир свою ярость. Лучше вникните в понимание вашего противника и постарайтесь обратить ситуацию из проблемной в полезную, для обеих сторон. Из-за людского упрямства, тупости или жажды наживы развязывались самые страшные войны. А у вас, слава Богу, нет никакой войны, никто не умер и никто никого не убил - так чего же злиться или грустить? Пока есть выбор, стоит выбирать лучшее. А депрессия, отвращение или ярость - явно не лучший выбор, не так ли?
Если же ваши эмоции конструктивны, но сосредоточены на пустяках - переключите внимание на ситуации, не только представляющие интерес для вас, но и имеющие социальную и культурную ценность. Поверьте, лениво лежать на диване, конечно, очень приятно, но эгоистичное удовольствие от бездействия - ничто в сравнении с удовольствием от дела, которое приносит пользу и радость и другим людям.

Вот пока и все. Статья невелика, но надеюсь, вы нашли в ней полезные знания. Если же вы хотите глубже понять механизмы, управляющие эмоциями, можно порекомендовать работы Н. Бехтеревой и Г. Рубинштейна, а также техники медитации и саморегуляции К. Тохэя.

Удачи! И пусть все, что происходит в вашей жизни, будет вам только на пользу.

Автор - Алексей Глазков
Источник