Нарушаем правила

Автор: Garin
27.12.2009 23:30 -

Некоторые правила поведения становятся так привычны, что даже не приходит в голову в них сомневаться. Сейчас все интересуются психологией и потому знают, что не стоит принимать важных решений в моменты, когда эмоции выходят из-под контроля или хотя бы просто ощутимо дают о себе знать. А если это неправда? Если решения, принятые в эмоциональном порыве — **единственно верные**?

Ведь почему то они вырываются на волю, несмотря на то, что человек усиленно старается держать себя в руках. К примеру, в вашей жизни есть постоянно повторяющаяся ситуация, в которой вы должны терпеть то, что вам не нравится. Вы так или иначе стараетесь приспособиться к этой ситуации, потому что считаете, что избежать ее не удастся. И эмоциональный дискомфорт проявляет себя раз за разом. Когда складировать эмоциональный негатив становится некуда, организм реагирует — сбрасывает лишнюю энергию в виде эмоционального аффекта. Происходит такой взрыв тогда, когда вы наиболее ослаблены, больны или просто устали. В этот момент вы чувствуете, что все, сил ваших терпеть больше нет и в голове стучит одна мысль — “ну его все к черту!”.

Потому вы приходите в себя, отдыхаете, и ум начинает свою песню заново — уговаривает вас потерпеть. А также добавляет, что это срыв был просто следствием усталости и стресса. Т.е. начинается новый круг, во время которого вы снова будете копить эмоциональный негатив, который со временем трансформируется в новый аффект. Стоит ли?

Может вот то, решение все бросить, которое нарисовалось во время кризиса — было правильным?

Я не призываю вас к таким решениям. Но хочу обратить внимание на то, что если срывы происходят — то стоит обязательно обратить внимание на свои желания, которые вместе с гневом и болью рвутся в такие моменты из глубин души. Это те самые истинные желания, которые вы добросовестно затоптали и постарались забыть. Потому что они у вас помечены грифом “невозможно” или “не в этой жизни”. Но душа просит — и потому вы периодически срываетесь. Если вы начнете анализировать эти желания, то сможете увидеть определенную закономерность — и найдете причину, которая ведет к срыву. Потому как основной стресс не снаружи — он в душе.

И если вы найдете в себе смелость разрешить себе хоть раз принять решение не разумом, а “в сердцах“ — в жизни может наступить перелом. А это ли не чудесно?

Еще одно наблюдение. Люди, склонные принимать решения под влиянием сильных эмоций — часто весьма сильные личности. Которые осознают возможные последствия такие решений и готовы к ним. Они знают, что если решение принято — назад дороги нет. Это под силу далеко не каждому. Потому что многие просто боятся принимать решения, или им не хватает духу следовать принятым решениям. Это не плохо и не хорошо — это просто образ жизни. И если вы знаете за собой такое свойство, то лучше просто обратить внимание на те чувства и желания, которые проявляются в момент эмоционального срыва и принять решение постепенно, когда вы будете в нем точно уверены.

Возможно, у вас вообще все хорошо и срывов не бывает. Но если они случаются, то не нужно отгораживаться от той информации, которую они вам несут — потому что это невероятно ценная информация.

Яна Лан