

Кто в ответе за наши чувства?

Ключевым вопросом в понимании собственных чувств является принятие на себя ответственности за них. Понимание того, что именно Я испытываю свои эмоции и в этом не виноваты ни окружающие меня люди, ни обстоятельства.

Когда я задаю людям вопрос: «Кто несет ответственность за Вашу жизнь?», любой взрослый человек с возмущением отвечает: «Конечно же, я делаю это сам!». Видимо, имея в виду, что он сам просыпается утром на работу, сам готовит себе завтрак, сам принимает решение, что надеть и т.д. до самых глобальных вопросов: сам умеет заработать себе на жизнь, сам создает семью и многое другое...

Но когда начинаешь спрашивать: «Кто несет ответственность за Вашу обиду, злость, раздражение?», тут ответ является прямо противоположным! Практически никто не говорит: «Я обиделся, я разозлился». Обычно звучит: «Меня обидели!». И человек искренне в это верит!

Просто потрясающее разграничение... И даже если на интеллектуальном уровне человек согласен с тем, что все эмоции являются его собственными производными, то в пылу ссоры он сразу же об этом забывает! И начинает свято верить в то, что именно собеседник является причиной злости.

Значит, изначально нужно принять эту ответственность на уровне сознания. Т.е., мысленно согласиться с тем, что в любой, **АБСОЛЮТНО** любой ситуации ваши эмоциональные реакции зависят только от вас и больше ни от кого. Если это не сделано, то двигаться дальше просто бессмысленно. И никакие техники, никакие упражнения и тренинги пользы не принесут!

Важный нюанс – **ЗНАНИЕ** о своей ответственности ею ни в коей мере не является. Вы можете **ДУМАТЬ**, что несете ответственность за свои чувства, но при этом, когда эмоции захлестывают – тут же забывать. Все дело в том, что слово ответственность предполагает некий **ОТВЕТ**, т.е. **ДЕЙСТВИЕ** с вашей стороны. Оно может выражаться в рефлексии после всплеска эмоций, когда вы начинаете анализировать происходящее, чтобы максимально полнее прожить сильные эмоции и тем самым отпустить их на волю.

Если же вы готовы тащить этот непомерный груз ответственности, то следующей задачей будет помнить об этом каждый день и час. Сразу оговорюсь, что именно это и является самым сложным в любом полезном начинании.

Чтобы облегчить задачу, воспользуемся простым упражнением. Берем тетрадочку, ручку и каждый вечер перед сном отводим 15 минут на размышления и воспоминания о прожитом дне. Нужно перебрать все ситуации за день и постараться понять, какие чувства вы испытываете по их поводу.

Затем делаем краткий конспект. Нужно постараться описать ситуации и свои эмоции. Хотя бы схематично: в одном столбике ситуация, напротив – эмоции. Особенно те, которые остались недоступны для понимания. Сделайте это, как получится, в произвольной форме. Потому что эта работа позволит проанализировать, какие типичные эмоции вы испытываете на протяжении длительного времени и какие ситуации и события их вызывают.

Благодаря этому упражнению, станут хорошо заметны стереотипные схемы вашего эмоционального поведения. И только после этого можно будет говорить о том, как лучше их изменить и в какую сторону. Вначале нужно их увидеть.

Кроме того, каждый вечер эти ситуации нужно рассмотреть на предмет собственной ответственности за них. Тут нужно встать на исследовательскую позицию по отношению к самому себе и подумать: «Какие мои реакции спровоцировали данную ситуацию?»

Важный момент! Взять на себя ответственность ни в коем случае не означает почувствовать вину за произошедшее. Просто представьте, что абсолютно все, что вас окружает, является продуктом ваших собственных мыслей, чувств, сознательных и подсознательных желаний.

С одной стороны, это кажется невероятным и страшным: «Я не мог хотеть себе такой жизни!». Но если взглянуть с другой стороны, то можно сказать: «Я это все сам наворотил, значит, и сам смогу все изменить!»

Автор - Григорий Запов

Кто в ответе за наши чувства

Автор: admin

05.04.2011 22:56 -

[Источник](#)