

Сосуществование людей в обществе требует, чтобы каждый отдельный человек научился приспособлять свое поведение к требованиям окружающего мира. Человек, который сотрудничает с другими, вынужден находить баланс между собственными потребностями и притязаниями и правилами и ожиданиями общества. Этот обучающий процесс длится долгие годы. Важной составной частью его является реакция на собственные эмоции.

### Реакция на собственные эмоции

Как я реагирую на собственные чувства ярости, фрустрации, разочарования? Насколько сильно я подвластен симпатиям или антипатиям? В какой мере, и в какой форме я проявляю чувства? Как я выражаю любовь? Всему этому можно научиться. Этот элемент эмоционального интеллекта связан с тем, как вы обращаетесь с собственными чувствами, насколько сильно подчинены им и какими возможностями воздействия на ваши чувства и формы их выражения располагаете.

### Пример: Реакция на чувство ярости

- Двухлетняя Лиза просит купить ей киндер-сюрприз. Мать, похоже, не собирается этого делать. Лиза выражает свою ярость и разочарование тем, что бросается на пол, кричит и колотит мать. В возрасте восьми лет она, вероятно, сделает какое-нибудь ядовитое замечание, будет смотреть со злостью или сделает что-нибудь тайком, если ее желание не будет удовлетворено. В 14 лет она, возможно, примется рассуждать о несправедливости того, что отец тратит деньги на сигареты и журналы по мототехнике, в то время как она ничего не получает.

Таким образом, на разных этапах своего развития она обучается различным стратегиям обращения со своей яростью и разочарованием. В возрасте 30 лет ей и в голову не придет бросаться на пол и колотить своего начальника, если она не получит ожидаемого повышения по службе. Вместо этого возникающую с яростью энергию она может использовать, чтобы обдумать, как добиться своей цели и принять соответствующие меры. В таком случае она научилась не позволять разочарованиям брать над собой верх.

### **Неверные стратегии воспитания**

Так как мы учимся обращаться с чувствами, прежде всего, в процессе общения с окружающими, через примеры, наша компетенция в этой сфере зависит и от наших способностей к обучению. В невыгодном положении оказываются дети, чувства которых регулярно игнорировались или недооценивались или которым запрещали выражать определенные чувства. У них не было возможности научиться подходящим стратегиям обращения с собственными чувствами. Они усвоили только стратегию игнорирования и вытеснения и оказываются беспомощными перед чувствами, когда те уже невозможно вытеснить.

Однако проблемы возникают и у детей, которым позволяют без ограничений и альтернативы переживать свои чувства (например, через крик, разрушение, побои). Они также не усваивают конструктивных и социально приемлемых способов обращения с собственными чувствами.

### **Насилие вследствие неурегулированных чувств**

Склонность реагировать в случае фрустрации и гнева насилием является явным признаком неумения обращаться с собственными чувствами. Склонные к насилию люди, как правило, не научились своевременно воспринимать и идентифицировать свои чувства. Они не умеют адекватно выражать их и прибегают к доисторическому средству преодоления фрустрации и гнева. Чаще всего это проявляется, если склонные к насилию люди в детстве сами были жертвами насилия. Они, очевидно, усвоили ложные стратегии обращения с конфликтными ситуациями.

### **Переживать или регулировать чувства?**

Широко распространено представление, что следует переживать негативные чувства, как, например, гнев, через ругань и крик. Некоторые люди считают, что выплеск гнева принесет им облегчение и расслабление. Это представление научно необоснованно.

### Гнев — это яд

Установлено, что люди, позволяющие свободно проявляться таким чувствам, как гнев или злость, тяжелее избавляются от них. Часто это ведет к тому, что они «застревают» в переживании этого чувства. Быть подвластным собственной злости и гневу все равно, что подливать масло в огонь.

Сопровождающие этот процесс физические явления, такие, как повышенный пульс и давление, сильное кровоснабжение мышц, а также биохимические изменения (например, выброс норадреналина) усиливаются, а способность к логическому, рациональному мышлению сильно ограничивается. Поступки определяются чувствами.

Прежде чем организм вернется в нормальное состояние после вспышки гнева и выплеска гормонов, может пройти несколько часов.

Действующие в теле «вещества злости» способствуют тому, что человек легче «заводится» от обычных раздражителей — вещи или явления, на которые можно было бы отреагировать улыбкой или кратким комментарием, приводят теперь к новой вспышке гнева. Не исключено, что утреннее раздражение будет определять ход дел в течение всего дня. Таким образом, открытое переживание негативных чувств не поможет ни тем, кто считает это полезным, ни тем, кто вынужден скрывать свое плохое настроение.

Есть вечная любовь, бывшая любовь, красивая любовь, первая любовь, большая любовь, белая любовь, грустная любовь, колдовская любовь, жестокая любовь, детская любовь, подростковая любовь, взрослая любовь...

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

## Элемент второй: управлять своими эмоциями

Автор: Flameraven  
22.05.2010 00:16 -

---

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! -  
Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!