

image not found or type unknown



Управление эмоциями - это необходимый навык для каждого цивилизованного человека. Некоторые, сталкиваясь с разрушительным эффектом эмоций в конфликтах, считают их злом, стремятся подавлять, жестко контролировать их, и даже вовсе от эмоциональности избавиться. Достигли ли они успеха? Нет, этот путь может только привести к неврозу, сделав эмоциональные реакции неадекватными реальной ситуации. Правильным будет принимать эмоциональные реакции как неотъемлемое психическое явление, не окрашивая их в негативные тона как нечто изначально плохое или вредное.

Важность способности управлять эмоциями объясняется тем, что их легко стимулировать, эмоции имеют влияние на множество процессов, как в личной, так и межличностной реальности каждого, легко включаются и активируют наши модели поведения. Под управлением эмоциями иногда ошибочно опять же понимают подавление, однако этот способ обработки эмоциональных реакций при злоупотреблении не лишь неэффективен, а и крайне вреден.

Управление эмоциями включает в себя умение задействовать их, задать им направление - например, воодушевить себя и других к деятельности. И сегодня перед нами уже более актуальным явился вопрос не «как избавиться от эмоций», а «как отпустить свои эмоции». Мы научились подавлять себя и потеряли способность естественного самовыражения, грубо обрезая реакции вместо того, чтобы грамотно преобразовать их, направить, словно реку в иное русло, сублимировать. Подавленные реакции есть частая причина не лишь психических проблем человека, а и многих заболеваний, психосоматически тесно связанных с переживаниями.

Навык управления над эмоциями нужен абсолютно всем людям. Эмоциональные реакции необходимы, чтобы мы приспособились к окружающему миру, и когда мы умеем управлять эмоциями - адаптация происходит лучше, мы становимся счастливее и успешнее. Система эмоциональных реакций - сложный механизм, и как в каждом сложном механизме в нем могут происходить сбои. Сознание и бессознательные установки вмешиваются в эмоциональную реальность и порождают конфликты внутри личности и с окружающими людьми.

Эмоции несут в себе информацию, ими наполнена жизнь любого коллектива, и управление эмоциями в конфликте - это умение разобраться в этой информации. И да, эмоции можно игнорировать, но они не исчезнут от этого, поэтому важно научиться разумно управлять ими. Различные эмоциональные реакции дают возможность нам переживать полноту жизни. Вспомните насыщенный день, в который вы имели возможность испытать всю гамму переживаний. Наверняка в этот день вы были активны, имели сильную мотивацию, участвовали во многих событиях. И напротив, безэмоциональный день перед телевизором, когда в скуке вы переключали каналы, и ничто не находило отклика в душе - делал восприятие жизни серым и бессмысленным, к вечеру наступала апатия, ничего не хотелось делать.

Чем больше эмоций - тем жизнь ярче, и поэтому постоянно люди находятся в поиске положительных переживаний, стараются насытить ими жизнь: с помощью общения, фильмов, музыки, поездок, иногда даже экстремальных поступков, а в крайних случаях и через алкоголь или наркотики. Также эмоции позволяют реагировать не в момент происшествий, а задолго до них, и реагировать более сложно. Предположим, мы нарушили правила движения, работник ДПС отнял права. Через месяц их вернули, однако теперь каждый раз, выезжая на дорогу, мы боимся ДПС. Иногда такая осторожность уместна, иногда нет - и тогда систему эмоций нужно корректировать. Каждый имеет личный набор состояний, который обеспечивает и поддерживает соответствующий образ жизни, становится незаменимым помощником в движении к успеху или, напротив, регулярно ведет к поражениям.

Для контроля над эмоциональными реакциями нужно быть открытым к своим эмоциям и состояниям других людей, быть готовыми принять их. А также уметь воздействовать на себя и на других, чтобы задействовать эмоциональный потенциал. Когда у человека появляется эмоция - мышцы начинают работать. Например, ожидая что-то важное или страшное - индивид буквально не может сидеть на месте, ходит, постоянно что-то трогает и крутит в руках. Также эмоции химически обеспечиваются выбросами гормонов, и чем сильнее этот выброс - тем более мощна эмоция, и тем сложнее ею становится управлять. Однако эмоции, даже негативные - всегда энергия, которая при направлении в правильное русло помогает достигать высоких результатов.

Каждый человек способен выдержать только определенный уровень эмоционального напряжения. При превышении нагрузки практически любой начинает себя неадекватно вести, что проявляется в агрессии к окружающим

и аутоагрессии. А длительное нахождение в эмоциональном напряжении приводит и к психосоматическим нарушениям.