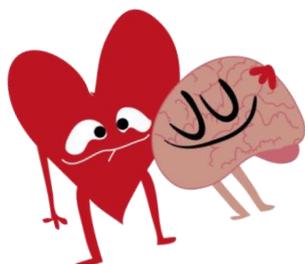
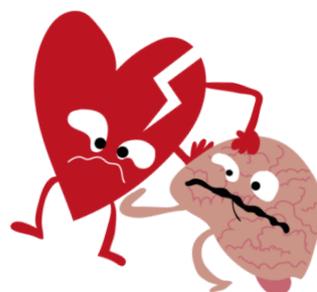


Немного



об



ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ.

По материалам курса **Актинион/Управление « Эмоциональный интеллект »**



А что ж такое эмоциональный интеллект?

Прежде чем мы ответим на него, давайте определим, а что такое интеллект вообще?

Если **интеллект** — это наша способность решать задачи определенного вида, то **эмоциональный интеллект** — это наша способность решать задачи, связанные с эмоциями, отношениями, построением коммуникаций.

Предлагаю вашему вниманию одно из определений эмоционального интеллекта, их достаточно много. **Итак, эмоциональный интеллект — это способность:**

- **безошибочно различать собственные эмоции и эмоции других людей;**
- **понимать значение эмоций;**
- **управлять эмоциями;**
- **использовать эмоциональные знания и умения для построения взаимоотношений с окружающими.**

Не хватает одного важного компонента: **способности выражать свои эмоции**. Зачастую именно этого умения нам и не достаёт. Мы можем понимать эмоции, можем осознавать их, но мы не можем их выражать, подавляем их в себе.

Эмоциональный интеллект — это способность создавать контакт с любым человеком.

Эмоциональный интеллект — это способность быть счастливым. Задорнов, сказал, что счастье как соучастие. Если я умею быть счастливым, значит, способен соучаствовать в жизни другого человека таким образом, чтобы счастливыми мы были оба.

Развитый эмоциональный интеллект определяет уровень зрелости человека. Выдающийся советский ученый Лев Семёнович Выготский писал, что «мы строим свой эмоциональный интеллект всю жизнь — иногда он называется зрелостью».

Эмоциональный интеллект — это ключ к зрелой личности. Другой выдающийся ученый Иван Петрович Павлов называл эмоциональный интеллект разумом сердца.

Выделено 4 типа интеллекта, которые присущи каждому человеку, но развиты у всех по-разному.

- Это известный нам **IQ** — способность думать, принимать решения.
- Следом идет **EQ**, или эмоциональный интеллект, то есть способность управлять эмоциями, выражать их, понимать чувства другого человека, выстраивать коммуникации.
- это телесный интеллект — **PQ**.
- Это духовный интеллект — **SQ**.

В идеале нужно, чтобы все эти виды интеллекта у человека были развиты гармонично. Именно тогда мы можем говорить о целостной личности.

Чтобы слышать друг друга, важно развить эмоциональный интеллект.

Приведу замечательные слова [Д. Гоулмана](#): «Благодаря **IQ** вы устраиваетесь на работу, а благодаря **EQ** — делаете карьеру».

Как измерить эмоциональный интеллект? По каким характеристикам мы можем определить, что у человека высокий эмоциональный интеллект. Люди с развитым эмоциональным интеллектом (EQ):

- Расставляют приоритеты; В жизни есть важное и срочное. Иногда мы всю жизнь тратим на срочное, а на важное времени не хватает. Вот умение уделять внимание важному и есть способность расставлять приоритеты.
- Делают больше, чем от них требуется; Люди с развитым эмоциональным интеллектом могут делать какую-то работу, не ожидая прямо сразу вознаграждения за неё, просто потому что им это интересно.
- Рассудительно отважны;
- Нейтрализуют «токсичных» людей;
- Надежны и ответственны;
- Спокойно отстаивают свою позицию в конфликте;
- Рассматривают проблему с точки зрения возможности ее решения;

- Признают свою неправоту и преимущество другой позиции;
- Постоянно самосовершенствуются;
- Обладают чувством юмора.
-

Уровни эмоционального интеллекта

Выделяют **три уровня** эмоционального интеллекта: **низкий, средний и высокий.**

1. Низкий уровень — подавление эмоций

Доказано, что наше эмоциональное состояние влияет на наше физическое состояние. Болеют чаще всего не те, кто проявляет свое негативное эмоциональное состояние, а те, кто его подавляет. Подавление эмоционального состояния отрицательно влияет на состояние нашего физического здоровья, поэтому, проявляя эмоции, мы заботимся о своем здоровье.

2. Средний уровень — управление эмоциями

Итак, средний уровень — это уже умение управлять эмоциями.

3. Высший уровень — наблюдение за эмоциями

Это уровень эмоциональной свободы. Мы будем говорить с вами обо всех трех уровнях: о том, как проявлять эмоции и управлять ими, а также о том, что значит эмоциональная свобода, когда я наблюдаю за эмоциями и мне это интересно.

4 компонента эмоционального интеллекта

Компонент 1. Умение осознавать свои эмоции

Первый, самый важный компонент эмоционального интеллекта — саморефлексия, самоосознавание, то есть понимание своих чувств, своих намерений, своих целей. Когда я умею понимать, осознавать то, что я чувствую, я могу этим управлять. Я вообще могу управлять только тем, что понимаю и осознаю, а то, что не понимаю и не осознаю, управляет мной.

Компонент 2. Умение управлять своими чувствами

Что значит управлять собой? Это значит — управлять своими эмоциями. Это самомотивация. Об этом мы будем говорить в третьей лекции.

Только когда развиты первые два компонента, мы можем подходить к третьему.

Компонент 3. Умение понимать эмоции других людей

Очень важно учиться распознавать эмоциональное состояние другого. Это определяющий навык для руководителя, поскольку ему необходимо создавать команды, гармоничные отношения, эффективные взаимодействия.

4. Компонент 4. Умение влиять на эмоции других людей

Когда первые три компонента развиты, само собой складывается социальная умелость или психическая интеграция, то есть способность влиять на эмоциональное состояние другого человека, способность договариваться, выстраивать отношения с любым человеком, если для вас это важно.

С чего же начинается вход в эмоциональный интеллект? С первого компонента, то есть с развития способности понимать свои эмоции.

Есть такое понятие как установки. Именно установки, мысли влияют на наши эмоции. Что такое эмоция? Это отклик тела на ту мысль, которая у нас сейчас появилась. Эмоция — это такая коммуникация, обратная связь от тела, которая говорит, полезно или не полезно то, о чем я сейчас думаю. Тело сразу реагирует. Если мы чутки к себе и прислушиваемся к этим эмоциям, тогда мы можем понимать, какая мысль их вызвала, и изменить свои мысли и установки.

Наш мозг — это биокomпьютер, в котором заложено наше программное обеспечение, наши установки. Они формируются примерно к 10 годам. Связано это с формированием нейронных связей. Чтобы изменить программное обеспечение, нам нужно менять нейронные связи. И здесь хорошая новость. Недавно ученые доказали, что это возможно, благодаря нейропластичности мозга. Мы можем осознанно создавать новые нейронные связи, которые обеспечат нам новое поведение и новые результаты, а затем и новую реальность. И о том, как это сделать, мы с вами будем говорить далее.

Первый компонент EQ: умение понимать свои эмоции. Как же развивать этот компонент?

Создание контекста осознанности

Начинать надо с развития навыка осознанности. Чем чаще вы будете создавать контекст осознанности, тем более развитым станет ваш эмоциональный интеллект.

В одном и том же контексте, в одних и тех же условиях, мы делаем совершенно разные вещи. **А что вы чувствуете, когда это делаете?** Вам это нравится? Какие чувства вызывают у вас эти действия? Зачастую людям сложно ответить на вопрос, что они чувствуют. Многие начинают отвечать в категориях «думаю»: «когда я это делаю, я думаю...». Но это не о чувствах. Здесь нам нужно ответить именно о своих эмоциях, а о мыслях — это уже третий вопрос.

Есть еще вопрос : о чем вы думаете, когда это делаете?

Итак, когда вы ответили на эти вопросы — расширили контекст осознанности — подключайте ответственность. Что такое ответственность в данном контексте? Это ваша способность выбирать реакцию. Хотите вы и дальше это делать, это чувствовать и об этом думать? Это позволяет вам быть счастливым, успешным, здоровым? И если вдруг вы отвечаете «нет», то тогда вы можете выбрать другую реакцию: вы можете думать по-другому. А если будет другая мысль, то и чувства будут другими, и действия изменятся. В итоге вы получите совсем другой результат. Вот такой простой прием по развитию осознанности.

Почему важно сначала отстраниться и понаблюдать и только потом действовать? Чтобы изменить свое состояние. Если же мы начнем действовать сразу под властью негативных эмоций, то создадим негативные события. Выдаю вам тайное знание: мы создаем свое будущее своими состояниями. Из какого состояния я сейчас действую, такие события ждут меня в будущем. Поэтому очень важно управлять своим состоянием.

В чем преимущество остановки и отстранения? Мы переключаем свое внимание. А куда внимание, туда и энергия. И вот мы с вами перешли к очень важному моменту — управлению вниманием. Либо я им управляю, либо кто-то или что-то управляет моим вниманием.

Представьте садовника, поливающего из шланга: куда он поливает, там и растет. Где не поливает, там не растет. А если садовник уснул, то у него могут отобрать шланг. И поливать теперь будет кто-то другой и совсем другие вещи. По этой метафоре очень наглядно видно, почему так важно управлять своим вниманием.

Есть одна притча.. Представьте повозку с лошадьми и кучером. Представили, да? А теперь представьте, что лошади — это ваши мысли, кучер — это ваши чувства, эмоции, а повозка — это ваше тело. Ваши эмоции управляют вашими мыслями, а мысли куда-то везут ваше тело (или повозка стоит на месте). А теперь представьте, что кучер (это ваши чувства) пьяный? Что может быть с повозкой-телом? Всё что угодно.

Ну и главный вопрос: а где вы во всей этой истории? А вы спите в повозке, связанный с кляпом во рту. Итак, ваша задача — проснуться, вынуть кляп, развязаться и управлять всем этим. **Это как раз об осознанности, управлении, понимании того, что наши мысли и чувства — это те инструменты, которые создают ту жизнь, которая есть у вас сейчас.**

Дневники осознанности

И, конечно, для рефлексии очень важно вести дневник своих чувств и переживаний или дневник своей энергии.

Возьмите листок бумаги, поделите его пополам. С одной стороны напишите «+», с другой стороны — «-». И в течение дня записывайте те события, которые вызвали у вас либо то, либо другое состояние. А потом проанализируйте, каким образом вы создали именно это состояние или это событие, куда уходит ваша энергия. Такой аудит своих ресурсов, своей энергии поможет вам посмотреть на события дня как бы со стороны и понять, где у вас утечка энергии. Это очень полезная практика.

Цвета эмоций — разукрасьте свой день

Еще один способ понять, что вы чувствуете, — это нарисовать свои эмоции. На что они похожи? Какого они цвета? Когда я возглавляла психологическую службу в одном из образовательных учреждений города, ко мне иногда приводили таких расстроенных, разгневанных, возбужденных детей. Я их сажала, давала листочек, ручку и говорила: «Рисуй, что сейчас чувствуешь». Чем больше ребенок выражал/выплескивал свои чувства на бумагу, тем больше он успокаивался. Это можно использовать и для взрослых. Очень важно дать выход эмоциям. И это отличный способ. Здесь есть и элемент осознанности: вы понимаете, что чувствуете, и уже можете что-то с этим делать.

Еще один вариант упражнения с рисунком. Разукрасьте свой день, а лучше неделю. Возьмите листочек, поделите его на количество дней недели, и каждый день — на утро и вечер. Возьмите разноцветные карандаши и разукрасьте ваши дни в те цвета, которые, по вашему мнению, им соответствуют. А потом подпишите, что каждый цвет для вас означает, какой эмоции соответствует. Затем проанализируйте, в каких цветах вы живете. Нравится вам жить в такой цветовой гамме? И тогда сразу же: что я могу с этим сделать?

Метафорические карты

Что еще можно использовать? Метафорические карты. Они тоже помогут вам определиться с тем, что вы сейчас чувствуете. Вытаскиваете карту, смотрите картинку, которая на ней изображена, и пытаетесь ответить на вопрос: что это для меня? Что я вижу на этой картинке и ощущаю при этом?

Метафорические карты хорошо работают, когда человеку действительно трудно определить, что он сейчас чувствует. Карта поможет от чего-то оттолкнуться, даст направление мысли, вытащит эмоции из подсознания. Вы задаете себе вопрос: что я сейчас чувствую? И достаете карту.

Медитативные практики

Для распознавания своих эмоций помогают также медитативные практики. Хочу рассказать вам об одном исследовании, в ходе которого был получен ответ на вопрос: чем успешные люди отличаются от всех остальных? В чем залог их успеха? Может быть, это образование, профессия, наследственность, навыки, способности и т.п.?

В итоге выявили всего три вещи, которые присущи всем успешным людям:

1. Они медитируют.
2. Они ведут дневник.
3. Они постоянно учатся.

Что мешает нас всем делать тоже самое? Этим навыкам всегда можно научиться. И главное — они помогают развивать осознанность, а значит, положительно влияют на эмоциональный интеллект.

И еще об одном простом упражнении. Посмотрите вокруг себя и найдите какой-нибудь предмет, который вам нравится. А дальше расскажите о себе от имени этого предмета. Вы удивитесь, о каких, порой неожиданных, своих качествах вы можете узнать. Это тоже поможет вам осознать свои эмоции, расширит понимание себя в этом мире и мира в себе.

Второй компонент EQ: умение управлять своими эмоциями

Управлять переживаниями — значит, уметь контролировать себя и выражать то, что вы чувствуете. Если эмоции разбушевались, и вы не знаете, как с ними справиться, следуйте трёхшаговому алгоритму.

Первый уровень управления эмоциями. Работа с телом

Прежде всего, сосредоточьтесь на дыхании. Как только мы нормализуем дыхание, сделав первый, более глубокий, чем обычно вдох, власть эмоции над нами ослабевает. Пётр Щедровицкий говорил, что если в школах учить детей дышать, мы сделаем огромный прорыв

по всем направлениям. Итак, сделайте глубокий вдох, чуть-чуть задержите дыхание и медленно-медленно выдохните. Пусть выдох будет чуть-чуть больше, чем вдох. Повторите. Вы сразу почувствуете, как меняется ваше состояние.

Чтобы переключить внимание с переживаний на телесные ощущения, можно выпить холодной воды или, если есть возможность, принять холодный душ. Кроме этого, отвлечься от негативных переживаний помогают физические упражнения. Если вы находитесь в неподходящем для спорта месте, просто встаньте и подвигайтесь. Многие топ-менеджеры снимают груз эмоций с помощью силовых упражнений в спортзале. Наконец, отлично помогает сон. Все эти воздействия на тело относятся к первому уровню управления эмоциями.

Второй уровень управления эмоциями. Анализировать и учиться

Когда мы переключили внимание, можно начинать учиться. Это значит — посмотреть на ситуацию со стороны и проанализировать, что она для вас значит, что вы чувствуете, что для вас здесь есть нового. Часто люди страдают из-за чрезмерных ожиданий. Как только что-то перестаёт идти по плану, человек испытывает негативные эмоции. Постарайтесь увидеть в ситуации, которая вызвала неприятные переживания, новое и не сопротивляться ему, впустить его в свою жизнь. Когда вы сопротивляетесь новому, вы теряете много энергии. Лучше задайте себе вопрос: чему я могу научиться благодаря случившемуся?

На этом уровне вы можете увидеть свои любимые грабли, на которые уже наступали раньше. И сделать выводы для себя, что я могу теперь делать по-другому. Помните, ...Остановиться, отстраниться, сделать вывод, принять решение, а дальше действовать уже из другого, обновленного состояния.

: очень важно..., находясь в ресурсном состоянии, то есть в таком состоянии, когда то, что вы делаете, не отнимает силы, а, наоборот, заряжает энергией. Так происходит, когда вы действительно включены в то, что делаете, увлечены этим.

Чтобы было более понятно, представьте, что вам надо погладить. Вы начинаете водить утюгом по ткани, но ничего не происходит, вы

раздражаетесь, прикладываете больше усилий, а затем обнаруживаете, что утюг холодный. Или наоборот, вы слегка дотронулись до ткани, и прожгли её — утюг оказался слишком горячим. Пользуясь этой метафорой, можно проще объяснить, что такое ресурсное состояние. Это когда вы «выбираете нужным вам режим», чтобы получить результат, в данном примере — погладить. Выбрать оптимальный режим деятельности вполне в наших силах, если действительно уделить этому внимание. Если вы живёте в ресурсном для себя режиме, значит, вы используете себя экологично.

Что еще может нам помочь на этом уровне управления эмоциями? Здесь важно научиться использовать **рефрейминг**, то есть уметь изменять привычные рамки восприятия мира. Объясню, как это сделать, на примере моих любимых упражнений.

Упражнение «Просто представьте...»

В коучинге часто используют фразу «Просто представьте...» И это работает. Для человеческого мозга нет большой разницы между прошлым, настоящим и будущим, между реальностью и выдумкой. Для мозга реальность — это то, о чём вы думаете прямо сейчас. Если произошло что-то неприятное, *просто представьте*, как бы вы посмотрели на эту ситуацию спустя десять лет. Вы заметите, что она не будет вызывать у вас такого же накала эмоций.

Чтобы выйти за привычные рамки восприятия, представьте, например, что вы волшебник и можете решить любую задачу. Посмотрите на ситуацию с этой позиции. Вдруг вы увидите новые, необычные пути решения? Или представьте, что обладаете любыми ресурсами и всё умеете: что бы вы сделали в этом случае? Это тоже поможет расширить границы сознания.

Смысл этого упражнения еще и в том, чтобы создать для мозга картинку будущего, которая ему понравится. Чтобы у нас в голове нажалась кнопка «Пуск», появился ресурс и пошел процесс реализации того, что мы представили. Леонардо да Винчи советовал начинать любое дело с конца: то есть сначала представить, что вы уже это сделали, а затем вспомнить, как. Отличное упражнение! Измените картинку в голове, следом изменится ваше состояние, а за этим — изменится жизнь.

Состояние меняется — жизнь меняется. Если я прихожу куда-то в гнев, кругом враги. Если я прихожу с положительным настроением —

милые люди. То, как мы воспринимаем других людей, во многом зависит от нашего состояния.

Упражнение «Зато...»

Смысл этого упражнения в том, чтобы научиться в любой ситуации находить плюсы. Представьте, что идёте домой и думаете: «Сейчас приду и попью чай с конфетами». Ваше воображение рисует вам коробочку вкусных конфет, которая лежит у вас в холодильнике. Приходите, а коробочка пустая. Дальше выбор за вами: вы можете расстроиться и обидеться на близких, а можете сделать упражнение «Зато...»: «Зато не будет лишних калорий», «зато мои родные получили удовольствие от этих конфет». Представьте, как близкий человек их уплетал и улыбнитесь. Все можно перевести в шутку.

Очень важно развивать навык оптимизма. Оптимист — это не тот, у кого все в розовых тонах. Я таких называю «иллюзорными оптимистами». Оптимист — это тот, кто способен видеть плюсы в своей жизни, радоваться ей, и идти в минусы — в боль, страдания, чтобы там получить жизненный ресурс, энергию. У нас есть либо супер-результаты, либо возможность чему-то научиться. И учимся мы только, когда совершаем ошибки. Благодаря ошибкам мы развивается, благодаря ошибкам мы растем.

Очень важны именно действия, а не знания. Узнали — делайте.. Помните, как у Экзюпери: «Господи, научи меня искусству маленьких шагов». Маленькими шагами — к большой цели.

Третий уровень управления эмоциями. Обретение эмоциональной свободы

На третьем уровне мы говорим про юмор, любопытство и спокойствие. Они дарят нам эмоциональную свободу. Приблизиться к эмоциональной свободе помогают различные техники — выберите ту, которая вам больше по душе.

Метод Седоны

Применяйте это упражнение, когда хотите освободиться от какого чувства, которое вас гнетет. Ответьте себе на четыре вопроса.

1. Что я сейчас чувствую?

2. Могу ли я отпустить это чувство?
3. Готов(а) ли я отпустить это чувство?
4. Когда я готов(а) его отпустить?

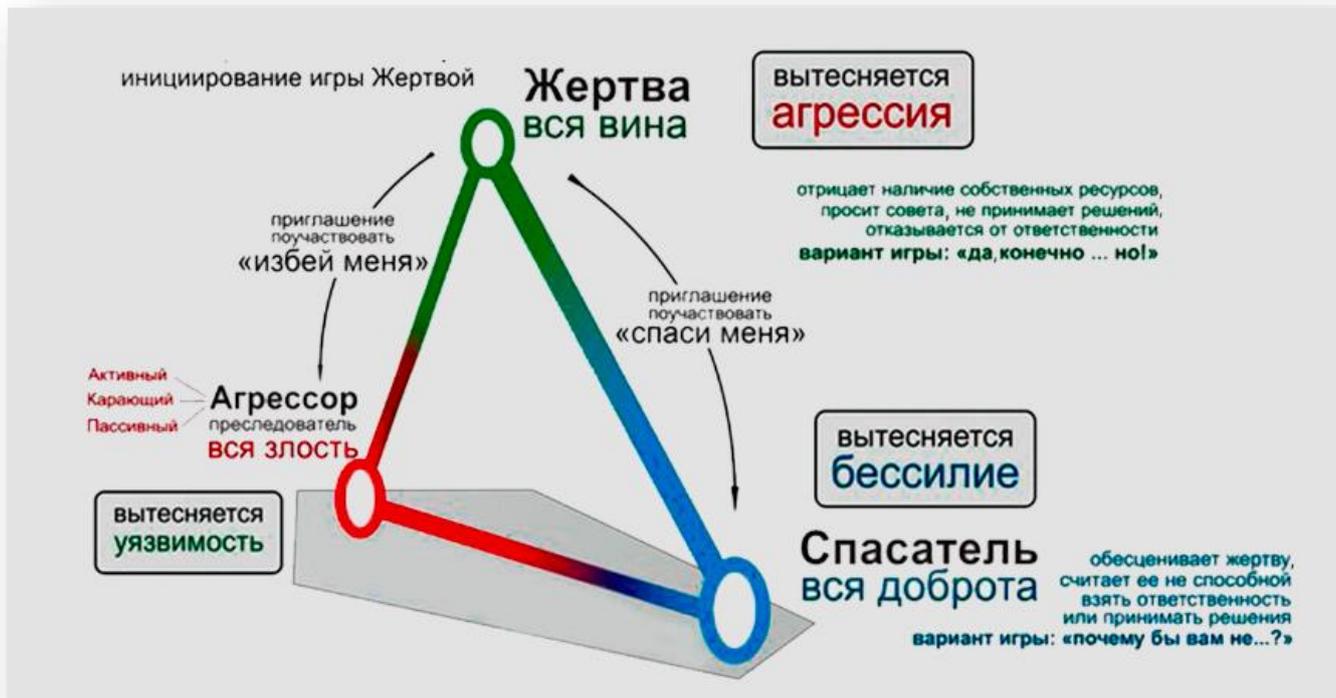
Отвечайте на эти вопросы до тех пор, пока не почувствуете, что готовы отпустить чувство прямо сейчас. На первом вопросе постарайтесь сфокусироваться на своих эмоциях, распознать, прочувствовать, прожить их.

Представление жизни в метафоре

Представьте, что вы смотрите про себя или про какую-то ситуацию в своей жизни кино. Какой жанр у вашего фильма? Кто режиссёр, кто действующие лица? Как бы вы хотели повернуть сюжет?

Треугольник Карпмана

Каждый из нас в определенный момент жизни может испытывать одно из трех состояний: Жертвы, Агрессора (преследователя) или Спасателя. Это так называемый треугольник Карпмана. Человек может быть Тираном на работе (ругать, обвинять, негодовать), а дома уступать эту роль жене (мужу). Тиран провоцирует другого человека занять место Жертвы. Жертва ищет Спасателя, а Спасатель — Жертву.



Треугольник Кармана

Жертва. Жертва оправдывается, всего боится, ничего не хочет.

Агрессор. Тиранит, контролирует, требует, обвиняет.

Спасатель. Пытается всех спасти.

В этом треугольнике нет развития, нет энергии. Все эти три состояния болезненные.

И выход из этого треугольника возможен через осознание и переход в другое состояние — в другой треугольник.

Жертва переходит в состояние Героя.

Преследователь — в состояние Философа, а Спасатель — в состояние Мотиватора.

Второй треугольник

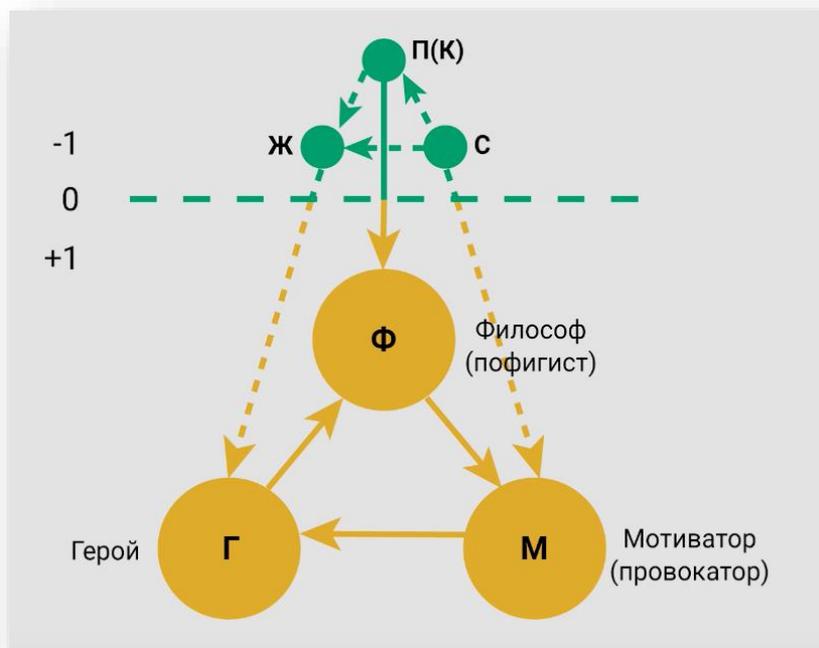
Какой вопрос переводит из состояния Жертвы в состояние Героя? Иногда это состояние еще называют состоянием Ученика или Исследователя. **Что ты хочешь?** Жертва ничего не хочет. **Чему ты можешь научиться в этой ситуации? Что тебе вообще интересно?** Жертве

ничего не интересно, она всего боится, сопротивляется любым изменениям. Треугольником Карпмана управляет страх. А Герою всё интересно, он любит осваивать новые территории, адаптироваться в новых условиях и быть счастливым.

Если Жертва переходит в состояние Героя, то Агрессор (он же преследователь, контролёр) превращается в Философа. Задача Философа — не сопротивляясь, принять опыт Героя, проанализировать и сделать выводы, чтобы потом действовать по-другому. И тогда Спасатель превращается в Мотиватора.

Какой вопрос задает Мотиватор? **Что ещё нам нужно? Что ещё есть интересного? Что мы еще не знаем? Как ещё можно попробовать действовать в этой ситуации?** Так он побуждает Героя постоянно двигаться вперёд, развиваться. В этом треугольнике есть энергия. Она идет по кругу (обратите внимание на стрелки на втором рисунке).

Интересно, что у каждого из нас есть свой внутренний треугольник, в котором «живут» все эти состояния. Мы можем быть сами для себя Жертвой, Преследователем и Спасателем. И очень важно перевести эти состояния в другой треугольник и стать для себя Героем, Философом и Мотиватором. Алгоритм всегда тот же: осознать своё состояние, принять его, проанализировать, сделать выводы, начать делать иначе.



Итак, мы поговорили о том, как осознавать собственные эмоции и управлять ими. Это первая ступень эмоционального интеллекта — его первые компоненты.

Третий и четвертый компонент EQ: умение понимать эмоции других людей и влиять на них

Третий компонент эмоционального интеллекта — это распознавание и понимание чувств других людей. Мы называем это эмпатией или социальным пониманием: «я понимаю, я разделяю чувства другого человека». Социальное понимание предполагает, в первую очередь, принятие чувств других людей: «я принимаю твои чувства, я признаю за тобой право чувствовать то, что ты чувствуешь. Я не борюсь с твоими чувствами, я ценю и уважаю их».

Как развивать этот компонент?

Не оценивать других людей, относиться к ним с интересом

Третий компонент EQ развивается, когда мы проявляем интерес к другому человеку — не оценивая и не сравнивая его с другими. Обычно мы сразу начинаем ставить оценки: хорошо-плохо, правильно-неправильно. Это привычка. Посмотрите на другого человека через призму его уникальности. Каждый из нас уникален: второго такого больше нет. Развивайте в себе интерес к другим людям. Тогда у вас получится переключить фокус внимания с оценок на исследование.

Часто мы общаемся не с человеком, а с образом, который у нас сложился относительно него. Человек изменился, он уже другой, но мы продолжаем видеть в нем привычный образ. Нужно уходить от этого. Ваша задача — занять роль исследователя.

Поскольку привычка оценивать сильна в нас, хочу обратить ваше внимание, коллеги, на **эффект зеркала**: то, что цепляет нас в других, есть в нас. Нравится нам это или не нравится, но это так. Если я смотрю на другого человека и восхищаюсь им, во мне это тоже есть. Если смотрю и негодую, и это во мне есть. И здесь важно понять: что эти чувства значат для меня? Что я буду с ними делать? Чему я могу научиться благодаря этому?

Кто для нас человек, который вызывает бурю негативных эмоций? Правильно, учитель. Нет сложных, трудных людей, есть люди, которые заботятся о нашем развитии. И я либо это принимаю и учусь, либо сопротивляюсь и теряю энергию.

Уважать точку зрения другого человека

Что еще важно делать, чтобы развивать в себе третий компонент эмоционального интеллекта? Внимательно, с интересом относиться к точке зрения другого человека. Даже если вы с ней не согласны, она имеет право на существование. Вы можете ее не разделять, но важно просто принимать тот факт, что она имеет право быть.

Мы уже говорили с вами раньше об отказе от ожиданий и долженствований. Чрезмерные ожидания забирают много энергии. Давайте вспомним треугольник Карпмана. У кого позиция долженствования? У Тирана. Осознав эту роль, мы можем перейти в другую — философскую позицию — и начать приобретать опыт, извлекать уроки, учиться, не сопротивляясь, а с интересом прислушиваясь к мнению других людей.

Учиться навыку эмпатичного слушания

Для развития третьего компонента EQ крайне важно научиться навыку эмпатичного слушания. Эмпатичное — это очень внимательное слушание другого человека. Самое дорогое, самое важное, что мы можем подарить другим людям — это качество нашего внимания. Слушать другого человека надо так, чтобы ему хотелось говорить. А как это? С интересом, готовностью поддержать, понять, разобраться, исследовать его чувства.

Итак, мы обсудили, как развивать третий компонент эмоционального интеллекта, теперь давайте перейдем к четвертому.

Четвертый компонент эмоционального интеллекта — это эмоциональное влияние. Чтобы его развивать, надо осваивать стратегию цивилизованного влияния. Что это такое, и какие еще бывают стратегии влияния, подробно описано в книге Елены Сидоренко «Тренинг влияния и противостояния влиянию».

Три основные стратегии влияния.

Стратегия 1. Варварское влияние. Это влияние с позиции силы. Если вспомнить треугольник Карпмана, то это Контролер, Тиран. Когда такое влияние имеет место быть? В условиях выживания. Это самая древняя стратегия. Когда люди жили в племенах и мамонтов на всех не хватало, она себя оправдывала. Выживал сильнейший. У меня порой такое ощущение, что иногда мы живем как будто нам тоже мамонтов не хватает.

Стратегия 2. Манипулятивное влияние. Это влияние с позиции манипуляции. Со временем люди начали понимать, что можно брать не только силой, но и хитростью. Чем определяются эти две стратегии? Тем, что мы используем других людей в своих интересах. Есть даже такое понятие — «говорящий инструмент».

Стратегия 3. Цивилизованное влияние. Это современное влияние. Именно его важно осваивать тем, кто хочет развивать четвертый навык эмоционального интеллекта. Понять суть цивилизованного влияния нам поможет одно упражнение. С его помощью также можно определить привычную стратегию влияния, которая присуща конкретному человеку. У каждого из нас срабатывает своя бессознательная реакция. С помощью этого упражнения вы узнаете, какую стратегию предпочитают люди из вашей команды.

Представьте, что есть партнер А и партнер Б. Партнер А сжал кулак, а партнеру Б нужно сделать так, чтобы партнер А его разжал. Далее наблюдайте, как действует партнер Б. Он может проявить силу, то есть применить варварскую стратегию. Может пощекотать ладонь или попросить: «Пожалуйста, разожми». Просьба — это манипуляция. А может поступить цивилизованно: задать вопрос «А зачем ты сжал кулак?», то есть проявить интерес, выстроить диалог на равных: я не использую тебя, мне правда интересно, зачем ты это делаешь. В этом суть цивилизованного влияния.

Какие еще инструменты развивают четвертый компонент?

Проявляйте благодарность. Прямо сейчас возьмите лист бумаги и ручку и напишите письмо благодарности человеку, которого вы давно хотели поблагодарить. Или напишите письмо благодарности самому себе. Когда вы будете писать это письмо, обратите внимание на свой уровень счастья. Он повышается? Думаю, что да. Когда мы пишем или

говорим другим людям слова благодарности, наш градус счастья поднимается вверх. У благодарности очень сильная, мощная энергия.

Оказывайте поддержку. Не осуждайте, не вините других людей. Займите позицию исследователя: изучайте их переживания, старайтесь понять и принять их чувства. Мне очень нравятся фразы поддержки: «Я чувствую, что мы это сможем!» или «Я точно знаю, что мы это сделаем!» Если руководитель начнет применять эти фразы в своей команде, ему будет легче мотивировать своих сотрудников.

Используйте Я-высказывания вместо ТЫ-высказываний

Очень важно, как мы передаем информацию другому человеку: через Я-высказывания или ТЫ-высказывания. Мы привыкли ко второму варианту. Мы оцениваем, осуждаем: «Ты хороший, ты плохой и т.д.» Я предлагаю вам переходить на Я-высказывания: «Что я чувствую, когда это слышу или вижу». Например, когда вы приходите домой и видите разбросанные вещи, вместо «ах, вы такие-сякие», скажите, что вы чувствуете в этот момент: что вас расстраивает или злит эта ситуация, но не давайте оценок другим. А затем подумайте, что значат для меня эти чувства? Почему я так злюсь?

Осознавайте, из какой роли вы сейчас общаетесь. Очень важный вопрос: кто я сейчас? Крайне полезно осознавать те роли, которые мы играем. А также понимать роли других людей: кто сейчас передо мной?

Каждый человек — гений. И мне интересно, в чем его гениальность. Я изучаю, в чем проявляется его уникальность. Я ищу в другом то, что меня восхищает. Есть такое понятие «золотая тень», значит, эти проявления гениальности во мне тоже есть, это мой скрытый потенциал. Супер, я чувствую прилив энергии.

Итак, все эти инструменты развивают нашу способность к эмоциональному влиянию, нашу социальную умелость.

Подведем итоги. Мы разобрали с вами все четыре компонента эмоционального интеллекта.

Их можно представить в виде вот такой модели, где каждому компоненту соответствует основной вопрос.

Компонент №1: Понимаю ли я свои чувства?

Компонент №2: Могу ли я управлять своим эмоциональным состоянием?

Компонент №3: Понимаю ли я чувства других людей?

Компонент №4: Могу ли я управлять эмоциями других людей?

Эти четыре компонента, четыре вопроса и составляют эмоциональный интеллект.

Каждый имеет свой специфический вопрос.

Эмоциональный интеллект в бизнесе: инструменты, помогающие добиваться результатов

В бизнесе меньше всего развит компонент № 2 — самоуправление. Как показывают результаты исследований, руководители чаще всего не могут управлять своим состоянием и, соответственно, не могут управлять эмоциями других людей, поскольку четвертый компонент без второго не существует. А значит, чтобы научиться управлять другими, сначала нужно научиться управлять собой.

Влияние эмоционального интеллекта на решение бизнес-задач

Дальше я хотела бы поговорить с вами о влиянии эмоционального интеллекта на решение различных бизнес-задач. Я точно знаю, что руководителям важно развивать команды, мотивировать и вовлекать своих сотрудников. Но в последние годы я иногда задаю себе вопрос: мотивация, вовлеченность, команда — это миф или реальность? И сейчас мы с вами посмотрим, когда это миф, а когда реальность.

Итак, существует шесть уровней решаемых бизнес-задач в зависимости от развития осознанности — уровня мышления. Давайте посмотрим, какие задачи на каком уровне осознанности мы можем решать.

Уровень 1. «Окопное мышление». Это уровень выживания. Здесь людьми управляет страх. Помните треугольник Карпмана? На этом уровне человек избегает решения каких-либо задач. Тут мы видим низкую эффективность и подчинение чужой воле. Имейте в виду, что мотив избегания, как правило, устойчивый. Он формируется в 5-6 лет. И без осознания практически не поддается коррекции.

Представьте двух прыгунов в высоту. Первый спрашивает: «Какая максимальная высота прыжка?» Ему говорят: «1,5 метра». «Ставьте 1.6 м, сейчас прыгать буду». И он будет прыгать до тех пор, пока не прыгнет 1.6 м, потому что у него мотив достижения.

А что второй прыгун с мотивом избегания? Он задаст совсем другой вопрос: «Какая минимальная высота прыжка?» Ему говорят: «50 см». «А меньше нельзя никак?» — «Нет». «Ну ставьте, попробую прыгнуть». И если у него с первого раза не получится, больше он пробовать не будет. Он найдет массу оправданий, что это неправильная высота, что это не работает, и т.д.

Уровень 2. Сенсорное восприятие реальности. Здесь мы видим, слышим, чувствуем. На этом уровне мышления нами управляет желание. Здесь работает внешняя мотивация. Эффективность тут тоже невысокая, но тем не менее, на этом уровне хорошо проводить самооздоровление, самоисцеление. Здесь отлично работают корпоративы, какие-то совместные мероприятия.

Уровень 3. Уровень активных действий. Здесь уже приходит понимание, что я могу не только наслаждаться тем, что есть, но и создавать новые источники для наслаждения. Это уровень линейного управления. Оно срабатывает, когда надо решать срочные задачи, когда цейтнот. Здесь всё по плану, ничего нового нет. Цели на этом уровне не создаются. Хорошо работает метод кнута и пряника — это авторитарная и манипулятивная стратегии влияния.

Уровень 4. Интуитивное постижение реальности. Вот здесь уже появляется эмоциональный интеллект. На этом уровне мышления мы осознаем важность мотивации, вовлеченности, создания команд, здесь мы стремимся выстраивать длительные, гармоничные отношения. Именно на этом этапе включается совесть. Если человек живет на предыдущих уровнях, то бесполезно взывать к его совести.

Но, как говорил Эйнштейн, проблема одного уровня мышления может быть решена с более высокого уровня. То есть, находясь, например, на четвертом уровне мышления, мы можем решать задачи своего уровня и более низких. А чтобы замахнуться на задачи следующего — пятого уровня, нам надо развивать эмоциональный интеллект.

Уровень 5. Инсайтовое мышление. На этом уровне человек стремится к познанию. Он открыт всему новому. Он может выходить за рамки своего привычного мышления и создавать пространство для инсайтов. Именно здесь изобретается что-то новое, происходят открытия.

Уровень 6. Панорамное мышление. Видение трендов, стратегии развития систем. Это уровень «голубого океана», «бирюзовых компаний». Чтобы прийти к такой степени осознанности, нужно постоянно развивать эмоциональный интеллект.

Выбор роли

Хочу предложить вам инструмент, который поможет лучше выстраивать отношения с другими людьми. Помните, мы с вами говорили о важности осознания ролей, в которые мы играем, когда общаемся с другими людьми? Предложенная таблица поможет вам ответить на вопросы: кто я сейчас? Кто мой партнер по этой роли? За что отвечаю я, а за что мой партнер.

Таблица «Выбор роли»

РОЛЬ	За что вы отвечаете	За что вы не отвечаете	Ваш партнер по этой роли	За что отвечает партнер	За что партнер не отвечает
Живой человек			Собственная жизнь		

Посмотрите еще раз на эту таблицу. Там написана роль «живой человек». Если я живой человек, то мой партнер по этой роли — моя собственная жизнь. Как я с ней взаимодействую? И здесь мне приходит на ум метафора танца. Развивая эмоциональный интеллект, вы учимся танцевать в жизни тот танец, который нам хочется. Танцевать его долго-долго в удовольствие и в радость.

Матрица возможностей

Предлагаю вам еще один инструмент, который поможет разрешать сложные, конфликтные, напряженные ситуации. Этот инструмент называется «Матрица возможностей».

Стратегия поведения в конкретных действиях	Реакция партнера	Степень вероятности	Степень желательности	РЕЗУЛЬТАТ

Таблица «Матрица возможностей»

Итак, вы не знаете, как поступить. Матрица возможностей поможет вам смоделировать ситуацию и принять правильное решение. В первом столбце напишите стратегию вашего поведения в данной ситуации. Ну, например, проигнорировать, ничего не делать —

будь, что будет. Далее вы прогнозируете, как в этом случае поступит ваш партнер. Скорее всего, уйдет, хлопнув дверью. Какова степень вероятности такой реакции по десятибалльной шкале? Ну, допустим, 10 или 5. А степень желательности? Единица. Устраивает вас такой результат? Скорее всего, придется искать другие варианты действий. И так, перебирая ваши варианты действий и моделируя результат, вы в итоге сможете принять решение, которое вас устроит.

На этом мы заканчиваем наши лекции. Я благодарю вас. И в завершение хочу поделиться своей формулой счастья. **Я желаю вам счастья!** Когда мы желаем другим счастья, мы сами им наполняемся. Если представить сейчас мой счастьемер, то он в десятке. Я желаю вам

успехов, здоровья, счастья, и пусть ваш счастьемер всегда показывает десятку.

Как распознавать чужие эмоции

Что же такое эмоции?

Что же в нас говорит о том, что мы чувствуем? Что вообще такое «эмоции», и откуда они берутся?

В нормальном состоянии человек как организм в принципе ничего испытывать не должен. Мы что-то чувствуем, когда у нас в теле происходят какие-то изменения, выделяется какой-то гормон. Этот эмоциональный процесс, как уведомление на телефоне, сигнализирует, что с нами что-то происходит. По факту нет плохих и хороших эмоций — есть сигналы, что с нами что-то происходит.

Например, всем знакомы такие простые эмоции как злость или гнев. Когда они нас захватывают, хочется бросаться, ругаться, конфликтовать. Но ведь по факту гнев — это показатель того, что у нас накопилась агрессия, либо, что наши границы нарушаются. Точнее нам кажется, что они нарушаются: «я вижу в твоём поведении, словах, действиях, что ты мои границы нарушаешь, поэтому я испытываю агрессию, гнев или злость».

Каждая эмоция — это отдельная сигнальная система, которая нам сообщает, что что-то происходит вне нас или внутри нас, и мы на это реагируем. Эмоции сами по себе не возникают, это реакция на некие стимулы: вопросы, действия — на раздражители — на то, что выводит нас из равновесия.

В чем различия эмоций, чувств и состояний?

Эмоция — это кратковременная реакция тела, которая длится от двух до семи минут, иногда до 15 минут: «я что-то испытал, гормональные реакции произошли и эмоция прошла».

Чувства — это уже результат мысленной, когнитивной деятельности. Они всегда имеют привязку к реальному или виртуальному объекту. Например, я кого-то ненавижу — это чувство, я кого-то люблю — это чувство. Чувство — это продукт мысли. Мыслями я могу вызвать эмоции.

Состояние — эмоциональный фон, в котором человек находится, или, как еще говорят, затянувшаяся эмоция. Такое случается, если,

например, определённый раздражитель действует на человека часто, тем самым постоянно вызывая у него какую-то эмоцию. И вот в таком состоянии человек просыпается и засыпает, проводит много времени. Подведем итог: **чувства — это продукт мысли; эмоции — кратковременная реакция тела; состояние — эмоциональный фон, в котором человек находится.** Самое интересное, что они связаны между собой. В одно и то же время я испытываю и чувства, и эмоции, и состояния. В результате состояний появляются чувства как продукт мыслей, которые приходят мне в голову. А эти мысли, в свою очередь, вызывают какие-то эмоции.

Как же распознавать чужие эмоции?

Давайте ответим на вопрос, как можно увидеть эмоции другого человека? Есть три способа: 1) с помощью лица — через мимику; 2) с помощью тела — через жесты, позы; 3) с помощью речи — через голос, интонацию, темп.

Самое достоверное в данной системе — это все-таки лицо. Лицо является самой универсальной мультисигнальной системой. Что это значит? В любой точке мира, где бы вы не находились, независимо от пола, нации, возраста, люди одинаково проявляют свои эмоции на лице: одинаково радуются, одинаково злятся, одинаково грустят. Чего не скажешь, например, о жестах. Как в нашей стране бабушки и дедушки показывают недовольство? Они качают головой из стороны в сторону. А в Индии этот жест означает совсем другое. Один и тот же жест в разных странах будет считываться по-разному, поэтому я призываю использовать для распознаваний эмоций лицо.

Что можно увидеть по лицу?

У нас на лице есть 44 мышцы, которые активно работают, создавая сотни самых разных выражений лица. И неважно, взрослый человек перед вами или младенец, по лицу можно многое понять.

Прежде чем мы пойдем дальше, давайте остановимся

на трех уровнях лица:

- **Верхний уровень — от верхней линии лба по нижнее веко.**
- **Средний уровень — от нижнего века по верхнюю губу.**

■ Нижний уровень — от верхней губы и до шеи.

Проблема в том, что когда мы считываем чужую мимику, не умея этого делать, то обычно смотрим на нижний уровень — за тем, как двигается рот. На него проще всего обратить внимание. Но это самая лживая часть лица. Улыбка порой ничего не значит. С помощью улыбки люди часто скрывают свои эмоции. Человек может поджать губы, подавляя какую-то эмоцию, но мы не поймем, какую.

Я попрошу вас обращать наибольшее внимание на верхний и средний уровни. Там больше правды. Мышцами, которые там находятся, люди меньше умеют управлять, меньше их контролируют. Там гораздо больше признаков.

7 базовых эмоций

Поговорим о семи базовых эмоциях. Что значит базовая эмоция? Это универсальная эмоция, которая есть у всех и одинаково у всех проявляется.

1. Радость

Самая простая и понятная всем эмоция — это радость. Радость как ответ организма возникает, когда удовлетворены некие желания, ожидания человека. Он непроизвольно расслабляется. Если вы видите проявления радости на лице собеседника, это означает, что вы попали в приятную для него тему, даже если вам она не кажется таковой. Видеть радость и вызывать её важно, чтобы разговорить собеседника и расположить его к себе.

Мимика. Радость делается двумя группами мышц. За счет первой группы мышц приподнимаются уголки губ и рот растягивается. При этом губы необязательно размыкаются. Вторая группа мышц — это глазная мышца, которая приподнимает наши щеки, и они движутся в сторону переносицы. Тогда человек испытывает искреннюю радость.

Признаки фальши. Если человек улыбается только губами (движения глазной мышцы нет) — это социальная улыбка (фальшивая, ненастоящая). Обычно такой улыбкой что-то скрывают. Поэтому, когда другой человек улыбается, всегда обращайте внимание на движение щек.

Если во время улыбки есть какие-то движения в районе лба и бровей — это фальшь. Если есть хоть какое-то напряжение в районе глаз — это

фальшь. Если человек сжимает зубы, и мы видим напряжение скул или поджатые губы — это фальшь. Это уже не радость.

2. Гнев

Вторая эмоция, которая знакома практически всем, — это эмоция гнева. Во время этой эмоции человек пытается преодолеть то, что является для него опасностью, что-то, что нарушает его личные границы. Последствия эмоции гнева — это вербальная или невербальная агрессия, то есть человек, испытывающий гнев, будет пытаться разобраться с проблемой.

Мимика. Гнев прослеживается на всех трех уровнях лица. Прежде всего, брови сводятся к переносице. Они наклоняются, и между бровями появляются складки. Приподнимается и напрягается нижнее веко. Широко открываются глаза за счет также приподнятого верхнего века. Переносица собирается в складки, ноздри раздуваются, губы поджаты либо раскрыты. Если губы раскрыты — это уже ярость — состояние, в котором вас 100% будут бить.

Напоминаю, что гнев прослеживается на всех трех уровнях лица. Если чего-то нет, это уже не гнев. Если вы видите только сведенные брови у переносицы — это недовольство, сосредоточенность, концентрация, внутренний диалог, то есть много других состояний, но не гнев. Если вы видите только, что сморщен нос — это больше в эмоцию отвращения, мы еще об этом поговорим. Если вы видите просто поджатые губы — это не гнев. Это сдерживаемое недовольство, которое направлено куда-то внутрь — человек занимается самокопанием, самоедством.

Признаки фальши. Гнев сопровождается сильным выбросом в кровь адреналина.

У нас раздуваются ноздри, крылья носа. Если этого нет — это не гнев. Возникает вопрос, а как же тогда выглядит фальшивый гнев? Если у вас есть дети и вы научили их строгому лицу, то они периодически могут обижаться на вас именно этим выражением. Крылья носа не раздуваются, никакой агрессии нет. Ребенок просто играет с вами, показывая то ворчливое лицо, которому вы его научили.

3. Удивление

Эта эмоция есть у детей и практически отсутствует у взрослых. В чем особенность удивления? Оно самое кратковременное: длится доли секунды. Удивление означает, что мы к чему-то были не готовы. У нас произошел разрыв шаблона. Эта эмоция, переходящая в другую эмоцию: удивление переходит в радость, гнев, печаль. То есть мы увидели что-то и адаптировались к этому.

Дети удивляются всему и постоянно. А вот у взрослых уже ничего нового не происходит. Они сами себя загнали в рамки, в которых существуют, и эта эмоция у них отсутствует. Они просто ходят на работу, там нет удивления. Они приходят домой, там тоже нет удивления. Потихонечку они плесневеют. Поэтому невероятно важно вернуть себе эмоцию удивления хотя бы за счет того, чтобы просто работать со своим лицом.

Мимика. Проявляется эмоция удивления за счет того, у нас приподнимаются брови: либо вертикально вверх, либо расходясь в стороны. Вдоль всего лба появляются морщины. Это важный критерий, потому что в других эмоциях его нет.

Второе: у нас поднимается верхнее веко, за счет чего широко раскрываются глаза. Расслабляется мышца, которая держит челюсть, за счет чего приоткрывается рот. Как говорят: как будто челюсть отвалилась. Причем это может произойти как с открытыми, так и с закрытыми губами. Эта эмоция может проявиться либо только в районе глаз, либо только в районе лба и глаз, либо только в районе рта.

Признаки фальши. Когда есть напряжение в районе рта — это фальшивое удивление. Но самый важный признак фальши — это длительность эмоции. Напомню, что эта эмоция длится доли секунды. Не бывает долгого удивления. Если вы такое наблюдаете, значит, человек играет, имитирует, пытается быть в коммуникации уместным, но на самом деле не удивился.

Важно знать про удивление, что оно очень кратковременно и переходит во что-то другое. И всегда мы удивляемся только настоящему. Вы не можете удивиться, вспомнив что-то из прошлого или подумав о чем-то, запланированном на будущее.

4. Отвращение

Самая биологическая эмоция. Давайте, я заменю слово «отвращение» на более понятное — «защита». Отвращение защищает нас от

неприятного вида, запаха, вкуса и т.д. Эта эмоция возникает, когда нам что-то неприятно. Если у меня вдруг отвращение на другого человека, этим коммуникациям конец. Если у меня отвращение на любимого человека, этим отношениям конец. С помощью этой эмоции я на уровне животного начинаю от чего-то или кого-то защищаться.

Мимика. Лицо сморщивается, собираясь вперёд, к переносице. Верхняя губа может приподниматься и оголять зубы. Другой вариант проявления: мышца, которая идет от губ к вискам, растягивается. За счет чего щеки образуют дугу вокруг губ, верхняя губа также поднимается.

Отвращение связано с разными стимулами, но всегда означает одно — коммуникация заканчивается, человек показывает, что попытается избежать источника этой эмоции. Если я в ходе разговора коснулся какой-то темы, и она вызвала у вас реакцию отвращения — это настолько сильная граница, что надо прерваться. Даже если мы до этого хорошо говорили, нужно время, чтобы успокоиться: отвлечься, попить, погулять, покурить, что угодно, главное — тормознуть этот процесс.

Признаки фальши. Почти никто не фальсифицирует отвращение, поэтому не задумывайтесь об этом.

5. Презрение

Этой эмоции нет у животных, она есть только у людей. И как говорят ученые, она появилась именно тогда, когда мы стали жить в социуме. Что такое презрение? Это эмоция оценки. Я что-то с чем-то сравнил и не принял это. Я что-то оценил, возвысив свой опыт, либо принизив ваш.

Мимика. Проявляется как односторонняя улыбка, так называемая, ухмылка.

Здесь важно проговорить один момент. Следите за тем, когда человек проявил эмоцию: после ваших слов (вашего стимула) или уже после своего ответа. Например, вы спрашиваете: «Стоит ли влезать в этот проект?» Человек отвечает: «Да» и после показывает на лице ухмылку презрения. Это реакция на его же собственный ответ. То есть в данном случае его тело оценило свой же ответ и отказалось от него. Человек оценил себя же и от своих же слов отказался. Если бы он проявил эмоцию сразу после вашего вопроса, то тогда она бы относилась к нему (вопросу). Это применимо к любой эмоции.

6. Печаль

Проблема печали в том, что она действует в прошлом, то есть я уже решил, что у меня что-то не получилось, согласился с провалом, опустил руки. Я уже сдался, я уже в бегстве. Последствия эмоции печали — это разрыв коммуникаций, самоедство, пассивные действия. У человека установка на поражение. Важно уметь отследить эту эмоцию, например, на переговорах. Это значит, что ваш оппонент сдался.

Мимика. Так называемые бровки домиком, которые приподнимают внутренние уголки бровей вверх и у нас на лбу образуется треугольник беспокойства. Осунувшееся, ослабленное лицо. Зачастую верхнее веко припущено. Уголки рта опущены вниз, но рот не растягивается, не меняет свою форму. Иногда подбородок поднимается вверх так, что выступает нижняя губа — но это уже обида или каприз.

Признаки фальши. Нет бровей домиком, а на лбу — треугольника беспокойства. Если лоб расслаблен и выпячена нижняя губа, то это имитация печали, на самом деле, это каприз. Если хотите применять эту эмоцию, научитесь пользоваться лбом.

7. Страх

Эта эмоция вводит в оцепенение: всё тело напряжено, скованно, выделяется норадреналин, кровь уходит от конечностей, они холодеют: надо убегать. Вы что-то оценили как угрозу, которая больше ваших сил, а значит, надо не сопротивляться, а убегать. Ведь у нас, как у животных, в стрессе есть три реакции: стой, бей, беги. Если в гневе — это бей, то здесь — беги. В этой ситуации я буду разрывать коммуникацию, уходить от разговора.

Мимика. Брови домиком или вверх и домиком. Лицо сильно напряжено. Глаза широко открыты за счёт приподнятого верхнего века. Нижнее веко тоже напряжено. Если рот растянут в разные стороны, то это уже ужас, паника.

Признаки фальши. Фальшь — когда в районе лба ничего нет. Если человек говорит, что ему страшно, а на лице ничего нет, нужно верить лицу, а не словам. Почему? Во-первых, наше лицо зачастую показывает какие-то признаки быстрее, чем мы их осознаем. Во-вторых, многие эмоции, которые мы испытываем, мы не осознаем.

Как научиться считывать эмоции других людей?

Чтобы научиться считывать чужие эмоции, нужно уметь их видеть у других людей. Но чтобы уметь их видеть на лице у других людей, надо сначала потренироваться со своим лицом. Есть маленький хитрый подвох у нас в мозгу и в организме. **Если я не умею какую-то эмоцию делать на своем лице, я ее скорее всего пропущу на чужом лице.** Таков механизм работы нашей физиологии и зеркальных нейронов. Поэтому тренируйтесь показывать на своем лице разные эмоции.

Особенно это важно тем, у кого есть дети. Большая проблема с родителями детей в возрасте до 1,5 года — они (родители) не умеют вообще ничего распознавать на лицах своих малышей. Часто вижу фотографии детей в Интернете, под которыми родители пишут: «Смотрите, он улыбается», а у ребенка страх на лице: выкачены глаза, нижнее веко напряжено, рот растянут. Какая же это улыбка, он напуган! Или ребенок злится, отстаивает свои границы, а мы думаем, что ему грустно, что ему надо помочь. А он уже вопит и топчет ногами.

При этом дети копируют вашу мимику. Если на вашем лице, когда вы тянете малышу ложечку, например, с пюре из брокколи, отвращение — ваш ребенок не будет это есть, он скопирует вашу мимику, воспроизведет отвращение и выплюнет эту еду.

Итак, люди реагируют на нас через нашу мимику. Поэтому сначала научитесь работать со своим лицом: хорошо показывать и видеть свои эмоции. Это поможет вам научиться считывать эмоции других людей.

Детские эмоции и способы психоэмоциональной разрядки

Обычно мы к детям подходим с некой рациональной установкой: «перестань капризничать, возьми себя в руки, не ной, перестань плакать». Ребенок не понимает даже, что с ним происходит, а вы требуете, чтобы он перестал это делать и начал делать что-то другое — из непонятного в непонятное.

Любое эмоциональное поведение, которое вы видите у ребенка, — это в итоге копия вас. Какие у вас претензии к ребенку, если он ваше отражение? Первые семь лет своей жизни он копирует вас, ваш сценарий, то, как вы коммуницируете, как решаете проблемы, и т.д. Поэтому, если вам что-то в ребенке не нравится, оставьте претензии к нему, займитесь собой. Ребенок — это машина по подражанию.

Итак, если у вас маленький ребенок или даже взрослый ребенок, в первую очередь определитесь с тем, что ваше лицо ему показывает, наведите порядок там. Если вы подходите к ребенку с тревожным лицом и говорите: «Сынок, как день прошел?», что он вам ответит, когда на вашем лице уже волнение? Или вопрос: «Точно все хорошо?», который мы обычно задаем со строгим лицом. Как ребенок вам ответит, если у вас на лице агрессия, если вы уже наезжаете?

Словарь собственных обозначений эмоций, чувств и состояний

Дети интуитивно очень быстро впитывают вашу мимику, считывают, с каким выражением лица вы к ним подходите. Но когда вы разберетесь со своей мимикой, надо помочь ребенку с его эмоциональными состояниями. И тут есть очень важный момент. Человек не равно его эмоции, и поэтому самый лучший и простой способ помочь ребенку разобраться с его состояниями — через игру.

К примеру, ребенок капризничает, и вы говорите ему: «Что с тобой происходит? Кто это такие к тебе пришли в гости? Кто это тебя так тревожит?» Тут важно с ребенком научиться называть эти состояния, но не по-книжному, типа: «Доча, это гнев?» Нет. Придумайте какие-то свои названия этим состояниям, например «капризулька», «гневушка» или как угодно ещё; главное, чтобы это слово было ребенку понятно. Этими словами вы сможете пользоваться в будущем, чтобы распознавать состояния малыша: «Опять капризульки пришли? А ну, прогоняй их!» И вот он уже топает ножками и прогоняет «капризулек». Это первые приёмы саморегуляции.

Повторю, что очень важно вместе с ребенком придумать свою библиотеку обозначений разных состояний. Называя их, придумывая термины, ребенок будет учиться обращаться внутрь себя, прислушиваться к себе, понимать, что с ним происходит.

Эти приемы работают и со взрослыми. Когда вы сами придумываете и называете свое состояние, например, «воин, плакса, ива и т.д.», вам проще с ним разбираться. Вы хотя бы можете его идентифицировать, определить. Поэтому с ребенком, как и со взрослым, очень важно ввести эти термины, собрать свою библиотеку, свою палитру эмоций. Потому что кроме базовых эмоций, есть куча оттенков, чувств, состояний. И все это можно называть своими уникальными словами.

Способы психоэмоциональной разрядки

Периодически у нас накапливаются гнев и раздражение. Это нормальный животный инстинкт. Любую накопленную эмоцию мы можем сбросить тремя способами:

- **Способ 1. Физическая разрядка.** Через мышцы: спорт, уборка квартиры и т.п.
- **Способ 2. Психоэмоциональная разрядка.** Через выпускание эмоций наружу. Это то, что советуют эксперты: пойдите в лес и покричите, побейте грушу, попойте в караоке и т.п.
- **Способ 3. Психосексуальная разрядка.** Через секс. Как вы понимаете, для взрослого этот способ подходит, для ребенка — нет.

В ситуации с детьми мы используем первые два способа, которые можно совместить в игре. Поиграйте с ребенком в догонялки. Не догоню и накажу, а догоню-догоню-догоню. Побегайте. Через дыхание, через мышцы, через азарт можно прогнать накопившиеся гнев и раздражение. Тогда потом вам будет проще с ним поговорить, проще разобраться, например, почему у него задача не получилась, и т.д.

В любом случае, не сняв своё эмоциональное напряжение, вы ребенку с его эмоциями не поможете. Если вы будете сидеть напротив и спрашивать: «Что с тобой происходит?», вы ему не поможете. С эмоциями нужно прежде всего работать на телесном уровне, на уровне физиологии. Побегайте, подурачьтесь.

Как я делаю дома? У меня есть моя любимая вторая половина. И вот стоит она такая напряженная, расстроенная, что-то у нее происходит. Я могу как типовой мужчина сказать: «Да у нее просто эти дни», и ничего не делать. Могу как более надоедливый человек подойти и начать задавать вопросы: «Что с тобой? Что с тобой? Что с тобой?» И достать ее еще больше, разозлить. А могу, понимая физиологические процессы, дать ее организму выпустить это состояние. Каким образом? Подойду и больно ущипну за руку. Конечно, она на меня рывкнет и скажет: «Отойди!» Тогда я её еще раз ущипну и наступлю ей на ногу. И вот она уже бежит за мной и пытается меня ущипнуть и наступить мне на ногу. Через 5 минут ее отпускает за счет телесной разрядки и выхода эмоций наружу. И теперь можно поговорить. Главное, что мы не дали этим эмоциям накопиться и перейти в затянувшееся состояние.

Так и с ребенком любую эмоцию можно прожить. Даже печаль. Например, сидит у вас грустный ребенок, тут уж не пощиплешь. Если он хочет поплакать, поплачьте вместе с ним, поиграйте в Титаник. В любой ситуации можно разыграть какую-нибудь театральную постановку, которая поможет эту эмоцию прожить.

Часто мы вообще не даем ребенку чувствовать печаль: «Не ной, не плачь, плакать плохо, мальчики не плачут» и т.д. И она сильно накапливается. Тут есть маленький нюанс: любая эмоция — это гормоны. А гормоны, которые не получают выход, ведут к повреждению печени, надпочечников, кишечника, сердца. И мы получаем в итоге различные заболевания.

Если вы не умеете выявлять свои эмоции, то как вы ребенка этому научите? А вообще, исследование своих эмоций, чувств и состояний — это безграничный путь длиною в целую жизнь.

Как считывать внутреннее состояние собеседника, управлять его вниманием и вызывать симпатию. **Телодвижения человека являются**

окном в его подсознание, а внимание — главным универсальным ключиком к нему.

Внимание — вообще универсальный способ воздействия на человека. Хотите, чтобы человек вас принял, проявите к нему внимание. Постарайтесь его услышать, понять.

А что происходит на самом деле? В большинстве случаев мы разговариваем не диалогом, а монологом. Мы рассказываем, впечатляем, стараемся, а в это время человек хочет сказать что-то своё. Он не слушает, он переживает: ждёт, когда мы сделаем паузу и он сможет говорить. Таким образом, мы как глухари, всё время пытаемся рассказать своё, поделиться своим мнением. Мы хотим, чтобы нас обязательно услышали, чтобы обязательно поняли. Ровно тоже самое хочет и другой человек. Когда человек говорит: «О, я услышал тебя, я понял», понял ли он на самом деле или переждал и сделал вид?

Так вот, если вы начнете проявлять внимание к людям и реально их слушать, то они будут мгновенно располагаться к вам. Будьте внимательны, и тогда мир откроется для вас. Когда вы проявляете интерес к человеку, внимательно его слушаете, он начинает расслабляться. Он перешагивает через страх, что его не услышат. Перестаёт все время давить. Да, вначале будет именно так. Он будет стараться втолковать, давя и ускоряясь. Потом, видя, что вы его на самом деле слушаете, начнет успокаиваться, испытывать к вам симпатию, а затем, он расслабится. И в этот момент наступит самое интересное.

Расслабляясь, человек отпускает мышцы и начинает своим телом демонстрировать личное отношение к истории, которую он рассказывает, или к событию, которое переживает. И вам остаётся только внимательно наблюдать — он даст вам большое количество подсказок, с помощью которых вы потом сможете определить зоны утечки информации: где он волнуется, где переживает, что лучше не трогать или, наоборот, где лучше надавить. Это всё вам человек сам подскажет, если вы будете внимательны.

А что обычно происходит? Человек вам начинает что-то рассказывать, вы, услышав только часть информации, делаете мгновенный вывод по поводу сказанного и тут же пытаетесь выдать свою реакцию. Вы надавили (иногда перебили), начали говорить, человек замолкает, но он не слышит вас, он тоже переживает. И как только вы закончили фразу и сделали вдох, он опять вклинится и продолжит то, о чем вам говорил. Самое обидное: когда вы делаете вывод по неполной информации, вы настолько серьезно ошибаетесь, что загоняете себя в тупик, из которого потом сложно выпутаться.

Повторю, что внимание — это универсальный способ расположить к себе человека. Более того, проявив внимание, вы поможете человеку расслабиться, и он позволит вам увидеть богатую картину подсказок: где и на что можно надавить, а что, наоборот, не трогать и т.д.

Чтобы научиться читать других людей, вам, в первую очередь, нужно изучить себя. Например, как вы ведете себя в стрессовой ситуации и в ситуации комфорта. Как только вы поймете, какие реакции выдает ваше тело в той или иной ситуации, с этого момента начинайте наблюдать за другими людьми. И тогда вы сами увидите, когда человек чувствует себя уверенно, а когда нет, когда он зажат или, наоборот, открыт. Только изучив себя, вы сможете понимать реакции других.

Правила приветствия

Немного о приветствии. В деловом общении мы обычно приветствуем друг друга в форме рукопожатия. Я говорил до этого, что женщинам не стоит подавать руку первыми. Если вдруг мужчина подает вам руку, определите, как вы к этому относитесь. Если вы готовы ее пожать, это одна история. Если вам этот человек неприятен, или вы считаете, что это чрезмерно, вы вправе отказаться от рукопожатия. Как это сделать? Сначала посмотрите на руку, потом на мужчину и снова на его руку. Тогда он поймет, что совершил неловкий поступок. Если вы приняли решение все-таки пожать, пожмите. Но не трясите руку, не сжимайте ее крепко, а просто чуть обозначьте, что вы её пожали, и отпустите. Не держите ее дольше положенного, иначе сразу же появляется подтекст. Это касается и мужчин, и женщин.

Дальше. Вы должны быть на комфортном расстоянии друг от друга. Никогда не подходите слишком близко к человеку, не входите в его зону комфорта. Это раздражает — человек начнёт отходить. В то же время не становитесь чересчур далеко — это выдаст ваше ощущение опасности и опять же будет раздражать собеседника: он либо двинется к вам, либо от вас.

Оптимальное, или как еще говорят, коммуникационное расстояние — это расстояние вытянутой руки. Такое расстояние комфортно и для вас, и для вашего собеседника. Кроме того, из него легко пожать друг другу руку.

Вернемся к рукопожатиям. Большинство людей начинают играть в некую игру. Кто-то жмет сильно, кто-то пытается доминировать, перевернув нашу кисть вниз, чтобы его рука находилась сверху. Так вот, не боритесь — поиграйте в эту игру. Если вдруг человек решил показать вам, кто здесь хозяин, и перевернул вашу руку вниз, выход очень простой. Похлопайте его руку сверху по-товарищески, либо похлопайте его по плечу. Тем самым вы покажете, что понимаете его игру, цените ее, но не согласны с ролью подчиненного.

Если же человек начинает, как Трамп, притягивать вашу руку к себе, из-за чего вы чувствуете себя неловко, подойдите к нему ближе. И тут уже дискомфорт будет испытывать он.

Если ваш собеседник говорит долго и нудно, и вы не знаете, как его остановить, есть одна «хитрушка», которую я вам дарю. Просто внимательно смотрите ему в рот. Не в смысле разглядывая там что-то, а просто внимательно, как будто вы каждое слово срываете с его губ, и оно для вас очень важно. Когда вы смотрите в рот, человек испытывает бессознательный дискомфорт и начинает прикрывать верхние резцы губами. Говорить в таком положении неудобно, и через какое-то время человек замолкает. Работает как часы, но единственное: ни в коем случае не рассматривайте ничего там и не заигрывайте с его ртом,

просто внимательно смотрите. Это вам поможет остановить любого, даже самого говорливого человека.

Подтекст и второй план

Немаловажной вещью являются подтекст и второй план, которыми мы можем играть. Но здесь нужно быть очень аккуратными. Например, вы спрашиваете: «Как дела?» А в это время вспомнили, что забыли у себя на столе ключи. Человек смотрит на вас и понимает, что вы от него отключились. Появляется второй план: вы говорите об одном, а он понимает другое.

Или когда вы, говоря: «Как дела?», улыбаетесь и делаете большую паузу. Тут уже появляется подтекст, который вы доносите до собеседника. Подтекст считывается за счет пауз, взгляда и интонации и может полностью менять смысл сказанного: вроде слова те же самые, а смысл сказанного совсем другой. И дальше включается фантазия вашего собеседника. Он начнет придумывать что-то, что не соответствует реальности. Но именно вы даёте повод для его фантазий.

Если вы хотите отчитать человека, не обязательно на него кричать. Сделайте паузу, чтобы у человека заработала фантазия. Посмотрите на него и скажите: «Да как же так?» И человек поймет, что что-то не так, он где-то совершил ошибку. И тут же начнёт фантазировать: рисовать страшные последствия своего поступка, хотя вы даже не знаете, что он там сделал. Таким образом, второй план, подтекст и паузы — это то, чем вы можете управлять в сознании вашего собеседника.

На этом я заканчиваю нашу лекцию о невербальных проявлениях. Спасибо вам большое за внимание!

Эмоциональная осознанность: учимся прислушиваться к настроению и регулировать его

Как можно прислушиваться к эмоциям? В этом плане люди достаточно сильно различаются. Есть те, кто просто не может не заметить своих эмоций, поскольку очень бурно на все реагирует. Таким

людям сложно себя сдерживать. Зачастую о том, что они испытывают какую-то эмоцию, знают не только они сами, но и окружающие.

Но при этом достаточно много людей свои эмоции сдерживают. Обычно это связано с какими-то моментами воспитания. Например, родители не поощряли выражение эмоций, ругали ребенка за то, что он слишком много шумит, или слишком много плачет, учили его быть тихим, сдержанным, всячески приветствовали самоконтроль. Во взрослом возрасте такой человек может перестать выражать эмоции. Он переживает их глубоко внутри, а в худшем случае — вообще абстрагируется от них. Если выражать все равно нельзя, если ребенок за них получает осуждение от окружающих, то психика решает, что, наверное, эти эмоции не стоит и испытывать.

К сожалению, в представлении многих людей управлять эмоциями — это значит, их игнорировать. Люди запирают свои эмоции где-то в глубине и ведут себя так, как будто они ничего не ощущают и не переживают, а потом удивляются, почему у них нет сил, почему им сложно сосредоточиться и т.д.

На самом деле эмоции на нас действуют всегда, даже когда мы не обращаем на них внимание. Если вы игнорируете эмоции, они от этого не перестают на вас влиять, зато это затрудняет возможность поработать с ними и разрешить внутренние конфликты, справиться с тяжелыми переживаниями. Соответственно, **очень важно научиться чувствовать, различать и принимать свои эмоции.** Пункт про принятие тоже, к сожалению, не очевиден для многих — часто бывает, что нам в детстве внушают чувство вины за те эмоции, которые мы испытываем. Упрекают в том, что у нас есть какие-то эгоистичные желания, что мы кому-то завидуем, на кого-то злимся. Этот подход неконструктивен по очень простой причине — мы не выбираем те эмоции, которые ощущаем. Это наша непосредственная реакция на окружающий мир.

А вот то, что находится в нашей ответственности — это наше поведение. Если вы на кого-то злитесь, вы можете выбрать: устроить драку или мягко этому человеку сформулировать, что вас не устраивает. Но при этом сама по себе эмоция гнева возникает вне зависимости от вашего желания, а значит, ее надо просто принять, даже если вам кажется, что в этой ситуации гневаться неправильно. Не бывает «правильных» или «неправильных» эмоций. И часто просто осознание этого факта позволяет людям лучше ощущать свои эмоции, потому что мы склонны прятать поглубже те переживания, которые нам кажутся неприемлемыми.

Дальше стоит завести **повседневную практику прислушивания к эмоциям**. Несколько раз в день или в конце дня спрашивайте себя: «А что я сейчас чувствую?» В этот момент прислушивайтесь к ощущениям внутри своего тела и глубоко дышите, потому что когда мы затаиваем какие-то эмоции, мы склонны немного задерживать дыхание. Прислушавшись, отметьте для себя интенсивность эмоции и ее оттенки. Чем больше разных оттенков вы будете замечать, тем лучше вы будете знать себя и понимать свои реакции на мир.

Эмоциональный дневник, или Дневник настроения

Хорошо эту информацию записывать. Для этого есть такая техника, как эмоциональный дневник, или дневник настроения. Вы каждый день записываете и оцениваете своё настроение (например, по пятибалльной шкале, где 5 — это отличное настроение, а 1 — ужасное) и ключевые эмоции дня (их выраженность тоже можно отметить по шкале). Можно градацию построить под себя и писать какие-то отдельные оттенки чувств, например: я растерян, мне неловко, я разочарован, я вдохновлен, я расслаблен, мне лениво и я ничего не хочу делать. И так далее.

Можно взять простой блокнот и писать в нем. Можно пользоваться разными специальными мобильными приложениями, которые существуют на рынке.

Поскольку мы в эмоциональном дневнике фиксируем не только отрицательные, но и положительные эмоции, к списку триггеров, которые приводят к потере энергии и эмоциональной дестабилизации, можно добавить и позитивные — то, что вас вдохновляет, то, что вас расслабляет, то, что вас радует, то, что вас приводит в тонус. А дальше смотрите по календарю в течение месяца (нескольких месяцев, года — насколько у вас терпения хватит), как ваши эмоции соотносятся с тем, сколько вы спали, как вы питались, в каких условиях вы работали, ссорились ли вы с кем-то из близких и т.п. И через какое-то время такого самонаблюдения вы начнете замечать закономерности. Вы сможете гораздо лучше предсказывать, что вас может выбивать из колеи, а что вам может, наоборот, придавать вдохновение и дополнительные силы.

Кроме того, когда вы фиксируете эмоцию в дневнике, вы как будто смотрите на нее со стороны. Это уже само по себе помогает в реальном времени, когда вы вдруг почувствовали какие-то острые переживания, прийти в себя и немного успокоиться. Роль наблюдателя позволяет сделать паузу перед тем, как действовать. Когда мы действуем на эмоциях, мы часто принимаем опрометчивые решения или заикливаемся в каком-то неконструктивном состоянии (вместо того, чтобы расслабиться, отдохнуть, переключиться — мы начинаем пережевывать одну и ту же историю). Посмотрев на свою эмоцию со стороны, вы можете выбрать, что с ней делать. Какие варианты, собственно, есть?

Есть вариант проигнорировать. Как мы уже говорили, это не очень конструктивно. Эмоция зачем-то нам дана, и разумнее принимать ее в расчет.

Есть вариант прожить эту эмоцию, полностью окунуться в своё эмоциональное переживание. Допустим у вас произошло какое-то печальное событие, и вам нужно погрузиться. Часто люди судорожно стараются как-то отвлечься, дистанцироваться, не давать себе задумываться о том, что случилось. Мы боимся, что слишком погрузимся в это тяжелое состояние и потом не выберемся. Но в то же

время иногда необходимо просто прожить эмоцию, чтобы она потеряла сильную власть над вами. Чтобы она отшумела в нас и ушла, как волна находит на берег во время прилива и потом уходит назад, в море. Это хороший вариант для случаев, когда у вас есть достаточно времени, чтобы побыть наедине с собой.

Есть вариант проанализировать свою эмоцию — задуматься над тем, что ее вызвало, что еще, как правило, вызывает у вас такие же эмоции, что можно сделать, чтобы в вашей жизни эта эмоция появлялась реже, если она вам не нравится.

Ну и есть вариант выплеснуть. И тут возможны разные модификации. К примеру, если вы на кого-то злитесь, вы можете прямо тут же на этого человека накричать, либо вы можете выплеснуть свои эмоции через какую-то косвенную активность: рассказать другу, как вам не понравилось, что сделал этот человек, сходить в спортзал. Дома можно побить подушку, а в офисе — быстро походить, стиснув кулаки. Есть еще вариант написать на бумаге или в файле то, что вы чувствуете, перечитать, посмотрев на это как бы со стороны.

Самое сложное — это ввести вот такие вот небольшие простые приемы в свою повседневную рутину. Но если регулярно это делать, то со временем вы заметите, что навык эмоциональной саморегуляции улучшился, вы лучше понимаете, что с вами происходит, лучше можете это контролировать и в целом чувствуете себя более эмоционально свободным и спонтанным человеком, что тоже важно для высокого уровня энергии и мотивации.

Эмоциональная устойчивость: учимся быть гибкими и регулировать локус контроля

Есть важный психологический термин, который имеет непосредственное отношение к ресурсному состоянию — это **эмоциональная устойчивость**. Этот термин пришел из физики и на английском языке звучит как **resilience**. Исходно он означает свойство физического тела восстанавливать свою форму после деформации — упругость.

Психика тоже может быть «упругой», то есть способной восстанавливать ровное, стабильное, гармоничное, целостное состояние после каких-то эмоциональных потрясений. Сейчас считается, что эмоциональная устойчивость — это качество, которое в первую очередь помогает человеку лучше переносить какие бы то ни было невзгоды. Но при этом устойчивость не означает твердолобости, при которой человек всегда стоит на своем и не меняется в зависимости от обстоятельств. Наоборот, для устойчивости очень важно приучать себя быть гибким: по-разному реагировать на различные обстоятельства, при необходимости менять свою точку зрения, набор повседневных инструментов, которые вы используете для решения своих задач, регулировать эмоциональное состояние.

Также эмоциональная устойчивость не означает безудержного оптимизма и легкомысленного отношения к проблемам. Эмоционально устойчивый человек адекватно оценивает серьезность и неприятность ситуации, которая с ним случается, но при этом он чувствует, что в его силах что-то сделать, чтобы пережить эту ситуацию и выйти из нее с минимальными потерями. Тут стоит привести еще один психологический термин — локус контроля.

Локус контроля: внутренний и внешний

Локус контроля бывает внутренний и внешний. **Внешний локус контроля** — это позиция «от меня ничего не зависит», «я не отвечаю за то, что со мной случилось, это все жестокий мир». Для людей с внешним локусом во всем виноваты внешние факторы, перед которыми они чувствуют себя беспомощными.

При **внутреннем локусе** применительно к любой проблеме человек сразу задумывается: «А что лично я могу с этим поделать?» Это не означает, что человек берет на себя ответственность вообще за все происходящее («мир несовершенен, потому что это я недостаточно стараюсь»). Тут очень важно уметь разделять ответственность: понимать, какие факторы от вас не зависят, а с какими вы можете что-то сделать.

Плюс такого подхода в том, что он страхует от состояния беспомощности, от чувства своего бессилия. Человек в любой ситуации, даже если происходят какие-то очень тяжелые пертурбации в его жизни, вроде стихийных бедствий или глобальных экономических потрясений, знает, что все равно в его силах немножко больше повысить свои шансы на благополучие. И сосредотачивается не на том, как вокруг все плохо, а на том, что он может поделать с ситуацией.

Еще один фактор, который благоприятно влияет на эмоциональную устойчивость — это склонность не складывать яйца в одну корзину. Если человек делает ставку на что-то одно в своей жизни, концентрируется на этом в ущерб всему остальному, и тут что-то идет не так, есть риск оказаться в серьезном кризисе или даже ощутить потерю смысла жизни.

Имеет смысл вкладываться одновременно в несколько сфер своей жизни — чтобы, если на каком-то фронте дела пойдут не слишком хорошо, у вас было что-то радостное, что может уравновесить неудачи и стать эмоциональной опорой. Инвестировать в разные стороны жизни можно по-разному: это могут быть несколько разноплановых рабочих проектов, или рабочий проект, семья, друзья и какое-то хобби. Это могут быть, например, работа плюс спорт, вкладываясь в который, вы испытываете чувство гордости за себя и ощущение большей выносливости и стойкости.

Кроме того, психологические исследования показывают, что эмоционально устойчивее те люди, у которых есть хороший источник

поддержки среди близких. Очень важно окружать себя людьми, которые в кризисной ситуации могут вас по-настоящему поддержать: во-первых, выслушать, понять ваши переживания, а во-вторых, попытаться вам помочь тем способом, который работает именно с вами. Часто люди пытаются помочь, не спрашивая самого человека, как именно ему стоит помогать, а потом жалуются на то, что человек не благодарен. Поэтому близких стоит дополнительно проинструктировать, как вас лучше всего поддерживать. Это сразу снимает много

Аптечка скорой помощи: как правильно отдыхать, чтобы управлять своими эмоциями

А теперь мы сосредоточимся на том, как правильно отдыхать и как собрать что-то вроде «аптечки скорой помощи» в кризисных ситуациях для разных случаев. И тут пришло время снова заняться самоисследованием: сесть, взять лист бумаги или открыть файл и ответить на следующие вопросы:

1. Какие средства и занятия лучше всего помогают вам расслабиться и отдохнуть? Особенно имеет смысл обращать внимание на ранние детские способы расслабиться, отдохнуть, успокоиться, потому что во взрослом возрасте мы часто делаем то, что принято делать, а в детстве мы делали то, чего нам больше всего хотелось. Краткий экскурс в детство поможет найти какие-то полезные инструменты. Когда вы перечислите список вариантов, то можете обнаружить, что среди них есть не совсем здоровые и конструктивные. Например, сидеть вечером с пивом и смотреть телевизор, или «серфить» в Интернете до трёх часов ночи, отчего вы потом не высыпаетесь. Выделите эти варианты.

2. Подумайте, чем можно заменить или скорректировать нездоровые способы расслабления, чтобы они были более конструктивными. Например, алкоголь — это очевидный способ релаксации, но йога или физические упражнения, хоть они и требуют несколько больше подготовки и усилий, не менее эффективны в плане расслабления, а пользы от них больше. Искать для расслабления и развлечения какую-то информацию в Сети — может быть тоже вполне

конструктивным занятием, если вы не просто залипаете допоздна на бессмысленном контенте, а ставите себе ограничение по времени или договариваетесь с собой, что ищете контент, который был бы приятным и полезным одновременно. Например, информацию, связанную с вашим хобби или саморазвитием. Получится, что вы переключились, но при этом не совсем бессмысленно потратили время.

3. Какая физическая активность вам нравится и способствует душевному равновесию? Тут могут быть разные варианты. Если вы разозлились, то какой физической активностью вы можете заняться, чтобы выпустить пар? Если вам грустно, то какая поза или движение позволят вам чувствовать себя менее несчастными и одинокими? Если вы напряжены, как вы можете расслабить мышцы? Если вам надо прийти в тонус, то какое упражнение может вас взбодрить и при этом не будет ощущаться как насилие над собой?

4. Вы скорее визуал, аудиал или кинестетик? Иначе говоря, вы воспринимаете мир скорее визуально, на слух или на ощупь? Чтобы найти действенные средства для восстановления сил, хорошо пользоваться тем каналом восприятия, который у вас лучше развит. Визуалу лучше посмотреть на какой-то красивый видеоряд с гармонично подобранными цветами, формами и т.д. Аудиалу — подобрать тематический плейлист, а кинестетику пойти на массаж. Тут возможны разные сочетания, бывает, что у людей одновременно несколько каналов восприятия развиты в одинаковой или почти в одинаковой степени.

Стоит уделить внимание и запахам — они часто работают как триггер воспоминаний и эмоций. Можно вспомнить, например, какие запахи у вас ассоциируются с уютом и безопасностью. Может быть, это запах выпечки или трав, которыми пахло у бабушки на даче, где вы отдыхали летом на школьных каникулах. Когда человек находится в состоянии истощения и нет сил медитировать или делать упражнения, простые базовые вещи, вроде запахов и прикосновений, могут подключить дополнительные ресурсы.

5. Как вы реагируете на разную еду? На что вас тянет, если вы измучены и устали? Какую еду вы воспринимаете как вознаграждение? Как вы себя чувствуете после разных блюд? Возможно, какая-то еда вам кажется слишком тяжелой или навеивает на вас сон? Или, наоборот, придает сил и возбуждает? Например, после высокоуглеводной пищи, особенно простых углеводов (картошка, белый рис, сладкое, мучное и т.д.), некоторые люди чувствуют сонливость, либо, наоборот, быстрый прилив бодрости, который потом так же быстро и спадает. Быстрые углеводы легко усваиваются организмом, но они так же быстро высвобождают свои энергетические резервы, и, соответственно, мы через небольшой промежуток времени снова становимся голодными. Результаты некоторых исследований свидетельствуют, что употребление быстрых углеводов может приводить к перепадам настроения.

Так же хорошо следить за тем, чтобы не было дефицита витаминов и микроэлементов, потому что он может в том числе привести к неприятным эмоциональным состояниям. Например, дефицит магния, витаминов группы В и витамина D связывают с повышенным риском депрессии.

6. И, наконец, представьте себе две комнаты. Первая — это ваш **идеальный рабочий кабинет**, если полностью абстрагироваться от тех условий, в которых вы находитесь сейчас. Если бы прилетел волшебник в голубом вертолете и сказал, что может оборудовать ваш кабинет как угодно, что бы там было? Каким был бы стол? И нужен ли вам вообще стол — или достаточно было бы подставки для ноутбука? Вы хотели бы сидеть в офисном кресле или развалиться на диване или в кресле-мешке? Не нужно ли добавить мини-гольф или корзинку для мини-баскетбола, чтобы время от времени делать небольшую зарядку на рабочем месте? Каким должно быть освещение? Чем там должно пахнуть? Какие цвета должны быть в интерьере? Мы часто не задумываемся над такими нюансами, поскольку это кажется такой необязательной роскошью, но на самом деле правильная обстановка тоже может повысить работоспособность и снизить энергозатраты.

И вторая комната — это **идеальная комната для отдыха**. Это может быть спальня, гостиная или даже какая-то воображаемая детская, в которой вы играете в любимые игры и валяете дурака, когда никто не видит, или, наоборот, вместе с лучшими друзьями. И там тоже надо перечислить, какие цвета, запахи, звуки, текстуры, предметы мебели должны быть. Может быть, вам пригодится шведская стенка или разноцветные мячики? Или доска с маркерами, чтобы можно было рисовать? Или пластилин для лепки? Это уже на ваш вкус.

Но все эти советы не будут иметь смысла, если вы не научитесь искренне ценить собственный комфорт: как внешний, так и внутренний, и относиться к себе с большим сочувствием. Помните, что вы имеете право на отдых и реализацию своих потребностей, даже если они выглядят нелогичными или неуместными. Пожалуйста, прислушивайтесь к себе и заботьтесь о себе.

Как справляться с негативными эмоциями

Как же можно работать с негативными эмоциями?

Самый первый, самый важный тезис — в природе негативных эмоций нет. Все эмоции для чего-то нужны. Например, если животное испытывает гнев, это означает, что среда является критической, и надо либо защищаться, либо убежать. Классическое поведение в стрессовой ситуации: стой, бей, беги.

Что же происходит с человеком, который говорит: «Я не люблю испытывать негативные эмоции»? Он преодолагает свое животное начало и сам себя мучает. Например, человек сидит в каком-то помещении (дома, на работе), а рядом кто-то шумит. Что бы сделало животное? Либо на кого-то напало, чтобы этот шум погасить, либо убежало — нормальное поведение любой живой клетки. Что делает человек? Продолжает сидеть и терпеть, более того, объясняет себе: «Ну, наверно, они скоро успокоятся. Ну, наверно, им надо пошуметь». Вместо того, чтобы устранить шум либо убежать, человек продолжает накапливать уровень стресса: уровень гормонов кортизола, адреналина, норадреналина, то есть на химическом уровне наносит себе вред.

Я хочу поговорить сейчас с вами о негативных эмоциях в разрезе темы стресса, связать их, потому что, с одной стороны, я говорю, что у природы нет негативных эмоций, а, с другой стороны, у человека они есть — он сам делает их негативными. И тут надо выделить два разных уровня эмоций: животные и человеческие.

На уровне животных никаких негативных эмоций нет. Любая эмоция имеет функцию и назначение. Тут периодически возникает вопрос: «А какая же польза от того, что я грустный, печальный, в апатии?» Во-первых, апатия — это не эмоция. Это вы уже довели себя до состояния, когда организм говорит: «Мы, пожалуй, умрем». А грусть и печаль имеют пользу. Вспомните школьные или университетские годы. Писали вы тогда стихи? Лучше всего творится всегда в состоянии печали — там потенциала больше. Более того, периодически, когда мы испытываем печаль, это для нас такой триггер: может быть, стоит отдохнуть? Может быть, вы настолько заработались, что пора остановиться и задуматься?

На уровне природы любая эмоция, которую мы испытываем — это как уведомление на телефон. На ваш телефон под названием «мозг» приходят уведомления: с вами происходит то-то и то-то. Например, если я испытываю радость, для меня это уведомление, что то, что находится вокруг меня и внутри меня, соответствует ожиданиям, все хорошо. Если я испытываю агрессию, гнев, для меня это уведомление о том, что я что-то воспринимаю как угрозу для себя. Является ли это угрозой на самом деле? Не факт. Я так воспринимаю.

Если вдруг у меня есть триггер эмоции страха, значит я воспринимаю что-то, как то, от чего мне нужно убежать, с чем, как мне кажется, я не справлюсь. Если я вдруг испытываю удивление, для меня это показатель разрыва шаблона. Удивление — прекрасная эмоция. Не зря дети так много удивляются, а взрослые люди, к сожалению, перестают удивляться, для них это мертвая эмоция, они зашорены в своих рамках, идут по одному и тому же пути, поэтому ничего в их жизни не меняется.

Если я испытываю эмоцию отвращения, для меня это показатель, что я увидел или услышал что-то, что для моего организма воспринимается как яд, неприемлемое. Например, тема, которая для меня настолько запретна, что я начинаю от нее дистанцироваться, защищаться.

Эмоция презрения — социальная. Если она возникает, значит, я что-то с чем-то сравнил, оценил и занизил, либо я себя возвысил, то есть, в любом случае, изменилось некое ролевое состояние. Кто-то кого-то круче, или это я круче.

И осталась эмоция печали, про которую я уже говорил. В ней лучше всего заниматься творчеством. Но для меня она еще и показатель того, что надо отступить, отдохнуть, остановиться, накопить знания, восстановиться. Печаль говорит нам о том, что уже не надо бежать, преодолевать, сражаться, а надо остановиться и подумать.

Западная и восточная школы мышления

Я хочу рассказать вам о большой разнице западной и восточной философии мышления. Это имеет прямое отношение к теме негативных эмоций.

Западная школа мышления выросла из Древней Греции, из греческой философии, где ценились боги и герои, и главной моделью поведения был подвиг. Что такое подвиг на уровне сегодняшнего существования? Это преодоление, непреодолимые испытания: надо бежать, торопиться, быть быстрее, сильнее, выше и т.д. Увы, мы с вами таких героев знаем только по одной причине: они совершили подвиг и героически умерли. Вспомните советских героев. Кто приходит на ум? Те, кто героически погибли. У нас практически нет героев, которые счастливо прожили долгую жизнь.

Если вы хотите существовать только в западном мышлении, то путь один — ежедневно преодолевать, тушить пожары, бежать, торопиться, чтобы умереть, то есть получается, что конечная цель вашего мышления — героическая смерть. Если вам это нравится, то вы на

верном пути. Но хотя бы посмотрите статистику: из всех, кто преодолевает, а нас сегодня свыше 7 миллиардов 330 миллионов, дай Бог 10% (на самом деле 1-2%), кто и правда героически куда-то поднимается. Все остальные умирают не героически, полу-героически, героически на треть, на четверть. Мы о них не узнаем, они не войдут в историю.

В чем разница восточного мышления? В древней китайской культуре нет преодоления. Популярные Сунь-цзы, Лао-цзы — это хорошие стратеги, которые побеждали еще до битвы. Они вступали в битву только тогда, когда были уверены в победе, без всяких авось: типа, нас больше, их меньше, сразимся. То есть они совершали действие до боя, чтобы победить. Таким стратегам не ставят памятники, о них не пишут легенды и эпосы. По причине чего? Людям внешне кажется, что им повезло — легкая победа, как бы сама собой. Это хорошо характеризует существование в мире, где не преодолевают.

Если у вас вдруг возникла потребность преодолеть, что вам скажет западный мыслитель? Он скажет: надо преодолеть, надо расти, надо бежать. Что скажет китайский мыслитель? Не надо преодолевать и надрываться. Дело в том, что если вам надо сегодня преодолевать, значит, вчера-позавчера вы что-то сделали или не сделали, и поэтому сложилась такая ситуация. В рамках китайского мышления вам надо просто сесть и подумать, что нужно сделать сегодня, чтобы не преодолевать завтра и послезавтра. Мышление тушения пожаров на работе, в бизнесе, в жизни приводит к тому, что горит всегда. Нервное хватание трубки, потому что нельзя не ответить — вы всегда будете хватать эту трубку. Нервное выполнение работы в отпуске, потому что всё сгорит без меня — вы всегда так будете думать. Наше мышление не имеет отношения к реальности. Выключите телефон на неделю. И вы увидите, что люди как-то решают проблемы и без вас. Оказывается, Вселенной вообще всё равно, живы вы или нет. Она способна существовать и без вас. И получается, что ваше состояние стресса, ваше интерпретирование эмоций как негативных происходит только в вашей голове.

Приведу пример: бывает ли плохая погода? Если да, то, кажется, вы тот, кто интерпретирует погоду плохой, а ведь на самом деле она просто есть. Дождь, снег, жара, зной — они были всегда: сегодня, 100, 1000, миллион лет назад. Погода ни плохая, ни хорошая — она никакая. Это я ее интерпретирую как плохую, мне зачем-то это нужно. Например, чтобы упасть в состояние жертвы: погоревать, порасстраиваться, то есть реализовать накопившийся потенциал инстинкта бегства, или сбросить напряжение, или просто поиграть в психологическую игру, как говорил Эрик Берн.

Есть такое классное явление — лужа. Мы с вами, будучи маленькими, в большинстве своем любили лужи. Мы любили в лужах прыгать, пускать кораблики и т.п. Сегодня, независимо от того, сколько вам лет, можете ли вы по пути на работу, встречу, переговоры остановиться, сесть в лужу, поплескаться в ней, попускать кораблики? Нет? Лужа в вашем детстве и лужа сегодня та же самая. Максимум маленькая разница в химическом составе в зависимости от города, где вы живете. Но почему-то раньше вы любили лужу, а теперь ненавидите. Не прилично, не принято, грязно, стирать потом надо и т.д. Нас воспитали, надрессировали на то, чтобы мы эту лужу не любили. Нам в голову положили некую установку, и теперь мы не подвергаем ее сомнению.

Многие вещи, связанные со стрессом и негативными эмоциями, у нас возвращены. Посмотрите на грудничковых детей — нет у них негативных эмоций. Не сидят они на полу в подгузнике и не говорят грустным голосом: «Господи, как же меня все задолбало: эта каша, эти люди, эти звуки, которые я не могу произнести. В отпуск хочется, но не могу, просто вот не могу, серьезно. И вы все время тычете в меня ложкой и тычете. Мать, перестань, захочу, поем». Вряд ли ваш ребенок так делает. Первые годы он прекрасно ориентируется. А затем вы вкладываете в его голову установку на негативные эмоции.

На эту тему есть прекрасный эксперимент. Он был проведен с нашими близкими родственниками — обезьянами. В клетку с обезьянами повесили связку бананов и поставили стремянку. Обезьяны увидели бананы и начали потихонечку забираться по стремянке, и как только

первая дотянулась до бананов, их всех окатили холодной водой. Конечно же, обезьяны испытали стресс. Другая обезьяна попробовала еще раз, и их снова окатили холодной водой. В третий раз, когда обезьяна полезла, все остальные сорвали ее с лестницы и начали бить, потому что не хотели испытать негативных переживаний. Логично. Что сделали ученые?

Из этой клетки убрали одну обезьяну и поместили вместо нее новую, которая не испытала холодный душ. Она увидела бананы и тут же полезла за ними. Остальные обезьяны сорвали ее с лестницы и начали бить. Конечно, она больше не полезла, кто ж захочет, чтобы его били. Ученые меняют еще одну обезьяну. Ситуация повторяется. В конце концов в клетке не остается обезьян, которых обливали холодной водой. Но новые обезьяны все равно не трогают бананы — они помнят, что почему-то это нельзя. Ученые идут дальше и помещают в клетку третью разновидность обезьян — их не обливали водой, и они не знали о запрете. Ничего не меняется: обезьяны не дают новеньким взять бананы. Почему? Так принято.

Мы не сильно отличаемся от обезьян. Установка «так принято» нам очень знакома. Зачем вы вступаете в брак? Так принято. На вас орет начальник, вы не отвечаете, почему? Так принято. Вы хотите что-то сделать, но не делаете, почему? Я должен, так надо, так принято. С помощью этих ответов мы сами себя удерживаем в своей ментальной тюрьме. И поэтому многие природные эмоции, которые для животного логичны, для человека становятся неуместными. Мы их не реализовываем. Почему? Так принято.

Получается у животного внутри меня все хорошо, он испытывает нормальные природные эмоции, а я, как человек, не реализую их — я перехожу в плоскость долгого стресса. Эмоция хороша, когда стресс кратковременный. В принципе для организма кратковременный стресс — это хорошо. Недолго попросидеть для организма полезно. А вот поднять тяжелую штангу и долго с ней стоять — такой резкий, долгий, сильный стресс — для организма плохо.

Так и с эмоцией. В чем разница человека и животного? Животное испытало эмоцию и реализовало ее: если страх — убежало, если гнев — нарычало, напало и т.п. Что происходит с человеком? Он также на гормональном уровне испытал эмоцию и сидит в ней: «жует, пережевывает», сам себя оправдывает, занимается самоедством, сам себя накручивает. Уровень стресса, гормона кортизола растет, а вместе с ним и нагрузка на сердце, печень, почки, кишечник. Но нет, я же преодолеваю, я же герой и готов героически умереть.

Итак, механизм работы с так называемыми негативными эмоциями такой. Когда вы в моменте, любое напряжение в виде стресса надо сбросить. Вы не сможете ничего решить, пока у вас телесное напряжение. Существует три способа разрядки.

3 способа эмоциональной разрядки

Способ 1. Физический. Интенсивная мышечная работа позволяет сбросить любое эмоциональное либо нервное напряжение. Это могут быть спорт, уборка квартиры, мытьё посуды и т.п. Сюда же попадает, как частный случай, физическая боль. Увы, вы можете этого не знать, но есть большая категория людей, предпочитающая наносить себе физический вред. Например, выдирать заусенцы, брови, волосы из носа, сдирать корочки с раны, то есть наносить себе микроувечья, которые позволяют им разряжаться. Это физика.

Способ 2. Психоэмоциональный. Самое простое здесь — это практика медитации — дыхание, в частности, **дыхание по квадрату**. Делаете глубокий вдох через нос на четыре такта и выдох на шесть тактов. Кажется, что это магия. На самом деле, нет. Просто за счет того, что вы перестаете фокусироваться на мыслях, которые вас раздражают, а фокусируетесь на том, что у вас есть от природы, то есть на дыхании, вы немножко успокаиваете разум. Это такой примитивный способ психоэмоциональной разрядки.

Есть более сложный — **катализация эмоции, то есть ее разгонка**. Когда вам грустно, как вас пытаются обычно успокоить? Не грусти, все будет хорошо, не печалься. Помогает? Нет, вы не возвращаетесь в ноль. Но у нашего организма есть стоп-кран — система самосохранения, способная вернуть вас в равновесие, гомеостаз

Забудьте про «мужчины не плачут». Поверьте мне, лучше разгоните себя в плач грустной музыкой, фильмом, воспоминанием. Будет гораздо эффективнее, чем сидеть и говорить: «Мне не грустно, нет. Не повысили зарплату, ну и ладно. Все хорошо, я вам еще отомщу». Вы себя же отравляете, ваш организм. Любая сдержанная агрессия, недовольство, поджатые губы и т.д. — и ваше сердце потихонечку изнашивается. Почему? Что такое адреналин? Это то, что разгоняет поток крови. Все владельцы автомобилей знают, что если в двигатель попадает бензина больше, чем должно быть, он быстро останавливается. Так и сердце. Представьте, что через клапанную систему в сердце попадает крови больше, чем должно. Остановка сердца. Самый ранний сегодня случай инфаркта миокарда (при наличии городского гнева, раздражения) — 37 лет. Сейчас прогнозируют, что эта планка упадет до 32 лет.

Когда я говорю про катализацию эмоций, люди стереотипно думают, что, значит, надо орать на всех: на начальника, сына, жену и т.д. Я этого не говорил. Катализация эмоций — это, прежде всего, понимание механизма, как это работает. Что я могу, например, сделать с гневом? Подушку или грушу полупить, в окошко покричать. А могу поступить умнее. Что происходит с моим телом во время гнева? Какие у меня в этот момент жесты? Плавные или резкие? Резкие. Какая у меня речь: плавная или рубящая? Рубящая, я словно чеканю слова. Какое у меня мышечное состояние? Тонус наряженный? Напряженный. Амплитуда жестов шире? Шире. Я могу начать говорить обычные вещи, например, на совещании, с тем же тонусом напряжения, который есть в моем лице. Этим я никого не оскорблю. Зато сниму эмоциональное напряжение.

Не хотите говорить, чеканя слова, сделайте хотя бы такое упражнение. Обхватите себя руками, максимально сложитесь в клубочек и напрягитесь всем телом. А потом расслабьтесь. Вы сразу же

почувствуете, как стало хорошо. Есть много практик, позволяющих проработать эмоцию через тело. Не можете так напрячься и расслабиться во время переговоров? Встаньте, походите, потяните ногой (скажите, что затекло), расправьте плечи. Если вы говорите: «Я не могу», боюсь, у вас проблемы в голове. Я долго вел тему, связанную с жесткими переговорами, манипуляциями, противодействиями. Есть четкий показатель: если в ходе переговоров я не могу себе позволить встать со стула, что-то идет не так. Я уже себе не принадлежу. Дело в том, что, если человек не встает, не уходит, вы можете разматывать его как угодно, он ваш, собственно, как обезьяна для удава из Маугли. Это для вас лакмусовая бумажка на переговорах.

Способ 3. Психосексуальный. Ваша задача — не накапливать эмоции, а сбрасывать их с помощью физической и психоэмоциональной разрядки. И не откладываете по принципу: «дома сброшу». Нет, домой вы уже придёте злые как собака. Вы в моменте разрядитесь: можно присесть, помахать, напрячься, продышаться, пропеть. Но люди обычно говорят: «Нет, мне некогда, я не успеваю, у меня нет времени: нет времени на счастье, на отдых, на жизнь. Мне некогда, я умираю. Мне надо подвиг совершить, превозмочь».

Мне понравилась фраза коллег из Китая. У них с нами, русскими, был совместный проект по продаже самолетов, запуск серийного производства. И наши начали торопить китайцев по принципу: «Когда же, когда же, когда же». Китайцы говорят: «Ну о чем с вами можно договориться? Вы, русские, не можете спланировать и договориться на такой короткий срок, как 50 лет. У вас все меняется несколько раз даже в течение года. Вы не стабильны». Вот и разница мышления. У них есть время, им есть когда, а нам с вами некогда. Мы с вами всё торопимся, спешим.

Не нужно отравлять прекрасные природные эмоции, которые являются всего лишь нашей сигнальной системой. Стресс в нашем теле вырабатывается по интересному механизму. Любая информация (внешняя или внутренняя), поступающая в мозг, сначала попадает в отделы памяти, то есть мозг вспоминает, сталкивался человек с этим

или нет. Он пытается найти наикратчайший путь для преодоления стрессовой ситуации. Если такой информации нет, то стресс усиливается — неизвестность автоматически становится источником опасности. Если есть, то дальше информация попадает в отдел прогнозирования. Мы прогнозируем, к чему это приведет.

Например, я подумал, что надо бы попросить о повышении зарплаты. Затем вспомнил, что в каком-то фильме или в моей реальной жизни начальник наорал в подобной ситуации. Значит, и сейчас наорет. И тут у меня выделяется гормон стресса — кортизол. Вырисовывается интересная картина. Я испытал стресс не в конкретной ситуации, а по отношению к моей гипотезе будущего. Получается, что все отравляющие моменты только в моей голове.

Я напому: чтобы работать со своей головой, сначала нужно эмоцию сбросить через тело. Иначе вы даже не увидите, что там у вас в голове происходит. Когда мы злимся или грустим, у нас точечное восприятие. Любая эмоция, которую я испытываю, сужает мое поле зрения, делает меня однобоким, ограничивает в восприятии. Когда вы радостны, вы видите вокруг только улыбающихся людей, когда злитесь — раздраженных. Это фильтр восприятия.

После того, как сбросите напряжение через тело, можно начинать работать с мыслями. Например, задайте себе вопрос через бумагу: а что происходит? А что может случиться еще? А как может быть по-другому? Через листок, именно прописав, я могу со стороны увидеть, что, оказывается, есть много вариантов решения. Я даю мозгу информацию: есть не один только негативный исход, есть куча исходов.

Повторюсь: нет положительных и отрицательных эмоций. Есть контекст эмоции. Например, я пишу песенку, и грустный — это

хорошо. А если я еду на яхте в отпуске и я грустный — это уже для меня плохо. Вот я стою в очереди с ребенком и испытываю гнев — это уже плохо, потому что я не могу наорать на ребенка, на людей вокруг. А если я играю в баскетбол и испытываю тот же самый гнев — это хорошо, он позволяет мне лучше кидать мяч.

Сама по себе эмоция знака «+» или «-» не имеет. Положительной или отрицательной её делают контекст, среда, условия, наши ограничения в голове. Вы можете сказать: «Погодите, ну а радость-то всегда положительная». Серьезно? Вот вы смотрите сейчас на меня и испытываете радость — это положительная эмоция. А вот вы на похоронах, к вам подходит вдова, плачет, а вы улыбаетесь и говорите: «Да ладно, все хорошо». И все думают о вас: «Неадекватный человек». Ваша эмоция радости не соответствует общей печали, грусти. Любая эмоция имеет знак не от природы, а от контекста и ваших рамок в голове.

Чтобы работать с негативными эмоциями, научитесь работать со своим телом, со своим дыханием, и только потом со своими мыслями. Снимите напряжение, которое накопилось, а потом задайте себе вопросы: Как может быть по-другому? Для чего это состояние мне вообще нужно?

Очень ценный вопрос: а зачем я расстраиваюсь? А зачем я сейчас злюсь? Не почему, а **зачем**. Задумайтесь, для чего вам это состояние. И в завершение дам вам простое домашнее задание. Проанализируйте прошлую неделю и запишите 10 простых действий, которые у вас забирают энергию, и 20 действий, которые копят энергию. Что значит «простых действий»? Позвонить — это простое действие, сходить в парк — это простое действие. Отдохнуть — не простое действие. Как вы отдыхаете? Запланировать отпуск — не простое действие, поссориться — не простое действие. Запишите с помощью простых глаголов действий: взять, сходить, посмотреть, сделать, послушать, попробовать и т.д. Постарайтесь в действиях, которые у вас копят энергию, избежать еды. Тут на самом деле не про сохранение энергии, ту про другое.

Сделайте такую аналитику, что с вами происходит. А дальше наблюдайте за собой. Не копите напряжение, не несите в дом.

Через тело, мышцы, катализацию сразу сбрасывайте, тогда ни одна эмоция не станет негативной. Тогда уровень стресса из полезного не перейдет в критический, вы будете здоровее и не придется преодолевать.

Давайте не будем доводить до того, чтобы гром грянул в виде инфаркта или инсульта,

давайте будем здоровее, и тогда все будет хорошо.

Природа здесь ни при чем, мы сами отравляем свои эмоции.

У природы все гармонично и хорошо!

