

Эмоции в работе мешают. Такое мнение распространено среди людей, ориентированных на карьеру. Между тем эмоция эмоции рознь, и есть такие проявления чувств, которые, напротив, успеху способствуют. Полезные порывы души нужно в себе культивировать, а разрушающие – можно контролировать. Помогают в этом и разные виды фитнес-тренировок.

Эмоциональная лавина

«Кто будет контактировать с человеком тусклым, потухшим, подавленным?» – ставит вопрос ребром кандидат медицинских наук Владимир Бекерев, директор Университета коучинга и бизнес-консультирования. – Чувство страха, агрессии и гнева нельзя отнести к продуктивным. Они легко передаются другим людям, нарушают их поведение, мешают выстраивать коммуникации. Те, для кого эти эмоции стали постоянными спутниками, чаще других подвержены различным психосоматическим заболеваниям: неврозам, депрессиям, нарушениям ритма сердца, повышению давления.

Против человека работает и другая особенность негативных эмоций: их практически нельзя остановить. Если у человека возникло чувство гнева, оно развивается быстро, по спирали. Это как пущенный с горы камень. Он летит вниз стремительно, и с каждым метром его скорость лишь увеличивается.

В негативных эмоциях нет ничего созидающего. Напротив, они обладают огромной разрушительной силой. Всё из-за огромного заряда заложенной в них отрицательной энергии.

Негативные эмоции помогают только в тех случаях, когда это требуется для защиты от нападения. Как только человек ощущает угрозу, в нем срабатывает механизм самосохранения и появляется агрессия, гнев, раздражение. Они включаются сами, помимо нашего сознания, и помогают справиться с нападением.

Стоп неврозам

Но управлять собственной негативной волной можно. Как только появляются неприятные ощущения, например раздражение по отношению к другому человеку, нужно прервать цепочку эмоции в самом начале. Сказать себе: «Если я сейчас не прекращу это чувство, оно захлестнет меня, и тогда пострадают окружающие, пострадаю я».

Владимир Бекерев сделал парадоксальное заявление: «Слова детей: «Мама, я тебя ненавижу!» или «Папа, ты – негодяй!» – классные, ведь они позволяют детям вырасти полноценными людьми. Если дети открыто заявляют о своих чувствах вслух, родители должны прислушиваться. Они обязаны уважать право ребенка на проявление эмоций».

В российском же обществе, убежден кандидат медицинских наук, этого не происходит, и дети вынуждены скрывать негативные чувства к родителям. В результате ребенок подавляет свои истинные ощущения и часто говорит не то, что думает, а то, что хочет услышать мама или папа. Но только до тех пор, пока не выходит из-под родительской

опеки. Как правило, из таких детей вырастают бунтари либо люди, склонные к депрессиям. В Америке между тем уже 15 лет существуют школы по развитию эмоционального интеллекта, где детей учат открыто проявлять свои эмоции и не стесняться их. Справедливости ради надо сказать, что обязательные или факультативные уроки психологии в старших классах появились и в России в середине 90-х. Правда, обучение школьников не поможет полностью решить проблему, ведь воздействуют на них прежде всего их родители.

Культивировать позитив

Позитивные эмоции – надежда, оптимизм, радость, восторг, энтузиазм. Они, в отличие от негативных, обладают массой преимуществ. Так, установлено, что люди с надеждой продают на 40 процентов больше товаров и услуг. Эта эмоция – обратный знак тревоги.

Энтузиазм – антоним страха. Любая ситуация, даже дождь за окном, вызывает у энтузиаста позитивные ощущения, и это продуктивно. Такой человек скажет себе: «Дождь? Отлично! Я посижу дома со своими близкими в теплой уютной обстановке». «Позитивные эмоции – восторг, радость, оптимизм, надежда и энтузиазм – очень важны, – утверждает Владимир Бекерев. – Почему? Потому что они активизируют все наши физиологические функции. Обычно оптимисты реже страдают простудными заболеваниями. Позитивные эмоции нужно культивировать в себе каждый день».

Позитив воодушевляет всех, кто находится рядом. Поэтому положительно настроенный человек в работе более успешен, чем понурый. Улыбка на лице, открытый взгляд, уверенная речь – все это вызывает у других встречное движение и подобную ответную реакцию.

Йога для живчиков

Эмоции, как правило, выражаются голосом, мимикой и жестами. Детям, чтобы научиться выражать чувства, полезно имитировать звуки разных животных. Для взрослых отличный способ выплеснуть эмоции – заняться спортом. Но не каждому человеку будет полезна обычная фитнес-аэробика или вдумчивая йога.

Оказывается, при депрессии эмоциональный мозг человека находится на низком уровне активности. Йога и расслабляющие упражнения способствуют еще большему снижению уровня активности. Так что люди, склонные к депрессиям, посещающие при этом йогу, за свои деньги получают очень серьезные хронические заболевания, которые потом приходится лечить медикаментами. Вместо йоги им показаны пробежки по утрам.

Между тем эмоциональный мозг тех, кто постоянно живет с чувством тревоги, ощущением, что в будущем может случиться что-то неприятное, обладает высоким уровнем активности. Поэтому именно им показана йога и всевозможные упражнения на расслабление. Живчикам, которые всегда где-то носятся, йога также рекомендована. Она развивает способность сосредоточиться, помогает унять бурю в себе, успокоить чувства.

Активный спорт или занятия танцами, напротив, подходят тем, чья жизнь похожа на медленную реку. Им тоскливо на работе, в их семье всё спокойно, но ярких ощущений не хватает. А жгучее латино или яркие эстрадные танцы наполняют жизнь таких людей новыми ощущениями и уравнивают другие стороны.

Наследие древности

Эмоциональный мозг – наиболее древняя система в организме. Эмоции вместе с тем – составная часть разума. И частями эмоционального интеллекта являются знание о своих эмоциях, способность управлять ими, способность к самомотивации (к откладыванию в получении удовольствия), эмпатия и управление отношениями.

Не каждый обладает всеми пятью качествами в равной мере, и это обуславливает успех и положение в обществе. Так, если первая составляющая эмоционального интеллекта – знание о собственных эмоциях – может быть присуща одному человеку, то уже вторая – управление собственными эмоциями – может быть ему несвойственна. Между тем человек, который умеет справляться с такими состояниями, как страх, тревога, агрессия, гнев, ненависть, наиболее успешен.

Кроме того, далеко не все обладают способностью к запаздыванию получения удовольствия. Тот, кто откладывает радость или наслаждение по времени, получает мощный ресурс к самомотивации. Такие люди более успешны, прежде всего в том, что они меньше подвержены тревогам и депрессиям. Люди же менее успешные получают все мгновенно.

Во многом успешность зависит и от того, насколько правильно человек может угадывать чувства других. Это называется эмпатией. «Можно спросить: как ты себя чувствуешь? Тебе ответят: да классно! Но при этом состояние человека будет свидетельствовать об обратном: глаза потухшие, плечи опущены. Кто-то поймет, что человек солгал, а кто-то – нет, – отметил кандидат медицинских наук. – Эта способность закладывается в природу человека, но ее можно развивать. На своих тренингах я делаю это с помощью специальных упражнений. По заданию ведущего люди изображают эмоцию и невербально передают ее окружающим. В конце концов человек, замыкающий цепочку, называет ее. По сравнению с испорченным телефоном, где содержание меняется каждый раз примерно на 20 процентов, эмоции передаются практически без искажений».

Но настоящими социальными звездами становятся те, кто умеет управлять эмоциями других. Они тонко чувствуют их чувства и знают, что и когда надо сказать, чтобы воздействовать нужным образом. Такой лидер не станет допытываться, почему человеку плохо, а, наоборот, постарается вывести его на позитивный настрой.

Любопытно!

«Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Мы много раз слышали эту пословицу и уважительно к ней относились, как к проявлению народной мудрости. Но Владимир Бекерев убежден, что это специальная семантическая структура, позволяющая легко управлять людьми и делать их нищими. Это тяжелейшее идеологическое наследие,

оставшееся с крепостных времен, когда стремление к достижению больших целей было опасно для государей», – говорит психолог.

Успешные люди всегда ставят себе высокую планку и стремятся к ней. У психологов есть такая установка: придумывая наполеоновские цели, человек обязательно получает хотя бы половину. Но и это оказывается гораздо большим результатом, чем если довольствоваться лишь «синицей».