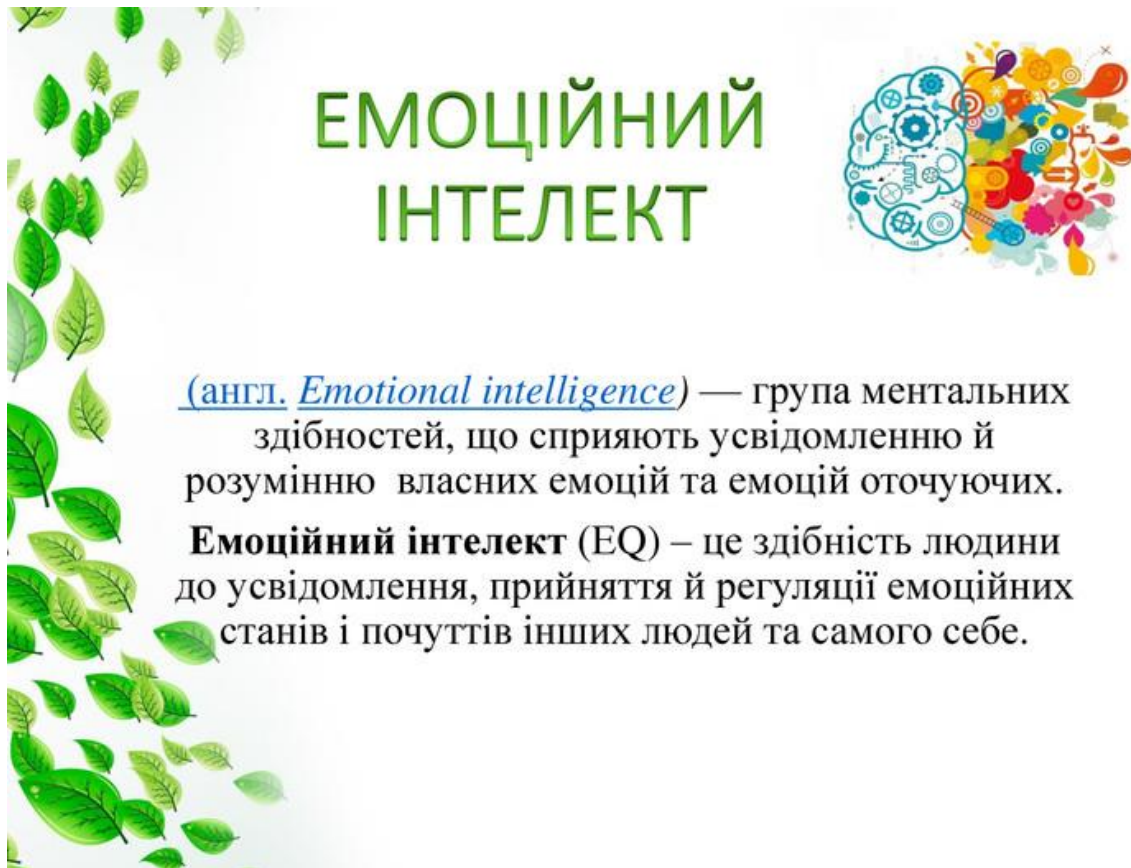


Емоційна гнучкість: як реагувати інакше.

Ми самі вирішуємо, як саме реагуватимемо на той чи інший стимул - ось ключова теза цієї статті.

Альтернатива цієї здатності внутрішнього контролю - почуття, що я не контролюю те, що зі мною відбувається.

З тобою може відбуватися те саме, але зовсім по-різному.



Відчуй різницю у формулюваннях:

"Я відчуваю гнів (сум, страх, біль, радість тощо)" та "ЦЕ - сусід, колега по роботі, релігія, - викликає в мені гнів (сум, страх, радість і т.д.) "

Перебуваючи в першій позиції я господар своєї емоції. Я знаю, що вона належить мені. Така думка може виникнути за однієї умови: я маю здатність керувати своїми реакціями.

У другому випадку - я ніби стою осторонь красивий і просто споглядаю, що зі мною "відбувається". У такому разі я навіть **не можу бути впевненим**, що саме зі мною відбуватиметься, адже це від мене не залежить. До речі, це одна з причин, чому людина може бути тривожною – адже так **я навіть не знаю, чого очікувати від самої себе.**

Думаю, вам цікаво, як можна розвинути у собі здатність керувати своїми емоціями та змінювати їх за своїм бажанням. Є кілька здібностей, які безпосередньо відносяться до емоційної гнучкості.

I. Емоційна відкритість.

Як ти керуватимеш своїми емоціями, якщо ти не можеш відчувати те чи інше почуття? Це буде схоже на рекомендацію військовому, поряд з яким лежить одна палиця, користуватися всім арсеналом озброєння. Або на рекомендацію для кухаря, який має лише один продукт, використовувати максимальну кількість інгредієнтів. Тобі потрібно мати вибір перед тим, як ти зможеш ним скористатися.

Найперший крок у розвитку емоційної відкритості - уважність до своїх почуттів та ухвалення внутрішнього рішення, що ти будеш відкритий тому, що з тобою відбувається. Це буває страшно, тому що відкритість – це вразливість.

Але у вразливості є своя сила. Вразлива людина уважніша, тому що не займається тим, чим займається людина менш вразлива - вона не ігнорує реальність. А чим більше уваги ти приділяєш реальності, тим ефективніше адаптуєшся до неї і тим більше ти прикладаєш зусиль, щоб її змінити.

II. Особиста відповідальність.

Зрозумій наступне: ти завжди робиш вибір. Якщо ти не робиш вибору – це також вибір. "Людина приречена бути вільною" (с) Сартр. **Особисту відповідальність потрібно вирощувати.** Значно простіше завжди дотримуватися якихось зовнішніх критеріїв та умов того, що правильно, і що ні. Нестача особистої відповідальності у емоційній сфері проявляється так. Я говорю про свою емоційну реакцію і почуваюся так, ніби вона викликана кимось чи чимось, що її автор - не я. Почати розвивати у сфері емоцій особисту відповідальність можна з того, щоб говорити про свої переживання Я-висловлюваннями. "Я відчуваю гнів"; "Мені сумно"; "Мені страшно".
Добре б реально відчувати: **відчувати, що ти є джерелом і автором свого емоційного стану.**

III. Емоціювання цінностей.

Чи є ваші цінності емоційно зарядженими? Іноді людина як би "розривається" на дві протилежні частини своєї особистості: емоційну та інтелектуальну, "тілесну" та "духовну". Але не секрет, що такий поділ є не у всіх. **Емоційна зарядженість ідей, чи тілесне прояв духовності - цілком нормальні процеси.**

Емоціювання ваших цінностей - фундамент емоційної гнучкості. Якщо всередині вас існує поділ на дві такі нібито різні "сфери життя", виникають складності контролю емоційного стану. Найчастіше це виявляється у тому, що тілесність хіба що "пробивається" крізь відірвану від дійсності духовність. Психопсихологи назвали б такий процес виявом Ід (Воно). А може бути і навпаки - будучи повністю зануреним у тілесність, людині

нагадують про себе її внутрішні цінності. Такий процес хтось цілком може назвати екзистенційною кризою.

Єдність цих двох сфер життя, що виражається в емоційній зарядженості цінностей, призводить до того, **що ти можеш керувати своїм станом. Так, керуючи своїми цінностями, ти водночас керуєш своїми емоціями.**

Олександр Коломенський



- як ми оцінюємо та виражаємо емоції;
- що про них знаємо;
- як ними керуємо;
- як на їх основі ухвалюємо рішення.



ЧОТИРИ НАПРЯМКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ:

