



Эмоциональный самоанализ

Владимир Николаев

<http://ladimirnikolaev.com/>

- развитие социального и эмоционального интеллекта личности -

успех в жизни и деятельности

e-mail: vnik1972@mail.ru

Соглашение об использовании информации

Эмоциональный самоанализ - руководство по управлению своими эмоциями. Информация, представленная в данном материале, отражает исключительно точку зрения автора на момент выхода данной публикации

Данный материал имеет единственной своей целью предоставление читателю информации по рассматриваемому вопросу. Автор не несет никакой ответственности за последствия, которые могут наступить при использовании читателем данной информации, и не принимает никаких претензий на этот счет.

Все действия, предпринимаемые читателем на основе изложенной в данном материале информации, совершаются им на собственный риск и не налагают никаких обязательств на автора.

Прежде чем перейти непосредственно к эмоциональному самоанализу, необходимо дать определение эмоциям и сделать краткий обзор влияния эмоциональной сферы на жизнь человека.

Эмоциями называется реакция человека на какой-либо внешний раздражитель окружающей его среды. Человек, воспринимая предметы и явления внешнего мира, реагирует на них, то есть относится к ним каким-то определенным образом. Что бы ни происходило в жизни человека, оно приобретает для него смысл только после эмоционального реагирования на данное событие. Эмоциональная реакция является показателем отношения человека к происходящему.

Эмоциональность человека является свидетельством индивидуальности личности. Осознание собственных эмоций и реакции на происходящее является, в сущности, осознанием собственной индивидуальности.

Эмоции являются предпосылкой желания и выполняют функции побуждения к действию, являясь основой для возникновения процесса управления жизнью (подробности в книге «Управление жизнью» http://vladimirnikolaev.com/files/life_management.exe).

Развитие индивидуальных способностей человека невозможно без наличия развитой эмоциональной сферы. Кроме того, развитая эмоциональная сфера значительно облегчает межличностные взаимоотношения. Люди, умеющие осознавать свои эмоции, понимают, как эмоции изменяют их поведение и способны предвидеть, как это изменение может повлиять на их отношения с окружающими.

В связи с вышесказанным, чрезвычайно важным в жизненной практике человека является овладение техникой эмоционального самоанализа. Эмоциональный самоанализ - это способность разбираться в своих эмоциях, различать их и понимать, какие именно события эти эмоции вызвали.

Эмоциональный самоанализ - это способ изучения и осознания себя, как индивидуальной личности. А так же способ ощутить себя в полной мере живым человеком, способным на настоящие чувства и переживания. Кроме того, это реальный способ продвинуться в своей способности к личностным изменениям.

Понимание, какие эмоции человек ощущает и как при этом себя ведет, позволяет ему сдержать свое возможное, отталкивающее других людей, поведение, проявляемое, к примеру, в гневе. Гнев, наверное, главный

«нарушитель порядка» из всего ряда эмоций. Он искажает понимание человека, заставляя его забывать об окружающих и о самом себе. Крайние проявления гнева не дают даже возможности понять, что происходит в данной ситуации, не говоря уже о возможности исправить свое поведение. При этом действия человека, произведенные в гневе, могут весьма негативно повлиять как на него самого, так и на окружающих.

Наверное, все люди иногда ведут себя неподобающим образом. В качестве примера приведу ситуацию из собственной жизни:

- Достаточно продолжительное время я испытывал серьезные трудности, возникающие у меня по причине вспышек неконтролируемого гнева. В такие моменты происходил такой мощный выплеск психической энергии, что в последствии я чувствовал себя полностью обессиленным. Кроме того, совершенные мною под влиянием гнева действия, очень часто носили, мягко говоря, не вполне адекватный характер. Находясь под воздействием этой эмоции, я мог абсолютно незаслуженно обидеть другого человека, и потом продолжительное время мучиться угрызениями совести. Приходилось прилагать значительные усилия для того, чтобы восстановить испорченные отношения, что не всегда оказывалось возможным. Я прокручивал ситуацию назад множество раз, размышляя, как можно было бы среагировать иначе, и возможно ли было вообще это сделать. Хуже всего, что под мое негативное воздействие, главным образом, попадали близкие мне люди.

Правда, не могу сказать, что гнев - эмоция вредная или не нужная (собственно, как и любая другая эмоция). В моей жизни не раз бывали моменты, когда направленный выплеск гневной энергии буквально в считанные секунды расставлял на места распоясавшихся хулиганов и зарвавшихся негодяев. При этом даже не возникало необходимости в каком-либо ином воздействии. Но все же, тот факт, что это происходит не подконтрольно, меня сильно беспокоил и настораживал. Зная о такой своей особенности, я иногда старался специально избегать ситуаций, способных спровоцировать такую реакцию. Но избегание ситуации не помогает решать возникающие вопросы, а часто даже усугубляет их до состояния проблемы.

Я понял, что рано или поздно, в связи с этой особенностью, у меня могут возникнуть настоящие сложности в жизни и решил для себя - каким-нибудь образом необходимо справиться с возникновением таких неконтролируемых вспышек гнева. Сделав попытку понять, каким образом

во мне происходит сам процесс возникновения этой эмоции, мне удалось, оказавшись в соответствующей ситуации, обратить внимание и достаточно четко отследить возникновение своей негативной эмоциональной реакции. После чего или, наверное, одновременно с этим, я с удивлением обнаружил, что как только я осознал свою эмоцию, я оказался способен контролировать интенсивность своего эмоционального реагирования. Более того, отследив свою реакцию и поняв свое отношение к ситуации, оказался способен осознанно действовать согласно соответствующему пониманию ситуации.

Думаю, что у всех людей, так же как и у меня, бывают моменты, когда они не могут справиться с возникающими негативными эмоциями, например, во время разочарования, критики или тяжелой утраты. Вышедшие из-под контроля эмоции, особенно негативные, всегда работают против человека. Если человек испытывает негативные эмоции и при этом даже не осознает этого, он может, находясь в таком состоянии, оттолкнуть от себя других людей. При этом он даже не будет понимать, почему это произошло. Другие люди будут стараться избегать такого человека или, по крайней мере, видеть в нем крайне неприятного собеседника. Говорить же о каком-то продуктивном взаимодействии при этом не приходится вовсе.

Если человек не может распознать, что он чувствует и почему, он может оказаться в ситуации, когда окружающие посчитают его поведение враждебным или унижающим их достоинство. И, в конечном итоге, отвернутся от него. Не обладая эмоциональным самоанализом, человек ослабит свою способность к пониманию других людей и, соответственно, утратит способность эффективно взаимодействовать с ними в самых различных ситуациях.

Осознавать свою эмоцию означает взять над ней управление. При этом управление эмоциями ни в коем случае не преследует цели их подавления. Цель такого управления заключается в том, чтобы стремиться понять, что человек чувствует и почему. Это необходимо для того, чтобы не следовать импульсивно своим эмоциональным побуждениям. Если человек научится правильно определять свои эмоции и события, которые вызвали ту или иную эмоциональную реакцию, он сможет научиться не только адекватному реагированию на эти события, но и использованию этих знаний для выстраивания продуктивных взаимоотношений с другими людьми.

Осознавать свои эмоции можно следующими способами:

- непосредственно в момент их возникновения;

- замечая физическую реакцию, которая их сопровождает;
- по мыслям, которые возникают под воздействием эмоционального реагирования.

Описываемая ниже техника осознания собственных эмоций, является проверенной на личном опыте и эффективной на 100% (при подготовке данного материала использовано исследование "Steven J. Stein, Ph.D and Howard E. Book, M.D, The EQ Edge: Emotional Intelligence and your success"):

1. Запишите в отдельности каждую эмоцию из приведенного перечня:

Гнев, Радость, Страх, Тревога, Печаль, Уныние.

Под каждой из них опишите ситуацию, которая случилась недавно и сопровождалась данной эмоцией. Сделайте список обстоятельств, которые предшествовали этой ситуации. Составьте список физических ощущений, которые сопровождали данную эмоцию, и еще один список - мысли, возникшие в связи с ней. Прделайте это упражнение с каждой из эмоций.

2. Просмотрите список эмоций и отметьте для себя, какую эмоцию Вы обычно ощущаете сильнее других. Эта эмоция, скорее всего, указывает на Ваше «болезненное место». Когда Вы ее испытываете, Ваша реакция может помешать Вашим отношениям с другими людьми, адекватной оценке действительности и эффективному решению возникающих проблем.

3. Вспомните, в каждой из описанных Вами ситуаций, был ли конечный итог, устраивающий Вас, нейтральный или такой, о котором Вы сожалеете, и думаете, что хотели бы справиться с этой ситуацией лучше? Если он был нейтральным или не устраивающим Вас, запишите, каким образом эмоции повлияли на Ваше поведение и помешали достигнуть желаемого результата.

4. Определите эмоции, которые Вы осознаете лучше других. Например, реагируете ли Вы обычно сильнее на негативную сторону события, или радостные события вызывают в Вас такую же сильную реакцию? Составьте список особых ситуаций, которые обычно вызывают эти эмоции. Сделайте список людей, которые более других способны вызвать эти эмоции.

5. Внимательно рассмотрев случаи, когда Вы испытывали особенно сильные эмоции, попробуйте описать свои предшествующие этому мысли.

Существует взаимосвязь между мыслями и эмоциями. То, что человек думает о каком-то событии, в значительной степени влияет на то, что он чувствует по его поводу. Попробуйте соответствующим образом настроить ход своих мыслей в ожидании определенного события. Заметьте, как прошло данное событие, и какие эмоции при этом Вы ощущали.

6. В течение недели замечайте и записывайте самую сильную эмоцию, которую Вы испытали за прошедший день. Возле каждой эмоции запишите сопровождающие ее физические ощущения и мысли. Опишите, как Вы осознали эту эмоцию, то есть осознали Вы ее непосредственно, когда она появилась, через физические ощущения или осознали ее через сопутствующие мысли?

7. Когда Вы это делаете, обратите внимание на смену Ваших эмоциональных переживаний. Когда Вы замечаете изменение, постарайтесь сосредоточиться на этом и записать. Если Вам оказывается трудно проследить смену эмоций, постарайтесь сосредоточиться на физических проявлениях, например, сжатые кулаки, прижатые руки, изменение тембра голоса, неровное дыхание или стиснутые зубы. Перейдите от этих физических состояний к эмоциям, которые они представляют. Далее, попробуйте осознать Ваши мысли в этот момент и заметьте, как они согласуются с эмоцией, которую, как Вам подсказывают физические ощущения, Вы испытываете.

8. При прочтении очередной книги или просмотра фильма, заметьте, что Вы чувствуете по мере развития сюжета. Обратите внимание на моменты, когда Вы испытываете радость, надежду, тревогу или страх, в ожидании того, что что-то должно произойти. Как происходит смена Ваших эмоций, когда что-то происходит? Что Вы осознаете в первую очередь? Можете ли Вы непосредственно определить эмоции при их возникновении, или Вам приходится воспользоваться анализом сопутствующих мыслей и физических проявлений?

9. Когда у Вас появляется возможность, замечайте свои возникающие физические проявления - например, выступивший пот, сжатые кулаки, напряжение в области шеи и плечевого пояса, замедление или ускорение речи. Отметьте, что Вы в это время думаете и чувствуете. Попробуйте изменить свое физическое состояние - разжать кулаки, снять напряжение или изменить темп речи. Отметьте, как при этом изменились Ваши эмоциональные ощущения.

10. Обратите внимание, когда другие люди говорят Вам, что Вы выглядите рассерженным, взволнованным или подавленным - со стороны им может быть виднее, что с Вами происходит по тем сигналам, которые Вы бессознательно посылаете.

11. Когда Вы проходите мимо зеркала, обратите внимание на выражение своего лица - что могут подумать другие, глядя на Вас в этот момент? Представьте, какие, по мнению постороннего, Вы в это время чувствуете эмоции?

Эмоциональная сфера — это внутренний мир человека. Когда Вы станете опытным в осознании своих эмоций, постарайтесь всегда быть открытыми сигналам из Вашего внутреннего мира. Таким образом, Вы станете понимать, как жизненные ситуации отражаются в Ваших эмоциях и как они, в свою очередь, могут влиять на Ваше поведение. При этом Вы станете способны не только осознавать свои эмоции, но и по необходимости производить управление своим эмоциональным состоянием. Это позволит Вам в значительной степени продвинуться в направлении развития своего социального и эмоционального интеллекта.

Узнать все подробности о развитии способностей социального и эмоционального интеллекта можно на сайте <http://vladimirnikolaev.com/>

Николаев Владимир Геннадьевич,

руководитель проекта <http://vladimirnikolaev.com/>

- развитие социального и эмоционального интеллекта личности

- успех в жизни и деятельности.

e-mail: vnik1972@mail.ru