

Профилактика неблагоприятных эмоциональных состояний

1. Экономное расходование эмоционально-энергетических ресурсов.

“Человеку мешают не вещи, а то, как он их видит” (Сенека). Классическим примером, подтверждающим данное утверждение, может служить история о том, как глядя на один и тот же сосуд, один человек сказал: “Ура! Этот стакан еще наполовину полон!”, а другой: “Увы! Этот стакан уже наполовину пуст”. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом, а для этого:

- Живите под девизом “В целом все хорошо, а то, что делается - делается к лучшему”.
- Воспринимайте неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные: Вы, несомненно, достойны лучшего! И это лучшее Вы способны достичь.
- Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь тому, что Вам удалось достичь.
- Если возникает проблема, конфликт, воспримите их как возможность измениться, чему-то научиться, что-то узнать или приобрести.
- Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедите себя, что происходящее не стоит того, чтобы задействоваться и реагировать эмоционально.
- Признайте за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете Вы или как бы Вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать партнера, подогнать его под себя.

2. Освобождение от прошлых неудач и обид.

Постоянно помнить свое прошлое - значит делать только больней себе. Тем, кто виноват перед Вами, - им все равно. “Они” даже не знают размеров Вашей боли. Поэтому нет никакого смысла концентрировать свои мысли на прошлом. Оно ушло, и изменить его невозможно. Зато можно изменить Ваше отношение к нему.

Луиза Хей предлагает такое упражнение на “растворение обиды”:

Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь. Представьте, что Вы в затемненном театре и перед Вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого Вам надо простить. Ваша обида на него может быть как

в прошлом, так и в настоящем. Когда Вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в Вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет.

Затем, когда человек, которого Вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте себя счастливым и улыбающимся. И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас.

Сенека среди особенностей, отличающих мудреца, называет способность быть снисходительным и видеть хорошее: “Что ему во вред, то он забывает не по небрежению, а намеренно. Покуда может, он старается помнить лучшее, и только когда услужившие ему прежде добром сделают так много зла, что разности нельзя будет не заметить, он изменит к ним отношение, да и то лишь настолько, что после тяжелой обиды станет относиться к ним не иначе, чем до благодеяния. Ну а если обида равна благодеянию, тогда в душе остается что-то от прежней приязни”.

3. Выработка оптимальной стратегии поведения в стрессовой и конфликтной ситуации.

Выделяется три основных типа реагирования на сложную ситуацию, когда возникают негативные чувства:

- “сдержанность”, когда чувства подавляются;
 - манера “раз мне плохо, пусть тебе тоже будет плохо”;
 - мирное разрешение ситуации.
- Оптимальным может быть только третий тип реагирования. Он характеризуется тем, что человек:
- не скрывает своего чувства, выражает его, стараясь при этом никого не обидеть;
 - выражает свое доброе отношение к тем людям, с которыми надеется восстановить добрые и деловые отношения;
 - выражает свои надежды и деловые предложения по мирному урегулированию конфликта;
 - оставляет за своими партнерами свободу выбора их отношения к происходящему и его предложениям.