

Откройте себя самому себе

Автор: manager

07.11.2010 14:16 - Обновлено 22.11.2010 17:13

Для того, чтобы научиться понимать самих себя, мы должны научиться быть очень открытыми и восприимчивыми ко всем нашим эмоциональным реакциям. Поскольку, как мы уже говорили, наши эмоции являются ключом к пониманию нашей личности, то мы должны научиться прислушиваться к своим эмоциям, если только мы желаем дальнейшего возрастания и развития нашей личности. Основное положение, к которому я обязан отнестись с абсолютным доверием для того, чтобы через понимание своих эмоций понять, наконец, самих себя,

{jcomments on} состоит в следующем: никто, кроме меня, не может быть причиной моих эмоций или быть ответственным за мои эмоции. Конечно, мы чувствуем себя гораздо лучше, перекладывая ответственность за наши эмоции на других людей. "Это ты разозлил меня... Ты просто напугал меня... Ты заставил меня ревновать..." и т.п. и т.д. На самом же деле, вы не в силах что-либо "сделать" во мне. Вы можете только стимулировать те эмоции, которые во мне уже существуют, ожидая подходящего момента активизации. Различие между причиной и стимулом — это не просто игра слов. Здесь имеется существеннейшее различие. Если я думаю, что вы можете сделать меня сердитым или даже злым, то тогда, когда я становлюсь сердитым или злым, я просто перекладываю вину за случившееся и острое проблемы на вас. Поэтому я выйду из нашего с вами столкновения ничему не научившись, единственно сделав вывод, что это вы виновны в том, что я разгневался. После чего мне уже нет необходимости ставить какие-либо вопросы самому себе, поскольку всю ответственность я переложил на вас.



* Если же я принимаю тезис, что другие могут только стимулировать эмоции, уже присутствующие во мне в латентном состоянии, то тогда выход этих эмоций на поверхность становится для меня поучительным опытом. В этом случае я буду

спрашивать себя: Почему я так испугался? Почему это замечание показалось мне неприятным? Почему я так рассердился? Не был ли мой гнев лишь маской, за которой я хотел укрыться? Что-то было во мне, что всплыло во время этого инцидента. Что это было? Человек, по-настоящему принявший данный тезис, вступит, причем наиболее подходящим образом, в контакт с собственными эмоциями. Он уже не будет позволять себе с прежней легкостью укрываться под пологом обличения и осуждения других. Он встанет на путь внутреннего роста, все более и более входя в контакт с самим собой.

Каждая эмоция – откровение о самом себе.

Мы говорили о том, что в нас уже имеется то, что объясняет наши те или иные эмоциональные реакции, но это не означает, что то, что в нас живет, является непременно плохим или достойным сожаления. Страх перед тем, что имеются расхождения между словесным выражением себя и подлинным моим поведением в жизни, этот страх не является плохим. Это просто я, такой, какой я есть. Я, например, могу негодовать, видя, как издеваются над беспомощной жертвой, и при этом обнаружу, что источник моего гнева, т.е. то самое нечто, сидящее внутри меня, просто-напросто здоровое чувство справедливости и активное сострадание.

* Весьма важным является отчетливое понимание того, что любая наша эмоциональная реакция рассказывает нам что-либо о нас самих. Будет гораздо лучше, если мы будем стараться научиться узнать из них, что мы из себя представляем, вместо того, чтобы обрушивать свои эмоции на других, обвиняя их во всем. Когда я проявляю ту или иную эмоциональную реакцию на то или иное событие, я знаю, что никто не реагирует на него, в точности как я. Никто не имеет точно такие же эмоции, какие имеются у меня. Имея дело одновременно со многими людьми, мы имеем дело с огромным разнообразием эмоциональных реакций. Все эти разные люди имеют разные нужды, они имели разное прошлое и в будущем ставят перед собой разные цели. Следовательно, их эмоциональные реакции различны, потому что имеются внутренние различия в каждом из них. Самое большое, что можно сделать, — это стимулировать проявление этих эмоций. Точно так же, если я хочу узнать что-либо о самом себе, о моих нуждах, моем собственном образе, моей чувствительности, о моей психологической "программе" и о моих оценках, я должен очень внимательно прислушиваться к моим собственным эмоциям. В этом и заключается существенное различие между личностью растущей и не растущей: между подлинностью и самообманом. **Человеческие эмоции: принцип айсберга.**

Известно, что плавающий айсберг виден только на одну десятую своей величины. Девять десятых остаются под водой. Сходная оценка была предложена и по отношению к человеческим эмоциям. То, что мы видим, составляет лишь десятую часть того, что есть на самом деле. Это предложение подразумевает не то, чтобы люди показывали во вне лишь одну десятую своих эмоций, как бы некую часть, предназначенную для других, а что они сами осознают лишь малую часть своих собственных эмоций. Мы скрываем основную массу своих эмоций даже от самих себя посредством подсознательного механизма, называемого репрессией.

* Разумеется, невыраженные, непроявляемые эмоции — вещь весьма обычная. Очень многие эмоции, которые мы признаем "про себя", мы никогда не выражаем внешним

Откройте себя самому себе

Автор: manager

07.11.2010 14:16 - Обновлено 22.11.2010 17:13

образом. Например, "Я никогда не покажу ей, что я ревную". Имеются две основные причины для непроявления таких признаваемых нами эмоций. Первая — мы сомневаемся в том, что другие нас поймут. Они лишь удивятся и, пожалуй, усомнятся в наших умственных способностях. Такого рода сомнения затронут самую чувствительную область в нас самих, центр нашего человеческого существования и поведения, — наш собственный образ, а следовательно, и наше само-принятие, само-уважение, само-празднование. Вторая возможная причина невыражения эмоций, быть может, еще более серьезная. Я боюсь, что мое эмоциональное попущение может быть использовано против меня либо случайно, бездумно, либо с жестоким умыслом. Вы можете это сделать не сразу, но даже если вы используете мои эмоции не в отчетливой форме, я всегда буду думать, что вы просто жалеете меня, боитесь меня или отдаляетесь от меня из-за того, что я когда-то доверил вам некоторые мои чувства.

* Невыраженные эмоции нельзя назвать явлением положительным, однако репрессия эмоций, низведение их в область подсознательного, оказывается еще более разрушительным, потому что, хотя мы и знаем, что нас что-то ранило, но когда мы при этом репресслируем наши чувства, то мы не знаем, почему мы это делаем. Мы прячем источник нашей боли в темнице подсознательного. Но, к несчастью, репрессированные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. Они изнутри оказывают свое влияние на личность и поведение человека. Например, человек, репрессировавший чувство вины, будет стремиться всегда, хотя и подсознательно, наказать себя. Он никогда не позволит себе испытать чувство безграничной радости или успеха. Репрессированные страхи и гнев могут проявляться физически в виде бессонницы, головных болей или язвы. Если такие страхи или гнев будут восприняты сознательно, и человек расскажет о них в деталях кому-либо другому, то вполне вероятно, что у организма уже не будет необходимости проявлять это в виде бессонницы, непрерывных головных болей или язвы.