

Дэн Дубравин

**ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ:
ЧУВСТВА ПОД КОНТРОЛЕМ**

Киев



2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.942
Д79

Дубравин, Дэн

Д79 Психология эмоций: чувства под контролем/ Дэн Дубравин — К.: «Агентство «ІРІО», 2018. — 256 с.: ил. — (Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича)

ISBN 978-617-7453-36-8

Эта книга является практическим руководством по управлению эмоциями, чувствами и состояниями. В ней синтезирован огромный пласт психологической теории и практики, выделен самый главный смысловой концентрат.

Автор предлагает читателю погрузиться вместе с ним в мир эмоций и научиться управлять ими. Не из учебников, а из личного опыта Д. Дубравин щедро делится своими историями, примерами и открытиями, которые помогли ему обуздать неуправляемый каскад чувств.

УДК 159.942

Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

ISBN 978-617-7453-36-8

© Дэн Дубравин
© Издательство «Агентство «ІРІО»

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

О серии «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича»

Моя Миссия — дать широкому кругу людей ресурсы для улучшения жизни в пяти главных сферах: действуй! живи! влияй! люби! богатей! А главными инструментами для этого служат вдохновение и мастерство.

Книга Дэна Дубровина «Психология эмоций: чувства под контролем» необходима каждому, кого интересуют ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ в жизни. Изучая техники, предложенные автором, вы научитесь контролировать свои чувства, перестанете переживать по пустякам. Эта книга, безусловно, повысит качество вашей жизни.

За последние годы я подготовил более 1000 бизнес-тренеров и коучей. Лучшие мои ученики начали писать вдохновляющие эссе, статьи и книги, которые сегодня издаются в издательствах «РІО» и «Эксмо» в серии «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича». В эту серию входят книги мастеров своего дела, ведь они уже помогли множеству людей во всем мире!

Сейчас книги из серии «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича» являются бестселлерами в русскоязычном пространстве. В этой серии вышли книги выдающихся экспертов и мастеров: Светы Гончаровой «7 заповедей организованной мамы» и «Источник сил для уставшей мамы», Вячеслава Смирнова «Живи энергично!», Ольги Филиной «Facebook — эффект для бизнеса и самопиара», Сергея Розвадовского «Деньги».

Как автор одиннадцати бестселлеров, могу гарантировать, что серия «Академия Экспертов Ицхака Пинтосевича» поможет качественно улучшить жизнь — следует лишь читать и делать. Кроме того, множество дополнительных материалов для личностного роста и развития вы найдете на сайте **5sfer.com**. Там эксперты публикуют свои статьи и общаются с читателями.

Действуй! Живи! Влияй! Богатей! Люби! — С Б-жьей помощью!

Я Знаю — Ты Можешь!

Ицхак

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Биография автора	7
Отзывы о работе Дэна Дубравина	10
Как устроена эта книга-тренинг	12
Глава 1. Почему владеть эмоциями выгоднее, чем умом	13
Глава 2. Зачем нам нужно научиться контролировать эмоции	16
Глава 3. Его величество эмоциональный интеллект	18
Глава 4. Психология эмоций. В чем разница между инстинктами, эмоциями, чувствами и состояниями . . .	20
Глава 5. Миф о неуправляемости эмоциями	24
Глава 6. Механика управления эмоциями	27
Глава 7. Новый код эмоций	29
Глава 8. Управление по двум уровням: первичные и вторичные эмоции	31
Глава 9. Уместные и неуместные эмоции	32
Глава 10. Эмоциональные триггеры	33
Глава 11. Эмоциональный выбор	37
Глава 12. Метавнимание	38
Глава 13. Эмоции напоказ	40
Глава 14. Главный секрет эмоционального резервуара	41
Глава 15. EQ-кейсы	44

Практический курс по управлению чувствами и эмоциями

Тренинг №1. Усилитель эмоции РАДОСТИ. Ресурс, который всегда с тобой	48
Тренинг №2. Управление ГНЕВОМ. Эмоциональная устойчивость в конфликте	57
Тренинг №3. Методы управления СТРАХОМ, или Как развить смелость	64
Тренинг №4. Чувство УВЕРЕННОСТИ в себе. Путь от самооценки к самоценности	69
Тренинг №5. Как развить чувство ЮМОРА? Анатомия СМЕХА	78
Тренинг №6. Эмоция ПЕЧАЛЬ. Противоядие от ДЕПРЕССИИ	84
Тренинг №7. Управляйте своим ВДОХНОВЕНИЕМ! Где ваша кнопка запуска энтузиазма?	89
Тренинг №8. Инфицированные чувством ВИНЫ. Технология освобождения	95
Тренинг №9. Анатомия чувства ОБИДЫ. Рецепт радикального прощения	104
Тренинг №10. Чувство ЗАВИСТИ. Как извлекать из него пользу и не захлебнуться? . . .	113
Тренинг №11. Ядовитые эмоции: чувство ПРЕЗРЕНИЯ	118
Тренинг №12. Чувство ОТВРАЩЕНИЯ. В чем символ настоящей близости?	123
Тренинг №13. Чувство НАДЕЖДЫ. Тренажер для оптимизма	131
Тренинг №14. Гидравлика чувства СТЫДА. Как перестать стыдиться?	139
Тренинг №15. Чувство РАЗОЧАРОВАНИЯ. Коллекция неоправданных ожиданий	147
Тренинг №16. ЭЙФОРИЯ. Химия счастья	154
Тренинг №17. Чувство НЕНАВИСТИ. Технология освобождения	161
Тренинг №18. Чувство БЛАГОДАРНОСТИ. Как усилить ее в два раза?	168

Технологии эмоциональной самообороны

EQ-технология №1. Противодействие ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ШАНТАЖУ, или Любовь по требованию	177
EQ-технология №2. Нейтрализация УГРОЗЫ, или Ассертивность на практике	185
EQ-технология №3. Эффективная КРИТИКА. Как ее безболезненно принимать и правильно подавать? . . .	192

Технологии эмоциональной самопомощи

EQ-технология №4. Как побороть ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ от партнера?	200
EQ-технология №5. Как навсегда избавиться от РЕВНОСТИ? Пять практических шагов	209
EQ-технология №6. Как развить ЭМПАТИЮ? Секрет зеркальных нейронов	213
EQ-технология №7. Как быстро поднять себе НАСТРОЕНИЕ?	222
EQ-технология №8. Как правильно оказывать ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ другому?	229
EQ-технология №9. Как очиститься от ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОСАДКА?	236
EQ-технология №10. Ритуалы ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ на каждый день. Профилактика эмоционального выгорания	239
В написании книги использовалась литература	246

Биография автора

Дэн ДУБРАВИН, тренер по управлению чувствами и эмоциональному интеллекту

*Не ищите счастья,
а будьте его источником!*

- Практический психолог в методе «Позитивная психотерапия» (WIAPP, Germany). Два высших образования (экономическое и психологическое).
- Базовая ступень консультанта Московского института гештальта и психодрамы.
- Диплом по менеджменту Британского открытого университета Link-MBA.
- 2001 — года начало практики тренерской деятельности. Около 3000 тренинг/часов. Специализация: тренинги по продажам, тренинги личностного роста.
- С 2002 года соорганизатор и тренер Всеукраинских лагерей личностного роста «ПСИЗОН».
- Ассесер и тренер самой масштабной стипендиальной программы в Украине Фонда Виктора Пинчука «ЗАВТРА.UA».
- Эксперт по управлению чувствами и эмоциональному интеллекту в «Академии Экспертов» Isaac Pintosevich Systems».
- Спикер и тренер проектов инновационного образования Киевского Университета «КРОК».



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

- Ведущий тренер в автомобильной корпорации, входящей в тройку лидеров Украины.
- Автор и тренер в Школе Эмоционального Интеллекта.
- Автор популярных статей в интернет-журналах «5sfer», «Сноб», «Хочу», «E-executive», «B17» и т.д.

Среди его клиентов: «Mars», «Spar», «Wrigley», «Козацька розвага», «Скарлет-Дистрибьют», «Холдинг Партнер», Фабрика мороженого «Ласка», Банк «Аваль», «Golden Foods», «Фонд Виктора Пинчука», «Golden Staff», ТМ «Волошкове поле», ТМ «Формула смаку», «Well Event», сеть гипермаркетов «ПИК», ГК «АИС» (Audi, Citroen, Renault, SsangYong, Geely, MG, Газ, Уаз), НТС и т.д.

Сейчас это известный в Украине и СНГ бизнес-тренер, практический психолог, автор книги по управлению эмоциями и ряда публикаций в популярных изданиях. Женат, активно занимается спортом, практикует гун-фу школы «тигр-дракон», много читает, участвует в конференциях, постоянно обучается, путешествует и занимается благотворительной деятельностью.

Однако так было не всегда...

Дэн Дубравин — это наглядный пример человека, который имел серьезные проблемы в эмоциональной сфере и проделал большую работу, чтобы их преодолеть.

Моя история тренера EQ

Все начиналось еще в детстве. В какой-то момент я усвоил, что нытье, истерики, обиды помогали достигать желаемого, когда родители отказывались что-то делать для меня или что-то покупать. Тогда я не догадывался, какого страшного «дракона» выращиваю в себе и выпускаю на свободу. С этого времени эмоции стали полноценными хозяевами моей жизни и управляли всем, что я делал.

К 30 годам неспособность управлять своими сильными эмоциями привела меня к полному отчаянию. Проанализировав свою жизнь, я вдруг осознал, что отсутствие этой способности помешало мне создать счастливую семью, сколько бы попыток я ни делал. Я не достиг какого-нибудь выдающегося успеха ни в одной из сфер деятельности, которой занимался. Перед глазами всплывали

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ситуации, за которые мне было обидно и стыдно, и я понимал, что если бы поступал более разумно, а не эмоционально, результаты были бы сейчас совсем другими. Я упал на самое дно своей эмоциональной ямы, из которой уже не видел просвета.

Тогда я решил изменить свою жизнь и сел, а точнее лег, за изучение книг. Мне было важно понять, как люди становятся счастливыми и что помогает им достигать успеха. Я встречал в своей жизни много по-настоящему счастливых и эффективных людей, которые, как мне казалось, знали какой-то секрет. На протяжении нескольких лет я глубоко изучал эту тему. Я прочитал более 100 книг и публикаций на тему управления эмоциями, испробовал на себе огромное количество различных методов и выбрал самые лучшие. Я проводил опросы сотен людей. В результате многолетней работы мной был сделан целый ряд важных открытий, многими из которых поделюсь с вами в этой книге.

Я понял, что секрет этих счастливых людей в том, что они имели определенные эмоциональные установки, которые помогали им правильно реагировать в различных ситуациях. Многие из них обладали интуитивными инструментами экстренной психоэмоциональной регуляции.

Более того, я убедился, что это не врожденные способности, а приобретенные. А значит, всему этому можно обучиться и внедрить на любом этапе своей жизни. Главное — это сильное желание и неудовлетворенность состоянием дел. Кроме того, я понял, что эти знания и навыки важны не только для меня. Множество людей во всем мире испытывают проблемы управления эмоциями.

В 2010 году я принял решение основать Школу Эмоционально-го Интеллекта, в которой начал делиться своими знаниями с теми, кому близка эта тема. За несколько лет материала накопилось так много, что я решил выпустить книгу.

В данный момент я активно практикую в области эмоционального интеллекта и управления эмоциями. Провожу тренинги, индивидуальные консультации, веду онлайн-программы. Буду рад видеть вас на своих занятиях!

Отзывы о работе Дэна Дубравина

“
Только что закончилось обучение по такой важной и нужной теме, как управление эмоциями. Хочу поблагодарить Дэна Дубравина за ОТЛИЧНОЕ ведение, за четкое и конкретное изложение информации! Дэн зарядил нас позитивом! Отдельное спасибо за 3 способа и 5 шагов по управлению эмоциями. Обязательно буду применять. Очень хочу скорее получить книгу и разобраться со своими внутренними обидами! Еще раз большое спасибо и удачи!

**Марина Дорохина,
руководитель направления развития
бизнеса и продаж Google Россия**”

“
Польза от применения полученной информации неимоверна, ведь каждый день, каждую минуту, каждую секунду мы сталкиваемся с эмоциями. Они влияют на наше поведение, отношения с людьми и, естественно, на уровень жизни. Одни нас заряжают, другие могут уничтожить. Как же найти баланс, как извлечь пользу и получить в любой ситуации самый благоприятный результат? Ответ прост: тренировки. Как и мышцы, эмоции можно, а главное нужно тренировать! Нас вооружили способами управления эмоциями, применяя и развивая которые можно значительно улучшить свое восприятие жизни. Что ж, пора действовать!

**Анна Королькова,
ведущий специалист отдела
кредитования АСБ «Беларусь Банк»**”

“
Лично я довольно сильно продвинулась и стала хорошо чувствовать людей))) Очень благодарна Вам за помощь, потому что Вы были одним из первых, с кого началось мое обучение и продвижение по жизни:))) Благодарю Вас за те знания, которые Вы даете:))) Ваше дело сильное, и за Вами будущее этой страны, через вклад в жизни и развитие уровня осознанности других людей!

**Татьяна Романив,
кандидат юридических наук, доцент,
Университет «КРОК», Киев, Украина**

”

“
Как это актуально! Много пищи для ума и души получила, пройдя вебинар Дэна Дубравина «Управление эмоциями». Буду работать в этом направлении, прежде всего над собой, а затем чтобы подсказать своим подругам, которые тоже нуждаются в этом, с чего начинать. Недавно я снова поработала по этой методике, чтобы выйти из неприятной ситуации. Я вновь получила освобождение. Огромное спасибо, Дэн!

**Жансулу Султанова Кентау,
60-летняя пенсионерка,
заслуженный учитель, Казахстан**

”

Как устроена эта книга-тренинг

Первая часть — вводная информация, которая поможет лучше понимать друг друга и освоить базу для дальнейшей работы. После ее прочтения у вас появится базовое понимание принципов управления эмоциями и механики психологических процессов.

Вторая часть — серия автономных тренингов, которые дадут вам понимание и четкие инструменты управления различными чувствами, эмоциями и состояниями. Тренинги построены по принципу теория + практика + личный опыт.

Третья часть — технологии эмоциональной самообороны. Это набор прикладных психологических инструментов, помогающих в различных жизненных ситуациях. Я специально подобрал ситуации, которые обычно вызывают наибольшие сложности.

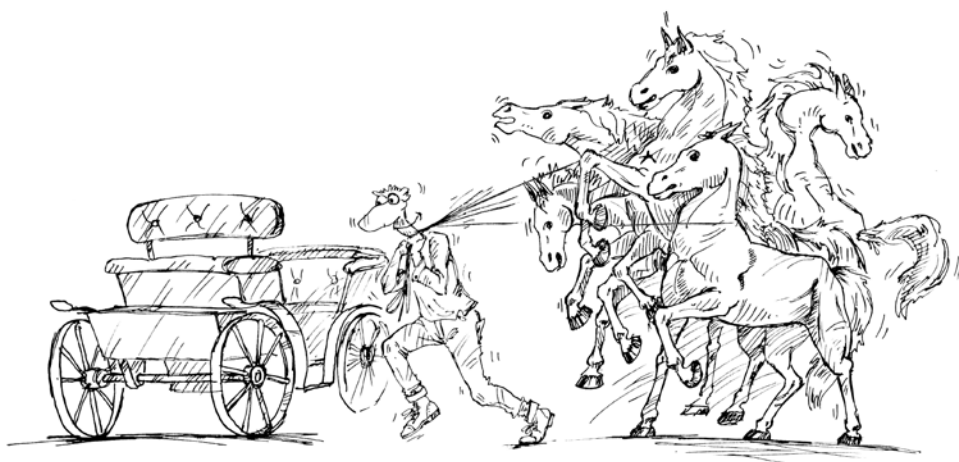
Четвертая часть — технологии эмоциональной самопомощи. Это практические приемы, которые помогут вам быстро и эффективно оказывать первую эмоциональную помощь в критических ситуациях.

Глава 1. Почему владеть эмоциями выгоднее, чем умом

“

Большую часть времени наши эмоции служат нам вполне успешно, мобилизуя нас заниматься тем, что является важным в нашей жизни, и доставляя нам самые разные виды удовольствия. Но иногда наши эмоции могут создавать нам проблемы.

**Пол Экман,
мировой эксперт
в области управления эмоциями,
автор книги «Психология эмоций»**

”

Настоящее развитие и образование начинается в тот момент, когда жизнь загоняет в такую ситуацию, в которой без глотка новых знаний ты можешь задохнуться и погибнуть.

Жажда знаний тем сильнее, чем более вдохновляющая цель впереди. Или наоборот, перед вами ужасающая перспектива полного краха и упадка, если ничего не изменить. Желанием уметь правильно действовать в критических ситуациях и вызвано мое стремление научиться управлять своими эмоциями.

***Анекдот** На работе просят оставлять нервы дома... Дома просят оставлять нервы на работе... Капец! Куда деть нервы?*

Почему эта тема так важна сейчас для всех

- Госкомстат сообщает, что количество разводов относительно зарегистрированных браков в СНГ составляет около 60%. И в большинстве случаев развод происходит в результате проблем в эмоциональной сфере.
- В результате десятилетних наблюдений выяснилось, что среди людей, постоянно подвергающихся эмоциональному стрессу, смертность на 40% выше, чем у людей, которые научились правильно утилизировать свое эмоциональное напряжение.
- По международному индексу счастья (HPI) страны СНГ даже не входят в 50 первых стран. Это означает, что большинство людей, живущих в странах СНГ, не способны генерировать в себе счастье и получать радость и удовольствие от жизни.
- По статистике МВД, 90% убийств совершается в состоянии аффекта. Это состояние, в котором человеком управляют его эмоции и он не осознает, что делает.
- По данным ВОЗ, депрессией страдает на данный момент около 400 миллионов людей по всему земному шару. В среднем каждый двадцатый житель планеты подвержен депрессии. Согласно оценкам ВОЗ, в результате самоубийств, вызванных депрессией, ежедневно в мире гибнет около трех тысяч человек.

Все это следствие неразвитой способности управлять своими чувствами и эмоциями. Мне становится страшно, когда я вижу эти цифры! Это результат низкого уровня развития эмоционального интеллекта. Звучит как приговор. В таких случаях в народе говорят, что не человек управляет своими эмоциями, а эмоции управляют человеком.

Глава 2. Зачем нам нужно научиться контролировать эмоции

Наши предки хорошо представляли себе, что значит жить в состоянии опасности. Идя на охоту, они испытывали сильный страх, который защищал от опасности. Но в то же время они должны были уметь управлять своим страхом, откладывая его «на потом», чтобы добыть пищу для себя и своей семьи. Это заложило основу современного подхода к управлению эмоциями.

“
Когда мы охвачены неподходящей эмоцией, мы интерпретируем происходящее в соответствии с тем, что мы чувствуем, и игнорируем ту информацию, которая не соответствует нашему чувству.

Пол Экман

Эмоции могут менять восприятие окружающего мира. Под их влиянием какие-то факты преувеличиваются, а какие-то преуменьшаются. В результате мы принимаем решения, которые могут приводить к печальным последствиям. Не зря говорится: *не принимай решения, когда ты сердисься, не давай обещания, когда ты счастлив.*

Под влиянием эмоций наступает период невосприимчивости сознания, когда отсекается любая информация, которая не соответствует главенствующей эмоции. Это можно сравнить с тем, как мы видим в 3D-очках четкое изображение, а без очков — размытое. Таким образом, способность управлять эмоциями дает нам возможность адекватно оценивать себя и окружающую действительность, а следовательно, принимать верные решения.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Сейчас появилось множество причин, по которым нам необходимо взять под контроль свои эмоции и научиться управлять ими. Каждый из нас в совершенстве владеет только одним способом управления своими эмоциями — их подавлением, забывая о том, что любая подавленная эмоция является бомбой с часовым механизмом.

Глава 3. Его величество эмоциональный интеллект

“
Традиционный коэффициент интеллекта, или IQ, показывает возможности человека оперировать информацией, логическими правилами, схемами и т.д. Для успеха в жизни этого явно недостаточно. Нужно как минимум еще понимать чувства, эмоции, как свои, так и других людей, управлять ими. Поэтому исследователи обратились к изучению EQ.

Леонид Бурлачук, профессор психологии”

Эмоциональный интеллект (Emotional Quotient) — это способность осознавать свои чувства и управлять ими, а также способность управлять чувствами других людей.

Я не буду останавливаться в этой книге на других теориях эмоционального интеллекта, скажу только, что каждая из них имеет право на жизнь, каждая по-своему гениальна и имеет прикладное значение. При этом я неоднократно слышал о противопоставлении EQ и IQ, с чем не согласен.

“
В мире существует организация под названием «Менса», куда входят только люди с очень высоким IQ. На своем сайте они честно признаются: «Есть менсаиты небогатые, и есть — миллионеры. Диапазон занятий определить невозможно. В «Менсе» состоят профессора и водители грузовиков, ученые и пожарные, программисты и фермеры, художники, военные, музыканты, рабочие, полицейские». То есть коэффициент интеллекта не является решающим в жизненном успехе.

Евгений Файнберг”

Швейцарский ученый Жан Пиаже доказал, что интеллект IQ заканчивает свое формирование до 11 лет и всю оставшуюся жизнь остается неизменным. А некоторые так надеялись...

Хорошая новость в том, что уровень EQ (emotional quality) является подвижным и его можно развивать всю жизнь. Исследования американского эксперта и ученого Даниэла Гоулмана, описанные в книге «Эмоциональный интеллект», показывают, что люди, которые достигли вершин в бизнесе или имеют счастливые браки, не обладают высоким уровнем IQ, тем не менее общим для них всех есть наличие высокого уровня EQ.

- В среднем у менеджеров по продажам L’Oreal, отобранных на основе компетенций эмоционального интеллекта, суммы продаж в год на \$91 370 больше, благодаря чему чистая прибыль компании увеличилась на \$2 558 360 млн.
- Члены совета директоров транснациональной консалтинговой компании оценивались по 20 компетенциям, из которых 17 являлись компетенциями эмоционального интеллекта. Те из директоров, кто получил результат выше среднего, принесли компании за год на 12 млн долл. дохода больше, чем остальные (на 139%) (Boyatzis, 1999).
- Исследование Центра креативного лидерства (Center for Creative Leadership, CCL) показало, что одной из главных причин провалов топ-менеджеров является недостаток эмоциональной компетентности. Три основные причины: неспособность работать в стрессовой ситуации, работать в команде и грамотно выстраивать межличностные отношения.

Согласитесь, преимущество развитого EQ очевидно. Все больше исследователей приходит к выводу, что для счастья и успеха необходим баланс между IQ и EQ, или, как говорится в позитивной психотерапии, баланс между базовыми способностями «знать» и «любить».

Глава 4. Психология эмоций. В чем разница между инстинктами, эмоциями, чувствами и состояниями

Для того чтобы использовать электрический ток, не обязательно знать его происхождение. Однако при неумелом обращении с ним можно нанести вред как себе, так и окружающим. Каждого хоть раз в жизни било током, верно? Чувства — это тоже энергия, которая требует особого отношения к себе. Поэтому для эффективного управления чувствами необходимо понимать механизмы их происхождения и динамику развития.

Эмоциональный мозг

“ Гиппокамп и миндалевидное тело (от греческого слова *amygdala* — «миндалевидное тело») — это две главные составляющие примитивного «носового мозга», из которых в процессе эволюции развился кортекс, а потом и неокортекс. И по сей день эти лимбические структуры выполняют большую или даже наибольшую часть таких функций мозга, как научение и запоминание, а миндалевидное тело является большим специалистом по части эмоций.

Даниел Гоулман,
«Эмоциональный интеллект»

Как у каждого дерева есть корни, так и у нашей психики есть свои истоки. Это инстинкты. Именно они лежат в основе разветвленной системы эмоций, чувств, состояний и аффектов. Каждый из нас является счастливым (несчастливым) обладателем этого природного механизма, который доказывал свою эффективность на протяжении миллионов лет. Давайте по порядку разберемся в происхождении каждого из компонентов психических процессов.

1. Инстинкты — это врожденные поведенческие сценарии. Их цель — автоматизация всех процессов, которые помогают организму выжить. Американский психолог Уильям МакДугал разработал классификацию инстинктов:

1. Бегство.
2. Отвращение.
3. Любознательность.
4. Агрессивность.
5. Самоуничтожение.
6. Самоутверждение.
7. Родительский инстинкт.
8. Пищевой инстинкт.
9. Стадный инстинкт.

Как видно из этого списка, в инстинктах просматривается фундамент для эмоций и чувств, которые появляются в процессе эволюции у организмов с более развитой и сложной нервной системой.

2. Эмоции, утверждал Чарлз Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, с помощью которого живые существа улавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей. Эмоции — это инстинкты более высокого порядка.

Скорость возникновения эмоций значительно затрудняет процесс управления ими на вторичном уровне. При этом развитое метапознание дает нам возможность взять под контроль эмоцию еще до того момента, когда она наберет наибольшую интенсивность и энергетичность.

“

Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Эмоции могут возникать настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению этой эмоции — и даже может не осознавать источник этого импульса.

Пол Экман

”

Выделяется семь базовых эмоций:

- Интерес — рождает, мотивирует, подпитывает и усиливает желание изучать окружающий мир, активность и поиск удовольствия.
- Радость связана с принятием и поглощением пищи и воды, с удовлетворением влечений (в том числе и сексуальных), это реакция на получение удовольствия.
- Печаль — реакция на утрату объекта, приносящего удовольствие.
- Злость (гнев) — то, что помогало устранению и разрушению препятствий на пути получения удовольствия (удовлетворения).
- Страх — реакция защиты, бегства или предупреждения возможной боли или угрозы.
- Отвращение — реакция отторжения.
- Удивление — сиюминутная реакция на контакт с чем-то незнакомым, необычным.

3. Чувства = Эмоция + Мысль

Чувства — это эмоции более высокого порядка. Различные комбинации эмоций и мыслей рождают более широкое разнообразие чувственной палитры.

К чувствам относятся: благодарность, вина, восхищение, враждебность, возмущение, жалость, зависть, любовь, нежность, ненависть, неприятие, интерес, отвращение, презрение,

пренебрежение, привязанность, раздражение, разочарование, раскаяние, ревность, симпатия, скорбь, страсть, страх, стыд, трепет и т.д.

4. Эмоциональные состояния (настроения) — продолжительное переживание чувства, которое создает эмоциональный фон. Сильная фиксация человека на определенной эмоции или чувстве приводит его к состоянию. Состояние может длиться от нескольких часов до нескольких месяцев.

К состояниям относятся: скука, уныние, уверенность, энтузиазм, тревога, спокойствие, оптимизм, подавленность, надежда.

5. Аффекты, как правило, быстро возникают и интенсивно проявляются в нашей психике. Их энергетический потенциал настолько велик, что может мобилизовать в нас огромные ресурсы для преодоления опасности либо разрушения живых или неживых объектов.

К аффектам относятся: испуг, паника, ужас, эйфория, экстаз, ярость.

Теперь вы можете определить, чем отличается каждый из психических процессов, что уже продвигает вас по пути управления эмоциями.