Не драматизируйте! 4 способа быть в гармонии с собой

Гармоничные отношения с самим собой и управления эмоциями состоят из 4 компонентов: выражение собственных чувств, забота о себе, развитие навыка преодоления фрустрации и поддержание позитивного взгляда на вещи.

ВЫРАЖЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЧУВСТВ

Большинство из нас слышали, что коммуникация – это 10% информации и 90% эмоций. Это означает, что хорошая коммуникация – это не просто сообщение фактической информации. Коммуникация предполагает, что человек получает именно то сообщение, которое мы ему посылаем.

Коммуникация эффективна и конструктивна, когда действия собеседников соответствуют их поступкам. Поэтому, общаясь, важно обращать внимание на то, как мы себя чувствуем, какие слова используем и на то, о чем говорит язык нашего тела. Часто эмоции спрятаны за словами, однако человек с развитой эмпатией легко догадается об истинных чувствах собеседника.

Поскольку общение – это улица с двусторонним движением, эффективное самовыражение в процессе коммуникации подразумевает умение слушать другого человека. Например, если ваш партнер говорит одно и то же несколько раз, возможно, он думает, что его эмоции не поняты вами. Это весьма распространенное явление, поскольку многие имеют привычку не обращать внимания на чувства собеседника и сразу переходить к советам, объяснять факты, пытаться минимизировать проблему вместо того, чтобы услышать, что говорит другой человек. Когда мы не обращаем внимания на чувства собеседника, мы как бы сообщаем ему: «Твои чувства не имеют значения. Ты не имеешь права чувствовать себя так».

Это работает и в обратном направлении: если собеседник не слышит вас, значит, он не может понять ваши чувства и потребности. Как человек может разрешить проблему, которую он не понимает? Удивительно, но зачастую мы не нуждаемся в разрешении нашей проблемы, нам просто нужно быть понятыми и услышанными.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Наше счастье настолько же важно, как и счастье любого другого человека. Поэтому заботиться о себе – не менее важно, чем заботиться о близких людях. Весь день не может состоять исключительно из удовлетворения потребностей других людей. Это легче сказать, чем сделать, ведь люди, которые хотят, чтобы вы делали что-то для них, могут обвинить вас в эгоизме, если вы им отказываете. Вы можете при этом почувствовать себя виноватым или безответственным.

Многие из нас не привыкли ставить себя на первое место в своей собственной жизни, хотя это абсолютно нормально и не является признаком эгоизма. Эгоизм – это когда человек думает только и исключительно о себе, не обращая внимания на потребности других

людей. Забота о себе подразумевает, что мы заботимся о себе, в том числе для того, чтобы быть в состоянии позаботиться о других людях.

Забота о себе схожа с ситуацией в самолете. Эгоизм – это когда вы надеваете кислородную маску только на себя. Отречение от себя – это когда вы надеваете маски на всех вокруг, а сами задыхаетесь. Забота о себе означает, что вы сначала наденете маску на себя, а затем – на тех, кто вас окружает.

Если у человека есть трудности с установлением разумных границ, ему будет сложно уделять время себе. Как можно заботиться о других, если вначале не позаботился о себе? Кроме того, умение заботиться о себе является хорошим примером для окружающих вас людей. Это способ научить ваших близких самостоятельно решать их проблемы. Ведь если все время делать что-то за них, они никогда не научатся самостоятельности. Установить границы и смотреть, как другие люди мучаются в попытках справиться с собственной жизнью, - непросто. Но это и есть психологическое взросление.

РАЗВИТИЕ НАВЫКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ

Развить навык преодоления фрустрации достаточно сложно из-за привычки современного человека ждать мгновенного результата, сиюминутного удовлетворения любой его потребности. Исторически люди росли в таких условиях, когда постоянные сложности были нормой. Контроль импульсов был неотъемлемой частью жизни представителей среднего класса. То, что они желали, не появлялось сразу по мановению волшебной палочки. Это было нужно заслужить. Именно поэтому люди умели ценить то, что у них есть, а не фокусироваться на том, чего у них не было. Они умели гордиться тем путем, который они прошли, пытаясь достичь цели. Трудности и препятствия воспринимались как часть этого пути.

В прошлом люди принимали вызовы, они учились делать, адаптироваться, ждать, долго и упорно трудиться, чтобы достичь желаемого результата. Конечно, никто не ожидает от современного человека, что он будет усложнять свою жизнь и искусственно создавать препятствия там, где их нет. Истина, как это чаще всего бывает, находится где-то посередине.

Важно учиться справляться с фрустрацией и контролировать свои импульсы. Благополучие не происходит от простого потакания своим желанием. Оно заключается в умении контролировать себя, в уверенности в себе и ощущении, что именно вы стоите у руля собственной жизни. Зрелый человек умеет смириться с тем, что не всегда все происходит так, как ему хотелось бы. Он умеет чувствовать себя счастливым и в ситуации ограничения. Умение ждать и откладывать удовольствие являются неотъемлемой частью эмоциональной устойчивости.

Эмоционально устойчивые люди умеют противостоять неудачам, справляться с трудностями, чувствуют себя уверенно и знают, что проблемы преодолимы.

ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ВЗГЛЯДА НА ВЕЩИ

Смотря на вещи в позитивно-конструктивном ключе, мы интерпретируем события в более выгодном для себя свете. Наш взгляд на жизнь, на определенные события и участие людей в этих событиях больше зависит от того, как мы рассматриваем их, чем от реального положения вещей.

Если рассматривать мир как ужасное место, где все настроены против нас, мы запускаем в себе механизм гнева, грусти или тревоги. У человека всегда есть выбор, на чем фокусироваться. Видя дождь за окном, можно расценить его как крах собственным планам и погрузиться в депрессию. Другой вариант – порадоваться, что вы находитесь дома, в тепле.

Иногда препятствия – это именно то, что нужно в жизни. Если бы природа позволяла человеку прожить всю жизнь без малейших трудностей, первая же проблема сломала бы его, ведь он не был бы таким сильным, каким он стал благодаря опыту преодоления.

Преодолевая то или иное препятствие, важно опираться на свой прошлый успех. Человек склонен критиковать себя за ошибки, не обращая внимания на то, с чем он успешно справился. Если сам он не может признать свои достижения, то с большой долей вероятности будет ждать одобрения от окружающих. Это означает, что он позволяет другим людям контролировать свою самооценку и уверенность в себе. Эмоциональная зрелость означает, что человек сам определяет, что является для него успехом, а что нет. Он понимает, что ошибки – это еще не конец света. Он видит не только их, но и свои предыдущие заслуги. Однако его личность не является совокупностью ошибок и успехов. Жизнь состоит из взлетов и падений, и очень важно принимать себя как в ситуации успеха, так и в случае неудачи.

Человек не становится менее ценным, если он делает ошибку. Это лишь означает, что он несовершенен, как и все люди. Он имеет право ошибаться, и важно отделять суждение о собственном поведении от оценки собственной личности. Мы справлялись с разочарованиями всю свою жизнь, и можем справиться и с этим тоже. Не получать желаемого – обидно и неудобно. Но чтобы достигнуть приятного результата, нам часто приходится делать неприятные вещи.

Оригинальная статья: Aaron Karmin, — Stop the Drama: 4 Steps to Manage Emotions. PsychCentral, May, 2018

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, эмоции, гнев, управление эмоциями, управление гневом, психология эмоций

Источник фото: bigthink.com

