Счастья недостаточно: о важности негативных эмоций

Я знал одного парня, назовем его Джон, который всегда казался радостным и счастливым. Он всегда был рад встрече, сыпал комплиментами и старался быть вежливым и услужливым. Энтузиазм Джона был настолько сильным, что раздражал окружающих. «Не мог бы он хоть немного… ненавидеть жизнь?», - думал я про себя.

Увы, этого так и не произошло. Мне было стыдно за свои мысли. «Я ему завидую. Или еще хуже: я плохой человек», - решил я.

Но долго чувствовать себя плохим человеком я не мог, потому что Джон всегда был таким забавным и веселым, что его настроение не могло не передаваться мне. Он всегда хотел знать, что происходит в жизни его знакомых. Он всегда радовался за других и гордился их заслугами. Даже тогда, когда сам человек собой не гордился.

В итоге я решил, что Джон был одним из тех людей, которые поняли жизнь. Может быть, он был одним из тех, кого невзгоды обходили стороной. Может, ему удавалось выходить сухим из воды. Человек, достигший просветления и решивший, что теперь его цель – помочь достигнуть его другим.

Но потом я застал его за употреблением наркотиков. Что? Этого не может быть! Я же уже решил, что Джон – человек, который понял жизнь. Я был уверен, что он легко справляется с любыми житейскими трудностями. Джон, я же считал тебя избранным!

Оказалось, что жизнь Джона была в полнейшем беспорядке. У него были проблемы в семье и в личной жизни. Его нескончаемый позитив и периодический уход от проблем при помощи наркотиков были теми единственными вещами, которые, если можно так выразиться, держали его на плаву.

Мне потребовалось немало времени, чтобы понять, что было не так с Джоном. И я пришел к выводу, что Джон не умел справляться с эмоциями. Знаю, это звучит странно, ведь он казался таким человеком, которым хотелось бы быть каждому: всегда счастливый, любящий, позитивный и вдохновляющий. Будто бы у него никогда не было плохого настроения. Но я был прав: он не умеет справляться с негативными эмоциями, и в этом его проблема.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Эмоции являются результатом работы сознания, которое соотносит внешнюю обстановку и наши ожидания относительно нее. Вы чувствуете тепло или холод, выходя на улицу, и ощущения на коже сообщают мозгу, тепло вашему телу или холодно. Ваши эмоции, являясь сложным психологическим феноменом, также являются сигналом.

Вы выходите на улицу, тело посылает мозгу сигнал «Холодно», вы возвращаетесь и надеваете пальто. Если вы возвращаетесь домой с работы и обнаруживаете вашего мужа с любовницей, ваше тело посылает мозгу эмоциональный сигнал, кричащий «Что здесь

вообще происходит???». Затем вы разводитесь и наслаждаетесь возможностью есть мороженое в кровати.

Эмоции созданы для того, чтобы давать человеку мощный стимул действовать с целью освободиться от конфликта между ожиданиями и окружающей средой (реальностью) или посредством изменения окружающей среды, или при помощи изменения ожиданий.

Представьте ситуацию: коллега по работе использовала вашу идею и в результате получила повышение.

Скорее всего, вы будете испытывать такие сильные эмоции, как гнев и зависть и ощущение, что вас предали. Вы попытаетесь сделать что-то, чтобы доказать всем (а особенно – вашему начальнику), что с вами обошлись крайне несправедливо.

Гнев и боль, которые вы переживаете, скорее всего, заставят вас пересмотреть свою работу и карьеру. Вполне вероятно, что вы станете вести себя осторожнее в будущем, потому что вам не захочется чувствовать себя подобным образом еще раз. Вы будете делать больше, чтобы ваша работа была замечена и оценена по заслугам. Конечно, это был болезненный опыт, но ваши эмоции заставили вас проработать ситуацию и вынести из нее уроки.

И именно это делает ваши эмоции таким мощным и полезным средством. Неважно, чувствуете ли вы себя хорошо или плохо при условии, что эмоции мотивируют вас предпринимать действия, направленные на достижение желаемой цели.

Но наши эмоции не помогут нам справиться с неприятными ситуациями, которые жизнь неизменно подкидывает нам, если мы не идентифицируем себя с ситуацией, в которой находимся. Если мне скучно, когда я должен быть напуган, или радуюсь, когда должен быть вне себя от гнева, каким образом эмоции могут помочь мне справиться с ситуацией?

Это главная проблема подхода «Чувствуй себя хорошо, несмотря ни на что». И это причина, по которой Джон никак не мог разобраться с собственной жизнью. Вместо того чтобы испытывать эмоции, соответствующие ситуации, он старался смотреть на все сквозь розовые очки.

КАК ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ ДЕЛАЕТ ВАС БОЛЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВЫМ

В психологии существует такое понятие, как «разнообразие эмоций». Оно означает, что каждый человек обладает целым спектром эмоций и время от времени переживает их. Те, кто переживает большее количество различных эмоций (позитивных и негативных), более здоровы в психическом и физическом плане, чем те, кто переживает лишь небольшое количество эмоций. Чем больше разнообразных эмоций переживает человек, тем богаче его эмоциональная жизнь и тем устойчивей он становится. Если он умеет справляться с гневом, переживать, а не подавлять его, он будет способен использовать его тогда, когда это необходимо.

Разнообразие эмоций условно можно разделить не только на негативные и позитивные эмоции. Положительные включают в себя удивление, радость, удовлетворение, благодарность, гордость, любовь, надежду, а отрицательные - гнев, грусть, вину, отвращение, тревогу, презрение, смущение и так далее.

Исследователи полагают, что люди, переживающие широкий спектр эмоций более устойчивы в эмоциональном плане и способны легче справляться с жизненными невзгодами, так как они лучше понимают, что является пусковым крючком этих эмоций. Зная, что именно заставило чувствовать себя так, как вы чувствуете, вам будет намного легче справиться с проблемой, отреагировав на нее правильным образом.

Люди, которые испытывают разнообразные эмоции, лучше знают самих себя, понимают, что вызывает те или иные эмоции, и ведут себя соответствующим образом. Это позволяет им управлять своей жизнью, а это ощущение, в свою очередь, является важнейшей составляющей счастья и общего благополучия.

Большее разнообразие в спектре испытываемых эмоций позволяет вам понимать, насколько они быстротечны. Если вы позволяете себе испытывать лишь одну или две эмоции, вам начинает казаться, что они постоянны (или *должны* быть постоянны). Жизнь *всегда* прекрасна. Вы *всегда* во всем виноваты, потому что вы ужасный человек. Вы *всегда* в восторге от самого себя, потому что вы нарциссичны. Если вы застряли в состоянии, когда одна эмоция определяет всю жизнь, есть вероятность упустить возможность испытать какое-то новое для себя чувство.

Эмоциональное разнообразие показывает нам, что эмоции приходят и уходят. Если вы злитесь, это нормально, ваш гнев пройдет через несколько часов. Если вы счастливы, наслаждайтесь этим состоянием. Если вы чувствуете себя виноватым и вам грустно, это тоже нормально. Вскоре вы найдете конструктивный выход из ситуации, которая привела вас к этим эмоциям.

Вопрос в том, как нам разнообразить нашу эмоциональную жизнь?

КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЙ СПЕКТР ЭМОЦИЙ

Первый шагом на пути к разнообразию переживаемых эмоций будет осознанность, которая заключается в том, что вы замечаете свои эмоции и принимаете их. Важно осознавать, что именно вы испытываете, и в какой момент это происходит. Звучит просто, однако если вы слишком надолго застряли в одной эмоции, вы просто перестаете замечать, когда именно и в ответ на что вы ее испытываете.

Второй шаг – научиться определять и называть свои эмоции и не позволять эмоциям влиять на принятие важных решений. Есть большая разница между желанием оскорбить обидчика и реальным оскорблением.

Отделив эмоции от решений, вы начнете переживать большую глубину и сложность эмоций. Например, вы находитесь в состоянии депрессии. Отделив свою депрессию от решения лежать на диване и не предпринимать никаких действий, вы можете понять, что

кроме депрессии переживаете чувство гнева и что невозможность справиться с раздражителем и является причиной вашей депрессии. Теперь вы можете действовать. Именно гнев заставляет вас предпринимать активные действия вместо того, чтобы размышлять о бренности бытия.

Вот что значит быть эмоционально зрелым человеком. Это не значит, что вы круглосуточно довольны и радостны. Это значит, что вы понимаете свои чувства, понимаете, что происходит внутри вас, и можете предпринимать активные действия, направленные на стабилизацию своих внутренних ощущений. Гнев может заставить вас действовать. Грусть - научить принятию. Чувство вины - помочь измениться. Воодушевление создает мотивацию.

Невозможно контролировать свои эмоции, они приходят и уходят, несмотря на наше желание переживать их. Направлять эмоции на продуктивные действия – это отдельный навык, которые нарабатывается в течение всей жизни. Поняв это, вам будет проще наслаждаться жизнью и принимать ее во всем ее разнообразии.

Оригинальная статья: Mark Manson. - Happiness is not enough. Markmanson.net, September, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоции, негативные эмоции, марк мэнсон, счастье, субъективное благополучие, психология

Источник фото: unsplash.com

