



КонсультантПлюс

Статья: Эмоции под контролем
(Альбицкая И.)
("Кадровая служба и управление персоналом
предприятия", 2021, N 3)

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 25.05.2021

"Кадровая служба и управление персоналом предприятия", 2021, N 3

ЭМОЦИИ ПОД КОНТРОЛЕМ

В новых условиях большинству людей оказалось сложно справиться с нарастающим психологическим напряжением, давлением негативных новостей, приступами паники, неуверенности в завтрашнем дне и отсутствием спокойствия в дне сегодняшнем. Эти состояния не только приводят к постоянному стрессу, но напрямую снижают личную эффективность. Поговорим о том, как держать отрицательные эмоции под контролем и не дать им управлять вашей жизнью, мешать благополучию. Дадим рекомендации, которые можно использовать на практике, чтобы жить счастливо.

Проекции и как они помогают (или мешают) жить

Примечание. См. [статью](#) "Как создавать позитивный настрой" в N 2, 2021 на с. 87.

Когда мы начинаем испытывать отрицательные эмоции, раздражение, страх - чаще первой и основной причиной этому являются негативные проекции. Например, вы знаете, что у кого-то из знакомых болеют родные и все складывается неудачно, либо кто-то из вашего круга лишился работы, а возможно, и бизнеса. И вот вы берете эту проекцию и накладываете на свою жизнь. Выглядит это примерно так: если знакомый болеет тяжело, то значит, и я обязательно заболею и могу не вылечиться; если у друга рухнул бизнес, то и мое предприятие вот-вот не выдержит экономического спада. При этом из-за нагнетаемого страха вы перестаете включать аналитический процесс и оценивать, насколько объективно велики ваши шансы заболеть, а про то, что бизнес друга вообще в другой нише, даже и не думаете.

Но если хорошенько оглядеться, то можно увидеть, что есть и много позитивных проекций: кто-то быстро выздоровел, кто-то вовсе абсолютно здоров, у некоторых бизнес пошел резко в гору. Однако у страха глаза велики, и большинство людей, к сожалению, склонны применять на себя не позитивные, а именно негативные проекции. В нашем обществе в принципе чаще жалуются и делятся плохими новостями, чем просят разделить успех и победу, больше пугают и запугивают, нежели рассказывают о том, как все просто и счастливо обошлось. Соответственно, "подхватить" негативную проекцию и применить ее к своей жизни оказывается проще, чем реально оценить ситуацию и найти те позитивные проекции, которые помогут здраво мыслить и действовать.

Поэтому очень важно включать и развивать в себе осознанность и настроить фильтр входящих проекций. Как только чувствуете, что поймали негатив и пытаетесь примерить его на себя и свою жизнь, немедленно себя тормозите.

Вообще, если посмотреть чуть шире и выйти за пределы той ситуации с пандемией, которая происходит сейчас, вы увидите, что негативных проекций и без нее множество, а ряд людей в принципе всегда с радостью их цепляют. Скажем, кто-то бросает фразу "все браки в наше время заканчиваются разводами", и вот человек уже заведомо уверен, что так и будет. В итоге, связывая себя узами брака, он начинает себя вести внутри парадигмы "браки все равно закончатся разводом". Согласитесь, его поведение сильно будет отличаться от позиции его предков, живших внутри парадигмы "браки нужно сохранить любым путем".

Есть и другие проекции, скажем: "бизнес всегда связан со взятками, придется их платить". И вот уже новоявленный бизнесмен, подцепивший эту проекцию, заведомо исходит в своих действиях именно из этого. Почему и с какой стати вы вдруг решаете, что в вашей жизни обязательно все должно происходить так же? Почему у вас не может быть иначе? Почему должно быть плохо, когда может быть хорошо?

Главное, что необходимо понять: применяя к себе проекции, вы сами меняете свое поведение, пусть даже бессознательно. Поведение человека в парадигме "мы все равно все переболеем" существенно отличается от жизненной стратегии личности в парадигме "я сделаю все от меня зависящее, чтобы предохранить от заболевания себя и близких". Как только вы проецируете на жизнь некое чужое событие или мнение, вы начинаете бессознательно менять свое поведение, притягивая соответствующие события в жизнь для их реализации. Задумайтесь об этом.

Здесь речь идет не о "розовых очках" и восприятии действительности через их призму, а о том, что

нужно здраво фильтровать всю входящую информацию и не примерять на себя негативные программы. При этом аналитику, разумность, бдительность и стратегическое мышление с расчетом на много шагов вперед никто не отменял. Анализируйте, но не входите в негативные проекции.

Когда нужно отпустить ситуацию

С негативными проекциями мы разобрались, думаем, теперь вы будете их замечать и отфильтровывать. Второй и не менее важной причиной раздражения и прочих отрицательных эмоций является потеря контроля. Кстати, в ситуации с пандемией главное, на что жалуются люди, - это как раз постоянное раздражение, которое практически ни на минуту не прекращается. И база этой эмоции - именно потеря контроля. Да, увы, все мы контролеры. Нам хочется, чтобы все в жизни происходило по некоему заранее понятному плану. Мы привыкли просчитывать жизнь вперед, а еще и за окружающих что-то продумывать и ждать от них прогнозируемого поведения и реакций. Нынешняя же ситуация показала, насколько большим может быть разрыв между планами и реальностью и насколько многое неподвластно нашему контролю. Хотелось бы ждать одного, а происходит совершенно другое. В каждой точке потери контроля рождается раздражение, и растет оно подобно снежному кому. Как только начинаете ловить себя на появляющемся раздражении, сразу же задайте себе вопрос: "Какую часть из происходящего я **могу** контролировать?" Глобально станет понятно, что контролировать вы можете себя, свои поступки, свое поведение, свои решения. А когда вы пытаетесь брать на себя контроль за другими людьми и неподвластными вам лично процессами, вы взваливаете на себя ответственность за то, что на самом деле контролировать не в состоянии. Мы не говорим сейчас о трудовых обязанностях, прописанных должностными инструкциями, равно как и не обсуждаем очевидную необходимость контроля за собственными детьми. **Снимите с себя ответственность за то, что вы контролировать не в состоянии.**

Так что же именно вы можете контролировать применительно к нынешней ситуации? Вы можете контролировать свои перемещения? В разумных пределах - да, можете. Вы можете контролировать свое поведение и те меры безопасности, которые лично вы по отношению к себе применяете? Да, можете. Вот этим и займитесь. Каждый раз задавайте себе вопрос: "*Я могу это контролировать, я могу на это повлиять?*" Если нет, то просто отпускайте ситуацию и переключайтесь на то, что непосредственно зависит от вас лично. Благодаря этому раздражение постепенно начнет уходить.

Фокус на положительном

Давайте сделаем маленькое упражнение. Наверняка сейчас вы находитесь в каком-либо помещении. Оглядитесь вокруг и старательно запомните все предметы белого цвета, которые вас окружают. Да, сделайте это сразу и лишь потом продолжите чтение этой статьи! Запомнили предметы? Отлично! Ваша задача, не отрывая глаз от текста статьи вспомнить все предметы синего цвета, которые есть в комнате. Вы прочли все верно. Именно синего цвета! Ну, как? Легко удается?

Эта задачка очень хорошо иллюстрирует то, как работает ваш фокус внимания. Если вы хотите видеть только белые предметы, то вы будете игнорировать все синее, красное и зеленое, что вас окружает. И приоритетно вспоминать именно белое. И акцент делать именно на нем. Это особенность нашего мировосприятия и работы нашего мозга. Точно так же дело обстоит и с информацией. Если вы будете фиксировать только раздражающую информацию, только негативную, только то плохое, что происходит, в таком случае ваш же собственный мозг будет отмечать за ненужностью все позитивное, жизнеутверждающее и дарящее хорошее настроение и возможности. Ваш мозг работает гораздо круче, чем любая поисковая система с контекстной рекламой. При чем настраиваете вы этот своеобразный "фильтр" самостоятельно. **На чем концентрируетесь, чему уделяете внимание, что вызывает больший эмоциональный отклик (и вовсе не обязательно положительный, важна именно частотность и сила эффекта), то и видите.** Остальная же информация просто проходит мимо вас, так как мозг решает, что она неважна и незначительна.

Примечание. См. статью "Рассмеши коллегу: приемы создания хорошего настроения" в N 11, 2018 на с. 72.

Если вы будете стараться искать позитивную информацию, фиксировать ее и, более того, делиться именно ею, чудесным образом поле вокруг начнет меняться, а хорошего будет происходить все больше и

больше.

Вообще на теме того, чем вы делитесь с окружающими, хотелось бы остановиться чуть подробнее. У любого из нас есть определенный круг общения, с которым мы что-то обсуждаем, которому мы что-то отсылаем в сообщениях. И вопрос в том, чем именно вы охотнее делитесь и на какие темы готовы чаще и дольше рассуждать. Это та информация, которая вас раздражает и которая явно является негативной? Ее вы передаете дальше, чтобы окружающие стали столь же раздражены и озлоблены? Или вы находите какую-либо позитивную информацию и начинаете делиться ею?

Показательная метафора на этот счет звучит следующим образом: *что мы поливаем, то и растет*. Если вы поливаете розы, то расти у вас будут розы, если вы поливаете сорняки, то расти будут именно сорняки. Что поливаете вы? Если вы будете "поливать" свою панику, раздражение, страхи и постоянно искать подтверждение этим ощущениям в новостях, окружающем мире и рассказах знакомых, то все негативные состояния будут расти как на дрожжах. Если же вы постараетесь фиксироваться на положительных новостях и событиях, настроение начнет повышаться, а радости прибавится. При этом, конечно, надо анализировать внешнюю ситуацию, стратегически просчитывать прогнозы, но не скатываться в явный негатив и пессимизм, а искать при любом раскладе возможности и фиксироваться на позитиве.

Примечание. См. [статью](#) "Учимся устанавливать личные границы" в N 1, 2019 на с. 85.

Мы ответственны только за то, что можем контролировать

Еще один фактор, напрямую влияющий на наше эмоциональное состояние, - это **ответственность**. Многие, если не сказать - слишком многие, пытаются эту самую ответственность перевесить на других. И это рождает ложные ожидания. Люди ждут, что наконец кто-то возьмет на себя ответственность за разрешение ситуации и из СМИ, или от чиновников, или с горячей линии поступит сообщение, что можно уже не нервничать и не волноваться, что вирус окончательно побежден, рубль укрепился, а экономика вот-вот одномоментно возродится, как птица феникс из пепла. А они не говорят! И даже когда мы слышим из тех самых источников, что все под контролем, заболеваемость падает, коллективный иммунитет растет, - мы часто внутренне в это не верим. И начинает накрывать волной раздражение и злость от того, что, по сути-то, никто не берет за нас ответственность.

Примечание. См. [статью](#) "Как "вылечить" организацию от агрессии" в N 10, 2013 на с. 75.

Вот здесь нужно такой поток эмоций остановить и вспомнить о том, что все мы - взрослые люди. И ответственны за себя в первую очередь мы сами. Да, если кто-то появится, кто эту ответственность разделит и частично возьмет на себя, это будет прекрасно, но рассчитывать на это лучше не стоит, пусть, если что, приятный сюрприз получится. Как данность же берем постулат о том, что за себя и свое здоровье мы отвечаем самостоятельно. И ровно в момент принятия этой точки зрения вспоминаем о пункте про контроль. **Берем под контроль то, что зависит от нас самих в отношении собственной жизни, здоровья, благополучия и перспектив заработка.**

Динамические стереотипы: новая модель поведения
и новые нейронные связи

Примечание. См. [статью](#) "Рационалы и иррационалы в рабочей команде" в N 11, 2020 на с. 75.

Следующий раздражающий фактор, вызывающий негативные эмоции, - это то, что мы вынуждены менять свое привычное поведение, а зачастую и полностью весь **динамический стереотип**. И кстати, именно из-за этого экстрасвертам сейчас значительно тяжелее приходится, чем интровертам.

У каждого человека есть привычный тип поведения. Например, мы привыкли ходить без масок на улице и в магазинах, обниматься и целоваться, увидев случайно друга или хорошего знакомого, ходить на множество мероприятий и тусовок, посещать кинотеатры, выставки, концерты, свободно передвигаться по стране и по миру. А в настоящих реалиях вдруг оказывается, что так поступать нельзя. Давайте посмотрим на это с точки зрения работы нашего мозга. Для мозга все ваше поведение - набор нейронных связей, и эти связи давно "накатаны". Наш мозг довольно ленив, а точнее, он энергосберегающий, поэтому всегда предлагает вам самое простое, с его точки зрения, привычное решение. Вспомните хотя

бы, как вы обычно идете или едете на работу. Ведь маршрут, как правило, один и тот же, хотя теоретически его можно было бы разнообразить. Но этого же не происходит, если нет какого-то дополнительного обстоятельства, вынуждающего к подобному выходу из шаблона (например, перекрытие улицы ремонтными работами). Дело в том, что мозг таким образом экономит энергию, он не хочет создавать новые нейронные связи. Ему проще "отработать" по уже существующим. При этом вы действуете как бы на автопилоте.

Однако в новых условиях жить со старыми нейронными связями не получается. Предположим, выходите вы из дома, и уже в этот момент вам нужно хотя бы просто не забыть взять с собой маску и перчатки (а лучше еще и запасные, вдруг с этими что-то случится). Новая нейронная связь? Да, она самая. До сих пор ее не существовало. Мозгу хочется ее создавать? Нет, конечно. Поэтому вы начинаете испытывать раздражение и злость. Далее, скажем, вы заходите в магазин, и маску нужно надеть на себя. Снова новая нейронная связь, а вместе с ней дополнительное количество раздражителей, связанных с неудобством (трет, жмет, дышать неудобно, очки запотевают и т.п.). Тут у многих включается сопротивление, потому что мозг не хочет обучаться новому. В данной ситуации вспоминаются дети, у которых есть сложности с усвоением новой информации, а их заставляют читать или писать красиво буквы в прописях. Помните реакцию такого ребенка? "Не могу, устал, рука болит, попа затекла", а еще слезы, обиды, злость. Сейчас абсолютно то же происходит со многими взрослыми людьми: "устали носики и ушки, дышать тяжело, ничего не хочу, все достало, отстаньте от меня". И постоянные попытки вернуться к старой нейронной связи, потому что новая-то ведь мало того что сразу не "накатывается", но еще и приоритет за ней не закрепляется довольно долго. А теперь попробуйте перечислить все новые нейронные связи, которые в нынешних реалиях практически одновременно пришлось выстраивать мозгу. Их не просто много, их огромное количество. И каждая из них - повод для злости и раздражения. Это с точки зрения эмоций. С позиции мозга же это дополнительные и существенные затраты энергии. Раздражение растет. И зачастую вместо того, чтобы спокойно выдохнуть и начать приучать себя к новому типу поведения, не тратя дополнительные силы на бесполое сопротивление уже случившимся изменениям и эмоциональные выплески, люди включают позицию "я не хочу и не буду в это играть, я изображу, что ничего не происходит, я засну, проснусь, и окажется, что это был сон".

И вот здесь надо сделать для себя важный выбор. Можно тратить энергию и силы на сопротивление и на отрицание, а также на постоянный негатив от происходящего. Либо можно потратить ту же энергию на формирование новых, полезных нейронных связей, воспринимая происходящее как неплохую тренировку для обленившегося мозга. Этакий тренинг по развитию когнитивных способностей в реальном времени. Новые нейронные связи крайне полезны - это **нейропластичность**.

Глобально вопрос снова состоит в том, на чем вы будете фокусироваться. На негативе и на том, что вы не готовы жить в новых реалиях и только и ждете, когда все закончится, раздражаясь по каждому поводу? Либо вы сфокусируетесь на том, что включаетесь в собственную зону контроля и начинаете нарабатывать новые нейронные связи, развивать нейропластичность и искать возможности роста в создавшейся ситуации.

Приобретения в мире хаоса

Когда речь заходит о состояниях паники, беспокойства и раздражения, очень помогает простое упражнение. Прямо сейчас возьмите лист бумаги и составьте список того, что вы приобретете, если перестанете трепать себе и окружающим нервы и акцентироваться на негативе. Список должен быть максимально честным и полным. Что, например, может там быть: буду спокойно спать, перестану срывать на близких и т.п.

Составили список? Отлично. Теперь берете еще один лист бумаги и задаете себе следующий вопрос: что поменяется в моей жизни, если я продолжу психовать, раздражаться и злиться? Что-то вообще поменяется? Внешняя ситуация вряд ли изменится, но вы, вполне возможно, расшатаете свою нервную и иммунную системы, можете довести семью до развода или как минимум постоянных ссор и т.п. Запишите весь список таких "приобретений".

Смотрим на оба списка и выбираем, какой нравится больше. А по сути, снова решаем, на чем имеет смысл сфокусироваться. На том, чтобы наработать новые, полезные нейронные связи и поведенческие паттерны и в итоге приобрести то, что значится в первом списке, либо сделать акцент на негативе и

сопротивлении, получив то, что написано на втором листе бумаги.

В этом контексте важно еще понять следующее. **Как только вы перестаете тратить силы на сопротивление, вы начинаете получать огромный приток энергии.** Попробуйте не сопротивляться, а подстроиться под новые условия. Воспринимайте это как танец. Сейчас пришла иная, непривычная реальность, и она пригласила вас на танец, это произошло без вашего согласия, и вне зависимости от того, хотите вы этого или нет, вы уже танцуете. Если вы начнете сопротивляться этому танцу, то вас начнут ломать, все равно заставляя делать требуемые движения. Ломать будут обстоятельства, ну и бонусом психика будет ломаться. А если вы сыграете в то, что вы танцуете с этой новой реальностью, движетесь с ней в такт, то вы сохраните огромное количество нервов, причем и себе, и окружающим.

Сценарий поможет

После того как выбор сделан, следует разработать для себя некий относительно комфортный **сценарий поведения, который будет для вас наименее энергозатратным.** Сценарий делается ровно в рамках вашей зоны ответственности. Выпишите свои главные предметы беспокойства и относительно каждого из них составьте список необходимых каждодневных действий. Например, если вы боитесь заболеть, то спрашиваете себя: "Что я могу сделать для того, чтобы быть здоровым?" Наверняка в ответы (требуемые действия) попадут прием витаминов, сбалансированное питание, прогулки на свежем воздухе и спорт, ношение маски и перчаток в людных местах, гигиена, обработка принесенных из магазина покупок, уборка с применением антисептиков, избегание массовых мероприятий, изменение маршрутов перемещений и т.п. Это подвластно вашему контролю? Да. Значит, именно это вы и можете делать. Если вы тревожитесь о том, что можете потерять работу или доход, задайте себе вопрос: "Что я уже сейчас могу сделать, как подстраховаться, чтобы сохранить место и финансы?" И тогда, возможно, в списке действий появятся необходимость в приобретении новых навыков и компетенций, прохождение какого-либо обучения, поиск новых, дополнительных вариантов заработка, просмотр возможных вакансий и т.п.

Таким образом, для каждого из своих страхов или вызывающих беспокойство обстоятельств выпишите список действий, призванных максимально уменьшить угрозу. Те действия, которые будут в этих списках, - это и есть ваша новая стратегия и ваш новый сценарий поведения. **Начинайте действовать сообразно выбранной схеме, акцентируясь на позитивных моментах, вовремя реагируя на изменения не сопротивлением, а внедрением новых поведенческих схем и поиском открывающихся возможностей,** и тогда фактор раздражения и неконтролируемых негативных эмоций снизится значительно. Займитесь тем, что вы можете контролировать. Приложите именно туда все свои усилия. И это станет базой для вашего спокойствия и адекватного восприятия меняющейся действительности. Танцуйте с новой реальностью, и пусть этот танец будет красивым!

И. Альбицкая
Бизнес-тренер,
тьютор
международной школы бизнеса
по программе MBA

Подписано в печать

19.02.2021
