

3. УПРАВЛЯЙ СВОИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ

Если потеряешь самоконтроль,
все рухнет.

Джон Вуден

Одна девушка с запада отправилась в Японию, чтобы осуществить свою мечту и стать иллюстратором манги. Ей повезло, и она получила стипендию в лучшей художественной студии в Токио. Девушка очень волновалась перед первым занятием. Однако все изменилось, когда ее наставником стал профессор Йокохама, серьезный пожилой мужчина с сильным характером. День за днем, неделя за неделей девушка приходила в школу, переживая, что допустит ошибку или попадет впросак и разозлит профессора Йокохаму. Но день за днем, неделя за неделей профессор Йокохама садился с ней рядом и с бесконечным терпением исправлял ее работы. Даже когда она случайно опрокинула бутылку с черными чернилами и пролила содержимое на рисунок и на белый халат профессора Йокохамы, он остался спокойным и сказал, что в порядке. Профессор казался самым терпеливым человеком на свете, но девушка с запада не забывала слов своих одноклассни-

ков. Она решила спросить их, что означала фраза про сильный характер, ведь профессор никогда не злился. Ее японские одноклассники удивленно, но уверенно ответили ей: «Конечно, у него сильный характер, потому что он умеет в любой ситуации держать свои эмоции под контролем».

В предыдущей главе ты узнал, что эмоции — это лучший компас, который направляет тебя по жизни. Если ты часто чувствуешь себя плохо из-за какого-то человека, держись от него подальше. Если тебе грустно, дай себе время поплакать и восстановить силы. Если ты испытываешь фрустрацию, признай, что то, что ты делаешь, не работает, и попробуй изменить стратегию. А если у тебя все получается, не забудь насладиться моментом, почувствовать удовлетворение от достигнутого. Звучит просто, но не все в жизни так просто, как кажется.

В какие-то моменты эмоции могут подтолкнуть тебя к нежелательным поступкам. Эмоции могут быть настолько сильными, что иногда их трудно контролировать. Возможно, в гневе тебе захочется ударить одноклассника, или в приступе фрустрации ты почувствуешь сильное желание сказать другу или близкому человеку что-то обидное, о чем потом сам пожалеешь. Даже если у тебя были причины сердиться или расстраиваться, это не дает тебе права делать все что угодно.

Запомни важное правило: все твои эмоции имеют право на существование, а реакции — нет.

Способность управлять своими реакциями помогает нам добиваться целей и выстраивать отношения с окружающими. Тебе трудно будет достичь успеха, если ты не сделал кое-что очень важное:

Настрой свои тормоза

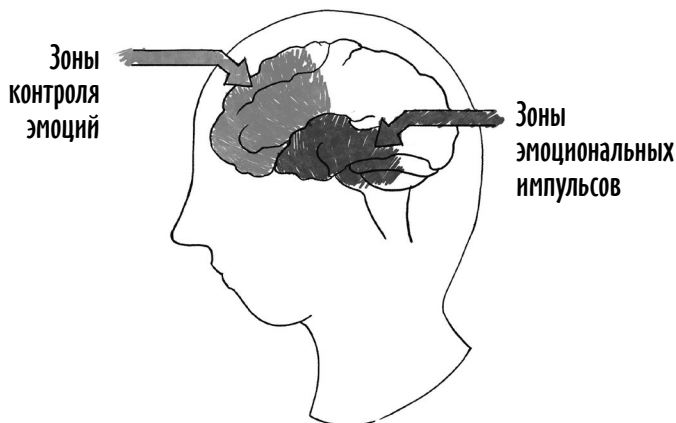
Говорил ли ты когда-нибудь родителям или братьям и сестрам что-нибудь неприятное вроде: «Ты такая зануда» или «Отстань!»? Уверен, что да, ведь такое случается со всеми! Это совершенно нормально, хотя замечу: лучше бы такое случилось как можно реже.

Подростковый возраст и первые годы взрослой жизни — это время, когда действительно сложно контролировать свой темперамент. Возможно, потом ты испытывал неловкость за такие слова или сожалел о том, что потерял самообладание, но не все в твоих руках: мозг тут не особо помогает. В течение нескольких лет твои эмоции становятся особенно сильными из-за стремительного развития мозга и бурного действия гормонов. Вот почему тебе хочется проводить больше времени наедине, ты отвлекаешься от учебы, время с друзьями становится вопросом жизни или смерти, а их мнение — более значимым, чем мнение родителей.

Все эти изменения связаны с целым рядом положительных изменений в мозге, и эти изменения готовят тебя к самостоятельной жизни. В некотором смысле, когда ты говоришь: «Отстань», ты на самом деле имеешь в виду: «Сейчас я думаю о более важных вещах» или «Мне пора решать

свои проблемы самому». Все эти изменения важны и положительно влияют на твое развитие.

Проблема в том, что способ, которым ты выражаешь свои мысли, иногда может ранить других и портить отношения с важными для тебя людьми. Когда ты разочарован или чувствуешь гнев, тебе кажется, что внутри рождается ураган, который сносит все на своем пути. Если честно, в некотором смысле так и есть. Ураган — это мощный вихрь, который не могут остановить ни деревья, ни дома, ни машины, поэтому он уносит все и вся. В мозге происходит нечто похожее. В нем есть структуры, связанные с эмоциями. В этом возрасте они набирают силу (как и ураган), но, как мы выясним чуть позже, есть и другая структура, которая отвечает за контроль этих эмоций, но развивается она не так быстро.



Корень проблемы в том, что структуры мозга, отвечающие за мотивацию и эмоции, начинают активно развиваться в возрасте 13–14 лет, и сейчас у них двигатель как

у феррари, а вот структуры, контролирующие эти эмоции, продолжают развиваться вплоть до 22–23 лет. Вот почему некоторое время ты можешь чувствовать, что к двигателю гоночного автомобиля прилагаются тормоза от велосипеда. А остановить феррари с помощью ручных тормозов ведь действительно сложно.

**На самом деле, для большинства людей
сопротивляться собственным импульсам —
это самый сложный психологический навык.**

Одна из твоих главных задач на ближайшие годы — это создать очень мощные «тормоза», и есть только один способ это сделать:

Работай над характером

Ты когда-нибудь слышал, чтобы о ком-нибудь говорили, что у него сильный характер? Мы обычно считаем, что у человека сильный характер, если он отстаивает свои принципы и даже громко кричит. Однако в восточных культурах сильный характер означает внутреннюю силу. Люди с сильным характером — это те, кто способен контролировать свой темперамент. Именно это и выяснила иллюстратор, которая приехала в Японию и познакомилась с профессором Йокохамой. Так она поняла разницу между характером и темпераментом.

Темперамент — это врожденная черта, то, что ты унаследовал от родителей. Он может быть более спокойным или

более взрывным. Например, человек со спокойным темпераментом обычно сдержан, тогда как человек со взрывным темпераментом может бурно проявлять гнев.

Характер, напротив, — это то, что мы формируем в течение жизни. Человек со слабым характером может легко поддаваться своим эмоциям, быстро расстраиваться или сильно злиться, когда что-то идет не так, как ему хотелось. Человек же с сильным характером способен контролировать темперамент и сохранять спокойствие, даже когда он глубоко разочарован или рассержен.

	Спокойный темперамент	Сильный темперамент
Слабый характер	Не выдерживает проблемы	Часто злится и выходит из себя, когда что-то идет не по плану
Сильный характер	Выдерживает проблемы	Может быть спокойным, когда злится или раздражен

Характер можно тренировать так же, как и тело. Есть множество способов развить силу воли. Вот несколько простых упражнений, которые ты можешь выполнять каждый день, чтобы укрепить свой характер и научиться самоконтролю:

Застилай кровать каждый день

Если ты не застилаешь кровать перед выходом из дома, начни делать это уже завтра. Застилать кровать — полезная привычка, которая поможет тебе не только поддерживать порядок в комнате (что делает тебя спокойнее и вносит

ясность в мысли), но и начинать день с дисциплины. Этот маленький поступок может показаться незначительным, но на самом деле он посылает твоему мозгу очень важное сообщение: «Я беру на себя ответственность за свои задачи». Ты выйдешь из дома уже с ощущением, что начал день с чего-то полезного. Это придаст тебе уверенности в том, что ты справишься и с остальными задачами в течение дня. Кроме того, если дела в этот день пойдут не так, как ты ожидал, вернувшись домой, ты будешь знать, что хотя бы что-то сделал хорошо. Уже это подарит тебе ощущение некой гордости и контроля над своей жизнью.

Завершай начатое

Завершая начатое, ты укрепляешь силу воли. Таким образом ты даешь себе понять, что быть дисциплинированным — это делать то, что нужно (или то, что ты сам решил сделать), даже если тебе этого не хочется. На самом деле, завершение начатого — одно из лучших упражнений для укрепления характера. Закончи домашнее задание перед тем, как сесть играть в видеоигры. Повтори тему для экзамена, пока не убедишься, что знаешь ее хорошо. Дочисти картошку, если пообещал маме. И конечно, после душа повесь полотенце на место. Не бросай начатое на полпути.

Поставь внутреннее напоминание

Эта техника для многих может оказаться очень полезной. Все просто: нужно поставить в мозге напоминание, которое поможет избежать действий, о которых ты потом

можешь пожалеть. Например, если ты привык хлопать дверью, можешь поставить себе внутреннее напоминание: «В следующий раз, когда я захочу уйти в свою комнату, чтобы успокоиться, я не буду хлопать дверью». Если тебе трудно садиться за уроки, можешь установить такое напоминание: «В следующий раз, когда мне будет лень делать уроки, я сяду за них сразу».

Исправляй свои ошибки

Одно из главных проявлений сильного характера — это ответственность за свои поступки.

Прилагай усилия, чтобы делать все как можно лучше, и, когда что-то не получается, исправляй ошибки.

Как мы увидим в главе 14, многим людям трудно исправлять ошибки. Они боятся, что, признав собственную неправоту, выдадут себя и потеряют доверие к самим себе. Но правда в том, что самые уверенные в себе люди — это те, кто первыми признают свои ошибки. Если ты пролил молоко, возьми тряпку и вытри его. Если приготовил себе спагетти и заляпал кухню соусом, постарайся привести ее в порядок. Если забыл сделать задание, постарайся сдать его, пусть и с опозданием. И если ты был груб с родителями или братом, извинись. Признание своих ошибок сделает тебя не слабее, а, наоборот, намного сильнее.

Эти четыре простых действия могут помочь тебе держать под контролем свой темперамент. В некоторых

ситуациях это действительно сложно. По своему личному и профессиональному опыту я знаю, как трудно «притормозить», когда эмоции захлестывают или когда к ним добавляются другие чувства, такие как стресс или усталость. Тем не менее есть кое-что, что поможет тебе в таких ситуациях:

Установи «красные линии»

Когда семейная пара или партнеры приходят к психологу, чтобы наладить отношения, они часто уходят с первой сессии с одной-единственной рекомендацией: «В течение следующей недели, что бы ни случилось, не проявляйте неуважение к своему партнеру». Это непросто, особенно для тех, кто привык оскорблять друг друга и повышать голос, чтобы сбросить с себя груз годами накопленных обид. Если у них получилось выполнить задание, то на следующую сессию терапии они приходят уже с меньшим грузом. Это не означает, что они полностью решили проблемы, но уже то, что смогли себя контролировать, создает условия для спокойного разговора, без чувства угрозы.

Установить «красные линии» — это эффективная техника, позволяющая избежать слов или действий, которые могут навредить другим или самому себе.

Возможно, ты задаешься вопросом: «Неужели человек может сам себе навредить?»

- ✖ Есть явные проявления агрессии, направленной на себя.
- ✖ Есть способы вредить своему телу, например не высыпаться или питаться фастфудом.
- ✖ Есть способы вредить своему разуму, когда мы говорим себе такие вещи, как: «Я никчемный» или «У меня ничего не получится».
- ✖ И наконец, есть способы вредить своей социальной и семейной жизни, например говорить матери, что она глупая, отцу — что он зануда, или проявлять неуважение к учителю.

Нет большей власти, чем власть над собственным темпераментом.

Во всех этих случаях человек, которому мы наносим наибольший вред, — это мы сами.

Ты можешь провести «красные линии» в различных сферах, которые могут тебе навредить. Например, большинство людей защищают свою физическую целостность такими «красными линиями», как: «Не делать ничего, что может навредить жизни». У многих есть красные линии, которые оберегают их здоровье, такие как: «Не терпеть боль». Также существуют красные линии, которые помогают защитить наше эмоциональное благополучие и разум, например не говорить себе обидные вещи или не общаться с людьми, из-за которых мы чувствуем себя плохо. И последнее (но не менее важное) — у нас обычно есть «красные линии» в том, как мы обращаемся с другими людьми.

Ниже приведены некоторые примеры поведения, которое для многих людей находится за пределами их «красных линий».

Физическая целостность	Физическое состояние	Разум	Репутация
Кататься на велосипеде без шлема Рисковать жизнью на дороге Безразлично относиться к своему телу	Мало спать Переесть или недоесть Проводить много времени за экраном	Общаться с теми, кто плохо с тобой обращается Говорить самому себе: «Ты глупый» Говорить самому себе: «У тебя не получится»	Опаздывать Плохо обращаться с родителями Плохо обращаться с друзьями Портить вещи Драться

Некоторые из «красных линий», которые ты видел в этой таблице, настолько важны, что, если ты их пересечешь, вмешаются полиция или службы здравоохранения, чтобы защитить тебя и других. Но некоторые линии зависят только от тебя. Только ты можешь решить, до какой степени хочешь защищать свое тело, разум и отношения с окружающими. Эти последние линии (те, что защищают твои отношения и репутацию) действительно очень важны. Никто не может быть счастлив, если чувствует отторжение со стороны других. Конечно, всегда найдутся люди, с которыми ты не сможешь поладить, потому что нельзя нравиться всем. Но важно поддерживать хорошие отношения хотя бы с некоторыми людьми, и лучший способ не испортить эти отношения — это хорошо

обращаться. Тебе необязательно быть лучшим другом для всех, но в жизни очень полезно относиться к другим с таким же уважением, с каким ты хотел бы, чтобы относились к тебе.

ПОМНИ!

- ☛ Все твои эмоции имеют право на существование, а реакции — нет.
- ☛ Если хочешь быть человеком с сильным характером, контролируй свои эмоции.
- ☛ Работай над характером каждый день.
- ☛ Нет большей власти, чем власть над собственным темпераментом.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Детские книги:

