**Эмоциональность против хладнокровия**

Разница между эмоциональностью и хладнокровием почти такая же, как между «вкусно» и «полезно».

С одной стороны, не надо никому доказывать, что от хладнокровия — сплошная польза. Оно не даст потерять голову при форс-мажоре или растеряться при публичном выступлении. И вообще, настоящий герой всегда спокоен и ироничен. Но в то же время к хладнокровным людям подозрительное отношение.

Считается, что если человек хладнокровен, то он непременно суховат и в чем-то эмоционально обделен. Иными словами, хладнокровие — это скучно. Почему? Да потому что нет эмоций. Следовательно, нет полноты жизни. А оно тогда нам надо, это хладнокровие? Не даром многие фантасты с упоением рисовали ужасающие картины будущего, в котором не останется места эмоциям, а люди сделают окончательный выбор в пользу рациональных разумных решений.

**Лед и пламень**

Строго говоря, эмоции и разум даны нам для регуляции собственного поведения.

Правда, эмоции — гораздо более древний механизм. Поэтому они и диктуют более примитивные решения, чем разум. Но зато эмоции прибавляют энергии: решение, принятое «на эмоциях» вызывает такую мобилизацию сил, которую не способен спровоцировать ни один рациональный аргумент. Никакое «мне надо» не придаст такого тонуса и драйва, как «Вот зараза, ну я ему докажу». О хладнокровии мы обычно вспоминаем, наломав дров и не рассчитав последствий.

Существует определенное массовое отношение и к хладнокровию, и к излишней эмоциональности. Зачастую излишняя импульсивность становится даже более предпочтительной, чем хладнокровие. Не даром же большинство творений массовой культуры воспевает чистую незамутненную (а порой и ничем не мотивированную) страсть и водопад эмоций. И даже услышав рассказ о неких знакомых, которые то женятся, а через месяц с шумом разводятся, она уезжает прочь, а он догоняет поезд на такси и высунувшись из окна вопит «Маша, я тебя простил!», невольно ловишь себя на мысли: «Вот это жизнь у людей… сплошное половодье чувств».

На этом фоне хладнокровие смотрится совершенно невыигрышно. Распространенная ошибка состоит в том, что хладнокровие зачастую приравнивается к отсутствию любых эмоций в целом. В то время как хладнокровие – всего лишь умение контролировать собственные чувства. Возьмем для примера группу студентов, готовящихся сдавать экзамен суровому преподавателю. Одни трясутся мелкой дрожью и готовы по команде хлопнуться в обморок. Другие же дрожат менее интенсивно. Но это не значит, что им не страшно: просто они умеют держать в узде собственные чувства.

**Пороть горячку**

Вообще, нормы, очерчивающей границы эмоциональности, не существует. Многое зависит от темперамента (иначе говоря, силы и скорости психических процессов). Для одних колотить посуду – это проза жизни. Для других публичное проявление эмоций представляется делом из ряда вон выходящим. Так что беспокоиться по поводу своей эмоциональности стоит только тогда, когда она начинает мешать жить. Например:

— Эмоции начинают управлять человеком, в результате чего ситуация выходит из-под контроля. Допустим, некто повздорил с начальством из-за пустяковой проблемы. Но в процессе выяснения отношений раздул ситуацию и завелся настолько, что видит теперь только один выход — уволиться с этой ненавистной работы.

— Эмоции надолго выбивают из колеи. Речь не о сильном стрессе, после которого действительно необходим восстановительный период, а скорее о том, когда испытанное раздражение никак не проходит, разрастается, пока не превратится в вечернюю головную боль.

— Человек попадает в зависимость от сильной эмоции — и начинает искать повод для встречи с ней. Это может быть желание испытать эйфорию или выместить на ком-нибудь агрессию.

В подобных случаях пора заняться установлением контроля над эмоциями.

**Контролировать эмоции**

Прежде всего надо понимать, что контролировать эмоции и подавлять их — это две совершенно разные вещи. Регулярно лишая себя эмоциональной разрядки, со временем можно заработать психосоматические заболевания. Если представить собственные чувства в виде крана с текущей из него водой, то подавляя свои чувства, мы как будто полностью закрываем этот кран. А вот способность увеличивать и уменьшать силу и напор воды — это и есть умение контролировать свои эмоции.

Для работы с эмоциями существует множество способов — от аутотренинга до практики йоги. Но есть и несколько способов самостоятельной работы.

Распределить эмоции. Чем больше количество ситуаций, которые вызывают у нас эмоции, тем менее интенсивны проявления чувств в каждой из них. Иными словами, чем шире у человека круг общения, чем больше культурный багаж, тем спокойнее он реагирует на какие-то эмоциогенные ситуации.

Переключиться. В этом случае необходимо перенести деструктивные эмоции из ситуации, вызывающей у вас напряжение, в нейтральную. Самый простой пример переключения — это японская традиция, согласно которой подчиненный дома по вечерам лупит подушку с изображением начальника. Кстати, сегодня эта технология сильно усовершенствована: теперь японская техническая индустрия производит специальных домашних роботов, которых можно бить и оскорблять, а те в ответ будут смиренно кланяться и извиняться.

Сосредоточиться. Этот способ лучше всего применять в ситуациях, требующих сосредоточения на одной, но крайне важной задаче. В этом случае необходимо сознательно исключить из жизни возможность попадания в ситуации, которые могли бы спровоцировать эмоциональный всплеск. Например, если вам кровь из носу необходимо написать годовой отчет, то лучше отключить мобильный телефон, запереть дверь и на время забыть о существовании внешнего мира. Все лучше, чем отказываться от приглашений хорошо провести вечер, изводиться от жалости к себе, уставившись невидящими глазами в ненавистный отчет.