

СПАРК 20

РАЗЛИЧИЕ: Эмоции – это незавершенные чувства.

РАСКРЫТИЕ: Существуют четыре первичных чувства: гнев, печаль, радость и страх. Все остальные чувства могут быть отнесены в одну из этих четырех категорий.

Мы научены тому, что есть три негативных чувства (гнев, печаль, страх) и одно хорошее чувство (радость). Думать что, определенные чувства являются плохими или негативными – автоматически делает энергию и мудрость, присущие этим чувствам, недоступными для нас. Менеджерам Возможностей следует использовать энергию и мудрость чувств. Поэтому умение чувствовать и осознавать эти четыре чувства в нас самих и в других людях является основным навыком в Менеджменте Возможностей.

Но есть одна тонкость, которую ты должен знать для ответственной работы в области чувств. Между эмоциями и чувствами имеется различие. Эмоции – это незавершенные чувства. Что это означает?

Когда тобой овладевает какое-либо чувство, оно естественным путем возникает, проявляется, а потом мгновенно и полностью исчезает из твоего тела. Если ты не в состоянии испытать и выразить своё чувство полностью – потому что это не разрешено или это небезопасно в данный момент (как это часто бывает в детском возрасте) – то незавершённая коммуникация сохраняется в твоем теле как эмоция, иногда на протяжении многих десятилетий.

Это объясняет, почему твоё «*присутствие*» в «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС» может стать столь интенсивным для тебя. Как только ты находишься в «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС», все глубоко спрятанные эмоции начинают проявляться. Когда ты находишься за пределами настоящего и распыляешь своё внимание на прошлое или будущее – на что угодно, только не на настоящее – или если ты направляешь своё внимание на кого-то или на какие-нибудь потенциальные проблемы (опять же таки – на всё, что угодно, только не на «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС»), тогда тебе не надо осознавать или испытывать эмоции, запертые в твоём теле. Но эмоции, тем не менее, существуют и в любой момент могут на тебя воздействовать.

Это относится, например, к эмоциям, которые втягивают тебя в «Низшую Драмму». Как это происходит? Если нынешняя ситуация повторяет или походит на ситуацию, в которой ты когда-то имел какие-либо чувства, но не мог их выразить – тогда глубоко спрятанные эмоции начинают оживать. Мы называем это «нажиманием на наши кнопки». Это сравнение вполне уместно: наши кнопки подобны кнопкам на автомате. Нажмёшь кнопку кока-колы – выходит кока-кола. Нажмёшь кнопку лимонада... – в этом отношении мы функционируем как автоматы. Надо только смелей взглянуть на происходящее – ты можешь

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большого сознания.

легко распознать твоё повторяющееся поведение. Выяснив суть твоих эмоциональных шаблонов, ты перестанешь так легко попадаться на крючок «Низшей Драмы».

Есть ещё и другой способ определить, что ты испытываешь – эмоцию или чувство. Вспомни такой случай: ты в ярости, твоё раздражение возрастает, а час спустя ты всё ещё «кипишь»? Это – эмоциональный гнев, это не чувство. Или ты грустил или испытывал весь день страх, а день спустя это чувство всё ещё присутствует? Это – эмоции. Даже радость может быть эмоциональной радостью. Эмоции никогда не могут быть завершены, если ты ассоциируешь эмоции с тем, что происходит «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС», а не с тем, что когда-то заблокировало их в твоём теле.

Возможно, однажды ты вдруг чувствовал страх, гнев, грусть или радость – без всякой видимой на то причины. Например, ты увидел маленькую черную собачку, которую ведут на поводке и вдруг почувствовал страх. Или вдруг пришёл в ярость, увидев женщину в красном пальто. Эти эмоции могут быть проявлениями невыраженных чувств из твоих старых переживаний, давно уже исчезнувших из памяти, но всё ещё сохранившихся в твоём теле.

ЭКСПЕРИМЕНТ: Твои ощущения – это, в большинстве своём, эмоции, а не чувства. В действительности ты, возможно, почти никогда не испытывал чувств. Например, даже если кто-то тебя действительно очень разозлил, твой гнев может не иметь никакого непосредственного отношения к этому человеку. Он может всего лишь олицетворять человека из твоего прошлого, на которого ты когда-то за что-то разозлился, но с кем ты не завершил коммуникацию. Пока ты не завершишь коммуникацию с исходным персонажем, твои эмоции сохранятся и будут делать тебя легкой добычей для любого, кто сознательно или подсознательно ищет эмоциональных столкновений.

Этот эксперимент состоит из двух частей. Вторая часть не может быть выполнена, пока ты успешно не завершишь первую часть.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: Проследи за собой. Выяви характерные шаблоны поведения, при которых у тебя неизменно проявляется некая эмоция, определенный тон голоса, положение тела, химические вещества, бегущие по твоим венам. Возможно, кто-то вызывает у тебя страх всякий раз, когда он появляется рядом. (Ты уже догадался, о ком идёт речь.)

Возможно, есть определенные виды бесед или определенные темы, которые возмущают тебя без какой-либо очевидной причины. Запиши эти характерные особенности в самых четких выражениях. Например: «Я замечаю, что всякий раз, когда контролёр приближается ко мне, во мне поднимается эмоциональная ярость (гнев, раздражение, недовольство)». Постарайся найти в себе два или три таких алгоритма поведения.

ВТОРОЙ ЭТАП: Выбери один из шаблонов поведения, выявленных тобой выше, возможно – с наибольшим эмоциональным зарядом (или, по желанию, с

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.

наименьшим). Подойди к вовлечённому в эту ситуацию человеку – кто-то будет вовлечен всегда – и объясни ему, что ты открыл в себе шаблон эмоционального реагирования, но прекрасно осознаешь, что это не имеет никакого отношения к нему лично.

Объясни этому человеку, что ты очень хотел бы выяснить, с кем это связано – для того, чтобы закончить коммуникацию. Подумай несколько минут. В течение минуты обычно появляется образ. Как только этот образ станет отчетливым, ты можешь выбирать – или попросить человека побыть в роли первоначального образа и говорить с ним непосредственно, или написать то, что ты хочешь ему сказать.

В любом случае твоё сообщение должно быть ясным, прямым и, как правило, громким. Попроси твоего собеседника повторить то, что ты ему сказал. В завершение поблагодари его за участие в ролевой игре. Или, если ты остановился на письменном варианте – разорви и сожги написанное.

С наилучшими пожеланиями, Клинтон.

World Copyright © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyright © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.