Автор: Thorgasius
16.05.2010 21:35 -

Умение переживать и выражать свои чувства, по всей видимости, тесно связано с физическим и психическим здоровьем. От этой способности выигрываете в первую очередь непосредственно вы. С другой стороны, эта компетенция имеет большое социальное значение. Выражая чувства, мы посылаем окружающим сигналы, влияющие на их отношение к нам. Многие эмоции имеют социальное происхождение и в значительной степени определяют отношения между людьми. Изречение «ваша улыбка не останется безответной», которое можно увидеть над многими прилавками, подразумевает именно это. Многие люди непосредственно реагируют на выражение эмоций других, оно влияет на них — часто неосознанно.

Адекватное выражение эмоций

Выражать эмоции не означает давать им полную свободу или всегда подробно рассказывать о своем самочувствии. Рамки ограничены социальными правилами поведения, которые призваны обеспечить мирное сосуществование (см. с. 20). Если, к примеру, у учителя нет желания вести урок в классе, и он говорит об этом ученикам, это искреннее выражение чувства, однако тем самым он нарушает нормы своего профессионального статуса. Эмоционально компетентный учитель попытается вовремя повлиять на свои чувства и примет необходимые меры, чтобы мотивировать себя провести хороший урок. Ясное выражение чувств в рамках социальных норм является важным средством ориентации в общении.

Пример: Злость на коллегу

- Госпожа В. выступает представителем своего отдела на межведомственных собраниях. Если речь идет о распределении заданий, она великодушно берет дополнительные поручения для своего отдела и назначает ответственной за их выполнение коллегу М. Тот факт, что госпожа В. без согласования с ней распоряжается ее временем, естественно злит, госпожу М. Она решает, дать понять, что дальше так продолжаться не может. Гнев помогает ей развить необходимую решимость выдержать конфликт с самоуверенной коллегой. По реакции обычно всегда спокойной коллеги госпожа В. понимает, что она перешла границы и в будущем ей следует быть осторожней, когда она говорит от имени других.

Чувства обладают таким количеством нюансов, что невозможно четко

систематизировать их выражения и влияния на окружающих. Сигнальная система человека намного сложнее, чем светофор, где сразу ясно, что красный свет означает «Стоять», а зеленый — «Идти». И все же некоторые тенденции воздействия чувств на людей можно установить:

- Гнев обозначает границы: «До сих пор, и ни в коем случае не дальше!»; сигнализирует также готовность бороться за свою точку зрения.
- Печаль ясно говорит о том, что человек оскорблен. Сигнал может означать: «Обращайтесь со мной осторожно», «Помоги мне» или «Оставь меня в покое».
- Страх часто является жестом подчинения, может быть направлен на понижение агрессии противника: «Не делайте мне больно!»
- Радость является стимулирующим отношения, мотивирующим сигналом: «Я считаю себя / ситуацию / результат хорошим».
- Удивление свидетельствует о полном внимании, сконцентрированном восприятии нового: «Это для меня ново».
- Отвращение — явный признак отклонения: «Для меня это неприемлемо».
- Интерес свидетельствует об обращенности к личности / делу, стимулирует развитие отношений: «Я весь во внимании, рассказывай!»

Облекаем чувства в слова

Мы можем проявлять чувства различными способами: вербальными (сказать словами, что мы чувствуем) или невербальными — через мимику, жесты, позы, голос и манеру говорить. Не все люди умеют интерпретировать невербальные сигналы и понять, что чувствуют другие. Во всяком случае, по невербальным сигналам не всегда можно сделать вывод о причине и выражении чувств. Создается лишь неопределенное впечатление об общем настроении. Поэтому неоценимым социальным качеством является умение облекать свои чувства в слова.

Если поведение другого вызывает у вас негативные чувства, важно дать ему это четко понять. Иначе он будет делать это снова и снова, так как не знает, что его поведение мешает вам, злит или ранит. Аналогично этому позитивные чувства мотивируют других повторять приятное поведение. Ясное выражение чувств помогает ориентироваться в отношениях, поскольку словами мы можем выразить наши чувства яснее.

В повседневном общении друг с другом выразить различные чувства мы можем с помощью языковых средств. Способность точно описать, свои чувства подходящими

словами очень важна для эмоционального интеллекта.

Пример: Освободиться или говорить?

- То, будет ли госпожа В. в будущем учитывать интересы госпожи М., зависит от того, как последняя справилась со своим гневом. Она не стала возмущенно кричать: «Как вам пришло в голову устанавливать сроки, не спрашивая меня? Это просто наглость. Вы наваливаете на меня задания одно за другим, потому что ленитесь делать это сами...» В этом случае госпожа В., безусловно, заметила бы, что госпожа М. злится. Но оскорбления и упреки осложнили бы возможность договориться, как и дальнейшие рабочие отношения в целом.
- Госпожа М. не пошла в состоянии раздражения к своей коллеге, а сделала это на следующий день. Она поставила себе цель — договориться, как все должно происходить в будущем, и работала на нее: «Я хотела бы поговорить о распределении работы. Уже дважды вы дали за меня согласие на сроки, о которых я ничего не знала. Вы назначили меня ответственной, не посоветовавшись со мной. Это меня очень раздражает. У меня есть план, что и когда я делаю, чтобы можно было закончить наш проект в установленный срок, а вы навязываете мне дополнительные обязанности, не спрашивая меня. Я решительно возражаю...» — ваш гнев сразу почувствуется, как и решимость впредь этого не терпеть, но путь к решению проблемы останется открытым. В центре оказывается не госпожа В., а раздражение по поводу стечения обстоятельств. Путь для исправления ошибок прошлого и договоренности в будущем открыт.

Есть странная любовь, прекрасная любовь, поздняя любовь, отцовская любовь, отеческая любовь, наивная любовь, виртуальная любовь, дикая любовь, бесконечная любовь, слепая любовь, сумасшедшая любовь, любовь к родине…

Но, какой бы ни была она - **любовь** - неизменный повод для многочисленных дискуссионных изысканий, зачастую представляется как математически выверенный процесс взаимоотношения индивидуумов вне эмоционального контекста. Контраст и противоречие сущностей и явлений нашего безумного мира.

Попробуйте взглянуть на самый волнующий **форум любви** в интернете.

Впервые появился оригинальный способ наказать своего обидчика или обидчицу! -

Повесь его на уникальную Доску позора! **Доска позора** к Вашим услугам!