

Как мы реагируем на наши чувства?

Автор: Umrís
05.06.2010 22:01 -

За распознавание эмоциональных раздражителей (например, приближается начальник или попадает в руки фотография, где изображена первая **любовь**, получена плохая оценка или достигает аромат свежее испеченного яблочного пирога) и связанные с ними эмоциональные процессы отвечают отделы мозга, первыми появившиеся в ходе эволюции человека (ядро мозгового ствола, миндалина, лимбическая система). Известная как «Low Road», эта система отвечает за быструю эмоциональную оценку ситуации.

Эволюционно более «молодые» области мозга (Kortez) распознают и обрабатывают эмоции. Эта система, носящая также название «High Road », отвечает за осмысление раздражителя. Она дополняет, детализирует и корректирует первое впечатление, но функционирует медленнее. Из этого Дамасио делает вывод, что восприятие и осмысление эмоций являются результатом эволюции.

Управлять собственными чувствами

Животные реагируют на возникновение соответствующих эмоций всегда одинаково, люди — необязательно, и не в такой мере. Благодаря способности осознанно воспринимать эмоции, мысленно обрабатывать их через систему «High Road» и адаптировать к ситуации, мы располагаем множеством возможных реакций.

Именно в этом видит современная наука ключ к эмоциональному развитию. Если вы полностью отдаетесь во власть своим эмоциям, вы непременно — особенно в современных профессиональных условиях — попадете в крайне проблематичные ситуации, которые могут иметь негативные последствия для вашей карьеры. Если же вы вовремя распознаете эмоции, вы сможете их осмыслить, уравновесить и изменить, изменив, таким образом, ваши привычные реакции.

Вы не можете помешать, раздражителю вызвать ваши эмоции. Этот процесс происходит автоматически. Но их восприятие и осмысление оказывают решающее влияние на вашу реакцию.

Как мы реагируем на наши чувства?

Автор: Umris

05.06.2010 22:01 -

Пример: Преодолеть страх перед презентацией

Паника перед предстоящей презентацией и тревожные мысли господина Н. только усугубляют первоначальный страх, который он испытал, узнав о задании. Его мысли, вопросы и сомнения живо рисуют перед ним картину провала презентации и нагнетают чувство страха. Его тело ответит на это усилением типичных для страха реакций, таких, как одышка, беспокойство, рассеянность и т. д., и осложнит тщательную подготовку и проведение презентации.

Есть нелепая любовь, жуткая любовь, предательская любовь, фальшивая любовь, продажная любовь, горячая любовь, жертвенная любовь, пламенная любовь, испепеляющая любовь, великая любовь...

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!