

Способность человека мысленно, через систему «High Road», влиять на свои чувства, предоставляет господину Н. возможность преодолеть страх перед выступлением. Он мог бы сконцентрироваться на мыслях, которые помогут ему справиться с ситуацией, тем самым ослабились бы и физические симптомы, его страха. Он мог бы использовать свой страх как импульс для хорошей подготовки или как повод расширить свои знания в сфере проведения презентаций или в сфере риторики. При этом он научился бы многому, что в дальнейшем позволило бы ему легче справляться с подобными ситуациями.

В любом случае, то, как вы оцениваете ваши эмоции, оказывает серьезное влияние на ваши дальнейшие действия. Чувства могут послужить поводом к целенаправленным действиям, которые помогут вам справиться с ситуацией.

Травматические переживания

При раздражителях, напоминающих о травматических переживаниях (звуки, запахи, внешний вид человека, деталь одежды, ситуация), осмысление с помощью системы «High Road» не действует. На «Low Road» эмоциональная система реагирует по экстремальной программе — без промедления и размышлений. В таком случае тело мгновенно отвечает массивными реакциями из программы страха. Их действие может продолжаться в течение нескольких часов, даже если раздражитель совсем неопасен.

Терапевтическое сопровождение

О том, как ослабить симптомы травматических переживаний, можно узнать на приеме у компетентных психотерапевтов. Если вы страдаете от повторяющихся сильных приступов страха, рекомендуется прибегнуть к терапевтической помощи. Это могут быть, в том числе и ситуации на работе, вызывающие у вас сильную нервозность или страх и парализующие вашу способность действовать. Терапия даст вам возможность развить альтернативные способы обращения с этой эмоцией и вызывающей страх ситуацией.

Влияние воспитания и культуры

Первичные эмоции (радость, печаль, страх, гнев, удивление и отвращение) присущи представителям всех культур. Они относятся к основному генетическому набору человека. Связанные с ними выражения лица являются универсальными и не требуют пояснений. Определенные чувства для стандартных ситуаций запрограммированы на генетическом уровне, например, страх темноты, радость общения (так проявляется **любовь** матери к ребенку).

В дальнейшем на чувства влияют воспитание и культура. Мы учимся у окружающих нас людей, что и в какой ситуации является печальным, опасным, отвратительным, радостным — это называется «Feeling Rules» (Правила чувств). Но, несмотря на большие культурные различия в Feeling Rules разных народов, среди основных эмоций существуют и большие сходства.

Есть нелепая любовь, жуткая любовь, предательская любовь, фальшивая любовь, продажная любовь, унижительная любовь, горькая любовь, проклятая любовь, сука-любовь, любовь романтика, лесбийская 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!