Автор: Hellbourne
25.09.2010 07:28 -

Различают несколько уровней эмоциональной сознательности, которые плавно переходят друг в друга: от полной нечувствительности в восприятии физических изменений и неопределенного, смутного чувства, до ясно распознаваемого и обозначаемого. Высшим уровнем сознательности является не только восприятие и умение описать чувство, но и понимание причин его возникновения и контекста.

Особый случай: Алекситимия

Алекситимными — «чувственно слепыми» — называют людей, которым недоступны чувства. События, вызывающие у людей сильные эмоции, совершенно их не задевают: они просто ничего не чувствуют, так как не распознают и не понимают собственные чувства. Таким образом, и чувства окружающих остаются для них недоступными.

Отсутствие эмоций может привести к психическим заболеваниям, к нарушениям асоциальной сфере, осложняет как личностные, так и профессиональные отношения. Причиной тому может быть (если нет нарушений функций мозга) неполноценное познавательно-эмоциональное развитие в детстве. Однако в результате травматического стресса алекситимичные симптомы могут обнаруживать и взрослые.

Ясность решает проблемы

П. Саловей в ходе исследований установил, что люди с большей эмоциональной ясностью легче других справляются со стрессовыми ситуациями — они показывают лучшие результаты и быстрее обретают эмоциональный баланс. Любопытны результаты клинических исследований: в сложных ситуациях, переживаемых ими лично, у них обнаруживалось меньше стрессовых гормонов, чем у людей с меньшей эмоциональной ясностью.

Способность понимать собственные чувства (такие как: страх, уверенность, **любовь**, сомнение, равнодушие) и причины их возникновения может сгладить их воздействие. В ходе исследований Университета Касселя, посвященных решению комплексных проблем, люди, обладающие эмоциональной ясностью, в стрессовых ситуациях

продемонстрировали большую уверенность в себе и низкую тенденцию к отступлению. Таким образом, для совершенствования эмоциональной компетенции существенным является восприятие и понимание собственных чувств. Это помогает преодолевать сложные ситуации и положительно сказывается на социальных успехах и здоровье.

Контрольный лист: Распознавать и понимать собственные чувства

Компетенция развита хорошо	**Компетенцию необходимо, развивать**
1. В большинстве случаев знает, как он/ она себя чувствует.	1. Часто не знает, как он/ она себя чувствует.
2. Внимателен к физическим изменениям, осознает их взаимосвязь с чувствами.	2. Воспринимает физические изменения, но не может их объяснить.
3. Замечает чувства на ранней стадии.	3. Замечает чувства только тогда, когда они становятся слишком сильными.
4. В большинстве случаев понимает, отчего изменяется его/ ее настроение.	4. Наблюдаются частые перепады настроения, которые не может объяснить.

5. Может распознавать взаимосвязь между событиями и собственными чувствами.	5. Воспринимает чувства, но часто не понимает причин их возникновения.
6. Может передать свои ощущения словами.	6. Не может описать собственные ощущения.
7. Распознает чувства прежде, чем они вызовут психосоматические осложнения.	7. Вместо чувств ощущает скорее физическое недомогание, боль или что-то подобное.

Есть неразделенная любовь, романтическая любовь, платоническая любовь, материнская любовь, взаимная любовь, загадочная любовь, волшебная любовь, искушенная любовь, бескорыстная любовь, высокая любовь, духовная 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!