Автор: Malagas
16.05.2010 02:49 -

Элементы эмоционального интеллекта

Установка на чувства (гнев, **любовь**, презрение, страх) влияет на использование эмоциональных компетенций и поведение в эмоциональных ситуациях:

1. Способность управлять собственными чувствами.

2. Распознавать и понимать чувства окружающих.

3. Распознавать и понимать собственные чувства.

4. Экспрессивность: умение переживать и выражать свои чувства.

Элемент первый: Распознавать и понимать свои чувства

Вы уже знаете, насколько тесно чувства связаны с физическими процессами. Раздражитель — то, что вы видите, слышите, читаете, думаете, — распознается областями мозга, отвечающими за обработку эмоций, и вызывает соответствующие физические реакции. Одновременно с этим в когнитивную оценочную систему мозга посылается информация, которая редуцирует или усиливает эмоцию.

Эти процессы протекают в считанные доли секунды. Осознает ли их человек и как быстро — весьма индивидуально. Не каждый распознает и в равной степени понимает, что с ним происходит. Этот элемент является базовым при оценке эмоционального интеллекта.

Ключевая компетенция — «эмоциональная сознательность»

Если человек способен уже на ранней стадии дифференцированно воспринимать свои эмоции, можно говорить об «эмоциональной сознательности» или «эмоциональной ясности». Она считается ключевой компетенцией для всех остальных аспектов эмоционального интеллекта. Человек, который не воспринимает свои чувства или воспринимает их слишком поздно, не может воспользоваться ими при оценке ситуации.

Способность распознавать и понимать собственные чувства — непременное условие для их регулирования. Неосознанные эмоции не поддаются нашему влиянию, напротив, они влияют на наши поступки. В критических жизненных ситуациях, требующих быстрой реакции, это вполне рационально. Но при решении профессиональных задач речь не идет об опасности для жизни. В этом случае способность осознавать эмоции является преимуществом — она помогает использовать накопленный опыт для решения задач и регулировать свои чувства.

Своевременное распознавание и понимание собственных эмоций является базовой компетенцией для ситуативного управления чувствами. Эта способность является основной предпосылкой для остальных элементов эмоционального интеллекта.

Пример: Провокация

- Господин Ф. должен получить от клиента недостающие документы. В ответ клиент осыпает его упреками, так как господин Ф. забыл предупредить его об этом заранее. В господине Ф. закипает гнев. Если он не распознает его — как это и происходит со многими людьми в подобных ситуациях — гнев полностью подчинит его себе, и будет определять дальнейший ход разговора. Господин Ф. развяжет спор, кто, кому, когда и что сказал, и этот спор отвлечет его от цели — своевременно получить необходимые документы.
- Если господин Ф. вовремя распознает свои эмоции, то при первых же проявлениях чувства гнева он сможет решить, поддаваться ему или нет. Желательно, чтобы мыслительный процесс был взаимосвязан с чувствами. Он может — как только почувствует гнев — поддаться ему и спорить или же подавить гнев. Он может решить не поддаваться на провокации и сосредоточиться исключительно на цели разговора, а именно: получении документов.

Некоторые люди намеренно идут на провокации, чтобы отвлечь собеседника от цели.

Как правило, это удается, если они имеют дело с эмоционально менее сознательными людьми, которые либо совсем не воспринимают свои чувства, либо воспринимают их слишком поздно и потому находятся под их влиянием.

Есть божественная любовь, неземная любовь, безумная любовь, безответная любовь, всепрощающая любовь, любовь к Богу, унизительная 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!