Автор: Wrathmoon
13.06.2010 21:55 -

Эмоции всегда являются реакцией на раздражение. Оно может исходить извне, например, рычащая собака или смешной комментарий вашего коллеги. Но оно может быть вызвано и вашими собственными мыслями и воспоминаниями, например, когда вы вспоминаете о друге юности или обдумываете предстоящий разговор с шефом. Впрочем, не имеет никакого значения, находится ли раздражитель в непосредственной близости или является воображаемым — наше тело реагирует одинаково. Но как получается, что разным раздражителям соответствуют определенные эмоции?

Накопленный опыт

Считается, что все, что сохраняется в нашей памяти — все события, информация, контакты и впечатления и т.д., оценивается по принципу хорошо или плохо, приятно или неприятно, опасно или нет. В значительной степени это происходит бессознательно и облегчает нам ориентирование в окружающем мире. Быстрее, чем размышление, эмоция показывает нам, как мы к чему-то относимся. Масштабом в данном случае является личный опыт столкновения с подобными событиями. Это могут быть события, о которых мы уже не помним, но которые все же оставили след в нашей эмоциональной памяти (первая **любовь**, первый отказ, плохая характеристика).

Быстрее чем сознание

Вышеописанный процесс протекает особенно стремительно, если подобное событие хранится в нашей памяти с ремаркой «негативное» или «опасное». Наши эмоции, таким образом, представляют собой высокоэффективную охранную и сигнализационную систему. Мы непрерывно сканируем окружающую действительность посредством наших чувств. Эта информация обрабатывается бессознательно в то время, когда мы занимаемся привычными делами. Каждый раз, когда что-то особенное привлекает внимание нашего «сканера», в считанные доли секунд возникает соответствующая реакция тела.

Индивидуальная оценка раздражителей

Реакция на негативные раздражители происходит в среднем в течение 120 миллисекунд. Что именно покажется «сканеру» позитивным или негативным, заложено в генетической программе человека. В большой степени оценка зависит также от индивидуального жизненного опыта каждого человека. Как уникален каждый человек, так уникален и его мозг с базой накопленных раздражителей и переживаний.

Пример: Презентация

- Шеф поручил господину М. провести презентацию перед важным потенциальным клиентом. М. очень рад, что именно ему поручили это задание, чувствует себя польщенным этим доверием и воодушевленно берется за подготовку. Господин Н. в подобной же ситуации испытывает страх. Он попадает под перекрестный огонь тягостных мыслей: «Что будет, если клиент все же не разместит у нас заказ? Все обвинят меня. — Определенно, я вновь запутаюсь. — Я не смогу ответить на все вопросы. — Почему шеф не попросит М., Почему только я получаю такие сложные задания?»

Какой раздражитель вызывает то или иное чувство, зависит, в большой степени, от нашего жизненного опыта. Осмысление тормозящих или деструктивных чувств может помочь вам справиться с ними и начать писать историю вашей жизни заново.

Есть неразделенная любовь, романтическая любовь, платоническая любовь, материнская любовь, взаимная 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!