Автор: Buriwyn
20.03.2010 23:37 -

Энциклопедический словарь определяет эмоции так: (франц. emotion - волнение - от лат. emoveo - потрясаю, волную), реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей человека, обычно называются чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными). Другими словами, эмоции это переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо, например, к существующей или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе.
Существует много психологических теорий эмоций. Одна из самых известных – теория Джеймса – Ланге, выдвинута независимо друг от друга американским философом и психологом У. Джеймсом и немецким психологом Г. Ланге (80—90-е гг. XIX в.) Согласно этой теории возникновение эмоций обусловлено внешним воздействием, а также непроизвольным воздействием, оказываемым, например, деятельностью сердечно-сосудистой системы. Совокупность ощущений, связанных с этими изменениями, и есть эмоциональное переживание. По Джеймсу: «Мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся».
Другой исследователь эмоций У. Кеннон утверждал, что нервно-мышечная реакция организма, как и эмоциональное переживание, являются результатом деятельности мозга. Действительно, если мозг руководит мышечными сокращениями, то он же вызывает и эмоциональное переживание, которое, в конечном счёте, проявляется в виде мышечных сокращений.
Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера говорит о том, что положительные эмоции возникают у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, то есть реальные результаты деятельности соответствуют намеченным и находятся с ними в гармонии - консонансе. А отрицательные, когда имеется различие между ожидаемым и действительным, тогда возникает диссонанс.
С. Шехтер выделяет три причины возникновения эмоций. Это всевозможные физические факторы, которые являются стимулами, воздействующими на нас. Также в возникновении эмоций участвуют физиологические факторы, например, изменения в нервно-мышечной системе и внутренних органах. И третья причина - психологические факторы. Такие как, память, уровень внимания, мотивации, оценка ситуации с учетом актуальных потребностей и интересов.
Известный психолог, философ, Н.И. Козлов описывает сущность эмоций следующим образом.
Любая эмоция изначально есть демонстративное поведение, есть Театр, цель которого — влияние на других людей.
Не мешай, я не тебе плачу!
То, что слышали все внимательные родители.
Эмоции — это тот универсальный язык, на котором изначально общаются родители и дети, не владея никаким другим местным или национальным языком. Эмоции — это те

универсальные средства воздействия, к которым обращаются родители и дети, добиваясь желаемого друг от друга. Эмоции — это поведение, которое изначально делается для Другого как способ общения и влияния.
Согласно обыденным представлениям,
Человек плачет, потому что ему горько.
По теории психологов В.Джеймса и К.Г.Ланге,
Человеку горько, потому что он плачет.
Синтез-технология утверждает другое:
Человек плачет для того,
чтобы на кого-то повлиять,
а ему горько для того,
чтобы это сработало.
Если человек переживает никому, значит, он просто позабыл адресата. Как правило, это его родители, и свои разборки с ними он теперь проецирует на мир.
• Вот я тебе, мир, печалю себя — будешь знать!
Если человек переживает без цели, незачем, он или перепутал ситуацию, или сам не (очень) осознает свои цели. Чаще происходит второе, и почти любое переживание чем-то нам выгодно и как-то (мудро или не очень) нами для чего-то (доброго или другого) используется.
Какая из теорий правильная? Наверное, по-своему все. Нам интересно другое, можно ли из этих теорий взять что-то полезное, использовать для эффективной повседневной работы. Можно ли своими эмоциями управлять, а также воздействовать на окружающих. Ответ на этот вопрос можно получить только работая со своими эмоциями в разных контекстах, а лучший способ поэкспериментировать это тренинг. Подробнее о тренингах можно узнать тут http://nlplife.ru/biznes-treningi/
Автор: Пичугин Виталий
Размещено на сайте http://nlplife.ru/ . При публикации статьи ссылка обязательна.