

Как да оставим разрушителните емоции и проблеми извън стаята?

Променливите настроения, дните, които са по-добри, дните, които са по-лоши, са част

от човешкия опит и това не щади тези, които работят с групи от хора.

Можем да се събудим от лоши сънища и да имаме мрачна сутрин, може просто да

обработваме някои лоши новини, когато нашата група е насрочена, и трябва да сме

там за другите.

Какво се случва? Усещаме въздействието на така наречените емоции.

Според мнението на някои важни учени като Питър Ливайн, можем да си представим

емоциите само като поток от енергия, като течност. Потокът от емоции се трансформира в чувства и пози на тялото, мисли и очаквания.

Можем ли да управляваме този вид енергия и нейните ефекти?

Можем ли да контролираме в ума и тялото си този поток?

Основните емоционални аспекти са:

- емоциите се случват;

- емоциите влияят на тялото, като предизвикват усещания, и на ума, като произвеждат

мисли;

- емоциите влияят на паметта и паметта влияе на емоциите;

- нашите родители ни учат да изпитваме емоции и да ги управляваме в подобни ситуации и места изпитваме подобни емоции;

- можем да контролираме ефектите върху тялото, като ги усещаме и контролираме

дишането;

- колкото повече тренираме, толкова повече протича процес на привикване, при който

ставаме все по-опитни и осъзнати;

Кандис Пърт беше важен изследовател в областта на физиологията и биофизиката, известна с формулирането на интересна теория за емоциите, в която тя постулира съществуването на биохимична връзка между ума и тялото, предлагайки нова концепция за човешкия организъм като комуникационна мрежа. Точно нейните изследвания направиха възможно да се провери връзката между емоциите и физиологията, до такава степен, че тя заяви, че „този по-холистичен подход допълва редуccionисткия възглед, като го разширява, вместо да го заменя, и предлага нов начин за разбиране за здраве и болест, не само за нас, учените, но и за лаиците“.

Емоциите и телесните усещания са тясно преплетени в двупосочна мрежа, в която всеки може да променя другите. Обикновено този процес протича на несъзнателно ниво, но при определени условия той може да изплува на повърхността на съзнанието или да бъде приведен на съзнателно ниво по умишлен начин. В крайна сметка спомените за преживявания с определени емоции, следователно паметта, и пратениците на нашата нервна система (невропептиди) са тясно свързани.

Няколко експеримента показаха как лекарствата влияят на паметта и как невропептидите, нашите ендогенни лекарства, оформят нашите спомени. Настроението, емоцията и невропептидите са координирани, за да въздействат на тялото и обратно. Освен това работи добре, защото не всяка информация е важна и именно тези вещества ни позволяват да упражняваме контрол върху нея.

Пол Екман е теоретик на емоциите, известен с изследванията си върху изражението на лицето. Неговите изследвания са идентифицирали определени изрази, признати от хора от много различни култури. Това предполага, че подобни изрази са явление с вроден произход. От това следва, че процесът на културно развитие на емоционалното преживяване не протича в пълна свобода, а започва от предварително дефинирана предразположеност от биологично естество.

емоционалното преживяване не се случва в пълна свобода, а започва от предварително дефинирана предразположеност от биологично естество.

Емоциите, свързани с вродените изражения на лицето, се наричат „основни емоции“, формула, която показва изпълнението на основна жизнена функция. Основните емоции са начин, по който организъмът се справя с повтарящи се ситуации като опасност от хищник или конкуренция за храна или партньор. Всяка базова емоция се характеризира със специфичните ситуации, които провокират нейната проява, поведението, което произтича от нея, и свързаните с нея физиологични промени.

Въпреки че емоциите могат да възникнат и в отсъствието на други индивиди, Екман вярва, че тяхната роля е свързана предимно със социални ситуации. Според Екман емоциите играят решаваща роля в развитието на междуличностните отношения (както в детството, така и в ухажването) и в модулирането на агресията. Той цитира случай на страдащи, които поради парализа не са в състояние да правят изражения на лицето или които не са в състояние да управляват или разпознават свързаната с емоции модулация на речта: тези индивиди имат сериозни затруднения в междуличностните отношения.

Емоциите информират близките ни за случващото се и тази информация се отнася както за това, което се случва вътре в човека, какво се е случило преди, така и за възможните последствия. От израза на отвращение, например, ние разбираме типа усещане, изпитвано от лицето, което наблюдаваме, разбираме също, че той току-що е срещнал нещо неприятно на вкус или миризма и че е вероятно да се отдалечи от него в възможно най-кратко време.

Физическата активност ви помага да опознаете себе си и да се примирите с емоциите си.

Има хора, които страдат от конкуренцията, такива, които я търсят, защото обичат прилива на адреналин, и такива, които не могат да я понасят. Емоциите в спорта се изучават от психолози, които се занимават именно с емоционален контрол и изследване на състоянието на ума за подобряване и оптимизиране на спортните постижения.

Представете си колко спортисти работят много върху себе си и колко не успяват през годините да изпълнят задача за самоконтрол, за да разпознаят

негативните емоции и да приложат стратегии за контрола им. Защото може да звучи странно, но това също е обучение. Емоционалното обучение трябва да бъде неразделна част от пътуването на един спортист. Добрият контрол върху това, което мислите, е начин за оптимизиране на ефективността. Така че не става въпрос само за часове тренировки, чугун, повдигнат в залата за тежести или

Тренировъчната и състезателната среда, емоционалната и семейната ситуация, както и начина, по който възприемаме света около нас, поставят всяка секунда от нашето съществуване на главоболие. Постоянно осъзнаваме положителните и отрицателните емоции и умението да ги контролираме, познаваме и разпознаваме ни позволява да бъдем по-добри спортисти.