

image not found or type unknown



Чувства в основе эмоций. Эмоция – это более кратковременное состояние сознания, а чувства уже и за пределами сознания, поскольку всё мироздание в основе имеет чувства и состоит из чувств (из чувства любви). Непроявленное темное пространство, где нет еще и времени, лежит в основе Вселенной, по мнению современной физики, это уже потом появляется время, пространство, энергия и материя. Это все едино.

А теперь к нашей теме.

Эмоции влияют на человека всегда, они генерируются в ответ на те или иные физические, духовные или душевные ситуации. Когда нам больно – это эмоция боли. Когда страшно, то это эмоция духа. Когда больно душе, тоскливо и уныло – это эмоции души. Можно разделить так, и это вполне логично. Сильная душевная боль (результат разлуки, безответки, и др) может быть и часто является более болезненной, чем духовная или физическая боль. Часто сильная душевная боль может подтолкнуть к суициду. Но когда у человека разрушается судьба, уходит из жизни что-то значимое, и нет ничего взамен, то это тоже стресс, часто хронический. И болезнь тела тоже приводит к страданиям. И так далее. Но в критической ситуации, когда или угроза жизни или неожиданная ситуация, обстоятельства, воспринимаемые как негативные, дистрессивные ситуации, то это провоцирует всплеск эмоций, и они часто опережают логический анализ ситуации. Эмоции первичны, инстинктивны, они появились раньше, чем кора мозга, раньше, чем сознание в привычном нам виде. Эмоции, конечно есть и у всего живого и даже у неживых объектов, но это уже более тонкий план. И у человека, попавшего в неожиданную, стрессогенную ситуацию часто эмоции выходят на первое место. Аффект – это неконтролируемая эмоция. Преступление, совершенное в состоянии аффекта часто рассматривается как смягчающее вину обстоятельство, ибо человек не контролировал себя. Поэтому многие люди, попав в нестандартную ситуацию, начинают испытывать деструктивные эмоции, относительно себя, социума и ситуации. У кого-то больше, у кого-то меньше. И только тот, кто минимально зависит от мира, может в любой (почти любой) ситуации сохранить трезвомыслие и/или интуитивно выйти на верные, конструктивные, не агрессивные и/или не депрессивные эмоции, которые не ведут к добру.

Эмоции нам необходимы. Они помогали выживать в критических ситуациях и сейчас помогают. Если на человека мчится машина, то он отпрыгнет, еще до сознательной оценки ситуации. Иногда даже происходит эффект замедления времени, и человек успевает уйти из опасной зоны каким то «чудом». И так во многом. Но нередко сильные эмоции дают деструктивное поведение к другим или к себе, иногда на уровне аффекта, степень которого тоже бывает разной.

Что делать и как уменьшить негатив и/или его возможность?

Меньше зависеть от жизни и мира. Мыслить позитивно. Уметь останавливать эмоции на уровне сознания и др. Тут, конечно, не помешает и тренировка, и проигрывание возможных ситуаций в сознании и переживание из прошлого с другой оценкой произошедшего. Важно иметь много целей и меньше зависеть от них, и высокую энергию, но позитивно ориентированную. Тогда и удача будет на стороне данного человека чаще, если представление об удаче конструктивно. По сути, исполнение биологически заложенных программ и есть удача. Но форма может быть разной. От примитивной до «высокодуховной», так сказать. А то, что представляет опасность жизни и её продолжению называется неудачей. И проявлений может быть много. Неудачник – это тот, чьи желания не исполняются, но желания всегда, так или иначе, биологически детерминированы. Мы развиваемся через жизнь и её продолжение, в разных формах, телесной, духовной и душевной. Все мы, так или иначе находимся в социуме и без этого не смогли бы стать людьми. Поэтому научение управлению базовыми эмоциями очень важно. Раньше этим занимались религии в какой-то мере. Потом социум, особенно неплохо социальные программы прописывались при СССР. Но поклонение идеалам и будущему привело к краху системы. И теперь, когда многие в хроническом стрессе, когда многие разочарованы в жизни и любви, в надежде на лучшее, все это особенно важно. Тренировка, контроль над эмоциональной сферой, позитивное мышление, нахождение целей и задач, позитивная активность, развитие, помощь себе и ближнему – это должно стать привычным для людей.