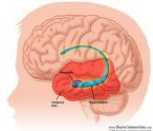


MOZGOVÁ TEÓRIA



- Najprv existovali z nejakého dôvodu emócie bez rozumu a až potom sa vyvinul mysliaci mozog.
- Súčasťou limbického systému je orgán **amygdala**, ktorý je centrom

emočnej pamäti a zmyslu pre citový význam udalostí.

AMYGDALA

- Nepretržite sleduje všetky informácie prichádzajúce zo zmyslových orgánov a hľadá krízové situácie a porovnáva ich s minulosťou.
- Ak nájde podobnosť, reaguje rýchlosťou blesku a vysiela do všetkých častí mozgu burcujúce signály o krízovej situácii.
- Má v mozgu funkciu dohliadača na city, ktorý v krízovej situácii je schopný prebrať vládu nad zvyškom mozgu a „prebiť ho“.
- Čím je väčšie podráždenie amygdaly, tým silnejší je následný pamäťový otisk.
- **Amygdala často funguje ako spúšťač emočnej reakcie.**
- **Šedá kôra mozgová pôsobí opačne, ako vypínač emócií.**

Mozog má dva pamäťové systémy:

- Pre **obyčajné fakty**
- Pre **udalosti s citovým obsahom**

Ťažko kontrolované vnútorné reakcie nastávajú v dvoch prípadoch:

- Keď sú napadnuté naše **vnútorné hodnoty**.
- Keď sa situácia dotýka nejakých **nevyriešených emočných situácií v nás**.

EMÓCIE



- Vznikajú až po zhodnotení situácie - sú spätnou väzbou.
- Vznikajú okamžite.
- Môžu sa prejavovať pozitívne alebo negatívne.

ROZDELENIE EMÓCIÍ



- **Pud** - núti nás smerovať určitým smerom.
- **Nálada** - môže pretrvávajúť dlhšie.
- **Cit** - môže pretrvávajúť ešte dlhšie.
- **Vášeň** - silný cit.

ÚLOHA EMÓCIÍ

4 základné funkcie:

- **Popud** - motivácia - nutkanie pudu.
- **Hodnotenie situácie** - rýchle porovnanie s predchádzajúcimi skúsenosťami.
- **Pokračovanie** - povel k príprave organizmu na pokračujúce akcie.
- **Kompletné prežitie**.

NEBEZPEČENSTVO EMÓCIÍ



Naše reakcie na podnet bývajú často zastarané a nevyhovujúce.

Nevhodnosť emócií v určitých situáciách ľudia cítia a často ich negujú, nepripúšťajú si ich, nezverejňujú.

To je zlé, pretože vzniká:

- **V prvej fáze** hromadenie vnútornej energie, ktorá buď vybuchne, alebo sa somatizuje v podobe nejakej nemoci.
- **V druhej fáze** vzniká necitlivosť, odstup. Trvalá ľahostajnosť k negatívnym a i pozitívnym podnetom.
- **Tretím nebezpečenstvom** je, že často si mylne myslíme, že emócie stoja proti nášmu rozumu, že nám bránia k dosahovaniu cieľov.
- To však nie je nesúlad emócií a rozumu, ale súboj niekoľkých vplyvov, pričom každý má svoju logiku a emočnú odozvu.

PRÁCA S EMÓCIAMI

Emócie, áno, či nie?



Áno, ale musíme vedieť s nimi pracovať - uvedomovať si ich.

Pozitívne emócie zintenzívniť a predĺžiť.

Negatívne emócie zmierniť:

- Zapieranie - potláčanie - škodlivé.
- Sebapohltenie - pracujem s nimi - škodlivé.
- Akceptovanie - pomalé.
- **Pretváranie emócií - perspektívne.**

Negatívne emócie:

- Sú rýchlejšie než vedomie, nemožno im predísť.
- Sú energiou a musia ísť von.
- Zbavovať sa emócií na úkor druhého je neperspektívne a neetické.
- **Treba sa naučiť s nimi pracovať.**