

Nienawiść: co to za emocja?



- Nienawiść - gdy o niej myślimy, mamy przed oczami kombinację intensywnie odczuwanych negatywnych emocji, które pojawiają się w kontekście innej osoby lub grupy osób. Nienawiści często towarzyszy poczucie krzywdy, zranienia, bólu w wyniku, czego pojawia się silna wrogość, niechęć i pragnienie, aby znienawidzoną osobę spotkało coś złego, dosięgnęła ją kara, zemsta czy jakiś rodzaj odwetu.

”

Piętnujcie zło,
nie żywiąc
nienawiści,
nienawiść bowiem
jest przyczyną zła.
- Bertolt Brecht

Nienawiść: jak z nią walczyć?

- Warto spróbować złapać dystans do odczuwanej nienawiści. Proste techniki, które pomagają w tym to między innymi podjęcie się wyzwania, jakim jest zweryfikowanie przekonań związanych z nienawiścią.
- Jeżeli zauważasz, że uczucie nienawiści nie mija, zaczyna dominować kolejne obszary życia, a samodzielne próby poradzenia sobie z tym nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, rozważ konsultację u [psychologa](#). Często źródło tych emocji znajduje się głębiej, a doświadczane poczucie krzywdy dotyczy wydarzenia, które miało miejsce w przeszłości. W takiej sytuacji pomocne jest przepracowanie tych trudności przy wsparciu [psychoterapeuty](#).

RADOŚĆ



Zaburzenie
równowagi pomiędzy
radością, a smutkiem
mogą prowadzić
m.in. do depresji czy
też odwrotnie do
nadmiernej afirmacji
życia. 5 sposobów na
radość, czyli walkę ze
smutkiem Tomasza z
Akwinu:



1)Sprawić sobie jakąś przyjemność



2)Wypłakać się



3)Rozmowa z przyjacielem



4)Kontemplacja prawdy. Tomasz mówi: "Nie ma nic przyjemniejszego od kontemplowania prawdy"



5)Kąpiel i sen

Rozczarowanie - emocja, której doznajemy, gdy nasza wiedza, wiara lub nadzieja ulegnie nie milej dla nas konfrontacji z rzeczywistością.

***Rozczarowanie (Czar pryska)* - rodzaj tego rozczarowania pojawia się w bliskiej relacji z drugą osobą . Po pewnym czasie zauważamy istotne rzeczy, które mogą nam przeszkadzać w drugiej osobie lub dopiero zaczyna je nam ujawniać np. jest egoistą. Niestety rozczarowanie z czasem polega na tym, że to wady mają znaczącą przewagę nad zaletami partnera, koleżanki, brata etc. I dochodzi do tego, że nie jesteśmy zadowoleni z jego/jej postępowania, zachowania etc.**



- ***Rozczarowanie*** – Czar pryska, jest dobre gdyż przestajemy idealizować drugą osobę, zauważamy jej wady i przede wszystkim jesteśmy bardziej świadomi, tego kim ona jest. Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie jest ona idealna, ale stanowi odrębną nieprzeciętną jednostkę na swój własny sposób.
- **A także uświadamiamy sobie, w jaki błędzie, kłamstwie żyliśmy, funkcjonowaliśmy, trwaliśmy..**

Skrucha



Przepraszam, ale nie wiedziałem
Że te buty są wam do czegoś potrzebne

www.demotywatory.pl

Refleksja nad własnym zachowaniem i poczucie
żału za złe czyny

- Skrucha to emocja pozytywna. Wyraża żal za nieodpowiednie zachowanie zgodnie z naszym sumieniem.



- Skrucha może mieć zły wydźwięk, gdy niewłaściwie ocenimy swoje zachowanie lub gdy ktoś użyje przeciwko nam manipulacji, by uzyskać swoje korzyści.

Strach

Strach – jedna z podstawowych cech pierwotnych (nie tylko ludzka) mających swe źródło w instynkcie przetrwania. Stan silnego emocjonalnego napięcia, pojawiający się w sytuacjach realnego zagrożenia, naturalną reakcją organizmu jest np. odruch silnego napięcia mięśni a w konsekwencji ucieczka lub walka.



Rodzaje strachu:

- **Strach biologiczny** – powstaje, gdy człowiek znajduje się w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Do lęku biologicznego zalicza się strach przed śmiercią, gdy cierpimy na poważną chorobę lub lęk, który odczuwamy, idąc samotnie nocą przez ciemną ulicę.
- **Strach społeczny** – występuje, gdy dana osoba obawia się wchodzić w relacje z innymi ludźmi. Nie jest to fobia społeczna, skutkująca obawą przed wyjściem z domu, by nie spotkać kogoś innego, a strach pojawiający się np. w czasie ważnych występów, podczas poznawania nowych osób, w momentach, gdy dana osoba jest poddawana ocenie przez inne osoby.
- **Strach moralny** – powoduje obniżoną pewność siebie, wyrzuty sumienia i poczucie bycia niewystarczająco dobrym – zgodnie z przyjętymi przez siebie bardzo wysokimi wymogami moralnymi.
- **Strach dezintegracyjny** – powstaje, gdy równowaga między człowiekiem a środowiskiem, w którym żyje, zostaje zaburzona. Np. sytuacja, gdy dana osoba nie może poradzić sobie z przeżytym wypadkiem, który zachwiał jej dotychczasową równowagę psychiczną.

