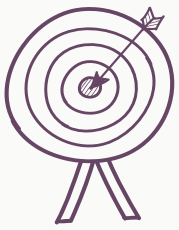
ČUSTVA, OBČUTKI, AFEKTI IN OSTALE ČUTNE STVARI



BIZNIS
ZEMLJEVID
USPEHA

-MNGK.

DANICA TAJČMAN

Danica Tajčman
coach transformacije

predstavlja:

Čustva, občutki, afekti in ostale čutne stvari

S podjetjem Kreativne rešitve podjetnicam pomagam do rešitev. Sprecializirana sem v EFT tehniki, ko pomaga pri umirjanju stresa, frustracije, ter odkrivanja nezavednih programov, ki zavirajo poslovni (in osebni) razvoj. Kot coach preko vprašanj vodim podjetnice do rešitev in odgovorov, ki jih že nosijo v sebi. Preko kreativnega razmišljanja odkrivamo nove možnosti za razvoj in pristop do poslovnih procesov, s katerimi se podjetnice soočajo.

Z EFT-jem se je spoznala leta 2010 in ga od takrat redno uporablja. 2020 se je po desetletju uporabe EFTja udeležila tudi certificiranega tečaja za poučevanje, EFT in TFT praktik in mojster praktik.

Z velikim veseljem in ljubeznijo, že več kot desetletje deli svoje znanje in izkušnje z udeleženci delavnic, predavanj, online tečajev ...

KONTAKTI:

www: https://danicatajcman.com

E-mail: info@danicatajcman.com

Facebook: https://www.facebook.com/DanicaTajcman/

Instagram: https://www.instagram.com/danicatajcman/

VSEBINA E-TEČAJA

Tečaj je sestavljen iz 6 modulov, ki bodo sestavljeni iz video in pisnega materiala:

Lastnosti podjetnice in identifikacija tvojih močnih in šibkih točk.

Odkrivanje nezavednih vzorcev, ki so vzrok za šibke točke.

Spoznavanje, identifikacija in sprejemanje čustev.

Osnove EFT tehnike.

Sistem, ki ti pomaga uporabiti tehniko EFT na izbranem področju.

Tvoji naslednji koraki - plan za uporabo EFT v tvojem življenju.

ČUSTVA, OBČUTKI, AFEKTI TER OSTALE ČUTNE STVARI

Psiholog **Robert Plutchik** je razdelil čustva na osnovna in kompleksna.

Osnovna čustva, ki so bipolarna: jeza - strah, veselje - žalost, sprejemanje - zavračanje (gnus), pričakovanje - presenečenje.

Osnovna čustva navadno trajajo manj časa, se pojavijo hitro, nenadzorovano in večkrat sprožijo nezavestno telesno reakcijo, ki jo uravnava naš avtomatski živčni sistem.

Kompleksna oz sestavljena čustva, tako imenovana sestavljena čustva, kot so ljubezen (veselje + sprejemanje), razočaranje (presenečenje + žalost), zaničevanje (jeza + gnus), ljubosumnje (ljubezen + strah).

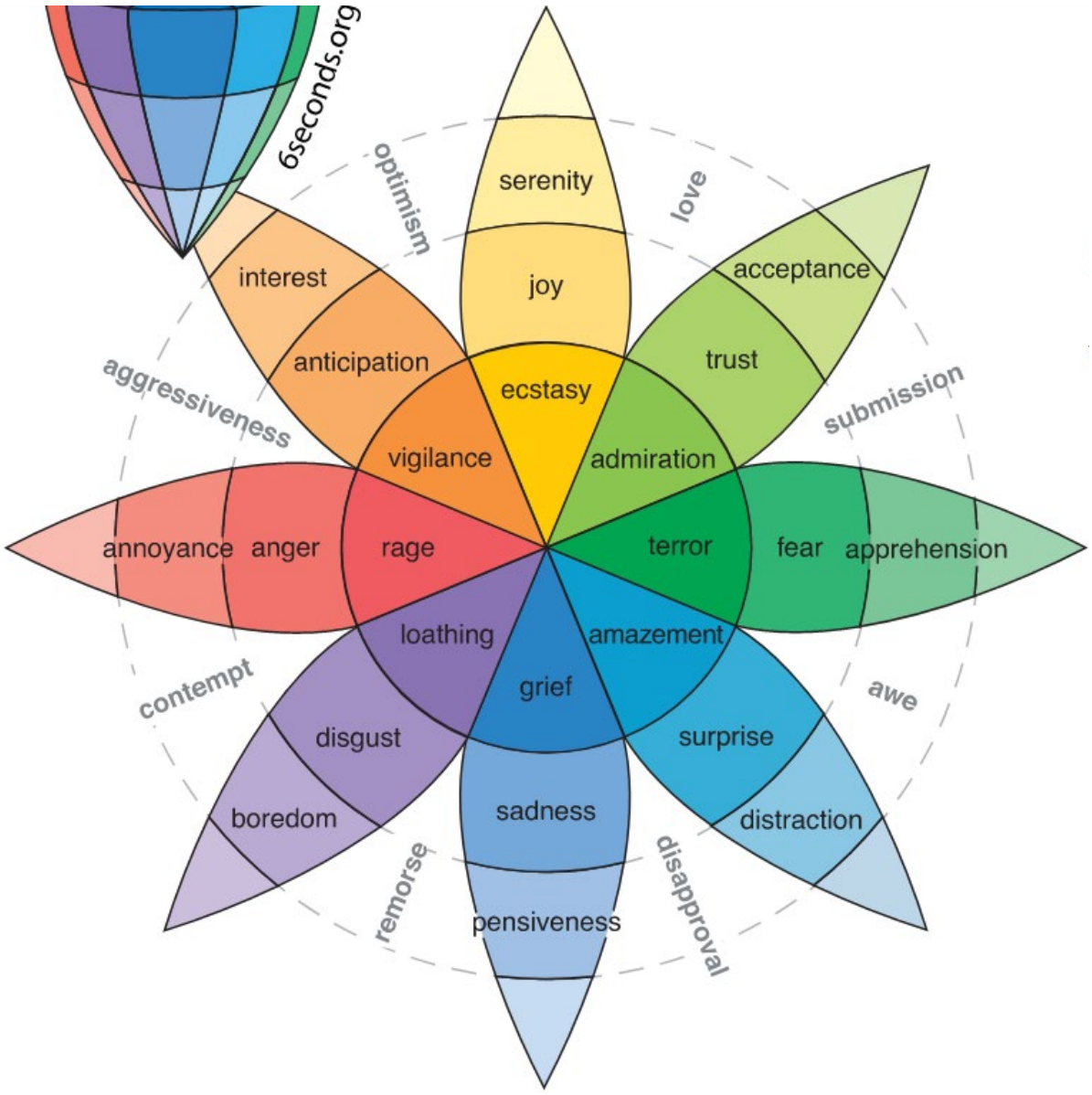
Kompleksna čustva lahko vsebujejo kombinacijo več osnovnih, navadno trajajo dlje in so bolj povezani z našimi mislimi in percepcijami, kot osnovna in so veliko bolj družbeno kulturno pogojena.

Glede na njihov učinek na človeka jih delimo na:
Prijetna in neprijetna
Močna in šibka (intenzivnost)
Pomirjujoča ali vzburjajoča

Prav tako so občutki različno trajajoči - ponavadi premosorazmerni z intenzivnimi (Bolj so intenzivni, manj trajajoči so in obratno).

Nizka intenzivnost Dolgo trajajoč		Visoka intenzivnost Kratko trajajoč
←		→
Razpoloženje	**Emocija**	**Afekt**
Zadovoljstvo, vedrina	Veselje, sreča	Evforija, ekstaza
Melanholija, potrtost	Žalost	Obup
Tesnobnost	Strah	Panika, groza
Nezadovoljstvo, slaba volja	Jeza	Bes

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje



Slika 1: Kolo emocij psihologa R. Plutchik

Čustva, občutki, afekti in sorodni pojmi*

* Veliko je nestrinjan in nejasnosti, kako točno razdeliti čustva, občutke in afekte, zato lahko iz drugih virov najdete drugačne sezname. Važno je, da se zavedamo svojih občutkov (čustev, afektov, itd. ter da jih prepoznavate pri drugih)

1. **Občutki** so odraz telesnih zaznav in so prisotni ves čas

   Seznam občutkov: Antipatija, bližina, intimnost, empatija, frustracija, hrepenenje, hvaležnost, manj vrednost, moč, napetost, navdušenje, negotovost, nemoč, nepotrpežljivost, nezadovoljstvo, olajšanje, osamljenost, pogrešanje, poželenje, razočaranje, razdvojenost, samozaupanje, sproščenost, stiska, tesnoba, trema.

2. **Čustva** so duševni procesi ali stanja, ki odražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Sprožijo se v situacijah, ki se nam zdijo pomembne.

   Seznam čustev: dvom, gnus, groza, hrepenenje, hvaležnost, jeza, kesanje, krivda, ljubezen, ljubosumje, navdušenje, negotovost, občudovanje, obup, obžalovanje, osamljenost, pogrešanje, pogum, pohlep, ponos, prezir, presenečenje, prepričanost, privoščljivost, radovednost, razočaranje, samozaupanje, sovraštvo, spoštovanje, sprejetost, sproščenost, sram, sreča, strah, strast, trma, upanje, umirjenost, užaljenost, varnost, veselje, zadovoljstvo, zaljubljenost, zavist, žalost.

3. **Afekti** so kratkotrajna (hipna) in zelo intenzivna čustvena stanja, ki jih spremljajo močni telesni odzivi.

   Seznam afektov: Bes, evforija, frustracije, gnus, groza, presenečenje, razočaranje, trema, panika.

4. **Razpoloženja** so dolgotrajna in šibka čustvena stanja.

   Seznam razpoloženj: Apatija, depresivnost, dolgčas, empatija, hrepenenje, melanholija, osamljenost, umirjenost, veselje, zadovoljstvo, zaljubljenost, žalost.

* Viri in literatura:
Psihologija, spoznanja in dileme (A. Kompare in drugi avtorji)
Psihoterapija ordinacija: https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev
Danica Tajčman: https://danicatajcman.com/najvecja-laz-o-custvih/
Brst psihologija: https://www.brstpsihologija.si/custva/

RAZLAGA POSAMEZNEGA OBČUTKA, ČUSTVA:

Apatija
Stanje odsotnosti ali izgube čustvovanja; brezčutnost, topost, brezbrižnost. Apatija je simptom različnih čustvenih motenj (depresija, posttravmatska stresna motnja ...).

Antipatija
Mešanica sovraštva, brezčutnosti in prezira. Kadar človek, ki nam je antipatičen, trpi, čutimo zadoščenje, saj njegovo trpljenje dojemamo kot pravično kazen.

Aroganca
Aroganco (tudi narcistični ponos) je mogoče opisati kot občutek večvrednosti, posebnega mesta in vzvišenosti nad drugimi. Sopomenka za aroganco je domišljavost.

Bes
Intenzivna, neobvladljiva jeza, ki izhaja iz občutka, da nas je nekdo prizadel, užalil ali zavrnil. Bes spremlja želja po maščevanju in uničenju. Ker preplavi človekovo doživljanje, zmanjša zmožnost samonadzora, zaradi česar neredko sproži agresivne napade. Narcistični bes je posebna, zelo rušila oblika besa, ki izhaja iz občutka, da nas je nekdo razvrednotil. Spremlja ga močna sovražnost, človek pa svoje maščevalne želje pogosto tudi uresniči.

Bližina, intimnost
Občutek globoke povezanosti z drugo osebo; ko pride do izmenjave čustev, nastopi tudi občutek intimnosti.

Brezup
Nastopi, kadar se nam zdi, da je položaj tako brezizhoden, da nas ne more rešiti niti kak zunanji, od nas močnejši dejavnik.

Čudenje
Kratkotrajen čustveni odziv, ki nastopi ob nenadnem nenavadnem dogodku.

Depresivnost
V vsakodnevnem govoru je ta izraz v rabi za opisovanje številnih raznovrstnih občutkov, kot so žalost, potrtost, tesnoba, občutek praznine, pesimizem, obup, občutki krivde ... V strokovni rabi označuje dolgotrajno ter globoko stanje bolečega obupa in nemoči.

Dolgčas
Neprijeten občutek, ki ga zaznamo ob pomanjkanju zunanjih ali notranjih dražljajev. Dolgčas je lahko povezan tudi z občutkom notranje praznine ali z enolično dejavnostjo.

Domotožje
Hrepenenje po domovini, domačem kraju.

Dvom
Občutek negotovosti in/ali pomanjkanja zaupanja. Če je pretiran, lahko preraste v črnogledost.

Empatija
Občutek, ki nastopi, ko prepoznamo, razumemo in sprejemamo občutke ali čustva druge osebe in se zmoremo postaviti v njen položaj, vendar pri tem ohranimo tudi lastne občutke.

Evforija
Zelo intenzivno in kratkotrajno prijetno občutje, ki nastopi ob življenjsko pomembnih dosežkih. Evforijo lahko spremlja tudi občutek zmagoslavja.

Frustracija
Občutek nezadovoljstva in vznemirjenosti, ki nastopi, kadar se nam zdi, da smo se znašli pred oviro, ki ji morda ne bomo kos. Nastopi lahko tudi, kadar nečesa ne moremo doseči ali spremeniti.

Gnus
Povezan je z zelo močnim odporom in potrebo, da bi se izognili oziroma oddaljili od tistega, kar ga vzbuja. To čustvo nas varuje pred tem, da bi vase (v svoje telo ali psiho) vnesli nekaj, kar nas telesno ali duševno ogroža. Za gnus je značilen zelo močan občutek zavračanja, ki lahko na telesni ravni sproži refleks bruhanja. Prav zato si v medosebnih odnosih na različne načine prizadevamo, da v drugih ne bi vzbudili gnusa in s tem zavrnitve.

Groza
Zelo intenziven občutek skrajne, lahko celo življenjske ogroženosti, ko se nam zdi, da se pred grožnjo ne moremo umakniti ali zaščititi. Strah je tako močan, da ne zmoremo ne boja in ne bega, pač pa nas povsem ohromi; zato tudi pravimo, da »otrpnemo od groze« (aktivacija parasimpatičnega živčevja).

Hrepenenje
Močno in dolgotrajno pogrešanje ali želja; nastopi, če dolgo ne pride do njene izpolnitve.

Hvaležnost
Čustveni odziv na prepoznanje in pripoznanje prispevka, ki ga je druga oseba vložila v odnos oziroma v nekaj, kar nam prinaša dobro. Izhaja iz spoznanja, da določeno dobro v našem življenju izhaja iz nečesa zunaj nas in našega nadzora.

Izločenost
Boleč občutek, ki nastopi, kadar se nam zdi, da so drugi namerno pretrgali ali zavrnili stik z nami. Gre torej za občutek, ki lahko nastopi izključno v okviru

socialnih odnosov.

Izoliranost
Občutek samote, družbene ali čustvene ločenosti od drugih. Nastopi, kadar občutimo, da so naši stiki z vsemi (za nas pomembnimi) ljudmi pretrgani.

Jeza
Intenziven občutek nezadovoljstva in/ali sovražnosti. Nastopi v primeru oviranosti, neugodja, lahko pa tudi v situaciji ali ob ved?nju, ki ga doživljamo kot provokacijo. Jeza se sproži, kadar menimo, da je druga oseba (lahko tudi okoliščine) neupravičeno/samovoljno okrnila naše vrednote ali pravice. Gre za čustvo, ki nas usmerja v ravnanje, ukrepanje.

Kesanje
Neposredna in čustvena oblika obžalovanja svojih minulih dejanj, ki jih družba pojmuje kot hudobne, sramotne ali nasilne. V nasprotju z obžalovanjem obsega tudi močno željo po opravičilu, v manjši meri pa notranji razmislek o svojih dejanjih. Izražanje kesanja, naj je iskreno ali ne, ima lahko za cilj zmanjšanje kazni za povzročene posledice.

Krivda
Jeza, usmerjena nase, ki nastopi, kadar menimo, da smo s svojim ravnanjem neupravičeno oškodovali drugega in/ali mu povzročili neprijetne občutke, oziroma naredili nekaj, kar odstopa od naših notranjih moralnih meril. S krivdo je povezan tudi občutek odgovornosti, torej občutek, da smo odgovorni za posledice svojega ravnanja in da moramo popraviti morebitno škodo.

Krivica
Občutek jeze in užaljenosti, ki nastopi, kadar se nam zgodi nekaj, kar doživimo kot nepravično. Občutek je lahko stvaren ali pa izhaja iz nestvarnih pričakovanj, iz občutka, da nam nekaj pripada samo po sebi.

Ljubezen
Čustvo, ki nastopi kot posledica čustvenega navezovanja. Ljubezen ni le čustvo, temveč tudi odnos, ki je posledica procesa navezovanja. Predmet ljubezni je za nas pomemben in dragocen.

Ljubosumje
Izvira iz strahu pred izgubo oziroma občutka ogroženosti, ki nastopi, kadar se nam zdi, da bomo zaradi kake druge osebe izgubili naklonjenost ali ljubezen osebe, ki je za nas pomembna. Nekateri ga opisujejo kot paranoidno nezaupanje do drugih ali do partnerja. Z ljubosumjem opišemo tudi občutek, ki nastopi, kadar si tudi zase želimo tisto, kar ima ali je dosegel nekdo drug.

Manjvrednost
Občutek nezadostnosti, neustreznosti. Nastopi, kadar menimo, da si taki, kot smo, ne zaslužimo ljubezni in/ali spoštovanja.

Melanholija
Označuje lahko več občutkov, ki segajo od blage žalosti do duševne potrtosti, malodušnosti. V preteklosti je bila melanholija sopomenka za depresivnost.

Mir (umirjenost)
Občutek stabilnega zadovoljstva, bivanjsko zadovoljstvo; stanje spokojnosti in miru, brez vznemirjenja in motenj.

Moč
Občutek, da zmoremo vplivati na izid dogodkov.

Napetost
Občutek povečane aktivacije, ki je lahko bodisi pozitiven (npr. zbranost) bodisi negativen (npr. »nervoza«).

Naslada
Zelo prijeten občutek, ki nastopi ob zadovoljitvi potrebe ali želje.

Navdušenje
Intenziven in pozitiven čustveni odnos do nečesa ali nekoga, tudi močno zanimanje.

Negotovost
Občutek splošnega nemira ali tesnobe, ki nastopi, kadar menimo, da je naša samopodoba ali samovrednotenje ogroženo. Doživljamo se kot ranljive in/ali slabše oziroma nekompetentne. Negotovost lahko nastopi tudi, kadar je ogrožen naš občutek varnosti in takrat, ko si predstavljamo, da bodo imeli nekateri možni izidi neželene učinke ali pa jim bo sledila izguba.

Nemoč
Občutek, da ne moremo vplivati na situacijo, ki je neposredno povezana z našim počutjem ali življenjskimi okoliščinami. Navadno nastopi v povezavi z anksioznostjo in depresivnostjo. Strokovnjaki zlasti opozarjajo na pojem naučene nemoči, pri kateri gre za prepričanje, da naše vedenje ne more vplivati na izid dogodkov; nanaša se na večino okoliščin ali situacij.

Nepotrpežljivost
Nastopi, kadar nam težko čakamo na uresničitev želje ali potrebe.

Neustrašnost
Omogoča nam, da se spoprijemamo z nevarnostmi, težavami in bolečinami, ne da bi pri tem občutili strah.

Neugodje
Občutek, ki odraža duševno/čustveno ali telesno stisko. Lahko je tudi sopomenka za občutek bolečine (duševna, čustvena ...).

Nezadovoljstvo
Nastopi, kadar menimo, da se je na poti do zadovoljitve naše pomembne želje ali potrebe pojavila ovira, zaradi katere je ne moremo uresničiti.

Nezaupanje
Občutek, da nekomu ali nečemu ne moremo zaupati svojega blagostanja. Izhaja iz prepričanja, da so motivi, namere ali vedenje drugega zlonamerni ali škodljivi za naše interese, oziroma da kompetentnost druge osebe ni ustrezna.

Nežnost
Čustvo, ki se vzbudi, ko drugega ali sebe doživljamo kot ranljivega, krhkega.

Občudovanje
Čustveni odziv, ki obsega odobravanje, čudenje in spoštovanje; občutimo ga ob ljudeh, ki so izpolnili naše osebne ideale.

Obup
Nastopi, kadar ne vidimo možnosti za rešitev iz težkega položaja, in je posledica izgube upanja.

Obžalovanje
Neprijetno čustvo ob spoznanju, da smo naredili nekaj slabega ali nepravilnega oziroma opustili nekaj dobrega, koristnega. V obžalovanju se prepletajo občutki žalosti, sramu, zadrege, depresije, neugodja in krivde ter želja, da tega ne bi storili.

Očaranost
Občutek velikega navdušenja nad nečim, kar doživljamo kot čudovito in nenavadno. Očaranost pogosto sproži predhodna idealizacija, ki ji ob soočenju z realnostjo navadno sledi razočaranje, saj oseba ali kaj drugega, na kar se nanaša, ni enako naši idealizirani predstavi.

Odtujenost
Občutek čustveno ločenosti od drugih ali od lastnih čustev, tudi psihološka in čustvena ločitev od druge osebe.

Olajšanje
Začutimo ga, ko se zmanjšajo neprijetni občutki, kot so zaskrbljenost, napetost, tesnoba in strah, torej takrat, ko se predhodne grozeče predstave ne uresničijo. Olajšanje občutimo tudi takrat, ko popusti katera koli oblika bolečine. Včasih celo – protislovno – ena vrsta bolečine pomaga omiliti drugo, zaradi česar ji sledi olajšanje. Tak primer je samopoškodbeno vedenje, pri katerem telesna bolečina omili duševno trpljenje in/ali tesnobo.

Odpor
O odporu govorimo, kadar do nekoga ali nečesa čutimo močno zavračanje. Nastopi lahko iz različnih razlogov (jeza, strah, negotovost ...), vedno pa ga spremlja občutek gnusa. V psihoterapiji beseda odpor označuje zavedne, še bolj pa nezavedne čustvene ovire, ki klientu branijo, da bi se soočil in predeloval vsebine, na katere je še posebno občutljiv. Najpogostejši vzrok zanj je občutek sramu ali krivde, lahko pa tudi strah pred bližino ali strah pred zavrnitvijo.

Opeharjenost
Občutek, ki nastopi, kadar presodimo, da smo nekomu naredili nekaj dobrega, vendar nam tega s svojim ravnanjem ali odzivanjem ni povrnil – da torej za svoje dejanje nismo bili deležni hvaležnosti. Občutek opeharjenosti je lahko stvaren, lahko pa izhaja iz pričakovanj, ki jih nismo jasno izrazili, zaradi česar jih druga oseba ni mogla izpolniti, saj zanje sploh ni vedela. Če (simbiotično, otroško) pričakujemo, da so nam drugi dolžni »brati misli/želje iz oči«, se bomo pogosto – in neupravičeno – počutili opeharjene.

Osamljenost
Neprijeten občutek socialne nepovezanosti, stiska, ki nastopi, kadar menimo, da kvantiteta in še posebno kakovost naših socialnih odnosov ni taka, kot bi si želeli.

Panika
Intenziven, neobvladljiv občutek strahu in ogroženosti, ki povsem preplavi psiho in sproži neobvladljivo željo po umiku (»beg«). Pri paniki je močno aktiviran simpatični del vegetativnega živčevja.

Plašnost
Doživljamo jo kot pogost ali nenehen občutek neopredeljene, vendar ne prav intenzivne ogroženosti; tudi strah in neugodje ob socialnih stikih.

Pogrešanje
Nastopi, kadar se od nas oddalji nekdo ali nekaj, kar imamo radi ali nam je pomembno; včasih tudi hrepenenje.

Pogum
Občutek, ki nam omogoča, da se kljub tesnobi ali strahu spoprimemo s težavami, z nevarnostjo, bolečino ...

Pohota
Pohoto čutimo, kadar si močno želimo zadovoljiti potrebo po spolnosti; govorimo tudi o spolni sli.

Pohlep
Občutek intenzivne želje po materialnih dobrinah.

Pomilovanje
Čustvena prizadetost in žalost, sočutje do drugega.

Ponižanje
Občutek, da nismo spoštovani, da smo izgubili svojo vrednost. Porušeni so naše samospoštovanje, ponos, dostojanstvo, čast. Ponižanje nastopi, kadar se srečamo s posmehom in prezirom ali pa smo prisiljeni v položaj, ki ga doživljamo kot ponižujočega.

Ponos
Občutimo ga, kadar smo prepričani, da smo posredno ali neposredno zaslužni za nadpovprečne rezultate (posredno: starši, ki so ponosni na dosežek svojega otroka). Nastopi, kadar menimo, da smo naredili nekaj pomembnega, dosegli uspeh ali naredili dobro delo, pa tudi tedaj, ko kaka naša lastnost ali dejanje vzbudi odobravanje pomembnih drugih.

Potrtost
Globoka žalost, ki je lahko posledica izgube upanja. Kadar nima jasnega zunanjega vzroka (»žalost brez razloga«) in traja več tednov, je lahko simptom depresivne motnje. Tudi sopomenka za depresivnost.

Poželenje
Intenzivno čustvo močne želje po nečem. Kadar gre za spolno poželenje, je predmet želje oseba. Taka neustavljiva želja se lahko usmeri tudi na status (moč) ali predmet (ki ga doživljamo kot vrednega).

Presenečenje
Lahko gre za prijetno ali neprijetno čustvo. Doživljamo ga, kadar se izkaže, da imajo določene stvari, ljudje ali situacija drugačne lastnosti, kot smo pričakovali.

Prezir
Čustvo, ki ga doživljamo v razmerju do človeka, o katerem menimo, da ni dovolj vreden, saj je njegovo ravnanje v oškodovalo s katero od naših osnovnih vrednot.

Privoščljivost
Veselje, ki ga občutimo, če se človeku, ki ga ne maramo, zgodi nekaj neprijetnega.

Prizadetost
To čustvo doživimo, kadar nas čustveno ranijo besede ali ravnanja druge osebe, sploh če gre za človeka, ki smo mu zaupali. Takrat čutimo žalost in čustveno bolečino.

Radost
Ugodje, ki nastopi, kadar pričakujemo izpolnitev nečesa, kar je za nas pomembno.

Radovednost
Začutimo jo, kadar nam nekaj ali nekdo vzbudi pozornost in željo, da bi pridobili nova znanja in izkušnje, v nas pa spodbuja raziskovalno vedenje,

Ravnodušnost
Odsotnost vseh občutkov, tako prijetnih kot neprijetnih, v določeni situaciji.

Razburjenje
Tako močno vznemirjenje, da lahko sproži celo občutek mravljinčenja ali tresavico.

Razočaranje
Občutimo ga, kadar se stvari ne odvijajo v skladu z našimi pozitivnimi pričakovanji. Pogosto je posledica tega, da so pričakovanja bodisi nestvarna bodisi izhajajo iz pretiranega občudovanja kake osebe.

Razvrednotenost
Občutek, ki nastopi, kadar se nam zdi, da smo v svojih ali v očeh druge osebe izgubili vrednost.

Samozadovoljstvo
Občutek, ki ga pogosto povezujejo z oholostjo, arogantnostjo. Čeprav se zdi, da izhaja iz občutka veličine (človek se doživlja kot velikega in pomembnega, vzvišenega in brez pomanjkljivosti), se za njim zelo pogosto skriva nezaveden občutek manjvrednosti. Od občutka samozaupanja, torej od zdravega zadovoljstva s seboj, se razlikuje po tem, da samozaupanje temelji na dejanskih sposobnostih in izkušnjah, ne pa na vrednotenju in primerjavi z drugimi.

Samozaupanje
Občutek, da verjamemo vase in/ali v svoje sposobnosti oziroma zmogljivosti. Izhaja iz prepričanja, da se lahko uspešno spoprijemamo z vsakdanjimi izzivi in zahtevami. Kadar ta občutek ne izhaja iz stvarne ocene svojih sposobnosti in meja, je znak motenj v predstavi o sebi. Svoje sposobnosti lahko bodisi podcenjujemo bodisi precenjujemo – prvo se lahko kaže kot umikanje, celo pred običajnimi izzivi, drugo pa kot domišljavost in predrznost.

Simpatija
Označuje dva različna občutka. Pri prvem gre za prijazno naklonjenost in/ali privlačnost, pri drugem za čustveno uglašenost, vživljanje v čustva druge osebe.

Sočutje
Občutek, ki nastopi, kadar se srečamo s trpljenjem druge osebe, pri čemer smo motivirani, da bi to trpljenje omilili.

Sovraštvo
Globoko, trajno in močno izražanje čustev odpora, averzije, jeze in sovražnosti do osebe, skupine ali predmeta, o katerih verjamemo, da nas namerno ogrožajo. To čustvo sproža tudi destruktivne predstave in maščevalnost, željo po uničenju tega, kar nas onesrečuje. Navadno je povezano z občutkom gnusa. Izhaja iz razcepa vrednotenja: jaz sem dober, objekt sovraštva je slab.

Spoštovanje
Spoštovanje čutimo, kadar drugega ali sebe (samospoštovanje) doživljamo kot vrednega, kot osebo z določenimi kvalitetami.

Sprejetost
Občutek, da pripadamo, da smo del neke družbene skupine. Sprejeti se počutimo, kadar menimo, da drugi brez obsojanja sprejema naše lastnosti, potrebe in/ali ravnanje. O sprejemanju sebe govorimo, kadar se doživljamo kot vredne, dovolj dobre. Starši bi morali svojega otroka brezpogojno sprejemati. To pomeni, da naklonjenost, ljubezen in pozitivno predstavo o otroku ohranijo tudi takrat, ko jih razočara oziroma ne izpolni njihovih pričakovanj o tem, kakšen je ali kaj zmore. V odraslih medosebnih odnosih je seveda nemogoče pričakovati, da bo druga oseba brezpogojno sprejela in razumela vsako naše razpoloženje, potrebo in zlasti dejanje, saj upravičeno pričakuje, da bomo imeli nadzor nad svojimi egocentrično usmerjenimi željami ali rušilnim ravnanjem.

Sproščenost
Čustveno stanje, za katero so značilni nizka raven napetosti in vzburjenja ter odsotnost jeze, tesnobe ali strahu.

Sram
To čustvo nas preveva, kadar menimo, da smo s svojim ravnanjem zase pomembnim ljudem potrdili, da smo kot oseba neustrezni, slabi, neprimerni. Od krivde se razlikuje po tem, da nas je sram tega, kakšni smo, medtem ko se krivi čutimo za svoja dejanja. Tudi kadar rečemo, da se sramujemo svojih dejanj, v resnici sporočamo, da nas je sram tega, da smo si kot (slab) človek dopustili narediti nekaj tako neprimernega. Sram je socialno čustvo, sramujemo se pred nekom. Kadar se čutimo osramočeni, menimo, da smo naredili nekaj, zaradi česar smo v svojih očeh (in posledično v očeh drugih) slabi, neprimerni. Človek, ki ga je sram, sporoča, da ima slabo mnenje o sebi ali svojem vedenju. Sram doživlja, ker se boji odzivov drugih na svojo (ne)ustreznost.

Sreča
Srečo občutimo, kadar se nam izpolni najpomembnejša želja; tudi zelo intenzivno veselje in/ali užitek.

Stiska
Občutek duševnega neugodja, napetosti, tesnobe ...

Strah
To čustvo nastopi, kadar se nam zdi, da smo ogroženi – mi, naše vrednote ali tisto, kar se nam zdi pomembno – in da nimamo moči, da bi se zaščitili.

Strast
Zelo intenziven občutek o osebi ali stvari, močno čustvo, ki izraža veliko navdušenje ali željo po nečem.

Sumničavost (nezaupanje)
Čutimo jo, kadar dvomimo v dobronamernost ali kompetentnost drugih. Lahko je stvarna ali pretirana.

Tesnoba (bojazen)
Neopredeljen občutek ogroženosti, neugodja, nemira (tudi anksioznost).

Trema
Trema je strah, da se v pomembni situaciji, ki je pred nami, ne bomo izkazali. V ozadju je naš strah pred presojanjem in ocenjevanjem. V blažji obliki ima lahko pozitiven učinek, saj izboljšuje naše delovanje, medtem ko nas lahko v hudi obliki celo povsem ohromi.

Trma
O občutku trme govorimo, ko čutimo nerazumen in vztrajen odpor, da bi spremenili svoje mnenje, stališče ali odločitev ali da bi priznali svojo napako. Trmo čutimo tudi, ko nočemo za nobeno ceno sprejeti zavrnitve ali nepopustljivo vztrajamo na svoji poti ali načinu.

Ugodje
Prijeten občutek, ki nastopi, kadar so naše potrebe zadovoljene v ustrezni meri.

Upanje
Občutek, ki nastopi, kadar verjamemo, da bodo stvari, ki so zunaj našega nadzora, same od sebe potekale v skladu z našimi željami.

Užaljenost
Užaljenost čutimo, kadar se nam zdi, da nas drugi nezasluženo in neupravičeno podcenjujejo. Lahko je tudi odziv na resničen ali zgolj zamišljen prezir drugih.

Užitek
Zelo intenzivno ugodje, ki lahko nastopi tudi ob dosegi pomembnega cilja.

Varnost
Občutek, da nam ne grozi nič, kar bi nas lahko telesno ali duševno poškodovalo. Temeljni občutek varnosti je osnova vsake zdrave osebnostne strukture. Razlikovati je treba med občutkom socialne varnosti (potrditev in priznanje ljudi, ki jih spoštujmo), medosebne varnosti, ki izhaja iz bližnjih odnosov (pomembni sta zanesljivost in naklonjenost drugih) ter čustvene oziroma psihološke varnosti, ki pomeni, da se zanesemo nase, da si zaupamo. Porušen ali nezadosten občutek varnosti je pogosto ozadje anksioznih in številnih drugih duševnih motenj.

Večvrednost
Občutek, da je naša vrednost večja od vrednosti drugih, zaradi česar nam pripada poseben položaj oziroma smo upravičeni do več ali boljšega kot drugi.

Veselje
Veselje občutimo, kadar se nam izpolni velika želja; tudi občutek popolnega zadovoljstva.

Vznemirjenost
Stanje, v katerem so možgani močno vzburjeni in aktivni, vendar brez jasno opredeljenega vzroka. Za vznemirjenost so značilni nemir, napetost, živčno vzburjenje, neugodje in tesnoba.

Zadoščenje
Občutek zadoščenja nastopi, kadar menimo, da smo dosegli, da je bilo pravici zadoščeno.

Zadovoljstvo
Občutimo ga, kadar se nam izpolni kaka potreba ali želja. Ker izhaja iz notranjega sistema nagrajevanja, pogosto sproži ponavljanje ravnanja, ki nam vzbuja občutek zadovoljstva.

Zadrega
Neprijeten občutek o sebi, ki nastopi, kadar menimo, da smo prekršili kako socialno normo ali vrednoto, čeprav tega nismo storili namerno. Kadar zadrego spremlja zardevanje, s tem drugim sporočamo, da smo prepoznali svojo napako in da nam ni vseeno. Od sramu se razlikuje po tem, da smo v zadregi tudi takrat, ko zraven nas ni nikogar.

Zagrenjenost
Zagrenjenost je kronično in trdovratno stanje tlečega nezadovoljstva. Nastopi, kadar upravičeno ali neupravičeno domnevamo, da bi drugi utegnili preprečiti želen razplet dogodkov.

Zaljubljenost
Intenziven občutek erotičnega navdušenja nad drugo osebo. Ker se običajno zaljubimo v človeka, ki ga v resnici sploh ne poznamo ali pa ga poznamo slabo, je tako erotično navdušenje v resnici usmerjeno na našo (navadno zelo idealizirano) predstavo o tej osebi. Šele ko v procesu spoznavanja resničnih lastnosti »občudovane« osebe steče tudi proces navezovanja, se lahko zaljubljenost nadgradi v ljubezen. Brez tega procesa zaljubljenost zamre.

Zamera
Odziv na prizadetost, oblika potlačene jeze (pasivna agresija), ki je ne zmoremo izraziti na bolj aktiven način. Navadno se kaže kot čustven odmik od osebe, ki nas je prizadela. Cilj čustvenega odmika je trojen: (a) odmik od vira bolečine, (b) osebo, ki nam je povzročila bolečino, kaznovati s prekinitvijo stikov, c) povzročitelja bolečine spodbuditi k opravičilu.

Zanimanje
Porodi se iz radovednosti ali vpletenosti v nekaj ali v občutek, zaradi katerega

se naša pozornost usmeri na tisto, kar se nam zdi pomembno. Telesni izraz zanimanja je širitev očesnih zenic.

Zapuščenost
Boleče čustvo, ki se vzbudi, kadar presodimo, da se je za nas pomembna oseba od nas oddaljila oziroma odvrnila.

Zaskrbljenost
Oblika strahu, ki nastopi, kadar ocenimo, da se nam ali za nas pomembni osebi utegne zgoditi nekaj neprijetnega ali potencialno nevarnega, nad čimer nimamo nadzora.

Zaupanje
Občutimo ga, kadar verjamemo, da bo druga oseba ravnala v naše dobro oziroma da nam ne bo škodovala, tudi če z njo nimamo nikakršne predhodne izkušnje (npr. zaupanje v pilota). Zaupamo lahko tudi v dobronamernost, kompetentnost, odgovornost, zanesljivost … drugih.

Zavist
Zavistni postanemo, kadar menimo, da je nekdo drug nezasluženo prišel do nečesa, o čemer menimo, da nam pripada v enaki ali celo večji meri (nevoščljivost).

Zavrnjenost
Doživljamo jo, kadar ocenimo, da pomembni drugi zavračajo stik z nami, ker v njihovih očeh nismo dobri, zaradi česar se čutimo prezirani. Zavrnjenost in strah pred zavrnitvijo sta navadno močna in boleča občutka, ki zelo vplivata na naše počutje in delovanje, saj ovirata ali onemogočata zadovoljitev potrebe po sprejetosti, ki je ključna za dobro počutje in občutek varnosti.

Zbeganost
Občutimo jo, kadar nečesa ne razumemo in posledično ne vemo, kako ravnati. Nastopi, kadar je oseba ali dogajanje zelo drugačno od pričakovanega ali ob srečanju z nasprotujočimi si informacijami/dejstvi, ki nam vzbujajo različne, lahko tudi nasprotujoče si občutke ali čustva.

Zgroženost
Občutimo jo, kadar se srečamo ali smo priča nečemu, kar nam vzbuja grozo in odpor, vendar pri tem nismo neposredno ogroženi. Kadar pa nekaj takega ogroža nas, občutimo skrajen strah – grozo.

Žalost
Žalost nastopi ob spoznanju, da smo dokončno izgubili nekaj pomembnega, na kar smo navezani. To čustvo nam omogoča, da se prek procesa žalovanja poslovimo od izgubljenega. Psihološki proces navezovanja je temelj čustva, ki mu pravimo ljubezen, torej smo žalostni, žalujemo takrat, ko izgubimo predmet ljubezni. Žalost, žalovanje je proces, nasproten navezovanju, je torej »odvezovanje« od tistega, na kar smo bili navezani. Šele ko končamo proces žalovanja, smo v resnici sposobni novega navezovanja.

Želja
Občutek, ki nastopi, kadar želimo imeti nekaj, kar ima za nas določen pomen, kadar nas k temu vleče. Če se nam želja izpolni, navadno občutimo veselje ali celo srečo, odvisno od tega, kako pomemben je za nas predmet želje. Blažja in trajnejša oblika želje je hrepenenje, njeni močni obliki pa pravimo strast.

ZAPISKI