

## Ljubav "mori"

Autor Ana Dobrica  
Četvrtak, 29 Rujan 2011 06:27

---



Ljubav je jedan od naših najjačih osjećaja. Iako se isprva čini da su osjećaji iracionalni, oni se baziraju na logici pojedinca koji nešto proživljava. Emocija je reakcija na neko zbivanje. Osjećaji nisu kontinuirani, već osoba reagira na svijet u danom trenutku. Svaku reakciju treba provjeriti, ona može biti pogrešna ili emocija koju se iskazuje može biti neadekvatna. Kako se netko osjeća možemo prepoznati po njegovom licu, tonu glasa te gestikulacijama. Osim što postoje osnovne (tuga, veselje, iznenađenje, gađenje, strah i ljutnja) i složene emocije, postoje također i pozitivne i negativne.

Transakcijski analitičar Claude Steiner izrekao je "Kad smo emocionalno pismeni, to znači da osjećamo osjećaje, da znamo koji su i koliko snažni te što ih uzrokuje u nama i u drugima. Tada smo naučili kako, kada i gdje ih izraziti i naučili smo ih kontrolirati. Znamo kako emocije utječu na druge i prihvaćamo odgovornost za njihov učinak."

### Negativne emocije

Podijelo osjećaja na pozitivne i negativne ne znači da su neki neki osjećaja nepoželjni. Obje vrste su normalne i općeprihvaćene u društvu. Svaka emocija ima svoju poruku te nas upozorava na pravilnu reakciju. U negativne emocije spadaju strah, tuga, ljubomora, ljutnja. Nije negativno poživljavati ove osjećaje, štoviše, u nekim situacijama one su jedino prihvatljive. Bilo bi neumjesno, primjerice, u žalosnoj situaciji izgledati i ponašati se sretno. U takvim situacijama postoji razlika između kontrole doživljavanja i kontrole izražavanja emocija. Osjećaje možemo kontrolirati svjesno i *nesvjesno*.

### Ljubomorni "trokut"

