

Definícia a klasifikácia afektov

(Chapter excerpt from Guilford Publications. Treating Affect Phobia: A Manual for Short-Term Dynamic Psychotherapy, Leigh McCullough, Nat Kuhn, Stuart Andrews, Amelia Kaplan, Jonathan Wolf, and Cara Lanza Hurley, 2003)

Preklad: Adela Filarská, K15

Aktivizujúce afekty						
Afekt	Emócie z tejto skupiny	Funkcia	Adaptívne vyjadrenie	Maladaptívne vyjadrenie	Vnútorný afektívny zážitok	Vonkajšie afektívne vyjadrenie
<i>Hnev/asertivita</i>	byť otrávený, mrzutý, podráždený, zúrivý, nazlostný	Presadiť si potreby, nastaviť hranice, zastaviť neželanú akciu alebo nátlak na vlastné hranice	Prináša úľavu a riešenie.	Agresia veci zhoršuje.	Prináša energiu	Vyjadriť sa, vysloviť sa a zadať hranice
<i>Smútok/zármutok</i>	Žiaľ, slziť, vzlykať	Aktivácia plaču, angažovať sociálnu pomoc, uľaviť bolesti a prijať stratu	Zármutok cítime ako úľavu, odhodlanie a vedie k prijatiu.	Depresiu cítime ako zúfalstvo, beznádej, bezmoc, seba-nenávisť.	Vlna zármutku zaplaví telo	Plač zo smútku
<i>Strach/des</i>	byť vystrašený, v pohotovosti, panika, chvieť sa	Aktivácia úteku, ako úzkosť má inhibujúci charakter				
<i>Potešenie/radosť</i>	Šťastie, spokojnosť, byť pokojný, potešený, prijatie, udivený, cítiť úctu, bázeň, milosť	Upokojiť myseľ a telo a opakovať potešujúcu akciu, pustiť a prijať a vyrovnať sa, zmieriť sa			Narastie potešenie a prekvapenie	Smiať sa z radosti
<i>Záujem/vzrušenie</i>	Príťažlivosť, zvedavosť, entuziazmus, nádej, elán, nadšenie,	Aktivácia fokusovanej pozornosti,			Niečo je zaujímavé	Následovať záujmy s nadšením

	horlivosť, hojnosť, rozkoš	prístupu, exploračné konanie				
<i>Blízkosť/neha</i>	Starostlivosť, súcit, láska, vzťahovosť, oddanosť, hrdosť, dôvera, zraniteľnosť	Aktivácia záujmu o potreby druhých, otvorenosť a dôvera v druhých, aktivácia fyzického kontaktu a receptivity	Prináša blízkosť.	Potrebovať druhého – je závislostné a lepkavé.	Keď sa nežné city objavia v srdci	Dávať a prijímať lásku celým srdcom
<i>Pozitívne pocity ohľadom seba</i>	Súciť so sebou, súciť s druhými, seba starostlivosť, sebavedomie, hrdosť na seba, sebadôvera, sebahodnota	Ochrana seba a svojej integrity a sebestarostlivosti				
<i>Sexuálna túžba</i>	Sexuálna vášeň, chtivosť, zamilovanosť, vzrušenie	Angažovať sexuálne chovanie			Keď túžba a vášeň narastú	Milovať otvorene a slobodne
Inhibujúce afekty						
Afekt	Emócie z tejto skupiny	Funkcia	Adaptívne vyjadrenie	Maladaptívne vyjadrenie	Vnútorň afektívny zážitok	Vonkajšie afektívne vyjadrenie
<i>Úzkosť/panika</i>	Strach, ktorý paralyzuje, obava, napätie, horor, des	Inhibovať konanie, ktoré by nás dostalo do nebezpečia				
<i>Hanba/poníženie</i>	Byť zahanbený, byť v rozpakoch	Inhibovať konanie, ktoré je neprijateľné pre vlastné vnímanie seba/self				
<i>Vina</i>	Cítiť sa trestuhodný, vyčítať si	Inhibovať konanie, ktoré je neprijateľné pre				

		kulturálne alebo sociálne pravidlá alebo zákon				
<i>Emocionálna bolesť/trápenie</i>	Rozrušený, ublížený, depresívny, utrápený, agónia, mizéria, žiaľ	Inhibovať konanie spôsobením diskomfortu a trápenia				
<i>Pohrdanie/znechutenie</i>	Opovrhnutie, despekt	Inhibuje blízkosť k druhým				