



RESURSĂ • PSIHLOGIE • EMOȚII

Dezgustul

Apare când întâlnim lucruri pe care le percepem ca respingătoare sau murdare.



Dezgustul vine în urma a ceea ce percepem prin cele cinci simțuri: gust, miros, văz, atingere sau auz. Rolul lui de bază este să ne țină departe de ceea ce ne-ar putea face rău.



Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Ne ferește de lucrurile care ne-ar putea îmbolnăvi.
- ✓ Ne ghidează rapid spre „ce să nu ating” și „ce să nu mănânc”.

Ca provocare

- ✗ Percepția poate fi eronată: fructul durian sau brânza cu mușcăi ne pot dezgusta, deși sunt sigure.
- ✗ În plan moral, dezgustul greșit îndreptat alimentează prejudecăți și respingere.

Cum se simte în corp

- ✦ Senzație la nivelul stomacului, uneori greață
- ✦ Fruntea se încrețește
- ✦ Blocăm instinctiv nările și gura

Din neuroștiință: dezgustul este, în esență, un „sistem imunitar comportamental”. A evoluat ca să detectăm și să evităm agenți patogeni, înainte să ne îmbolnăvească. În creier, insula este zona-cheie pentru recunoașterea acestei emoții, atât a celei fizice, cât și a celei morale.

Cum îl gestionezi

- 1 Rămâi prezent, în loc să reacționezi automat.
- 2 Analizează situația obiectiv.
- 3 Rămâi curios, în loc să judeci imediat.
- 4 Confirmă realitatea: e periculos cu adevărat sau doar neobișnuit?
- 5 Experimentează, dacă e cazul, cu pași mici.



Notă: Material informativ și educativ. Pentru a lucra cu emoțiile tale, programează o ședință.