

TEMAT cyklu wykładów (7EMO):

„Mentalne korzyści i utrapienia XXI wieku – kluczowe emocje i psychosyndromy”

TEMATY I TEZY WYKŁADÓW

1. Lęk
 - Reakcje lękowe pierwotnym nawigatorem życiowym istot obdarzonych mózgiem
 - Na czym polega selektywna stronniczość uwagi ludzi z niską tolerancją na lęk
 - Na czym polegają różnice pomiędzy lękiem i strachem (PTSD i Panika)
2. Syndrom Piotrusia Pana
 - dlaczego są osoby, które nie chcą dojrzeć – 6 cech Syndromu
 - jak radzą sobie ludzie z objawami cudzej niedojrzałości– doświadczenia włoskie i polskie
 - wątplenia Piotrusia po trzydziestce i nowe obszary syndromu tuż po czterdziestce (efekt litości nad sobą)
3. Wstręt
 - 9 kategorii budzących wstręt jako emocjonalnie podstawową reakcję psychobiologiczną
 - Wstręt moralny jako mechanizm ochrony duszy
 - Prawe czoło i wstręt, czyli mózg i zaburzenia w spostrzeganiu ekspresji emocji wstrętu
4. Zespół Rozgoryczenia Pourazowego
 - podobieństwa i różnice z Zespołem Stresu Pourazowego (PTSD)
 - na czym polega „terapia mądrości” i
 - Dekalog Kompetencji Mądrościowych
5. Radość
 - Bariery w przeżywaniu i okazywaniu radości
 - Radość , empatia i współczucie – czym zajmuje się Psychologia pozytywna
 - Zadowolenie i duma, czyli Koncepcja Pozytywnej Emocjonalności Barbary Fredrickson
6. Syndrom poszukiwacza wrażeń (Sensation-seeking Personality)
 - Ryzyko źródłem radości i utrapienia rodziny (reakcje rodzin alpinistów)
 - Czy horror zawsze ma tylko ciemne strony – oglądacze horrorów lepiej sobie radzą w czasach Pandemii Covid-19 (wyniki badań)
 - Rodzaje poszukiwaczy wrażeń
7. Smutek
 - Jawne i ukryte postacie pesymizmu/ optymizmu
 - Ifalukowie (mieszkańcy wyspy na Pacyfiku) nie znają smutku ale przeżywają „fago”
 - 4 oblicza smutku – *poczucie porażki, rozpacz, depresja i złość*
8. Zespół Dystymii
 - *Czym jest dystymia i w czym się różni od depresji*
 - *7 objawów dystymii*
 - *Dlaczego aż rok trzeba czekać aby rozpoznać ten zespół u dzieci i młodzieży*

9. Miłość

- Rodzaje miłości, czyli podstawowe kanony zbliżania się i oddalania ludzi od siebie
- Zalety miłości namiętnej i przyjacielskiej
- Pragnienie zjednoczenia – między miłością a przywiązaniem, czyli jak ustrzec się uzależnienia od miłości

10. Syndrom Miłości Obsesyjnej

- Cechy specyficzne obsesyjnej miłości – Test – czy kochasz obsesyjnie?
- Namiętność czy nałóg miłosny
- Kim są ofiary miłości obsesyjnej i jak sobie radzą (lub nie) z tą udręką „dobroci”

11. Złość

- Złość i gniew
- Ekspresja złości czyli dwa oblicza Złości i agresji
- Złość naturalnym generatorem mentalnej i fizycznej energii

12. Syndrom toksycznych ludzi

- Toksyczny mężczyzna i toksyczna kobieta – cechy specyficzne
- Toksyczne związki - anatomia i terapia współzależnienia
- Toksyczne słowa – agresja w relacjach zawodowych i związkach

13. Szczęście

- Dlaczego myślenie pozytywne tak często zawodzi i przegrywa z ołówkiem i wdzięcznością
- Koncepcja prof. Tatarkiewicza („O szczęściu”) i co zmieniło się w przeżywaniu szczęśliwości w ostatnich 3-dekadach - Cebulowa Teoria Szczęścia
- Czy szczęście to suma przyjemności, czy (odwrotnie) jest celem samym w sobie, czyli jak szybko stać się nieszczęśliwym (i odwrotnie)

14. Syndrom Miłego Człowieka (Nice Guy Syndrome)

- Syndrom Anthony Hopkinsa – objawy „cierpienia” nadmiernie miłych osób
- „Wersal codziennie, na co dzień” i co można zrobić aby zmienić takie nastawienia (nie dotyczy mieszkańców Wersalu)
- Co to znaczy i znaczyć może – „Być sobą”.

UWAGA:

Przewiduje się krótkie zadania domowe (raz na 2/3 tygodnie) oraz krótkie REVI - Resume Wiedzy i jej zrozumienia po niektórych wykładach. Osoby wypowiadające się lub zadające pytania, proszone są o uruchamianie kamerek.

LITERATURA:

- Richard Wiseman: „59 sekund”, wyd WAB 2010
- Julie K.Norem: „Pozytywna moc pesymizmu”, Amber, 2001
- Zygmunt Bauman: „Płynny lęk”, WL. Kraków, 2008
- Ernie Larsen: „Od gniewu do przebaczenia”, wyd GWP, 2000
- Michael Levis (ed.): „Psychologia emocji”, wyd. GWP, Gdańsk, 2005
- Alan Carr: „Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach”, wyd. Zys i ska, 2009
- Janusz Czapiński: „Psychologia pozytywna – nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka”, PWN, Warszawa, 2005.
- Don Kiley: Syndrom Piotrusia Pana, wyd. Santorski, Warszawa, 2007
- Pia Mellody: Toksyczne związki, wyd. Santorski, Warszawa