

Obsah

Základní teze (formulované v první části eseje) 13

Rozlišenost v pocitech

Temný cit? 21

„Černé skříňky“ ve všedním životě 27

Iracionalita 31

Pocitům je nutné se učit

Pocitkům je třeba se učit 37

I tělesným pocitům je třeba se učit 42

Libost – význam – pestrý život 49

I emocím je nutné se učit 60

Proměna čili výměna emocí 65

Emocionální konflikty versus lidskost

Temné emoce? 75

Protichůdné emoce 81

Já je mírou všech věcí! 86

Lidskost 90

Společenské hodnoty a emoce

Schopnost riskovat život kvůli životu	97
Nutková síla hodnot: Jde o život!	103
Zvnitřnění hodnot v nácviku	107
Projasnění platnosti a neplatnosti hodnot při jejich aplikaci	114
Neustálé posuzování jednání druhých lidí	118
Občasné přemýšlení o hodnotách	120
Racionalizace primitivních emocí	125
Posuzování sebe sama: pocit studu a viny	129
Rozpor mezi emocemi a hodnotami?	134
Hodnoty: loajalita ke skupině	138

Vztah k blízkým a cizím lidem

Emocionální vztahy k blízkým lidem	147
Zájem na pohodě druhého člověka	154
Význam blízkých vztahů v poměru k limitům jedince	160

Cit a rozum

Vřelý cit a chladný rozum	171
Zkušenost – spontánní souzení	175
Kde je vlastně já?	187

Individuální emoce: zdravý egoismus

Individuální emoce – individuální zkušenost	199
Žít, či nežít vlastní život?	204

Pocit smyslu a druzí lidé

Smysl činnosti	213
Být sám sebou ve vztahu (kazuistika)	218
Zacyklené myšlení a cítění	225
Smysl a život s druhými lidmi	230

Přílohy

Intenzita emoce a podstata emoce	235
Nadávká jako výraz emocí	238
Nejednoznačnost emocionálního výrazu pro druhého člověka	239
Mnohoúrovňovost emocionálního života: osobnost	244

Výsledné teze

Výsledné teze	251
---------------	-----