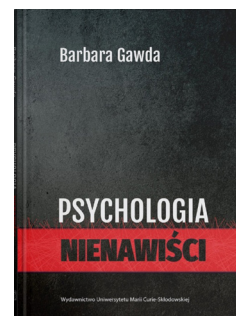


# PRZEDSTAWIAMY

Natalia Jach-Salamon

## O nienawiści – geneza, istota, mechanizmy

Katedra Psychologii Emocji i Osobowości, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, Polska  
Adres do korespondencji: Dr Natalia Jach-Salamon, Katedra Psychologii Emocji i Osobowości, Instytut Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, ul. Głębocka 45, budynek B pokój B4.08, 20-612 Lublin, e-mail: natalia.jach-salamon@mail.umcs.pl



Barbara Gawda  
Psychologia nienawiści  
Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej  
Lublin 2024  
ISBN: 978-83-227-9794-5

**A**utorka książki *Psychologia nienawiści* Barbara Gawda, prof. zw. dr. hab. w Instytucie Psychologii UMCS w Lublinie, której zainteresowania naukowe koncentrują się wokół problematyki emocji, reprezentacji poznawczej emocji, języka afektywnego, osobowości i psychopatologii, oddaje czytelnikowi do rąk publikację, którą wypełnia lukę wydawniczą w polskojęzycznej literaturze psychologicznej, prezentując istniejące teorie i dane na temat istoty nienawiści i mechanizmów leżących u jej podłoża.

Książka składa się ze wstępu, dziesięciu rozdziałów teoretycznych i końcowej literatury. W swojej objętości liczy 166 stron wraz z bibliografią i załącznikami.

W pierwszych trzech rozdziałach zawarto ogólne rozważania o nienawiści, porządkując jej rozumienie w różnych dyscyplinach, tj. filozofii, historii, literatury, socjologii, pedagogiki czy biologii, jak również w obszarze psychologii, która ujmuje nienawiść jako dyspozycję lub postawę czy emocję. Autorka wskazuje na możliwość pogodzenia tych dwóch stanowisk na temat nienawiści, opisując ujęcie Erana Halperina i zespołu (2012), którzy zauważyli, że nienawiść może przyjmować zarówno postać emocji, jak i dyspozycji/cechy u danej osoby. Może ona występować krótkotrwale, jako swoisty stan emocjonalny, a także być pewną skłonnością u danego człowieka, np. cechującego się zaburzeniami osobowości. Wymienione formy nienawiści, tj. stanu emocjonalnego i cechy, czasem współwystępują – osoby posiadające skłonność do nienawiści mogą łatwiej zareagować w określonych sytuacjach emocją nienawiści (Gawda, 2024, s. 21). Niezwykle inspirujące są rozważania autorki dotyczące struktury pojęcia „nienawiści” na podstawie badań własnych z zastosowaniem techniki fluencji słownej (Gawda, 2017) oraz opracowanie pojęcia „nienawiści” w kontekście różnych stanów afektywnych ze spektrum złości, strachu czy wstrętu (Gawda, 2011).

Rozdział 4 zawiera opis funkcji nienawiści, tj. ochronnej, motywującej do zachowań agresywnych i przemocowych czy skalającej lub integrującej w odniesieniu do relacji interpersonalnych oraz funkcjonowania podmiotu. Ta ostatnia

jest charakterystyczna dla specyficznych grup społecznych czy jednostek cechujących się jakąś formą psychopatologii (Gawda, 2024).

W rozdziale 5 znajdujemy interesujący przegląd najważniejszych koncepcji nienawiści – od podejść psychoanalitycznych po ujęcia poznawcze i społeczne. Ukazuje on złożoność podjętej problematyki i odmienne sposoby wyjaśniania genezy, mechanizmów powstawania i przejawów nienawiści. Uwagę czytelnika przykuje w tym miejscu zaprezentowana przez autorkę koncepcja Sternberga FLOTSAM, która w swoim bogactwie treści najpełniej integruje różne wątki koncepcji tego badacza oraz stanowi najnowszy model opisujący rozwój nienawiści. W modelu FLOTSAM nienawiść jest przedstawiona zarówno z perspektywy sprawcy, jak i ofiary, a komponenty tego procesu stanowi siedem kluczowych elementów (Sternberg, 2020). Ponadto autorka zaznacza, że model FLOTSAM w sposób kompleksowy ujmuje mechanizm nienawiści, uwzględniając zarówno aspekty emocjonalne (tj. emocja strach, pobudzenie), poznawcze (tj. przekonania, poglądy i opinie), jak i społeczne (relacje w grupie, więź grupowa).

W dalszych fragmentach książki (rozdziały 6 i 7) szczegółowo i wnikliwie przeanalizowano wybrane uwarunkowania nienawiści, zarówno dyspozycyjne (styl przywiązania, lęk przed śmiercią, nietolerancja wieloznaczności, inteligencja emocjonalna, makiawelizm, samoocena, temperament), jak i społeczne (stres, uprzedzenia, stereotypy), ukazując potencjalne mechanizmy sprzyjające doświadczaniu tej emocji. Ponadto w rozdziale 7 badaczka zwraca uwagę na podobieństwo międzypokoleniowe nienawiści i na podstawie badań własnych dokonuje porównania doświadczania nienawiści pomiędzy pokoleniami Y (osoby urodzone pomiędzy 1980 i 1995 rokiem) a Z (osoby urodzone pomiędzy 1996 a 2020 rokiem), wskazując na brak różnic w zakresie ogólnego poziomu nienawiści i jej komponentów. Sugeruje to, że nienawiść ma charakter uniwersalny i jest uwarunkowana złożoną konstelacją czynników osobowościowych i społecznych, z wyłączeniem odmienności pokoleniowych (Gawda et al., 2020). Z drugiej strony nienawiść może wynikać

z psychopatologii: doświadczonej traumy, statusu DDA (dorosłe dzieci alkoholików), zaburzeń osobowości, przestępczości, czego czytelnik dowiaduje się z rozdziału 8.

Przedostatni (9 rozdział) prezentuje ciekawe wnioski z badań nad neurobiologicznymi mechanizmami nienawiści, obejmujące analizę strukturalnych i funkcjonalnych korelatów mózgowych zachowań przemocowych oraz zmian neurochemicznych towarzyszących agresywności, które w pewnym stopniu mogą wskazywać na korelaty nienawiści.

Podsumowanie – stanowiące ostatni (10) rozdział książki – dopełnia i spaja autorski model uwarunkowań nienawiści, będący formą syntezy danych na temat wyznaczników nienawiści.

Bibliografia, zawierająca niezwykle obszerny przegląd literatury, wskazuje czytelnikowi źródła, z których można czerpać wiedzę do dalszych badań w temacie nienawiści. Zawarty w książce aneks – eksperymentalna wersja skali TSN (Trójczynnikowa Skala Nienawiści) – pozwala jej odbiorcom na zapoznanie się z narzędziem. Struktura monografii jest przejrzysta, a styl przekazu wiedzy komunikatywny, co czyni tę pozycję wydawniczą interesującą, wartościową i wartą polecenia.

W książce *Psychologia nienawiści* autorka podejmuje problematykę niezwykle aktualną, ważną w wymiarze zarówno poznawczym, jak i praktycznym, dotykając pośrednio perspektywy pomocy psychologicznej w obszarze trudności funkcjonowania emocjonalnego ludzi, gdzie praca z emocjami (w tym nienawiścią) stanowi jej bazę.

W charakterze pozytywnej perspektywy warto wspomnieć o pracy nad nienawiścią. Nienawiść jest emocją, która ujawnia się w relacjach z drugim człowiekiem w swojej niszczyielskiej formie i wiąże z ogromną złością, niechęcią, wstrętem czy odrazą. W obszarze pracy nad nią należy zwrócić uwagę na redukcję pobudzenia, które ją napędza, i zastosować wszelkie praktyki związane z uspokajaniem się czy wyciszeniem, uważnością (typu mindfulness), jak również włączyć pracę z oddechem, rozluźnianiem napięcia czy obserwowaniem swoich myśli (Walser i O'Connell, 2023).

## Piśmiennictwo

- Gawda B: Psychologia nienawiści. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2024.
- Gawda B: Skrypty miłości, nienawiści i lęku u osób antyspołecznych. Difin, 2011.
- Gawda B: Struktura pojęć emocjonalnych. Wykorzystanie technik fluencji werbalnej. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2017.
- Gawda B, Kosacka K, Banaszkiewicz P: Psychologia emocji pokolenia *digital natives*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2020.
- Halperin E, Canetti D, Kimhi S: In love with hatred: rethinking the role hatred plays in shaping political behavior. *J Appl Soc Psychol* 2012; 42: 2231–2256.
- Sternberg RJ (ed.): Perspective on Hate: How It Originates, Develops, Manifests, and Spreads. American Psychological Association, 2020.
- Walser RD, O'Connell M: Oswoić złość: jak poradzić sobie z emocjami i odzyskać radość życia dzięki technikom ACT. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023.