

Viha voi olla voimavara

Turhautuminen, äreys, ärtymys, vitutus, vimma,
suuttumus, viha, raivo...

- Viha auttaa suojelemaan tärkeitä asioita: se antaa sisua ja jämäkkyyttä tehdä asioita, puolustaa itseämme ja muita, asettaa rajoja ja mennä eteenpäin.
- Viha kaipaa fyysistä toimintaa. Vihaa saa ja kannattaa tuntea, mutta sen kanssa ei voi toimia miten tahansa. Vihan tunteiden kohtaaminen ja käsittely onkin erityisen tärkeää, jotta ei synny vahinkoa.
- Vihaisuudella voidaan pyrkiä peittämään pelkoa ja avuttomuuden tunteita, syyllisyyttä, häpeää jne. Muut hankalat tunteet voivat voimistaa vihaa.
- Ympäristösuuttumusta voi kanavoida rakantavalla tavalla mm. väkivallattomassa kansalaistoiminnassa, kuten mielenosoituksissa.