

## ЗДОРОВЫЕ И НЕЗДОРОВЫЕ ЭМОЦИИ

Нездоровые эмоции могут возникнуть из ригидного мышления, основанного на требованиях. Такие мысли или убеждения, как «Другие люди всегда должны уважительно ко мне относиться» и «Я должен без хлопот и всегда получать то, что хочу», могут привести к нездоровой злобе, если другие люди и мир не выполняют этих требований.

Здоровые эмоции возникают из гибкого мышления, основанного на предпочтениях. Такие мысли и убеждения, как «Я бы хотел, чтобы другие люди относились ко мне с уважением, но они не обязаны этого делать» и «Я хотел бы получать то, что хочу, без хлопот, но не существует причин, по которым это должно происходить всегда», могут привести к здоровому разочарованию, если другие люди и мир не соответствуют вашим предпочтениям.

Ригидное мышление — это надежный показатель того, что вы переживаете нездоровые эмоции. Когда вы мыслите ригидно (требовательно к себе или другим, не гибко), вы склонны переоценивать свою способность справиться с неким негативным событием. Как только вы начнете разделять свои мысли, убеждения и отношения на ригидные и требовательные, с одной стороны, и на гибкие и основанные на предпочтениях — с другой, вам легче будет определить, являются ваши чувства здоровыми или нездоровыми.

Нездоровая эмоция – контрпродуктивна, эгоистична, разрушительна и должна быть заменена на здоровую.

Здоровая эмоция – продуктивна, диалогична, созидательна.

Таблица Здоровые и нездоровые эмоции

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Тревожность (нездоровая)</b>	Угроза или опасность	Ригидность и крайности в отношениях Переоценка серьезности угроз Недооценка способности справиться с угрозой Усиление мыслей, связанных с угрозой	Отслеживание потенциальных угроз или опасности	Уход от опасности физически и мысленно Использование суеверных действий для предотвращения опасности Усиление тревожности наркотиками и алкоголем Потребность в заверениях о безопасности

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Беспокойство (здоровая)</b>	Угроза или опасность	Гибкость отношений, основанных на предпочтениях Реалистичность взгляда на опасность Реалистичность оценки своей способности справиться с опасностью Не подпитывает мысли,	Не видит несуществующих угроз	Смотрит в лицо опасности Конструктивное отношение к опасности Отсутствие потребности в излишней перестраховке
<b>Депрессия (нездоровая)</b>	Утрата или неудача	Ригидность и крайности в отношениях Видит только негативные аспекты утрат и неудач Пренебрежение собой и жизненным окружением	Жизнь прошлыми утратами и неудачами	Отстранение от других людей
	Пережевывание нерешаемых проблем (руминация)	Ощущение беспомощности	Сосредоточение на личных недостатках и неудачах	Попытки покончить с депрессией самодеструктивными способами
		Мысли о мрачности и безнадежности будущего	Интерес к новостям о негативных событиях в мире	
<b>Грусть (здоровая)</b>	Утрата или неудача	Гибкость отношений, основанных на предпочтениях	Не живет прошлыми утратами/неудачами	Обсуждение со значимыми другими своих чувств, связанных с утратой/неудачей

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Злоба (нездоровая)</b>	Нарушение личных принципов или угроза самооценке	Внимание как к негативным, так и к позитивным аспектам утраты/неудачи	Сосредоточение на разрешимых проблемах	Продолжение заботы о себе и своем окружении
		Способность помочь себе	Сосредоточение на своей силе и навыках	Отход от самодеструктивного поведения
		Способность думать о будущем с надеждой	Уравновешенность интереса к новостям о позитивных и негативных событиях в мире	
		Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств дурных намерений у окружающих	Жажда мести
		Предположение умысла в действиях окружающих	Поиск доказательств постоянных оскорблений со стороны окружающих	Физические или вербальные атаки на окружающих
		Вера в свою непогрешимость и ошибки окружающих		Срыв гнева на посторонних людях, животных или предметах
Неспособность принять точку зрения другого человека		Агрессия как выход дурного настроения Поиск союзников в борьбе с другим человеком		
			Поиск союзников в борьбе с другим человеком	

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Досада (здоровая)</b>	Нарушение личных принципов или угроза самооценке	Гибкость отношений, основанных на предпочтениях	Поиск доказательств отсутствия дурных намерений у окружающих	
		<p>Вера в то, что другой человек, возможно, не действовал</p> <p>Признание, что другой человек может быть не менее</p> <p>Способность принять точку зрения другого человека</p>	Отсутствует поиск преступления там, где его	<p>Отсутствие жажды мести</p> <p>Самоутверждение без физического или вербального насилия</p> <p>Отсутствие склонности к самораскрытию перед случайными</p> <p>Пребывание в ситуации и стремление ее разрешить (без обиды)</p> <p>Способность обратиться с просьбой к другому человеку, чтобы тот изменил свое оскорбительное</p>
<b>Стыд (нездоровая)</b>	Публичное раскрытие постыдной личной информации (самостоятельно или другими людьми)	Переоценка постыдности открывшейся информации	Чувствительность к неодобрению других, даже в случае его отсутствия	Стремление к самоизоляции, вследствие боязни неодобрения
		Переоценка степени неодобрения со стороны окружающих		Вероятность нападок на тех, кто раскрыл позорящую личную информацию, в попытках спасти лицо
		Переоценка того, как долго будет длиться неодобрение		Попытки восстановить самооценку самодеструктивными способами

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Сожаление (здоровая)</b>	Публичное раскрытие по стыдной личной информации (самостоятельно или другими людьми)	Сочувствие к самому себе по поводу раскрытия личной информации	Поиск подтверждений принятия со стороны социальной группы, даже, несмотря на раскрытую информацию	Игнорирование попыток со стороны социальных групп вернуться к нормальным отношениям
		<p>Реалистичность оценки степени неодобрения со стороны окружающих</p> <p>Реалистичность оценки того, сколько будет длиться неодобрение</p>		Продолжение участия в социальных взаимодействиях
<b>Обида (нездоровая)</b>	Незаслуженное негативное обращение со стороны другого человека	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств того, что другой человек не проявлял заботу и был равнодушным	Отвечает на попытки социальных групп вернуться к нормальным отношениям
				Раскрытие своих чувств другому человеку

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
		Переоценка неискренности чужих поступков		Попытки повлиять на другого человека, чтобы он действовал более справедливо
		Мысли о том, что другому человеку он безразличен		
		Уверенность в собственном одиночестве и ненужности		
		Жизнь прошлыми обидами		
		Уверенность в том, что другой человек должен сделать первый шаг к примирению		
		Реалистичность в оценке степени несправедливости поведения другого		
		Думает, что другой человек поступил плохо, но не думает, что тому безразлично		
		Отсутствие уверенности в собственном одиночестве и ненужности		
		Не живет прошлыми обидами		
		Не ждет, чтобы другой человек сделал первый шаг		

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Ревность (нездоровая)</b>	Угроза взаимоотношениям с партнером со стороны другого человека	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск сексуального или романтического подтекста в разговорах партнера с другими людьми	Постоянные попытки разубедить себя в любви и верности партнера
		Переоценка угрозы отношениям	Создание визуальных образов неверности партнера	Слежка за партнером или ограничение его передвижений и действий
		Думает, что партнер всегда на грани ухода к другому	Поиск доказательств того, что у партнера связь на стороне	Мечь за воображаемую неверность партнера
<b>Заинтересованность во взаимоотношениях (здоровая)</b>	Угроза взаимоотношениям с партнером со стороны другого человека	Мысли о том, что партнер уйдет к другому, которого находит более привлекательным		Организация проверок и ловушек для партнера
		Гибкость отношений, основанных на предпочтениях	Не ищет доказательств того, что у партнера связь на стороне	Позволяет партнеру выражать любовь, не нуждаясь в чрезмерных уверениях
		Реалистичность в отношении степени угрозы взаимоотношениям	Не создает визуальные образы неверности партнера	Предоставление партнеру свободы без слежки за ним

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
		Считает нормальным, когда партнер находит других привлекательными	Нормальное отношение к общению партнера с другими людьми	Позволяет партнеру проявлять естественный интерес к противоположному полу, не воображая себе неверность
<b>Зависть (нездоровая)</b>	Обладание другого человека чем-то значимым и желанным	Ригидность и крайности в отношениях	Сосредоточение на получении вожеленного объекта без учета последствий	Критика человека, который обладает желанным объектом
		Негативизм мыслей об обладании желанным объектом с целью снижения его привлекательности	Сосредоточение на том, как лишить другого человека желанного объекта	Критика желанного объекта
		Уверяет самого себя, что счастлив и без желанного объекта, хотя это не так		Попытки кражи или уничтожения желанного объекта с целью не позволить другим людям им обладать



Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
<b>Вина (нездоровая)</b>	Нарушение нравственных норм (неспособность сделать что-то или совершение проступка), обида или оскорбление другого человека	Ригидность и крайности в отношениях	Поиск доказательств вины других в содеянном	Желание избежать чувства вины путем самооправдания
		Постоянные мысли о совершенном проступке	Поиск доказательств наказания или возмездия за проступок	Поиск прощения
		Думает, что заслуживает наказания		Обещание никогда не совершать проступков
		Игнорирование смягчающих факторов		Самонаказание — физически или посредством лишения чего-либо
		Игнорирование потенциальной ответственности других за проступок		Попытки отклонить любые разумные обоснования содеянного, которые могли бы смягчить чувство вины
<b>Раскаяние (здоровая)</b>	Нарушение нравственных норм (неспособность	Гибкость отношений, основанных на предпочтениях	Не ищет доказательств чужой вины в своем проступке	Готовность терпеть здоровую боль, которая возникает вместе с осознанием содеянного

Эмоции	Тема	Мысли	Направленность внимания	Поведение и тенденции действий
--------	------	-------	-------------------------	--------------------------------

Рассматривает действия в контексте и с пониманием совершенного проступка перед тем, как выносить суждения  
 Принятие на себя ответственности за содеянное

Принятие во внимание смягчающих обстоятельств

Не верит в то, что наказание является заслуженным или неминуемым

Не ищет доказательств наказания или возмездия

Поиск прощения

Искупление содеянного путем принятия наказания или возмещения ущерба

Отсутствие склонности защищать или оправдывать неподобающее поведение