

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
Тревожность (нездоровая)	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
Беспокойство (здоровая)	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
Депрессия (нездоровая)	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	
Грусть (здоровая)	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
Злоба (нездоровая)	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
Досада (здоровая)	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>
Стыд (нездоровая)	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
Сожаление (здоровая)	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
Обида (нездоровая)	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
Ревность (нездоровая)	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	Служка 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	Месть за воображаемую неверность партнера
Заинтересованность во взаимоотношениях (здоровая)	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
Зависть (нездоровая)	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
Вина (нездоровая)	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
Раскаяние (здоровая)	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