|  |
| --- |
| Tabela pomažućih i odmažućih emocija |
| Emocije[[1]](#footnote-1) | Uvjerenje | Uzrok | Misaone (Kognitivne) posljedice | Ponašanje |
| Anksioznost | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Potencijalna prijetnjaili opasnost (Većinom usmjerena na budućnost). | -Precjenjujemo negativne posljedice trenutne situacije;-Podcjenujemo sopstvene sposobnosti kopinga sa situacijom;-Stvaramo u mislima još gori scenarij od prvobitne situacije;-Imamo brojne nepotrebne odmažuće misli koje nemaju veze sa konkretnom situacijom u kojoj se nalazimo. | -Fizičko povlačenje ili bježanje iz situacije;-Mentalno povlačenje ili bježanje od situacije;-Sklonost praznovjerenom ponašanju;-Umrtviti osjećanja (Droga, Alkohol, Tablete);-Panično tražnje pomoći. |
| Nezadovoljstvo | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Potencijalna prijetnjaili opasnost (Većinom usmjerena na budućnost). | -Situaciju posmatramo realno;-Realno procjenjujemo svoje sposobnosti;-Ne preuveličavamo i dodatno pogoršavamo situaciju;-Misli su nam usmjerene na rješavanje problema. | -Suočavanje sa potencijalnom opasnošću;-Konstruktivno traganje za riješenjem. |
| Depresija (Depresivno raspoloženje) | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Gubitak iz prošlosti;-Poraz. | -Uviđanje samo negativnih aspekata gubitka ili poraza;-Izražen osjećaj bespomoćnosti;-Vjerovanje u ličnu neadekvatnost;-Čvrsto vjerovanje da je situcija užasna i nepodnošljiva. | -Povlačenje u sebe;-Izbjegavanje socijalnih kontakata;-Sklonost samodestruktivnom ponašanju. |
| Tuga | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Gubitak iz prošlosti;-Poraz. | -Uviđanje pozitivnih i negativnih aspekata situacije;-Razmišljamo o stvarima koje možemo promjeniti;-Bezuslovno prihvatanje sebe;-Vjerovanje da je situacija loša i teško podnošljiva, i fokusiranje na oporavak. | -Razgovor sa bliskom osobom u vezi uzroka boli;-Nastavljanje sa svakodnevnim aktivnostima, iako se ne osjećamo potpuno ugodno. |
| Bijes | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Frustracija;-Osoba ili neko drugi je prekršio lična pravila;-Prijetnja. | -Često precjenjujemo zloćudnu namjeru drugih ljudi; -Tražimo najgore u ljudima;-Smišljanje osvete;-Nemogućnost uviđanja perspektive druge osobe. | -Fizički napadamo druge ljude ili uništavamo imovinu;-Verbalno napadamo druge ljude;-Koristimo pasivno-agresivno ponašanje;-Prenosimo mržnju i bijes na druge ljude u našoj okolini. |
| Pomažuća Ljutnja | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Frustracija;-Osoba ili neko drugi je prekršio lična pravila; -Prijetnja. | -Posmatramo situaciju realno i intenzitet nepravde;-Ne smatramo svaku osobu ličnim neprijateljem;-Ne smatramo sebe potpuno upravu, niti druge ljude potpuno ukrivu;-Posmatramo situaciju iz perspektive druge osobe;-Ne težimo osveti. | -Asertivno se ponašamo prema sebi i drugima;-Tražimo ono što želimo, umjesto da zahtjevamo. |
| Osjećaj Krivice | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Kršenje ličnog moralnog koda;-Povrediti osjećanja druge osobe;-Ne živjeti život u skladu sa ličnim moralnim kodom. | -Vjerovanje da smo uradili neoprostiv čin;-Potpuno prihvatanje odgovornosti, bez obzira na druge faktore;-Ne stavljanje ponašanja u cjelokupni kontekst;-Vjerovanje da ćemo biti žestoko kažnjeni. | -Bježimo od boli na destruktivne načine;-Molimo i preklinjemo oprost od druge osobe;-Postavljamo nerealne zahtjeve sebi;-Fizički se kažnjavamo ili depriviramo od nečega; |
| Zdravo Kajanje  | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Kršenje ličnog moralnog koda;-Povrediti osjećanja druge osobe;-Ne živjeti život u skladu sa ličnim moralnim kodom. | -Pravimo razliku između ličnosti i ponašanja;-Pravimo razliku između prihvatanja i prepuštanja;-Prihvatamo odgovornost u skladu sa situacijom i okolnostima;-Stavljamo ponašanja u cjelokupni kontekst;-Ne smatramo da ćemo biti kažnjeni. | -Prihvatamo bol na pomažući način;-Tražimo, ali ne preklinjemo za oprost druge osobe;-Pokušavamo ispraviti grešku do određene mjere;-Ne tražimo izgovore za svoje ponašanje. |
| Sramota | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Prekršili smo moralni kod grupe;-Grupa sa kojom se identificiramo je saznala određene infromacije koje smatramo sramotnim. | -Precjenujemo sramnost samog čina;-Precjenjujemo vjerovatnoću da će drugi ljudi primjetiti ili da su posebno zaintresovani;-Precjenjujemo kako će drugi ljudi reagovati;-Precjenjujemo koliko dugo će trajati neodobravanje drugih ljudi. | -Bježimo od drugih ljudi;-Napadamo druge ljude koji nas optužuju;-Pretjerano se branimo;-Odbijamo podršku drugih ljudi. |
| Neprijatnost | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Prekršili smo moralni kod grupe;-Grupa sa kojom se identificiramo je saznala određene infromacije koje smatramo sramotnim. | -Bezuslovno i saosjećajno prihvatamo sebe kao pogrešivo ljudsko biće;-Realno procjenjujemo koliko su drugi ljudi zaista zaintresovani za naš život;-Prihvatamo da ne moramo imati odobravanje drugih ljudi;-Realno procjenjujemo koliko će neodobravanje trajati. | -Aktivno učestvujemo o socijalnim aktivnostima;-Prihvatamo odgovornost za naše ponašanje;-Nemamo potrebu da se posebno objašnjavamo;-Prihvatamo podršku drugih ljudi. |
| Povređenost  | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Drugi ljudi su se loše odnosili prema nama ili prema nečemu što vrednujemo. | -Precjenjujemo zloćudnost ponašanja od strane druge osobe;-Drugi ljudi se posmatraju kao potpuno nemarni i zli;-Skloni ruminiranju, stalnom razmišljanju o samom činu;-Smatramo da drugi ljudi moraju napraviti prvi korak, kako bi se situacija popravila. | -Potpuno zatvaramo komunikaciju sa drugom osobom;-Kritiziramo druge osobe, bez jasnog definisanja šta je izvor povređenosti;-Durimo se i tražimo od druge osobe da čita naše misli. |
| Prihvatanje | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Drugi ljudi su se loše odnosili prema nama ili prema nečemu što vrednujemo. | -Realno procjenjujemo ponašanje druge osobe;-Pravi se razlika između ponašanja osobe i same ličnosti;-Ne razmišljamo stalno o prošlosti i samom činu;-Spremna je napraviti prvi korak ka popravljanju odnosa. | -Otvoreno komuniciramo sa drugim ljudima;-Jasno definišemo uzrok naše boli;-Zajedno sa drugom osobom, radimo na popravljanju odnosa. |
| Intenzivna ljubomora | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Realna ili prividna prijetnja od strane druge osobe u partnerskom odnosu. | -Vidimo problem u svemu, iako realno ne postoje osnove;-Smatramo da je prekid veze samo pitanje vremena;-Vizuelno zamišljamo prevaru partnera;-U svakodnevnoj komunikaciji sa partnerom o drugim ljudima, stalno tražimo trigere za ljubomoru;-Smatramo da partner apsolutno ne smije smatrati druge osobe privlačnim jer to znači da će nas napustiti. | -Stalno tražimo potvrdu od partnera da smo voljeni;-Paranoično nadziremo ponašanje partnera;-Stalno tražimo dokaz da nas partner vara;-Postavljamo restrikcije, zahtjeve i ultimatume partneru;-Pravimo zamke i testove partneru kako bi dokazao svoju ljubav;-Sklonimo smo osveti ako mislimo da nas partner vara. |
| Pomažuća ljubomora | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Realna ili prividna prijetnja od strane druge osobe u partnerskom odnosu. | -Ne traži problem, tamo gdje ga realno nema;-Ne osjeća se ugroženim ako partner priča o drugim ljudima;-Ne zamišlja partnera sa drugim osobama;-Prihvata da partner može smatrati druge osobe privlačnim; | -Dozvoljavaju partneru da izrazi ljubav na svoj način, bez stalnog traženja potvrde;-Vjeruju partneru i ne ograničavaju njegovo ponašanje;-Dozvoljavaju partneru da komunicira drugim ljudima. |
| Intenzivna zavist | OdmažućeIracionalnoNezdravo | -Druga osoba posjeduje nešto vrijedno šta mi želimo i trenutno ne posjedujemo u toj mjeri. | -Umanjujemo vrijednost objekta kojeg želimo i podcjenujemo drugu osobu;-Pokušavamo sebe uvjeriti da ne želimo dati objekat zavisti;-Opsesivno razmišljamo kako doći do objekta zavisti, bez obzira da li nam je nužno neophodan;-Razmišljamo kako preoteti objekat zavisti od druge osobe. | -Verbalno napadamo osobu koja posjeduje objekat zavisti;-Spremni smo ukrasti objekat zavisti kako bismo ga posjedovali i/ili kako druga osoba ne bi imala pristup datom objektu;-Spremni smo uništiti ili pokvariti objekat na neki način kako druga osoba ga ne bi posjedovala. |
| Pomažuća zavist  | Pomažuće RacionalnoZdravo | -Druga osoba posjeduje nešto vrijedno šta mi želimo i trenutno ne posjedujemo u toj mjeri. | -Iskreno sebi priznajemo šta zapravo želimo;-Ne pokušavamo sebe uvjeriti da ne želimo dati objekat;-Razmišljamo kako doći do objekta na legalan način, ako nam je zaista potreban i iskreno to želimo;-Prihvatamo da druga osoba posjeduje dati objekt, bez potrebe obezvređivanja druge osobe ili samog objekta. | -Težimo da dođemo do željenog objekta ili cilja na pravi i legalan način, ako to zaista želimo;-Spremni smo uložiti vrijeme i trud, a ne tražiti skraćenice. |

**Ensad Miljković RE&KBT Magistar Psihologije / Psihoterapeut / Trener / Supervizor web:** [**www.elis.ba**](http://www.elis.ba) **email: ensad@elis.ba**

1. Naziv emocija je arbitaran i može se uzeti neki drugi termin koji nije nužno emocija. Važno je usaglašenost oko razlika, odnosno jasna distinkcija kognitivni i ponašajni posljedica između odmažućih te pomažućih emocija. [↑](#footnote-ref-1)