|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabela pomažućih i odmažućih emocija | | | | |
| Emocije[[1]](#footnote-1) | Uvjerenje | Uzrok | Misaone (Kognitivne) posljedice | Ponašanje |
| Anksioznost | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -Potencijalna  prijetnja  ili 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  Racionalno Zdravo | -Potencijalna  prijetnja  ili 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) | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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 | Odmažuće Iracionalno Nezdravo | -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  Racionalno Zdravo | -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)