

Верования Эллис делит на рациональные и иррациональные. Первые выражены в форме пожеланий и предпочтений: «Мне нравится, когда мне удастся то, чем я занимаюсь». Вторые – в форме абсолютных требований: «Я должен добиваться успеха во всем, за что бы ни взялся». И одна и та же эмоция при «умножении» на рациональное верование оказывается неприятной, но вполне выносимой, а при «умножении» на иррациональное – пыткой.

Таким образом, здоровая негативная эмоция отличается от нездоровой лишь верованием, которое к ней применено.

Вина – стыд: и вина, и стыд берут начало в отвращении и страхе быть отвергнутым референтной группой. Но если в случае вины отвращение вызывает отдельно взятый поступок, то стыд – это следствие распространения отвращения на того человека, который сделал то, чего не смел делать.

Досада – разочарование: вам грустно, что фортуна вдруг повернулась к вам задом, – это вполне здоровая досада. Но если вы считаете, что она не имела никакого права так с вами поступать и вообще мир жесток и преступно злонамерен – то это уже первый шаг к депрессии.

Тревога – беспокойство: тревожиться в ожидании пугающих событий – вполне нормально. Но если вы убедили себя, что по этому событию проходит водораздел между потенциальным благодеянием и необратимым крушением всех жизненных чаяний, то тогда тревога перерастает в беспокойство.

Зависть – ревность: грусть и злость от того, что у кого-то есть то, что не помешало бы вам, – здоровая зависть, двигатель свершений. Но стоит вам уверовать, что нечто должно непременно принадлежать исключительно вам, – и вот уже ваши мускулистые черные руки душат девушку.

Список подобных пар можно было бы продолжать, но, думаю, основная мысль ясна: страдание – это следствие не эмоций, а неверного обращения с эмоциями. Здоровый оптимизм легко становится нездоровым, как только человек начинает верить, что «хорошие вещи обязательно должны со мной случиться, потому что они хорошие и я, хороший, очень-очень сильно хочу, чтоб они случились». И вот на те деньги, которые раньше шли на страховку, теперь он покупает книжку «Секрет...». Но это уже тема другой статьи. ♣



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВАЙ ТАЙ
ТАЙСКИЙ
МАССАЖ

**МИР ОТДЫХА,
РАССЛАБЛЕНИЯ
И ЗДОРОВЬЯ**

**ПОДАРОЧНЫЕ
СЕРТИФИКАТЫ
В ЛЮБОМ САЛОНЕ ИЛИ
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ**

(495) 645*09*45

WWW.WAITHAI.RU

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ