

## Material pentru părinți

### Material informativ

#### *Rațional sau irațional?*

#### Consilier școlar prof. Aniela Lung

Motto: Are cineva nevoie de niște gânduri? Mi-am făcut prea multe.

De multe ori, fiecare dintre noi ne aflăm în situații din care ni se pare că nu mai putem ieși deloc, că nu mai există nicio rezolvare a dilemei în care suntem, că tot ceea ce ni se întâmplă este împotriva noastră. Și în acele momente inevitabil ne trec prin minte gânduri de genul: "Este groaznic că mi s-a întâmplat așa ceva" sau "Nu suport ca mie să mi se întâmple tocmai asta", sau "Este vina mea că s-a întâmplat asta, prin urmare nu sunt bun de nimic".

Care sunt urmările apariției unor astfel de gânduri? Toate aceste gânduri interferează negativ cu viața noastră psihică și socială în sensul că vor conduce la experiențierea durerii și a disconfortului psihic, vor motiva persoana să recurgă la comportamente contrare propriilor interese, o vor împiedica să se angajeze în comportamentele necesare atingerii propriilor scopuri și îi vor da ocazia să trăiască emoții negative.

Ce putem face pentru a nu ajunge să experimentăm astfel de lucruri?

Un prim pas ar fi să ne familiarizăm cu câteva dintre conceptele Educației Rațional Emotive și Comportamentale, EREC, care este o strategie de intervenție prin consiliere ce pornește de la ideea potrivit căreia problemele emoționale rezultă mai degrabă dintr-o gândire și înțelegere defectuoasă a evenimentelor, decât din evenimentele în sine. În cazul EREC, accentul cade pe modul în care se evaluează o situație, pe gândul sau credința legată de situația respectivă și nu pe evenimentul sau situația declanșatoare. Există pe de o parte, credințe sau gânduri pozitive sau raționale care generează emoții negative, dar funcționale ca: tristețe, supărare, regret, îngrijorare, și pe de altă parte credințe sau gânduri negative sau iraționale care generează emoții negative, dar disfuncționale: depresie, furie, vină, anxietate.

În concepția specialiștilor există 12 astfel de credințe sau gânduri iraționale care au la bază: „un trebuie absolutist”, evaluarea globală a situației sau persoanei, catastrofarea sau exagerarea evenimentului și toleranța scăzută la frustrare:

- 1) Trebuie să beneficiezi tot timpul de dragostea și aprobarea persoanelor care sunt importante pentru tine.
- 2) Trebuie să dovedești că ești extrem de competent, adaptat și realizat pe toate planurile; sau cel puțin că ești foarte talentat la ceva important.
- 3) Persoanele care îți fac rău sau te nedreptătesc sunt rele, prefăcute sau infame și ar trebui blamate, condamnate și pedepsite pentru păcatele lor.

- 4) Viața se dovedește a fi îngrozitoare, teribilă sau catastrofică atunci când lucrurile nu se petrec așa cum am dori noi.
- 5) Nenorocirile emoționale provin din presiunile externe, astfel că nu există decât posibilitatea unui control extrem de redus asupra propriilor sentimente ori pentru a scăpa de depresie sau ostilitate.
- 6) Dacă ceva anume pare periculos sau înfricoșător, trebuie să fii extrem de preocupat și supărat din acea cauză.
- 7) Este mai ușor să eviți confruntarea cu multele dificultăți ale vieții decât să-ți asumi responsabilitatea și să adopți o formă recompensatorie de autodisciplinare.
- 8) Evenimentele din trecut au o influență extrem de puternică asupra prezentului, determinându-i caracteristicile.
- 9) Evenimentele ar trebui să aibă o turnură mai bună, iar oamenii ar trebui să se comporte mai bine decât o fac; și este îngrozitor și teribil dacă nu găsești repede soluții viabile la certurile și nemulțumirile vieții.
- 10) Se poate obține fericirea prin inerție și pasivitate, prin acea stare de complacere.
- 11) Trebuie să ai parte de o mare ordine și siguranță în viață pentru a te simți confortabil în viață sau de o putere supranaturală pe care să te sprijini.
- 12) Te estimezi ca fiind o persoană bună și de valoare în măsura în care ai performanțe extraordinare, și ești aprobat și iubit de toate persoanele importante din viața ta.

Astfel de gânduri sunt destul de frecvente și în viața noastră de zi cu zi și sunt sigură că nicidecum nu ne fac să ne simțim bine. Se impune deci disputarea lor, punerea lor sub semnul întrebării pentru a vedea dacă sunt sau nu conforme cu realitatea, combaterea lor și transformarea lor în gânduri raționale. Pentru a schimba aceste credințe iraționale în credințe raționale trebuie doar să luăm în calcul câteva aspecte:

- Să ne dăm seama că noi suntem cei care ne producem propriile tulburări emoționale;
- Să constientizăm faptul că noi avem capacitatea de a ne modifica semnificativ propriile disfuncții emoționale, că așa cum noi putem genera gânduri iraționale, tot așa putem genera și gânduri raționale;
- Să înțelegem că majoritatea perturbărilor emoționale și comportamentale rezultă din credințele, gândurile iraționale, absolutiste, dogmatice;
- Să ne identificăm credințele iraționale și să le transformăm în alternativele lor raționale;
- Să ne disputăm credințele iraționale, recurgând la metode logice, empirice și realiste;
- Să ne implicăm activ în internalizarea credințelor raționale, punând în funcțiune strategii cognitive, emoționale și comportamentale de schimbare;

Vom reuși sau nu să ne schimbăm gândurile și astfel să experimentăm emoții funcționale??? Asta depinde doar de noi! În orice caz, gândirea rațională ne ajută să ne atingem scopurile de bază, este logică (nonabsolutistă) și consecventă cu realitatea obiectivă și vă invit să o experimentați!!!

Nu pot să închei fără a aminti urmatorul citat: “Tot ceea ce promovează supraviețuirea și fericirea poate fi definit drept rațional”. Walen, DiGiuseppe & Wessler (1980).

#### BIBLIOGRAFIE:

1.Dimitriu-Tiron, E., 2001, Prejudecată și spectacol la granița dintre două lumi, Editura Spiru Haret, Iași

2.Dudley, C.D., 1996, Threatening Depressed Children. A therapeutic Manual of Cognitive Behavioral Intervention, Oakland, CA: New Harbinger.

3.Froggatt, W., 2001, COGNITIVE BEHAVIOURAL THERAPY A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy

4.Mc Mahone, J.;Vernon, A., 2010, Albert Ellis, Barricade Books, Incorporated

5.Steward, W., 1992, An A-Z of Counseling Theory and Practice, Chapman & Hall