

Creencias racionales e irracionales

¿RACIONALES O IRRACIONALES?

Los psicólogos (Maxie Maultsby y Albert Ellis) enumeran cinco principios básicos contra los cuales una idea [o un programa que incorpora un conjunto de ideas] puede juzgarse como racional o irracional, razonable o irrazonable.

Aquí está la fórmula:

Si creo que este pensamiento es cierto, ¿me ayudará a permanecer sobrio, seguro y vivo?

- ¿Es este pensamiento objetivamente cierto, y sobre qué evidencia puedo formar esta opinión?
- ¿Este pensamiento produce sentimientos que quiero tener?
- ¿Este pensamiento me está ayudando a alcanzar una meta elegida?
- ¿Es probable que esto minimiza el conflicto con los demás? "
- ¿Este pensamiento contribuye a mis valores? (+ / -)

Los cinco pensamientos erróneos más comunes

'Hay cinco creencias irracionales que muchos de nosotros tenemos y que podemos aprender a desaprender. Los cinco notorios son:

1. Deber / Debería. Debo tener éxito y obtener la aprobación.
2. Catastrofizar: Hace dos semanas que caí. ¿No es eso horrible? [No.]
3. Baja tolerancia a la frustración. No puedo dejar de fumar; Sería muy difícil para mí. [El cáncer es aún más difícil.]
4. Clasificación y culpa. No valgo nada porque cometí un error, o, el mundo es un lugar podrido para vivir. [¿Conoces uno mejor?]
5. Sobregeneralización: actitudes siempre o nunca. AA es bueno para todos; funcionó para mí o, AA es un programa horrible; Lo intenté y no funcionó para mí.

¿Qué son las creencias racionales?

'Las creencias racionales representan conclusiones o inferencias razonables, objetivas, flexibles y constructivas sobre la realidad que apoyan la supervivencia, la felicidad y el resultado saludable; ellos:

6. promueven la productividad y la creatividad;
7. Apoyar relaciones positivas;
8. Responsabilidad inmediata sin culpas ni condenas innecesarias;
9. Fomentar la aceptación y la tolerancia;
10. Fortalecer la persistencia y la autodisciplina;
11. Servir como plataforma para condiciones que impulsan el crecimiento personal;
12. Se correlaciona con iniciativas saludables de toma de riesgos;
13. Enlace a una sensación de bienestar emocional y salud mental positiva;
14. Conduce a un sentido realista de perspectiva;
15. Fomentar el empoderamiento de los demás;
16. Estimular una apertura a la experiencia y una perspectiva experimental;
17. Dirige nuestros esfuerzos a lo largo de caminos éticos.

¿Cuál es la preocupación?

Las creencias irracionales dañinas nublan su conciencia con distorsiones, conceptos erróneos, generalizaciones excesivas y simplificaciones excesivas ... Limitan y reducen su perspectiva de modo que repite errores. Algunas formas temporalmente proveen un escape a la tensión sobre los objetivos y beneficios a largo plazo. Encontramos creencias irracionales centrales presentes en condiciones destructivas ... tales como la impulsividad, arrogancia, derrotismo, condena, depresión, ansiedad, hostilidad, inseguridad, adicciones, dilaciones, prejuicios, envidias, compulsiones y obsesiones.

"De la adicción, el cambio y la elección", por Vince Fox, Capítulo 9, p. 111

"Cuando AA no funciona para usted, Ellis y Velten: Citado de " Adicción, cambio y elección ", por Vince Fox

" Smart Recovery, A Sensible Primer ", por el Dr. Bill Knaus.