

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ, ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ

Οι άνθρωποι και οι καταστάσεις δεν μας αναστατώνουν.

Αντίθετα, οι σκέψεις και οι αξιολογήσεις, που εμείς κάνουμε σχετικά με τους ανθρώπους και τις καταστάσεις, μας αναστατώνουν.

Σύμφωνα με το μοντέλο της REBT, όταν οι άνθρωποι βιώνουν ανεπιθύμητα γεγονότα, είτε σχηματίζουν μη βοηθητικές, παράλογες πεποιθήσεις, είτε σχηματίζουν βοηθητικές, ορθολογικές πεποιθήσεις. Αυτές οι μη βοηθητικές, παράλογες πεποιθήσεις που οδηγούν στην συναισθηματική αναστάτωση και συγκριμένα σε διάφορες συναισθηματικές, συμπεριφορικές και γνωστικές συνέπειες, είναι:

✚ **Απαιτητικότητα:** Οι απαιτήσεις αποτελούν μη ρεαλιστικές, άκαμπτες και απόλυτες προσδοκίες από γεγονότα ή άτομα και είναι συχνά αναγνωρίσιμες από λέξεις όπως «**πρέπει οπωσδήποτε**», «**οφείλω**», «**χρειάζομαι οπωσδήποτε**» κα.

Η REBT πραγματοποιεί διάκριση μεταξύ των επιθυμιών και των άκαμπτων απαιτήσεων ενός ατόμου. Οι επιθυμίες δεν προκαλούν αναστάτωση. Όμως όταν απαιτούμε οι επιθυμίες μας να γίνονται πραγματικότητα, δεν υιοθετούμε έναν ευέλικτο τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς όταν προκύπτει ασυμφωνία προσδοκιών-πραγματικότητας, και τότε νιώθουμε συναισθηματική αναστάτωση.

✚ **Καταστροφολογία:** Οι καταστροφολογικές πεποιθήσεις χαρακτηρίζονται από ακραίες, υπερβολικές αρνητικές, μη ρεαλιστικές σκέψεις σχετικά με τις επιπτώσεις ενός πιθανού ή μη γεγονότος. Θα μπορούσαν να γίνουν αναγνωρίσιμες με φράσεις όπως: «**καταστράφηκα**», «**ήρθε το τέλος της ζωής μου/ του κόσμου μου**» κα.

Συνήθως, όταν υπάρχει αβεβαιότητα για την έκβαση ενός σημαντικού γεγονότος, τείνουμε να σκεφτόμαστε ότι θα είναι εξαιρετικά άσχημη. Οι βοηθητικές σκέψεις αναγνωρίζουν ότι ένα ανεπιθύμητο γεγονός μπορεί να είναι αρκετά άσχημο, αλλά τονίζουν την ικανότητα του ατόμου να επιβιώσει. Αντίθετα, οι μη βοηθητικές σκέψεις καταστροφολογίας στερούν από το άτομο την προοπτική, για το πώς –αν δεν μπορεί να εξαλείψει το πρόβλημα- τουλάχιστον να διαχειριστεί με αποτελεσματικό τρόπο τις επιπτώσεις του.

✚ **Μη αν(τ)οχή στη ματαίωση:** Οι πεποιοθήσεις χαμηλής αν(τ)οχής στην ματαίωση πηγάζουν από απαιτήσεις για ευκολία και άνεση, και αντανakλούν μια δυσανεξία στη δυσφορία. Γίνονται κυρίως αναγνωρίσιμες από την έκφραση «**δεν αντέχω με τίποτα**».

Οι πεποιοθήσεις αυτές είναι μη βοηθητικές, διότι μας στερούν το κουράγιο, την αντοχή και συνήθως υποκρύπτουν αρνητικές αντιλήψεις του ίδιου του ατόμου για τις ικανότητες και την δύναμη του να συνεχίσει να αγωνίζεται και να προσπαθεί παρά τις απογοητεύσεις και τον πόνο, που όλοι θα συναντήσουμε στον δρόμο μας.

✚ **Υποτίμηση εαυτού/ άλλων/ζωής:** Οι πεποιοθήσεις αυτές εμπεριέχουν γενικές αξιολογήσεις και υπονοούν ότι μερικοί άνθρωποι ή ακόμα και ο ίδιος ο εαυτός μας είναι άχρηστος, ή τουλάχιστον λιγότερο σημαντικός από άλλους.

Αυτές οι πεποιοθήσεις για την ανθρώπινη αναξιότητα δεν μπορούν να είναι αληθινές, πόσο μάλλον βοηθητικές, γιατί ένα άτομο δεν μπορεί να βαθμολογηθεί ούτε ως καλό ούτε ως κακό, καθώς δεν είναι δυνατόν κάποιος να είναι εντελώς καλός ή κακός λόγω της πολυπλοκότητας των ανθρώπινων όντων. Αντίθετα, οι αξιολογήσεις θα πρέπει να περιορίζονται στις συμπεριφορές των ανθρώπων, οι οποίες δύνανται είτε να τροποποιηθούν είτε να βελτιωθούν χωρίς έτσι να αποδίδεται μία άδικη, σφαιρική ταμπέλα στο άτομο.

Αναγνωρίζοντας τις μη Βοηθητικές Σκέψεις

Πηγή:

Dijuseppe, R., A., et al. (2014).

A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy.

Oxford University Press: New York