

Ce inseamna sa gandim rational?

Scris de Apopi Mariana Diana
Sâmbătă, 05 Iunie 2010 08:35 -



Vi s-a intamplat vreodata sa vedeti pe cineva reactionand intr-o situatie complet diferit decat ati fi facut-o voi? Cu siguranta ca da. Iata un exemplu: va aflati in vizita la la niste prieteni de familie. Copilul acestora urla din rasputeri pentru ca vrea si el putina cafea sa i se puna in cana. Esti deja enervat in aceasta situatie, doar ca, parintii nu reactioneaza in niciun fel. Li zambesc copilului spunandu-i ca nu va primi si continua sa discute cu tine intr-un mod foarte calm. Probabil ca, tu aflat in aceeasi situatie ai fi reactionat diferit, l-ai fi plesnit, l-ai fi trimis in camera lui sau undeva la colt pentru comportamentul urat manifestat de fata cu altii sau oricum ai fi luat o atitudine. De ce crezi ca **in aceeasi situatie, doua persoane reactioneaza in mod diferit?** Tu te-ai enerva, in timp ce parintii ar ramane calmi? E ceva la mijloc in afara de tipul de personalitate al oamenilor? Raspunsul este da. Aaron Beck si Albert Ellis sunt doi cercetatori foarte mari care prin formele de terapie pe care le-au propus (primul, terapia cognitiv comportamentala si cel de-al doilea, terapia rational cognitiv-comportamentala) au incercat sa evidentieze faptul ca, emotiile pe care oamenii le traiesc nu se datoreaza situatiei in sine, ci modului in care ei vad si interpreteaza realitatea. Astfel ca, e plauzibil de ce doi oameni in aceeasi situatie pot sa reactioneze total diferit, nu-i asa? Tot acesti cercetatori sustin ca, gandurile oamenilor pot fi impartite in

ganduri rationale

(care ne sunt utile si ne ajuta) si

irationale

(nu ne ajuta cu nimic). Cele irationale se impart in 4 mari categorii:

1. Trebuie absolutist: “Eu trebuie sa reusesc”, “trebuie sa fie asa cum vreau eu”, “copilul meu trebuie sa ma respecte pentru ca ii sunt parinte”, “sotul trebuie sa ma iubeasca pentru ca e casatorit cu mine” etc.

2. Catastrofarea: “e groaznic ce mi se intampla”, “e oribil ca voi fi operata”, “e groaznic ca ma inseala”, “e teribil de rau sa fii batjocorit”etc.

3. Lipsa de toleranta la frustrare: “nu mai suport situatia in care sunt”, “nu mai pot sa stau si sa nu fac nimic”, “nu mai suport sistemul din ziua de azi”, “nu suport gandul ca m-ar putea insela/minti”etc.

Ce inseamna sa gandim rational?

Scris de Apopi Mariana Diana
Sâmbătă, 05 Iunie 2010 08:35 -

4. Valorizarea proprie, a celorlalte persoane si a lumii: “merit sa mi se intample asta pentru ca asa sunt eu, lipsit de importanta”, “toti cei din jur ma urasc”, “toti sunt niste imbecili care nu merita nimic”, “in dreptul vietii mele de pana acum pot sa trec un 0 mare, nu a meritat sa traiesc”.

Cine gandeste viata si reflecteaza asupra situatiilor/intamplarilor in termeni absolutisti, risca foarte mult sa-si afecteze si starea de sanatate. Gandindu-te ca nu suporti o anumita situatie din viata ta sau ca e groaznic ce s-a intamplat, incepi sa plangi, sa te enervezi, sa te infurii foarte tare, ceea ce duce la certuri cu cei din jur, la cresterea tensiunii, accelerarea batailor inimii etc. Toate aceste stari pe care le avem nu se datoreaza situatiei in sine, ci modului in care noi vedem lucrurile. Gandim bine sau nu? Daca ne-am fi spus “ e neplacut ce s-a intamplat, dar am incredere ca intr-un fel sau altul se va rezolva”, credeti ca am ajunge sa traим furia si tristetea tot la fel de puternic ca si cand ne-am fi spus ca “e groaznic si nu suport asta”? Nimeni nu spune ca intr-o anumita situatie nu te poti infuria sau enerva, nu te poti simti foarte trist. Ideea e sa vezi cat de mult te afecteaza starile astea. Daca cei din jur nu pot sa mai vorbeasca cu tine pentru ca esti foarte irascibil, te retragi in tristetea pe care o simti si nu mai comunicii cu ceilalti, ajungi la izolare sociala, implicit la retragerea altor beneficii pe care le-ai obtinut pana acum atunci, probabil ca ai o serie de ganduri care nu-ti sunt de prea mare ajutor.

Asa ca, incercati sa va opriti o secunda si sa identificati gandurile pe care le aveti intr-o anumita situatie. Notati daca ele fac parte din vreuna din categoriile de mai sus si intrebati-va: merita sa ma gandesc asa? Ma ajuta la ceva sa gandesc ca nu trebuia sa mi se intample mie asta? Esti in masura sa decizi ce trebuie sa ti se intample sau ce nu? Exista dovezi ca, copiii trebuie sa-si respecte parintii? Exista dovezi ca trebuie sa ma iubeasca toata lumea din jur sis a ma aprecieze? Scrie undeva asta? Nu. **E de dorit sa fie asa**, dar nu in toate familiile, nu la toti oamenii se intampla asta.

Asa ca, incercati sa spuneti stop gandirii si emotiilor pentru cateva clipe intr-o anumita situatie. Ganditi-va la ce va trece prin minte. Identificati daca acele ganduri sunt rationale sau au tenta de irationalitate. Apoi puneti-va intrebarile: cu ce ma ajuta? Exista dovezi? E logic ceea ce gandesc? Daca nu, atunci probabil ar fi momentul sa gasiti un gand care sa va linisteasca si sa va faca mai mult bine.

Contact: diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro