

השתחררות מרעיונות לא ראציונליים

על פי אלברט אליס הדיבור הפנימי שלנו גורם לנו סבל כאשר הוא נשען על

רעיונות לא ראציונליים:

1. אני חייב לזכות באהבה ובהערכה מצד הסובבים אותי.
2. אני חייב להצליח בכל מה שאני עושה, ולבצע זאת כמעט בשלמות.
3. אנשים מסויימים הם רעים, אכזריים וראויים לעונש.
4. זה נורא כאשר דברים אינם מסתדרים כפי שאני רוצה שיסתדרו.
5. ארועים חיצוניים גורמים למרבית הסבל האנושי – אנשים מגיבים לארועים, והדבר מעורר בהם רגשות קשים.
6. כל דבר בלתי ידוע, חסר וודאות או שישי בו סיכון פוטנציאלי יוצר תחושת פחד וחרדה.
7. קל יותר להתחמק מאחריות ומקשיים בחיים מאשר להתמודד איתם.
8. אני זקוק למישהו חזק או גדול ממני כדי להישען עליו.
9. העבר קובע במידה רבה את ההווה.
10. חוסר מעש ופאסיביות מביאים אושר.
11. אני חסר אונים ואין לי שליטה על רגשותיי וחוויותיי.
12. בני האדם הם יצורים רגישים ואין לפגוע בהם.
13. יחסים טובים מבוססים על הקרבה ונתינה.
14. כשמעשיי אינם מוצאים חן בעיני אחרים, פירוש הדבר שנכשלתי או שטעיתי.
15. אם לא אעשה ככל יכולתי כדי לרצות אחרים, הם ידחו אותי או ינטשו אותי.
16. להיות לבד זה נורא. ניתן להגיע לאושר, הנאה וסיפוק רק בחברת אנשים אחרים.
17. קיימת אהבה מושלמת וקיימים יחסים מושלמים.
18. לאדם יש זכות לחיות חיים טובים, והוא לא צריך לחוש כאב.
19. ערכו של אדם נמדד לפי הישגיו וכמות הדברים שהוא מייצר.
20. אסור להיות אנוכי.

הוכחות לחוסר תקפות האמונה

1. אין שום חוק ביקום שלפיו לא צריכים להיות לנו כאבים או בעיות. אנחנו יכולים לחוות כל בעיה, מרגע שנוצרו התנאים להתהוותה.
2. החיים אינם הוגנים. החיים הם סדרה של ארועים, אשר חלקם מהנים וחלקים מכאיבים.
3. אם מתעוררות בעיות עלינו לפתור אותן.
4. יש תועלת בנסיון למנוע מבעיה להתפתח, אך חוסר ההתמודדות עימה ברגע שהיא נוצרת הוא אסטרטגיה מוטעית.
5. אף אחד מבני האדם אינו יוצא דופן. יש כאלה שחווים בחייהם פחות כאב מאחרים, משתי סיבות: או שהתמזל מזלם או שההחלטות שהם קבלו מנעו היווצרותן של בעיות בחייהם.
6. רק משום שיש לכם בעיה או קושי, אין פירוש הדבר שעליכם לסבול. התמודדות איתה תגרום לכם תחושת גאווה ותעלה את הערכתכם העצמית.
7. סבלכם נובע מהמונולוג הפנימי שלכם, מהאופן שבו אתם מפרשים את הארוע. אתם משכנעים את עצמכם שעליכם להרגיש אומללים.