

## PRINCIPIILE EDUCAȚIEI RAȚIONAL EMOTIVE ȘI COMPORTAMENTALE

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, Mc Mahone, J.; Vernon, A., (2010). 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. 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), citat care sintetizează poziția filosofică a Educației Rațional Emotive și Comportamentale .

### BIBLIOGRAFIE:

1. **Dimitriu-Tiron, E.**, 2001, *Prejudecată și spectacol la granița dintre două lumi*, Editura Spiru Haret, Iași
2. **Dudley, C.D.**, 1996, *Threating Depressed Children. A therapeutic Manual of Cognitive Behavioral Intervention*, Oakland,

CA: New Harbinger

Consilier școlar prof. pedagog Aniela Lung