

# Pastile Psihologice

Materialele sunt elaborate de Prof. univ. dr. Daniel David (vezi Tratat de psihoterapii Cognitive și Comportamentale; Polirom, 2006) pe baza teoriei și terapiei rațional-emoțive și cognitiv-comportamentale și a materialelor similare elaborate de Albert Ellis (și la Albert Ellis Institute).

## PRINCIPII GENERALE PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ

### I. DECALOGUL IRAȚIONALITĂȚII (Merită cunoscut pentru a-l evita)

1. TREBUIE să reușești în tot ceea ce faci ALTFEL ești fără valoare ca om (ești neimportant/inferior/slab).
2. TREBUIE să reușești în tot ceea ce faci ALTFEL este groaznic și catastrofal (este cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla).
3. TREBUIE să reușești în tot ceea ce faci ALTFEL nu poți tolera/suporta acest lucru (este insuportabil).
4. TREBUIE ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine ALTFEL ești fără valoare ca om (ești neimportant/inferior/slab).
5. TREBUIE ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos ALTFEL este groaznic și catastrofal (este cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla).
6. TREBUIE ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos ALTFEL nu poți tolera/suporta acest lucru (este insuportabil).
7. TREBUIE ca viața să fie dreaptă cu tine și ușoară ALTFEL ești fără valoare ca om (ești neimportant/inferior/slab).
8. TREBUIE ca viața să fie dreaptă și ușoară ALTFEL este groaznic și catastrofal (este cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla).
9. TREBUIE ca viața să fie dreaptă și ușoară ALTFEL nu poți tolera/suporta acest lucru (este insuportabil).
10. EU, CEILALȚI ȘI/SAU VIAȚA TREBUIE CU NECESITATE SĂ...

### II. DECALOGUL RAȚIONALITĂȚII (A se citi zilnic, dimineața sau seara înainte de culcare)

1. AR FI PREFERABIL să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens DAR DACĂ NU REUȘEȘTI, nu înseamnă că ești fără valoare ca om ci doar că ai avut un comportament mai puțin performant, care probabil poate fi îmbunătățit în viitor.
2. AR FI PREFERABIL să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens DAR DACĂ NU REUȘEȘTI, amintește-ți că este doar (foarte) rău fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla).
3. AR FI PREFERABIL să reușești în tot ceea ce faci și fă tot ce depinde de tine în acest sens DAR DACĂ NU REUȘEȘTI, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și să mergi mai departe bucurându-te de viață, chiar dacă este mai greu la început.
4. AR FI PREFERABIL ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos cu tine DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA, nu înseamnă că tu sau ei sunteți fără valoare ca oameni.
5. AR FI PREFERABIL ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA, amintește-ți că este doar (foarte) rău fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care se putea întâmpla).
6. AR FI PREFERABIL ca ceilalți să se comporte corect și/sau frumos DAR DACĂ NU SE COMPORTĂ AȘA, poți tolera/suporta acest lucru neplăcut și mergi mai departe bucurându-te de viață, chiar dacă este mai greu la început.
7. AR FI PREFERABIL ca viața să fie dreaptă cu tine și ușoară DAR DACĂ NU ESTE, nu înseamnă că viața este nedrepată și/sau că tu ești fără valoare ca om.
8. AR FI PREFERABIL ca viața să fie dreaptă și ușoară DAR DACĂ NU ESTE, amintește-ți că este doar (foarte) rău, fără a fi însă catastrofal (cel mai rău lucru care se putea întâmpla).
9. AR FI PREFERABIL ca viața să fie dreaptă și ușoară DAR DACĂ NU ESTE, poți tolera/suporta acest lucru și să mergi mai departe bucurându-te de viață, chiar dacă este mai greu la început.
10. SINGURUL LUCRU CARE TREBUIE ESTE CĂ NIMIC NU TREBUIE CU NECESITATE.

### III. NUCLEUL NEBUNIEI (Merită cunoscut pentru a-l evita)

1. Eu TREBUIE CU NECESITATE SĂ...
2. Ceilalți TREBUIE CU NECESITATE SĂ...
3. Viața TREBUIE CU NECESITATE SĂ...

### IV. NUCLEUL SĂNĂTĂȚII (A se citi zilnic, dimineața sau seara înainte de culcare)

1. Acceptă ceea ce nu se poate schimba.
2. Fă tot ceea ce este omenește posibil să schimbi ce se poate schimba, amintindu-ți însă mereu că uneori lucrurile nu TREBUIE să se întâmple cum vrei tu.
3. Fă diferența dintre 1 și 2.

## **V. SFATURI PENTRU O VIAȚĂ RAȚIONALĂ ȘI FERICITĂ (A se citi zilnic, dimineața sau seara înainte de culcare)**

1. Urmează Decalogul Raționalității și evită Decalogul Iraționalității.
2. Asimilează Nucleul Sănătății și renunță la Nucleul Nebuniei.
3. Să dorești și să faci tot ceea ce depinde de tine ca lucrurile să se întâmple așa cum vrei tu dar în același timp să îți minte că nu scrie niciunde că lucrurile TREBUIE cu necesitate să se întâmple așa cum vrei tu.
4. Ar fi de dorit ca ceilalți să te trateze corect dar asta nu înseamnă că și TREBUIE cu necesitate să o facă.
5. Ar fi de dorit să reușești în tot ceea ce faci dar asta nu înseamnă că și TREBUIE cu necesitate să reușești.
6. Ar fi de dorit ca viața să fie ușoară și dreaptă dar asta nu înseamnă că și TREBUIE cu necesitate să fie așa.
7. Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai dorit asta nu înseamnă că ești fără valoare ca om ci doar că ai avut un comportament mai puțin performant care probabil poate fi îmbunătățit.
8. Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai dorit nu înseamnă că este o catastrofă (cel mai rău lucru care ți se putea întâmpla) ci este doar un lucru neplăcut (poate până la extrem de neplăcut), fără ca asta să însemne totuși că este cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla și că nu te mai poți bucura de viață.
9. Dacă lucrurile nu se întâmplă așa cum ți-ai dorit poți tolera asta și merge mai departe bucurându-te de viață, deși este mai greu la început, până pornești.
10. Este plăcut să ai aprobarea și dragostea celorlalți și fă tot ceea ce este omenește posibil să le obții dar amintește-ți că și fără ele te poți accepta ca ființă umană care are dreptul să se bucure de viață.
11. Este de preferat să faci lucrurile perfect dar este omenește să faci greșeli.
12. Oamenii reacționează așa cum doresc ei nu cum dorești tu și amintește-ți că ei, ca și tine, nu sunt perfecți.

### **PRINCIPII SPECIFICE PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ**

**(Atunci cand apare problema specifică, pilula se citește zilnic, dimineața și seara înainte de culcare, și ori de câte ori este nevoie pe parcursul zilei)**

#### **PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA FURIEI, NEMULȚUMIRII, AGRESIVITĂȚII, IRITĂRII, FRUSTRĂRII**

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut.”
- „Pot suporta să mi se întâmple așa ceva, deși nu îmi doresc și nu îmi place.”
- „Pot tolera ceea ce simt, chiar dacă nu simt ceva plăcut.”
- „Pot să suport prezența acestui gând, deși nu îmi place.”
- „Pot accepta că am făcut asta chiar dacă preferam să nu o fac.”
- „Pot accepta comportamentul celorlalți, chiar dacă aceștia nu fac întotdeauna ce mi-aș dori eu.”

#### **PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA ANXIETĂȚII, PANICII, FRICII, NELINIȘTII**

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se pot întâmpla și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut și am făcut tot posibilul ca să le evit.”
- „Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat așa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar fi putut întâmpla.”
- „Cred că pot face față și la situații mai rele decât cea în care mă găsesc acum.”
- „Este extrem de neplăcut, însă nu catastrofal dacă în această situație nu voi putea deține controlul așa cum mi-aș dori.”
- „Este rău, dar nu dezastruos să trăiești astfel de emoții.”
- „Este neplăcut, dar nu catastrofal să ai astfel de gânduri.”

#### **PASTILĂ PSIHOLAGICĂ ÎMPOTRIVA DEPRIMĂRII, DEPRESIEI, TRISTEȚII**

- „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu asta.”
- „Pot să accept că în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este trist.”
- „Am greșit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om.”
- „Poate că această reacție a mea este o dovadă de slăbiciune, însă asta nu arată valoarea mea ca persoană.”
- „Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna așa de bine cum mi-aș dori, rămân o persoană bună și valoroasă.”
- „Sunt mulțumit de mine, deși știu că nu sunt perfect.”