

## **CREENCIAS IRRACIONALES ALBERT ELLIS**

1. Todo el mundo debe quererme y aprobarme.
2. Es terrible que las cosas no sucedan como uno quiere.
3. Cometer errores es horrible, debería hacerlo todo bien.
4. No puedo controlar mis emociones.
5. Necesito ser muy competente y capaz en una o muchas actividades para ser válido como persona.
6. Debemos aprender de otros, es necesario tener a alguien más fuerte en quién confiar.
7. Los problemas de los demás deben mantenerme muy preocupado.
8. Sucesos traumáticos de mi infancia controlan inevitablemente mi vida.
9. Necesito tener soluciones perfectas y seguras para los problemas que me surgen.
10. Hay mucha gente mala que debería ser castigada. Es mejor prevenir y no confiar en la gente.
11. No debo defraudar a las personas que quiero.
12. Las situaciones amenazantes tienen que mantenerme muy preocupado.

## Otras posibles creencias irracionales de nuestro tiempo. Rafael Santandreu

- Necesito tener a mi lado a alguien que me ame; de lo contrario, ¡qué vida más triste!
- Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar bien mis cualidades y virtudes. De lo contrario, me sentiría fracasado.
- No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.
- Debo tener un piso en propiedad. De lo contrario, soy un maldito fracasado muerto de hambre.
- Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Y lo más deseable es vivir mucho tiempo; cuanto más mejor: ¡incluso 100 años o más!
- Tengo que ayudar a mis familiares, padres, abuelos, hijos... Mi ayuda es fundamental para su felicidad.
- Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. La infidelidad es una cosa terrible que te destroza por dentro.
- Tengo que tener una vida emocionante. De lo contrario, mi vida es un aburrimiento y, de alguna forma, un desperdicio.
- Más siempre es mejor. El progreso siempre es bueno y consiste en tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia...; esto es obvio en el caso de desear cada vez más y más cosas buenas como paz y alegría.
- La soledad es muy mala. Los seres humanos necesitan tener a alguien cerca porque si no, son unos desgraciados.

Todas y cada una de estas aseveraciones son creencias irracionales que originan malestar neurótico o irracional. Nadie necesita ninguna de las cosas de esta lista: ni pareja, ni seguridad laboral, ni salud en realidad. Se trata de preferencias y objetivos legítimos, pero jamás condiciones indispensables para la felicidad.