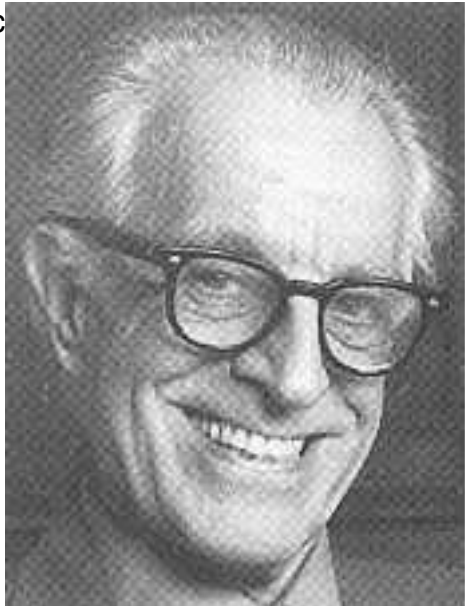




Според големият американски психолог Албърт Елиас има 12 твърдения, които причиняват

неудовелотворение и неврози при хората(Елиас ги нарича "блокиращи нагласи")

Основният проблем с  е в идеи, които не са истинни и в същото



време имат прекалено високо мнение за себе си. Тези две комбинации водят до вкопчване в стр

### ***Погрешните твърдения според Албърт Елиас:***

1. Крайно необходимо е да бъда обичан от значимите за мен хора за почти всичко, което правя.
2. Определени действия са отвратителни и порочни и всеки, който ги извършва, трябва да бъде

3. Когато нещата не стават така, както ни се иска, ние смятаме, че те са ужасни.

4. Нещастieto винаги идва отвън и се предизвиква от хората и събитията.

5. Ако нещо е или може да бъде опасно или застрашаващо, трябва да съм потиснат и безкрайно

6. По-лесно е да избегна, отколкото да посрещна трудностите в живота и да поема своята отговорност

7. Абсолютно задължително имам нужда от някого или нещо друго, което е по-силно или по-велико от мен

8. Трябва да бъда максимално компетентен, интелигентен и да успявам във всичко.

9. Щом нещо веднъж е повлияло на живота ми, то следва това нещо да ми влияе винаги.

10. Трябва да имам гарантиран и пълен контрол върху нещата от живота.

11. Щастieto е възможно да се постигне по инерция и чрез бездействие.

12. Аз нямам никакъв контрол върху емоциите си и не мога да направя нищо, когато се почувствам

Албърт Елиас предлага знания, които да помогнат на хората да заменят тези твърдения с знания



**Правилните нагласи според Албърт Елиас трябва да бъдат:**

1. Всички трябва да ме обичат и да одобряват това, което правя - **ТОВА НЕ Е НЕОБХОДИМО**  
Да очаквате това, означава да се подлагаме на необяснима тревога, да си причиняваме огорчен  
За да се харесваме на всички, трябва постоянно да улавяме чувствата на другите хора, за да по
2. Човек трябва да бъде прекрасен (идеален) и да се бори за успех във всяка една област, да б  
Очевидно е, че да бъдеш съвършен, идеален, безпогрешен във всичко е невъзможно. Онзи, кой  
Разбира се, че е необходимо да се стремиш към върха, към ползотворна дейност в името на про
3. Определени постъпки са погрешни и онзи, който ги прави, трябва да бъде наказван - **НАКАЗА**  
Много от онова, което правят другите, ние самите не бихме правили, и обратно, нещо от това, ко

Ако човек е направил нещо лошо (поне от ваша гледна точка) това може да се е случило поради

По-разумно е да се обсъдят гледните точки, да се съпоставят и да се погледне дали може да се

4. Ужасно е, когато нещо не се получава така, както ни се иска - НЕ Е НЕОБХОДИМО ДА СЕ ХА  
Неразумността на такова инфантилно твърдение е очевидна. Много често обаче ние постъпвам  
Не може обаче всичко да се подрежда за удоволствието на всеки. Затова ще трябва да се прим  
Нужно е да си кажем: “Да, това е лошо” или “На мен това не ми харесва”, за да се опитаме след

5. Човек се разстройва по повод външни събития и обстоятелства, върху които не може да повл  
В повечето случаи хората се разстройват не поради някакви неприятни житейски събития, а по  
Например, ако си изгубим портмонето, можем много силно да се разстроим, да се развълнуваме

6. Една възможна неприятност ни задължава да се безпокоим и докато опасността не премине,  
Да се мисли така би било неразумно, подобни мисли не са способни да предотвратят неприятно  
Най-доброто, което може да се направи в този случай е да посрещнем приближаващата ситуация

7. Да се избягват трудностите и отговорността е по-лесно, отколкото да ги поемем и да се справ  
Когато човек се опитва да се откъсне от трудностите и отговорността, той си създава многобро

8. В живота винаги е необходим някой, който е по-силен, по-могъщ, на когото можем да разчита  
Никой не е абсолютно независим и няма нищо страшно, ако зависим от другите толкова, колкото  
Трябва да развиваме в себе си самостоятелност, индивидуалност, целенасоченост и възможност  
Такава зависимост отчасти се проявява, когато се чувстваме задължени за онова, което е напр  
Това разбира се не се отнася за договори, когато и двете страни предварително ясно и точно се

9. Онова, което ни е повлияло в миналото, определя нашето поведение в днешно време и не е възможно да се промени. Това е абсолютно невярно. Все пак възможно е да се промени онова, което е било формирано в миналото.

10. За нас е жизнено важно онова, което правят другите. Трябва да положим всички усилия, за да ги направят по-добре. В действителност животът и поведението на другите хора си е лично тяхна работа и като цяло не ни касае. Ако някой моли за помощ, трябва да му я дадете. Но ние нямаме право да натрапваме помощта си на другите.

11. Всеки проблем има едно единствено правилно решение. Колко е ужасно, ако не съумеем да го намерим. Да се мисли така не е разумно, тъй като повечето проблеми имат много решения и рядко съществува единствено правилно решение. Стремешт да се намери единствено възможно и изключително правилно решение само терзава ума.

12. Не е възможно да контролираме емоциите си – ние сме техни жертви - НИЕ МОЖЕМ ДА ОВЛАДНЕЕМ ЕМОЦИИТЕ СИ. В действителност съществуват немалко начини за управление на собствените ни емоционални състояния.

Подобен анализ на нашите собствени и разпространени съждения, използването на принципите на Албърт Елис.

### ***Албърт Елис (1913-2007)***

Албърт Елис е Известен американски психолог и психотерапевт, едно от големите имена в амер

{backbutton}