

Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri (PART 17)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

Jadual 3.6.1 Kepercayaan tidak rational yang biasa wujud dalam penafsiran.

<u>Kepercayaan tidak rational yang nyata</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Kerana saya amat inginkan untuk menunjukkan prestasi yang berjaya dan bersaing dalam kerja saya, maka saya harus menunjukkan prestasi sedemikian pada bila-bila masa juga.2. Kerana saya amat inginkan untuk dipersetujui orang lain terutamanya mereka yang signifikan, maka saya harus mendapat persetujuan sedemikian pada bila-bila masa juga.3. Kerana saya amat inginkan orang lain untuk melayani saya dengan adil dan penuh bertimbang rasa, maka mereka harus memberi layanan sedemikian kepada saya pada kesemua masa dan situasi yang berlainan.4. Kerana saya amat inginkan untuk mendapatkan kehidupan yang selamat, selesa dan memuaskan, maka kehidupan saya haruslah sentiasa dalam keadaan sedemikian.
<u>Kepercayaan tidak rational yang tidak ketara dan rumit</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Kerana saya amat inginkan untuk menunjukkan prestasi yang berjaya dan bersaing dalam kerja saya, dan kerana saya harapkan kejayaan ini pada sesuatu masa sahaja, maka saya harus menunjukkan prestasi sedemikian dalam kesemua kerja.2. Kerana saya amat inginkan untuk dipersetujui orang lain terutamanya mereka yang signifikan, dan kerana saya harapkan hanya sedikit persetujuan daripada mereka, maka saya harus mendapat persetujuan sedemikian.3. Kerana saya amat inginkan orang lain untuk melayani saya dengan adil dan penuh bertimbang rasa, dan kerana saya memberi layanan sedemikian kepada orang lain, maka mereka harus memberi layanan yang sama kepada saya.4. Kerana saya amat inginkan untuk mendapatkan kehidupan yang selamat, selesa dan memuaskan, dan kerana saya adalah orang yang baik yang membantu orang lain dalam mencapai kehidupan sedemikian, maka kehidupan saya haruslah sentiasa dalam keadaan sedemikian juga.

Ahli terapis RET (Zastrow, 1994) menyatakan bahawa dengan belajar untuk menjadi seorang pemikir positif dan rasional, kita akan hidup dengan lebih gembira, sihat dan produktif. Psikoterapi RET sememangnya bertumpu pada bantuan kepada pesakit untuk menukarkan pemikiran yang negatif dan kepercayaan yang tidak rasional kepada pemikiran yang positif dan rasional. (modifikasi bahagian **B**) Dengan ini, seseorang itu akan meningkatkan penguasaan rasional dirinya dan seterusnya mengurangkan emosi yang tidak dikehendaki (unwanted emotion) dan mengawal kelakuan yang disfungsi (dysfunctional behavior).

CONTINUE...