

# DZIESIĘĆ IRRACJONALNYCH POGLĄDÓW

(według Dr. Alberta Ellis)

**Jeśli nie zmienię swojego irracjonalnego myślenia,  
sam jestem odpowiedzialny za bycie lub pozostawanie zranionym,**

- 1) **Przeciwko miłości** (nieodwzajemnionej): muszę być kochany i akceptowany przez ludzi, którzy wiele dla mnie znaczą i muszę spełnić ich oczekiwania.  
(Mt 5,11): „Błogosławieni jesteście, gdy [ludzie] wam urągają i prześladują was, i gdy z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe na was.”
- 2) **Przeciwko radości**: muszę być perfekcyjny, kompetentny, odnosić sukcesy, a wówczas będę czuł się szczęśliwy.  
(2 Kor 12,9): „Wystarczy ci *mojej* łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali.”
- 3) **Przeciwko prawdziwemu pokojowi** (w nieszczęściu): łatwiej unikać odpowiedzialności i naturalnie koniecznych trudności aniżeli stawiać im czoła, być może znikną, jeśli je zignoruję.  
(Łk 9,23): „Jeśli kto chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje!”
- 4) **Przeciwko cierpliwości**: muszę szybko znaleźć doskonałe rozwiązanie mojego problemu.  
(Flp 4,5-6): „Niech będzie znana wszystkim ludziom wasza wyrozumiałość łagodność (...). O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem.”
- 5) **Przeciwko uprzejmości**: pewni ludzie są źli, zasługują na surową naganę i karę za grzechy.  
(Łk 23,34): „Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą co czynią”,
- 6) **Przeciwko dobroci**: muszę być przygotowany na najgorsze i ustawicznie rozmyślać nad tym, co złego, niebezpiecznego lub strasznego może mi się przydarzyć.  
(1 J 4,18): „W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk”. (Spróbuj ocenić swój lęk i skoncentruj się na miłości i mocy Pana, abyś mógł walczyć przeciw lękom),
- 7) **Przeciw wierności** (na przestrzeni lat): zostałem ukształtowany przez przeszłość i teraz jest za późno, abym się zmienił.  
(2 Kor 5,17): „Jeżeli więc ktoś pozostaje w Chrystusie, jest nowym stworzeniem: To, co dawne, minęło, a oto «wszystko» stało się nowe”,
- 8) **Przeciw łagodności**: to straszne, gdy sprawy nie toczą się tak, jak planowałem.  
(Mk 14,36): „Ojcze, dla Ciebie wszystko jest możliwe, zabierz ten kielich ode Mnie. Lecz nie to, co Ja chcę, ale to, co Ty, [niech się stanie]!”
- 9) **Przeciwko odpowiedzialności**: nie mam wpływu na swoje szczęście; to, co mi się przydarza, determinuje moje szczęście.  
(Mt 6,22-23): „Światłem ciała jest oko. Jeśli więc twoje oko jest zdrowe, całe twoje ciało będzie w świetle. Lecz jeśli twoje oko jest chore, całe twoje ciało będzie w ciemności”. (Nie zdarzenia, ale moje ustosunkowanie się do nich determinuje moje szczęście),
- 10) **Przeciwko wolności** (nie prawu): łatwiej powielać stare schematy, niż ryzykować.  
(1 Kor 13,4-7): „Miłość nie zazdrości, nie szuka pokłasku (...) Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma”.