

Valores o actitudes “racionales”

Si los OBJETIVOS PRINCIPALES DE LAS PERSONAS fuesen:

- MANTENERSE VIVOS
- EVITAR EL DOLOR INNECESARIO
- y BUSCAR LA REALIZACIÓN PLENA DE SÍ MISMOS

sería preferible intentar adquirir e interiorizar los siguientes valores o actitudes racionales.

(Evalúa de 0 a 10 en que medida crees que tienes cada una de estas características) (0: nada / 10: mucho)



- 1.- AUTO-INTERES:** Las personas sensatas y emocionalmente sanas tienden a estar primaria y fundamentalmente interesadas en sí mismas, y a poner sus propios intereses ligeramente por delante de los demás. Se sacrifican a sí mismos hasta cierto punto por aquellos que estiman pero no completa o totalmente.
- 2.- INTERÉS SOCIAL:** El interés social normalmente es racional y sugiere una autoayuda, dado que la mayoría de personas eligen vivir y disfrutar en un grupo o comunidad social. Y si no actúan éticamente, ni protegen los derechos de los demás, ni luchan por la supervivencia social... es poco probable que puedan crear el tipo de vida en la que ellos mismos puedan vivir feliz y confortablemente.
- 3.- AUTO-DIRECCIÓN:** Las personas sanas tienden a asumir responsabilidades, principalmente de sus propias vidas, prefiriendo simultáneamente cooperar con los demás. No **necesitan** o **demandan** un apoyo o socorro importante de los demás.
- 4.- ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN:** Los individuos racionales se otorgan a sí mismos y a los demás el derecho a equivocarse. Incluso cuando rechazan abiertamente su conducta y la de los demás, se abstienen de condenarse a sí mismos y a los demás, como personas, por una conducta inaceptable o detestable. Las personas que no están atormentadas por una angustia emocional debilitante, tienden a cambiar las conductas desagradables que puedan, y aceptar las que no pueden, con la sabiduría de saber la diferencia entre ambas.
- 5.- FLEXIBILIDAD:** Los individuos sanos y maduros tienden a ser flexibles en su forma de pensar, abiertos al cambio, tolerantes y pluralistas en su visión de otras personas. No establecen reglas rígidas e inamovibles acerca de ellos mismos y de los demás.
- 6.- ACEPTAR LA INCERTIDUMBRE:** Los hombres y mujeres sanos, tienden a reconocer y aceptar la idea de que, aparentemente vivimos en un mundo de incertidumbre y probabilidades, donde no existen, y probablemente nunca existirán, las certezas absolutas. Se dan cuenta de que a veces es fascinante y excitante, y desde luego no es algo terrible, el vivir en este tipo de mundo incierto y probabilístico. Disfrutan con un cierto grado de orden pero no exigen saber exactamente lo que el futuro traerá o les deparará a ellos mismos.

- 7.-COMPROMISO EN BÚSQUEDAS CREATIVAS:** La mayoría de personas tienden a sentirse más sanas y felices cuando están vitalmente ocupadas en un proyecto ajeno a ellos mismos, y preferiblemente si tienen al menos un tema de interés creativo importante, además de algún compromiso humano principal, al que otorgan tanta importancia que planifican una buena parte de su existencia diaria en función de él.
- 8.- PENSAMIENTO CIENTÍFICO:** Los individuos tranquilos tienden a ser más objetivos, racionales y científicos que los intranquilos. Son capaces de sentir profundamente y actuar de manera concentrada, pero tienden a regular sus emociones y acciones reflexionando sobre ellas y evaluando sus consecuencias, en función de hasta qué punto llevan o no la consecución de metas a corto y largo plazo.
- 9.- AUTO-ACEPTACIÓN:** Las personas sanas normalmente están contentas de estar vivas y se aceptan a sí mismas por el simple hecho de estar vivos y tener la capacidad de divertirse. Rechazan la búsqueda de medir su valor intrínseco en función de sus logros existentes, o de lo que otras personas puedan pensar de ellos. Simplemente *eligen* aceptarse incondicionalmente a sí mismos, e intentan por todos los medios evitar auto-valoraciones de su totalidad o su forma de ser, intentando disfrutar en lugar de probarse a sí mismo.
- 10.- ASUMIR RIESGOS:** Las personas sanas emocionalmente tienden a asumir una cantidad considerable de riesgo e intentan hacer lo que quieren hacer, e incluso cuando tienen muchas posibilidades de fracasar tienden a ser aventuradas, pero no son temerarias.
- 11.- HEDONISMO EN EL SENTIDO AMPLIO:** Las personas bien ajustadas tienden a buscar tanto los placeres del momento como los del futuro, y no suelen renunciar al beneficio presente por temor al dolor futuro. Son hedonistas, es decir, buscan la felicidad y evitan el dolor, pero como también saben que tendrán que vivir durante bastantes años saben que tienen que pensar tanto en el hoy como en el mañana, y no obsesionarse con la gratificación inmediata.
- 12.- NO-UTOPISMO:** Las personas sanas aceptan el hecho de que las utopías son, con toda probabilidad, algo que no se puede alcanzar y que por lo tanto nunca van a conseguir todo lo que desean ni van a poder evitar todo dolor. Rechazan moverse de manera poco realista en búsqueda del placer, felicidad o perfección total, o de la desaparición total de la ansiedad, depresión, autoderrotas y hostilidad.
- 13.- AUTO-RESPONSABILIDAD POR EL PROPIO MALESTAR EMOCIONAL:** Los individuos sanos tienden a aceptar la responsabilidad de su propia existencia en lugar de descargarse culpando defensivamente a los demás o a las condiciones sociales, por sus pensamientos, sentimientos y conductas auto-derrotistas.

(Reflexión para terapeutas: Si las personas tuviesen que luchar por las metas básicas de la supervivencia, por una ausencia de malestar emocional y del dolor innecesario que lo acompaña, y por una realización personal y felicidad máxima, la función de la terapia tendría que ser intentar crear las teorías y las prácticas que mejor favorecieran el entendimiento y en algunos casos la aceptación, por parte de los clientes, de los valores y actitudes señaladas arriba)