

#### ●비합리적 신념체계의 형성과정

- 전통적인 심리치료 기법들의 한계는 내담자가 수년간의 상담을 받고도 여전히 상담자의 지속적인 도움없이 인생의 중요한 문제들을 스스로 해결해 나갈 능력이 길러지지 않는다.
- 장기간의 치료는 내담자로 하여금 상담자에 대한 의존성만을 고양시키게 된다.
- 내담자들이 상담을 받느라 시간과 경비를 많이 투자한 것에 비해 결과를 기대할 수 없다.

#### ●비합리적 신념의 발생 요소

- 1) 당위적 사고  
신경정신증의 원인이 되는 비합리적 신념체계로 이해
- 2) 양극적 사고  
자(黑)이 아니면 백(白)을 생각하는 양극화된 흑백논리를 의미
- 3) 선택적 또는 임의적 추론  
충분하고 적절한 증거가 없는 데도 불구하고 결론에 도달하는 일종의 왜곡으로서 상황에 대한 비극적이며 파국적 결말을 상상하는 것
- 4) 극단적, 부정적 상상  
부정적 사고에서 기인
- 5) 반복적 사고  
자동적 사고를 형성하게 되며 이것은 강박관념과도 같은 신경정신증을 유발
- 6) 조건적 사고  
“만일 .... 한다면 .... 할 것이다.”와 같은 극단적 사고
- 7) 낮은 좌절 인내도  
완전주의를 가진 사람은 항상 낮은 자존감으로 이끄는 자기 비판적 사고를 늘 가지고 있다고 분석