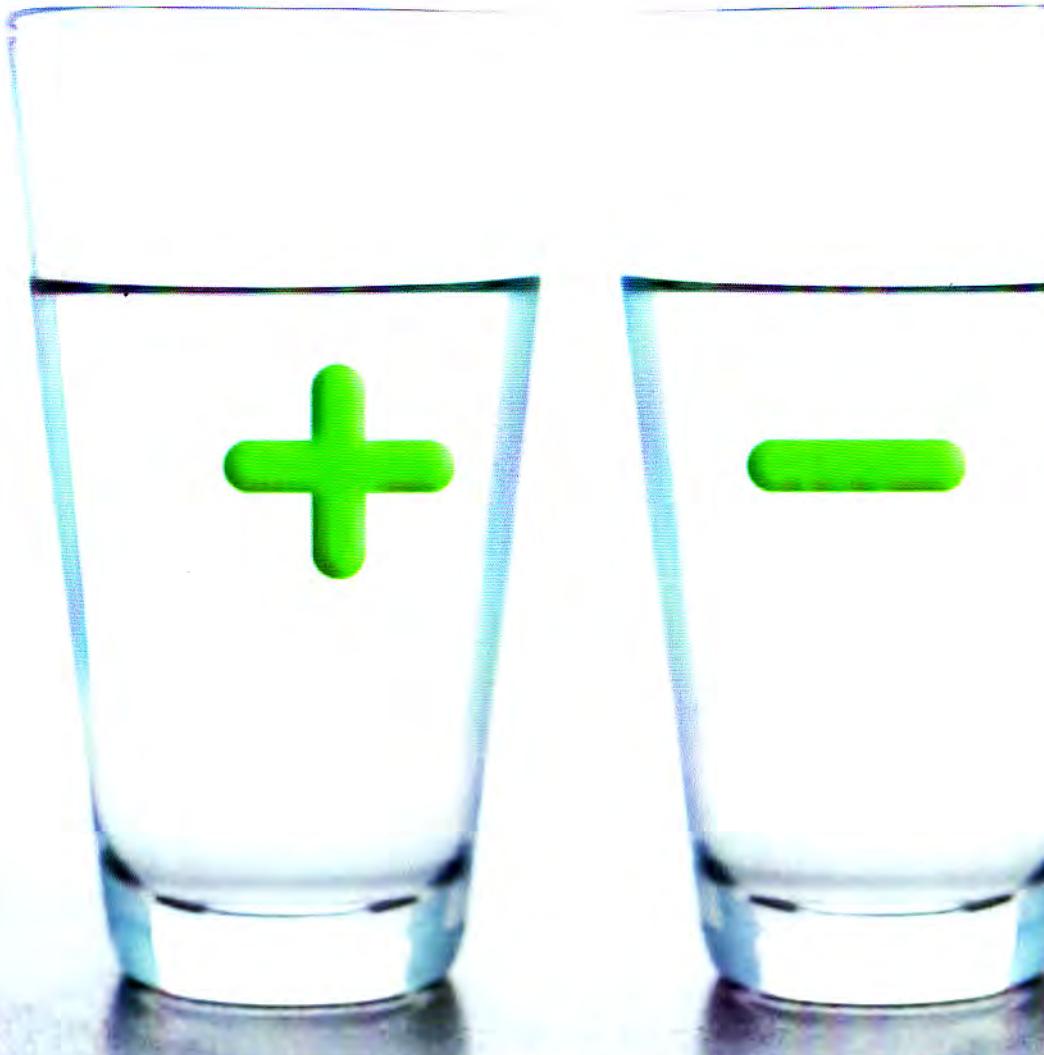


Usted puede ser feliz

Terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión

Nueva edición revisada y ampliada

PAIDÓS



A L B E R T

E L L I S

La mayor parte del sufrimiento y los trastornos psicológicos de los seres humanos son reacciones exageradas e innecesarias que pueden reducirse significativamente. Éste es el sencillo mensaje que transmite este libro. La irritación, la ansiedad y la depresión no sólo son innecesarias, sino que además, cuando alguien se permite cualquier tipo de trastorno emocional, está siendo injusto y desleal consigo mismo.

El doctor Albert Ellis afirma que somos nosotros mismos quienes creamos nuestros propios sentimientos y optamos por pensar y sentir de maneras autopunitivas. Y concluye que uno de los caminos más apropiados para salir de esta trampa es la aplicación de los principios de la terapia racional emotiva conductual.

Dados el estrés y la tensión de la vida moderna, lo último que necesitamos son esos problemas agobiantes que nos provoca nuestra manera de pensar y sentir respecto al mundo y la gente que nos rodea. El método esbozado en este libro, tan sencillo como lógico, es el enfoque más sólido habido hasta el momento para adquirir una óptima salud mental y una felicidad verdadera.



39247

9 788449 320460

www.paidos.com

Título original: *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything yes anything!*

Publicado en inglés, en 1999, por Carol Publishing Group Edition

Traducción de Yolanda Gómez Ramírez

Cubierta de M^a José del Rey

*A Debbie Joffe, por su gran ayuda
en la revisión de este libro*

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1988, 2006 Albert Ellis
© 2000 de la traducción, Yolanda Gómez Ramírez
© 2000 de todas las ediciones en castellano,
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.paidos.com

ISBN: 978-84-493-2046-0
Depósito legal: B-31.836/2007

Impreso en Book Print Digital
Botànica, 176-178 - 08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

Sumario

Agradecimientos	11
Introducción: actualización de la Terapia Racional Emotiva Conductual en el siglo xxi	13
1. ¿Por qué este libro es diferente de otros libros de autoayuda?	17
2. ¿Puede realmente evitar amargarse la vida con cualquier cosa?	23
3. ¿Puede el pensamiento científico eliminar su sufrimiento emocional?	33
4. Cómo pensar científicamente en usted mismo, en los demás y en sus condiciones vitales	43
5. Por qué los tipos habituales de <i>insight</i> no le ayudan a superar sus problemas emocionales	55
6. <i>Insight</i> nº 1: tome plena conciencia de sus sentimientos saludables y enfermizos	61
7. <i>Insight</i> nº 2: usted controla su destino emocional	69
8. <i>Insight</i> nº 3: la tiranía de los <i>debo</i>	79
9. <i>Insight</i> nº 4: ¡olvide su «espantoso» pasado!	91
10. <i>Insight</i> nº 5: cuestione activamente sus creencias irracionales	97
11. <i>Insight</i> nº 6: usted puede negarse a perturbarse por haberse perturbado	109
12. <i>Insight</i> nº 7: resuelva los problemas de la realidad así como sus problemas emocionales	119
13. <i>Insight</i> nº 8: cambie sus pensamientos haciendo lo contrario de lo que dicen	135

14. <i>Insight</i> nº 9: utilice el esfuerzo y la práctica	145
15. <i>Insight</i> nº 10: cambie con energía sus creencias y conductas	159
16. <i>Insight</i> nº 11: conseguir el cambio emocional no es suficiente. ¡Lo más duro es mantenerlo!	171
17. <i>Insight</i> nº 12: si recae, inténtelo, inténtelo otra vez	187
18. <i>Insight</i> nº 13: amplíe su rechazo a amargarse la vida	197
19. <i>Insight</i> nº 14: sí, usted puede negarse tenazmente a sentirse muy ansioso o deprimido por cualquier cosa	207
 Apéndice: los fundamentos biológicos de la irracionalidad humana	213
Bibliografía seleccionada	243

Agradecimientos

Me gustaría agradecer la colaboración de los muchos clientes y asistentes a talleres de formación cuyos casos menciono de manera anónima en este libro.

También aprecio enormemente las críticas constructivas de Emmett Velten, Shawn Blau y Kevin Everett FitzMaurice, que leyeron y comentaron conmigo el manuscrito de este libro pero que no son responsables de ninguno de sus contenidos. ¡Muchas gracias!

Por último, me gustaría mostrar mi agradecimiento a Tim Runion, que hizo un magnífico trabajo de procesamiento.

Introducción: actualización de la Terapia Racional Emotiva Conductual en el siglo XXI

Escribí la primera edición de este libro en 1987, cuando la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) era una floreciente psicoterapia de 42 años de edad. Prácticamente todo el mundo pensó que el título era demasiado largo (casi catorce palabras)* y que eso interferiría con las ventas. Pues bien, estaban equivocados; *Usted puede ser feliz* ha sido el más vendido de todos mis libros, junto a *Una nueva guía para una vida racional*.

Sin embargo, en los últimos dieciocho años ha habido muchos avances, y la TREC ha cambiado bastante desde 1987. En primer lugar, desde 1993 se le llama TREC en lugar de TRE. En segundo lugar, en la actualidad es, más que antes si cabe, realmente multimodal. Acentúa no sólo multitud de formas de pensar, sentir y comportarse en terapia, sino también (como señalo en esta edición revisada) su integración e interrelación. Es más cognitivo-emotiva-conductual que nunca.

Además, es más filosófica, o pone aún más énfasis en la filosofía que antes. A diferencia de otras Terapias Cognitivo Conductuales (TCC), pone de relieve tres filosofías básicas, que he expuesto ampliamente en varios de mis libros más recientes; especialmente en *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando*, *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*; *Rational Emotive Behavioral Therapy — It Works for Me, It Can Work for You* y *El camino de la tolerancia: filosofía de la terapia racional emotivo-conduc-*

* El título de la edición inglesa era *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself miserable about anything, yes anything!* (N. de la t.)

tual. Estas filosofías tienen su origen en la toma de conciencia de las propias creencias irracionales disfuncionales, y su cuestionamiento cognitivo-emotivo-conductual para dar lugar a nuevas filosofías eficaces y filosofías de afrontamiento racional.

Las tres filosofías básicas de afrontamiento racional son las siguientes:

Autoaceptación incondicional (AI) en lugar de autoestima condicional (AC). Evaluamos y valoramos nuestros pensamientos, emociones y conductas en relación con los objetivos básicos de mantenernos con vida y ser razonablemente felices con el fin de determinar si nos ayudan a conseguir esos objetivos. Si lo hacen, los valoramos como «buenos» o «eficaces» y si dificultan su logro los valoramos como «malos» o «ineficaces». Pero siempre, sin excepciones, nos aceptamos y respetamos a nosotros mismos, a nuestra persona, nuestro ser, *independientemente* de si lo que hacemos es bueno o de si otras personas nos aprueban a nosotros y a nuestras conductas.

Aceptación incondicional del otro (AIO). Valoramos lo que otras personas piensan, sienten y hacen, en función de los estándares de la sociedad y de los nuestros propios, como «bueno» o «malo». Pero nunca las valoramos *a ellas*, es decir, a su persona, a su ser. Las aceptamos y respetamos, aunque no aceptemos algunos de sus rasgos o conductas, simplemente porque, igual que nosotros, son seres vivos y seres humanos. Sentimos *compasión* hacia todos los seres humanos, y posiblemente hacia todas las criaturas vivas.

Aceptación incondicional de la vida (AIV). Valoramos las circunstancias de nuestra vida y de la comunidad en la que vivimos como «buenas» o «malas», de acuerdo con nuestros objetivos morales y con los de nuestra comunidad. Pero nunca valoramos estas circunstancias como «buenas» o «malas» en sí mismas; y, como decía Reinhold Niebuhr, debemos intentar modificar las circunstancias desagradables que podamos cambiar, tener la serenidad necesaria para aceptar las que no se pueden cambiar, y la sabiduría necesaria para poder diferenciarlas.

La TREC no dice que estas tres asunciones filosóficas vayan a hacernos increíblemente felices. No lo harán. No harán que dejemos

de padecer nuestras limitaciones y las de nuestro grupo social. No harán que dejemos de tener la capacidad, ¡o el talento!, de provocar innecesariamente nuestra infelicidad convirtiendo nuestros deseos saludables en exigencias *insanas*. No impedirán que suframos desgracias físicas, como inundaciones, huracanes o enfermedades. Pero es muy probable que reduzcan los problemas relacionados con nuestros pensamientos-comportamientos-emociones, así como la infelicidad que nuestros pensamientos, emociones y conductas generan.

¿Qué podemos hacer para afrontar nuestros problemas, los de los demás y los del mundo en general? *Tomar conciencia* de nuestra tendencia a provocar innecesariamente nuestra infelicidad añadiendo «tendría que», «debería» o «tengo que» absolutistas a nuestros deseos y preferencias. Ver nuestras irracionales (y las de los demás) con la máxima claridad posible. Cuestionarlas con realismo, lógica y sentido práctico. Cuestionarlas con nuestros pensamientos y con nuestras emociones y con nuestra conducta, tal y como muestro en este libro. Llegar a las filosofías racionales de afrontamiento que antes señalaba. ¡Y seguir, seguir, seguir!

¿Por qué este libro es diferente de otros libros de autoayuda?

Cada año se publican cientos de libros de autoayuda, y muchos de ellos son realmente útiles para millones de lectores. ¿Por qué molestarse en escribir uno más? ¿Por qué debería intentar superar *Una nueva guía para una vida racional*, una obra mía y de Robert A. Harper que ya ha vendido más de un millón de ejemplares, y completarla con libros derivados, como *Tus zonas erróneas*, que ya han tenido literalmente millones de lectores? ¿Por qué molestarme?

Por varias razones importantes. Aunque la terapia racional emotiva conductual (TREC), que creé en 1955, ocupa hoy un lugar muy importante en la escena psicológica actual, y aunque la mayoría de los terapeutas modernos (sí, incluso los psicoanalistas) incluyen gran parte de ella en sus planes de tratamiento, se suele utilizar de una manera atenuada, sin seguir claramente sus principios.

Aparte de mis obras profesionales, aún no hay ningún libro que dé una versión práctica de la TREC que venga directamente de su fuente original, y los pocos que lo han intentado no se han escrito con un estilo sencillo, popular, de autoayuda. La intención del presente volumen es suplir esta omisión.

Más concretamente, este libro tiene los siguientes objetivos, que no creo que pudiera encontrar presentados conjuntamente en cualquier otro libro sobre el logro de la salud mental y la felicidad.

- Le anima a tener y expresar intensos sentimientos cuando algo vaya mal en su vida. Pero diferencia claramente entre sentirse preocupado, arrepentido, triste, frustrado, o enfadado de una forma apropiada y útil, y sentirse deprimido, ser presa del pán-

co, estar enfurecido y ser autocompasivo de una manera inapropiada y destructiva.

- Le enseña a enfrentarse a situaciones vitales difíciles y a sentirse mejor cuando se encuentre con ellas. Pero, lo que es más importante —mucho más importante—, le demuestra cómo puede *mejorar y sentirse mejor* cuando se «neurotiza» y atormenta a sí mismo.
- No sólo le enseña cómo *puede* controlar su destino emocional y cómo *puede* rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa (*sí, cualquier cosa!*), sino que también le explica específicamente lo que puede *hacer* para aumentar sus posibilidades de autocontrol.
- Sigue rigurosamente y promueve el pensamiento científico, la razón y la realidad, y evita totalmente lo que muchos libros de autoayuda recomiendan despreocupadamente hoy en día; grandes dosis de misticismo, religiosidad y utopismo.
- Le ayudará a conseguir un cambio filosófico profundo y una actitud radicalmente nueva hacia la vida en lugar de una actitud eternamente optimista de «pensamiento positivo» que sólo le ayudaría a enfrentarse temporalmente a las dificultades y suele ser contraproducente a largo plazo.
- Le proporciona muchas técnicas para cambiar su personalidad, que no se han elaborado solamente a partir de la base de «evidencias» anecdóticas o basadas en historias de casos, sino que han demostrado su eficacia en experimentos científicos objetivos realizados con grupos de control.
- Le muestra eficazmente cómo crea usted *en estos momentos* sus problemas emocionales y conductuales *presentes*, sin animarle a perder un tiempo y una energía ilimitados intentando absurdamente entender y explicar su historia pasada. Le enseña cómo *sigue* alterándose innecesariamente y lo que puede hacer *hoy* para evitar seguir haciéndolo.
- Le anima a asumir toda la responsabilidad por su «malestar» y por aliviarlo en lugar de evadirse culpando a sus padres o a su entorno social por haber seguido sus absurdas enseñanzas.
- Este libro presenta los ABC de la TREC (y de otras formas de terapia cognitiva y cognitivo-conductual) de una manera senci-

lla y comprensible, y le enseña cómo los estímulos o acontecimientos activadores (A) no son los principales responsables ni los responsables directos de sus consecuencias emocionales (C). En lugar de ellos, es su sistema de creencias (B)* el principal causante de su malestar, y usted tiene por lo tanto la capacidad de debatir (D) estas creencias irracionales (Ib) y cambiarlas. Le enseña especialmente muchos métodos cognitivos, emocionales y conductuales para cuestionar y vencer sus creencias irracionales (Ib) y lograr de esta forma unos efectos y una filosofía vital nuevos (E).

- Le enseña no sólo a mantener sus deseos, voluntades, preferencias, objetivos y valores presentes, sino también a abandonar sus exigencias e imposiciones excesivas, de carácter casi divino —esos «*tendría que*», «*debería*», y «*tengo que*» absolutistas y dogmáticos que añade a sus deseos y preferencias y con los que se perturba innecesariamente a sí mismo.
- Le informa de cómo ser independiente, estar orientado hacia sí mismo, y no hacia los demás, y pensar *por sí mismo* en lugar de ser crédulo y sugestionable, secundando lo que *los demás* creen que debería creer.
- Le proporciona muchos ejercicios prácticos, concebidos de cara a la acción, que puede utilizar para *trabajar y practicar* maneras que propone la TREC de replantearse y rehacer su estilo de vida.
- Le enseña a ser racional en un mundo altamente irracional; a ser tan feliz como *le sea posible* bajo algunas de las condiciones más difíciles e «imposibles». Insiste en que puede rechazar tenazmente amargarse la vida con algunos acontecimientos realmente truculentos, como la pobreza, el terrorismo, la enfermedad y la guerra; y que puede, si decide hacerlo, trabajar de una manera más eficaz para cambiar algunas de las peores situaciones que se le presenten, y quizás incluso el mundo entero.

* Con el fin de igualar traducciones y presentaciones del modelo ABC se mantiene la inicial *B* de *Belief*, para representar Creencias, *Ib* para representar las Creencias irracionales, *Rb* para representar las creencias racionales, y *G* para representar los objetivos (*goals*). (N. de la t.)

- Le ayudará a entender algunas de las causas fundamentales de los trastornos mentales —como el fanatismo, la intolerancia, el dogmatismo, la tiranía, y el despotismo— y a ver cómo puede combatir estos determinantes de la neurosis en sí mismo y en los demás.
- Presenta una amplia variedad de métodos de la TREC para lidiar con intensos sentimientos de ansiedad, depresión, hostilidad, menosprecio de uno mismo y autocompasión. Más que cualquier otra de las principales escuelas de terapia, la TREC es realmente ecléctica y multimodal. Al mismo tiempo es selectiva, y hace todo lo posible por descartar métodos de psicoterapia dolorosos e ineficaces.
- La TREC es altamente activa-directiva. Llega al corazón del trastorno rápida y eficazmente, y presenta procedimientos de autoayuda que pueden dar unos resultados excepcionalmente buenos en un corto período de tiempo.
- Este libro le enseña cómo ser un hedonista e individualista sincero; a ser sincero consigo mismo ante todo, pero viviendo al mismo tiempo dentro de un grupo social de una manera feliz, exitosa y afín. Le permite mantener e incluso avivar sus propios valores, metas e ideales particulares siendo al mismo tiempo un ciudadano responsable dentro de la comunidad que haya escogido.
- Es sencillo y, espero, excepcionalmente claro, pero en absoluto simplista. Su saber, extraído de muchos filósofos y psicólogos, es práctico y directo, y sin embargo profundo.
- Presenta reglas y métodos derivados del tipo de terapias que tienen un crecimiento más rápido hoy en día —la TREC (terapia racional emotiva conductual) y la TCC (terapia cognitivo-conductual)—, que han crecido enormemente en los últimos años gracias a su eficacia para ayudar a millones de pacientes así como a miles de terapeutas. Toma lo mejor de las técnicas de autoayuda a partir de las cuales se han formado estas terapias y las adapta a la capacidad del lector medio para utilizarlas. Esto quiere decir U-S-T-E-D.

Por último, ¿le dice este libro excepcionalmente bien cómo rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa —sí, cualquier cosa—? ¿De verdad? ¿En serio? ¿No es una tontería? Sí, realmente lo hace, si escucha (E-S-C-U-C-H-A) atentamente y se esfuerza (E-S-F-U-E-R-Z-A) para recibir y utilizar su mensaje.

¿Escuchará? ¿Se esforzará? ¿P-E-N-S-A-R-Á, S-E-N-T-I-R-Á y A-C-T-U-A-R-Á?

Sin duda puede. ¡Espero que lo haga!

¿Puede realmente evitar amargarse la vida con cualquier cosa?

Este libro contiene un mensaje que no estamos acostumbrados a oír: que prácticamente todo el sufrimiento humano y la agitación emocional sería son completamente innecesarios, y además van contra la ética. ¿Usted va contra la ética? Sí, cuando se provoca a sí mismo una ansiedad o depresión graves, está actuando claramente en contra de usted, y está siendo desleal e injusto *consigo mismo*.

Su trastorno también afecta gravemente a su grupo social. Ayuda a provocar malestar en sus familiares y amigos, y, hasta cierto punto, en toda su comunidad. El coste de provocarse sentimientos de pánico, ira o autocompasión es enorme. En tiempo y dinero perdidos. En esfuerzo malgastado innecesariamente. En angustia mental fuera de lugar. En el sabotaje de la felicidad de los demás. En el estúpido desperdicio de placer potencial a lo largo de la única vida —sí, la *única* vida— que tendrá jamás.

Qué despilfarro. ¡Qué innecesario!

Pero ¿acaso el dolor emocional no forma parte de la condición humana? Sí, así es. ¿No ha estado con nosotros desde tiempos inmemoriales? Sí, lo ha estado. Entonces, ¿no es inevitable mientras somos realmente humanos, mientras tengamos la capacidad de sentir?

No, no lo es.

No confundamos los sentimientos dolorosos con la perturbación emocional. Está claro que los seres humanos *sienten*. Otros animales también sienten, pero no con tantos matices. Los perros, por ejemplo, parecen sentir lo que podríamos llamar amor, tristeza, miedo y placer. No exactamente como nosotros, pero tienen sin duda sentimientos.

Pero ¿qué pasa con el sobrecogimiento? ¿El amor romántico? ¿El ardor poético? ¿La pasión creativa? ¿La curiosidad científica? ¿Los perros y los chimpancés tienen también estos sentimientos?

Lo dudo. Nuestros sentimientos delicados, románticos y creativos tienen su origen en complejos pensamientos y filosofías. Como señalaron Epícteto y Marco Aurelio, antiguos filósofos estoicos, nosotros, los seres humanos, sentimos fundamentalmente tal y como pensamos. No, no totalmente. Pero sí *fundamentalmente*.

Ése es el mensaje crucial que la terapia racional emotiva conductual (TREC) lleva treinta años transmitiendo, después de que yo adaptara algunos de sus principios a partir de los pensadores antiguos y de los más recientes —especialmente de Baruch Spinoza, Immanuel Kant, John Dewey y Bertrand Russell—. En gran parte *creamos* nuestros propios sentimientos, y lo hacemos aprendiendo (de nuestros padres y de los demás) e inventando (en nuestras propias mentes) nuestros propios pensamientos saludables e insensatos.

¿*Los creamos*? Sí, los *creamos*. Consciente e inconscientemente *escogemos* pensar y por ello sentir de ciertas maneras que pueden sernos útiles o destructivas.

No completamente. No totalmente. ¡Ni mucho menos! Porque tenemos una gran ayuda, si quiere llamarla así, de nuestra herencia y nuestro entorno.

No, prácticamente no nacemos con pensamientos, sentimientos y conductas específicas. Tampoco nuestro entorno *nos hace* directamente actuar o sentir. Pero nuestros genes y nuestra educación social nos proporcionan fuertes tendencias a hacer (y disfrutar de) lo que hacemos. Y aunque normalmente seguimos (o nos permitimos) estas tendencias, no es que *tengamos* precisamente que hacerlo. En absoluto.

No es que tengamos opciones ilimitadas o libre albedrío. ¡Nada de eso! No podemos, por mucho que lo intentemos, extender los brazos y volar. No podemos dejar fácilmente nuestras adicciones a sustancias como los cigarrillos, la comida y el alcohol, o nuestros hábitos como el de posponer las decisiones. Nos lleva muchísimo tiempo cambiar cualquiera de nuestros hábitos adquiridos. ¡Lamentablemente, así es!

Pero *podemos* decidir cambiarnos extraordinariamente a nosotros mismos. *Somos* capaces de alterar nuestros pensamientos, sentimientos y actuaciones más instauradas. ¿Por qué? Porque al contrario de los perros, monos y cucarachas, somos seres humanos. Como seres humanos, nacemos con (y podemos potenciar) un rasgo que otras criaturas raramente poseen: la capacidad de pensar sobre nuestro pensamiento. No sólo somos filósofos por naturaleza, sino que además podemos filosofar sobre nuestra filosofía, razonar sobre nuestros razonamientos.

¡Esto es una verdadera suerte! Y nos da *algún* nivel de autodeterminación o libre albedrío. Puesto que si sólo fuéramos pensadores de un solo nivel y no pudiéramos *examinar* nuestro pensamiento, *sopesar* nuestros sentimientos, *revisar* nuestras acciones en un segundo nivel, ¿dónde estaríamos? ¡Completamente estancados!

En realidad, no estamos enganchados o atados a nuestros hábitos —si *decidimos* no estarlo—. Puesto que podemos tomar conciencia de lo que nos rodea y también de *nosotros mismos*. Nacemos —sí, nacemos— con un potencial poco común para observar y reflexionar sobre nuestra *propia* conducta. No es que otros animales (los primates, por ejemplo) *no* tengan conciencia de la propia identidad. Tienen *alguna*. Pero no mucha.

Los seres humanos tenemos verdadera conciencia de nosotros mismos. *Podemos*, aunque no *tengamos* que hacerlo, observar y juzgar nuestras propias metas, deseos y propósitos. *Podemos* examinarlos, revisarlos y cambiarlos. También podemos ver qué ideas, emociones y actuaciones *hemos cambiado* y reflexionar sobre ellas. Y podemos cambiarlas. Y volver a cambiarlas —¡una y otra vez!

Desarrollemos esta idea de «cambiarnos a nosotros mismos». Por supuesto que *tenemos* esta capacidad. Por supuesto que *podemos* ponerla en práctica, pero no sin límites; no a la perfección. Nuestras metas y deseos originales tienen su origen en gran parte en nuestras tendencias biológicas y en la formación que recibimos en nuestra temprana infancia.

Nos *gusta* la leche materna (o los preparados lácteos embotellados) y *disfrutamos* acurrucándonos contra los cuerpos de nuestros padres. Nos gusta la leche materna y los mimos de nuestros padres porque *hemos nacido* para que nos gusten, nos *hemos entrenado* pa-

ra que nos gusten y nos hemos *acostumbrado* a que nos gusten. Así que lo que decimos que son nuestros deseos y preferencias no han sido escogidos con completa *libertad*. Muchos nos han sido inculcados a través de nuestra herencia y condicionamiento.

Cuanto más escogemos *utilizar* la conciencia que tenemos de nosotros mismos y *pensar* sobre nuestros objetivos y deseos, más creamos —sí, creamos— un libre albedrío o autodeterminación. Esto también se aplica a nuestras emociones, tanto a nuestros sentimientos saludables como a los perturbados. Tome, por ejemplo, sus propios sentimientos de frustración y decepción cuando sufre una pérdida. Alguien le promete que le dará un trabajo, por ejemplo, o que le dejará algún dinero, y después se echa atrás. Naturalmente, usted se siente molesto y triste. Bien. Estos sentimientos negativos ponen de manifiesto que no está consiguiendo lo que quiere y le animan a buscar otro trabajo u otro préstamo.

Así, el hecho de sentirse molesto y triste es al principio incómodo y «malo». Sin embargo, a largo plazo, tiende a ayudarle a conseguir más de lo que quiere y menos de lo que no quiere.

¿Tiene otra opción a estos sentimientos negativos saludables cuando algo va mal en su vida? Sí. Puede escoger sentirse *muy* molesto o *un poco* molesto. Puede escoger centrarse en las ventajas de perder un trabajo que le habían prometido (como la oportunidad de intentar conseguir otro mejor) y prácticamente no sentirse molesto en absoluto. O puede escoger menospreciar a la persona que le prometió el trabajo falsamente y alegrarse por ser una «mejor persona» que ese «canalla».

También puede escoger subrayar las desventajas de conseguir el trabajo que le habían prometido (por ejemplo, el fastidio de viajar todos los días al lugar de trabajo) y hacerse sentir realmente muy satisfecho por no haberlo conseguido. Puede esforzarse por no sentirse triste y molesto por haber perdido el trabajo, pero sin duda puede también *escoger* no hacerlo.

Así que puede escoger sus reacciones *naturales* o *normales* a perder un trabajo (o un préstamo o cualquier otra cosa). Normalmente no le importaría ejercer esta elección, y decidiría aceptar los sentimientos normales y saludables de molestia y decepción, utilizando-los para que le sirvieran de ayuda en el futuro. Viviría con ellos y les sacaría partido.

Ahora imaginemos que cuando le privan injustamente de un trabajo o un préstamo usted provoca en sí mismo intensos sentimientos de ansiedad, depresión, ira o menosprecio hacia sí mismo. Ve que le están tratando injustamente. Se ofende enormemente por lo injustos que son.

¿Sigue escogiendo tener o no *estos* sentimientos tan fuertes, exagerados?

Sí, sin duda alguna. Desde luego, sigue haciéndolo.

Éste es el tema principal de este libro: no importa lo mal que actúe, no importa lo injustamente que los demás le traten, no importa lo horribles que sean las condiciones bajo las que viva —usted prácticamente siempre (sí, S-I-E-M-P-R-E) tiene la capacidad y el poder de cambiar sus intensos sentimientos de ansiedad, decepción, y hostilidad—. No sólo puede hacer que disminuyan, sino que puede aniquilarlos y suprimirlos. Si utiliza los métodos que se esbozan en los siguientes capítulos. ¡Si hace un esfuerzo para utilizarlos!

Cuando sufre una pérdida real, ¿son antinaturales sus sentimientos de pánico, depresión y rabia? No, son tan naturales, tan normales, que constituyen una parte básica de la condición humana. Son excepcionalmente comunes y universales. Prácticamente todos nosotros los tenemos —¡y a menudo!—. Sería de lo más extraño si no los sintiera con bastante frecuencia.

Pero *normal* o *común* no quiere decir *saludable*. Los resfriados son muy comunes. También lo son las contusiones, los huesos rotos y las infecciones. Pero ¡difícilmente son buenos o beneficiosos!

Lo mismo sucede con los sentimientos de ansiedad. La preocupación, la cautela, la vigilancia y lo que podríamos llamar ansiedad ligera son normales y *saludables*. Si tuviera un nivel de ansiedad completamente nulo no lograría ver hacia dónde se dirige o cómo hace las cosas, y pronto se metería en líos o quizás llegara incluso a matarse.

Pero la ansiedad, el nerviosismo, el terror y el pánico intensos son normales (o frecuentes) pero *insanos*. La ansiedad intensa tiene como consecuencias una preocupación excesiva que puede deprimirle, el terror y el horror. Puede paralizarle y hacer que se comporte de un modo incompetente e insociable. Así que mantenga, por supuesto, sus sentimientos de preocupación y cautela pero tire a la basura sus

sentimientos de preocupación excesiva, «catastrofismo», pánico y terror.

¿Cómo? En primer lugar, tome conciencia de que los dos tipos de sentimientos son completamente diferentes y no se ponga peros ni racionalice pensando que la ansiedad es un estado saludable. No alegue que la ansiedad es inevitable y tiene que aceptarla toda la vida. No. La preocupación o la cautela son prácticamente inevitables (y buenos). Pero el pánico y el horror no.

¿Cuál es la diferencia entre la preocupación y el pánico?

La diferencia tiene su origen en el hecho de ver las cosas que desea como *necesidades absolutas*. Como señalé en *Una nueva guía para una vida racional*, usted provoca una ansiedad intensa cuando salta de la inclinación a la «*necesidad-perturbadora*».

Si *prefiere actuar bien y quiere* que los demás le acepten, le *preocupará* fallar y que le rechacen. Esta preocupación sana le animará a actuar con competencia y amabilidad. Pero si cree fervientemente que *tiene* que actuar a la perfección en cualquier circunstancia y que los demás *tienen* que aceptarle, entonces tenderá a provocarse a sí mismo —sí, *provocarse a sí mismo*— sentir pánico si no actúa tan bien como supuestamente *tenía* que hacerlo.

¡Qué suerte! Si las teorías de Epicteto, Karen Horney (que fue la primera que habló de la «tiranía de los debo») y Alfred Korzybski (el fundador de la semántica general) y la TREC son correctas, usted prácticamente siempre provoca sus problemas emocionales adoptando rígidamente un método básico de pensamiento disfuncional: la *necesidad-perturbadora*. Por lo tanto, si entiende cómo se perturba a sí mismo cayendo en los «tendría que», los «debería» y en exigencias e imposiciones irracionales, introduciéndolos a escondidas inconscientemente en su pensamiento, puede dejar de perturbase prácticamente siempre, con cualquier cosa.

¿Siempre? No, *prácticamente* siempre.

Porque hay, como discutiremos más adelante, algunas excepciones a la regla de la *necesidad-perturbadora*. Pero en alrededor de un 90% de casos, usted puede encontrar su pensamiento con esta *necesidad-perturbadora*, cambiarlo rápidamente, y evitar amargarse la vida con los rollos con los que «normalmente» provoca su malestar.

¿*De verdad?* Sí, en serio, como la entenderá razonalmente si se para a *pensar* en ello.

¿Puedo demostrar esta afirmación de la TREC? Creo que sí. La psicología moderna ha hecho muchos experimentos que demuestran que las personas que sienten pánico y están deprimidas son capaces, cambiando su punto de vista, de superar sus sentimientos perturbadores y llevar unas vidas mucho más felices. Recientemente, gracias a investigadores que realizan estudios sobre la terapia racional emotiva conductual, la terapia cognitiva y otras terapias cognitivo-conductuales, ya tenemos más de doscientos estudios científicos controlados que demuestran que enseñar a las personas cómo cambiar algunas de sus ideas negativas les ayuda a sentirse y actuar mucho mejor. También tenemos cientos de otros estudios que indican que las principales técnicas utilizadas en la TREC funcionan eficazmente.

Y aún hay otro grupo de estudios científicos —que en el momento en que estoy escribiendo el presente libro son alrededor de unos 250— que han comprobado si las principales creencias irracionales (Ibs) que mantienen las personas (y que señalé en 1956) muestran realmente hasta qué punto están trastornadas emocionalmente. Alrededor del 95% de estos estudios demuestran que las personas que tienen serios problemas emocionales admiten que tienen más creencias irracionales que las personas que tienen problemas menos graves.

¿Demuestra toda esta evidencia científica que usted puede descubrir fácilmente los «tendría que», «debería» y «tengo que», las exigencias y las imposiciones incondicionales y rígidas que le hacen sufrir y abandonarlas de inmediato? ¿Puede convertirse en un abrir y cerrar de ojos en una persona con un pensamiento despejado y llevar a partir de entonces una vida despreocupada?

¡No necesariamente! Hacerlo comporta, como verá en el resto de este libro, más que eso. Pero hay una solución. Sin duda puede ver, cuestionar y vencer las ideas irracionales con las que provoca su malestar. Puede utilizar el pensamiento científico para arrancar de raíz sus dogmas contraproducentes.

¿Cómo? Lea el siguiente capítulo y verá.
Pero antes, un ejercicio.

Ejercicio nº 1 de TREC

El siguiente ejercicio al principio parece muy sencillo, pero no es tan fácil como parece. Le proporciona práctica para diferenciar sus sentimientos negativos *saludables* de los *enfermizos* cuando crea que algo «desafortunado» ocurre en su vida, o cuando se preocupe por un «mal» acontecimiento que pueda suceder.

Diferenciar la preocupación, la cautela y la vigilancia apropiadas, y la ansiedad, el nerviosismo y el pánico inapropiados:

Imagine alguna cosa muy mala o desafortunada que podría pasarle dentro de poco, como perder un buen trabajo, resultar herido en un accidente, o perder a un ser querido. Imagine vívidamente que este acontecimiento puede ocurrir fácilmente. ¿Cómo se siente? ¿Qué se está diciendo a sí mismo para crear este sentimiento?

Si siente una preocupación o cautela saludables, se estará diciendo a sí mismo algo como: «Realmente no me gustaría que pasara esta cosa desafortunada, pero si ocurre, podré soportarlo». «Si mi pareja estuviera muy enferma o muriera, sería muy triste, pero aún podría vivir y ser razonablemente feliz.» «Si perdiera la vista, esto sería extremadamente incapacitador, pero aún podría disfrutar de muchas cosas.»

Fíjese en que todos estos pensamientos hablan de las carencias que tendrá y de cómo sentiría que ocurrieran ciertos acontecimientos, pero todos añaden un *pero* que aún le dejaría una opción para vivir y disfrutar de la vida.

Si siente una ansiedad, nerviosismo o pánico *inapropiados*, busque este tipo de *tengo que, necesidades, catastrofismo, no-puedo-soportarlos, hundimiento de sí mismo y sobregeneralizaciones*: «Si perdiera mi trabajo, cosa que no *debo* hacer, *nunca* podría volver a tener un buen trabajo, ¡y eso demostraría que soy un *incompetente total!*». «Tengo que tener una *garantía* de que mi pareja no *debe* morir, porque si lo hiciera, no *podría soportar* estar solo y *siempre* estaría deprimido.» «*Es absolutamente necesario* que no pierda la vista, porque si así fuera, mi vida sería *espantosa y horrible*, y *nunca* podría volver a disfrutar de nada!»

Fíjese en que se trata de predicciones de dolor completo e incondicional y que no le dejan *ninguna* escapatoria a un sufrimiento constante.

Imagine, de nuevo, que algo espantoso le pasa realmente, como perder todo su dinero, tener un jefe que siempre le critique, o que su mejor amigo o su pareja le traten muy injustamente. ¿Al imaginarlo, sólo lo siente, está triste, y lo lamenta? ¿O se siente *también* inapropiadamente deprimido o enfadado?

Si se siente deprimido, busque *tendría que, debería, y tengo que* como éstos: «*Tendría que* haber tenido más cuidado con mi dinero. ¡Qué tonto fui por no haber sido más prudente!». «*Mi jefe no debería* criticarme de esa manera! ¡*No puedo soportar* ese tipo de críticas continuas!»

Si se siente muy enfadado, busque afirmaciones que expresen una *necesidad-perturbadora* respecto a sí mismo como éstas: «*Mi mejor amigo no tiene que* tratarme tan injustamente! ¡Es un perfecto canalla!. «*Mis condiciones de vida tienen que* ser mejores de lo que son! ¡Qué injusto y terrible es que las cosas sean así!»

Siempre que tenga sentimientos negativos intensos, ya sea porque le estén pasando desgracias de verdad o porque imagine que podrían sucederle, vea si estos sentimientos son el resultado apropiado de sus *deseos y anhelos* de que pasen cosas mejores. ¿O los está creando yendo más allá de sus preferencias e inventando potentes *tendría que, debería de, tengo que, exigencias, imposiciones y necesidades*? Si es así, está transformando la preocupación y la cautela en preocupación *excesiva, ansiedad grave y pánico*. ¡Observe la diferencia real entre sus sentimientos!

¿Puede el pensamiento científico eliminar su sufrimiento emocional?

Usted puede ver por pura lógica que si sólo —y quiero decir *sólo*— se quedara con sus deseos y preferencias, y nunca —y quiero decir *nunca*— cayera en exigencias poco realistas de que sus deseos *tengan* que cumplirse, muy pocas veces podría trastornarse, trastornarse *realmente*, por nada. ¿Por qué?

Porque sus preferencias empiezan con: «Me *gustaría* mucho o *preferiría* tener éxito, aprobación o comodidad», y acaban con la conclusión: «*Pero no es que tenga* que tenerlos. No me moriría si no los tuviera. Y podría ser feliz (aunque no *tan feliz*) sin ellos».

O es posible que empiecen con: «Por supuesto que *no me gusta* o *detesto* el fracaso, el rechazo o la incomodidad». Y concluyan con: «*Pero si experimento el fracaso, el rechazo o el dolor, podré soportarlos*. No me *hundiré*. Puedo ser razonablemente feliz (aunque no *tan feliz*) *de todos modos* aunque tenga estas desafortunadas experiencias».

Sin embargo, cuando usted insiste en que siempre *tiene que* tener o hacer algo, piensa de esta manera: «Como me *gustaría* muchísimo o *preferiría* tener éxito, aprobación o placer, *tengo que* tenerlos prácticamente bajo todas las condiciones. ¡Y si no lo consigo, lo cual sin duda *tengo que* hacer, es *horrible*, *no puedo soportarlo*, soy una *persona inferior* por no ser capaz de conseguirlo, y el mundo es un *lugar horrible* por no darme lo que *tengo que* tener! ¡Estoy seguro de que *nunca* lo conseguiré, y por lo tanto no podré ser feliz *en absoluto!*».

Si piensa de esta manera rígida y con esta *necesidad*-perturbadora, frecuentemente sentirá ansiedad, depresión y hostilidad, se odia-

rá a sí mismo, y sentirá pena de sí mismo. ¡Usted siga con sus rígidos e intensos *tendría que, debería, y tengo que*, y verá cómo se siente!

¿Son los *tengo* dogmáticos e incondicionales las únicas causas de los problemas emocionales? No, no exactamente. Algunos trastornos, como la psicosis y la epilepsia, pueden incluir pocos *tengo*. Otros problemas mentales, como la depresión y el alcoholismo graves, pueden implicar problemas físicos que sean en realidad la causa, así como la consecuencia, de la aparición de *tengo* y otras formas de pensamiento disfuncional.

Pero los trastornos emocionales o neurosis habituales (como la mayoría de los sentimientos de ansiedad y rabia) tienen su origen en gran parte en pensamientos excesivamente perfeccionistas. ¿Incluso cuando tiene fuertes sentimientos de inadecuación? Sí, sus sentimientos de inferioridad son, irónicamente, el resultado de sus exigencias de una perfección casi divina.

Tomemos a Stevie, por ejemplo. Treinta y tres años, licenciado en derecho, y camino de convertirse en un contable de la administración pública, Stevie parecía tener todo lo que cualquiera podría desear. Incluyendo una complejión fuerte, unos rasgos casi perfectos y unos padres adorables —e indecentemente ricos—. Sin embargo, Stevie era un caso de aislamiento social; sin amigos, sin citas, incapaz de hablar de cualquier cosa que no fuera el derecho y los negocios. Y se odiaba profundamente a sí mismo.

¿Tenía Stevie un hermano mayor con unas relaciones sociales mucho mejores que las suyas?

¿Era inconscientemente culpable de desechar a su madre?

¿Le habían eliminado jugando al béisbol con tres chicos en las bases y se habían reído de él todos sus compañeros de clase de sexto curso?

¿Le había gritado su padre amenazándole con cortarle el pene por haberse masturbado?

Ninguna de estas cosas había sucedido. Stevie había tenido pocos traumas en su niñez y había tenido éxito prácticamente en todo lo que había hecho. Y ¿entonces...?

Cuando alcanzó la pubertad, a pesar del amor y la aceptación de sus padres, y a pesar de sus buenos resultados en el instituto y en los deportes, Stevie se odiaba a sí mismo. ¿Por qué?

Porque era un desastre dando conversación. Tenía una voz muy aguda y ceceaba ligeramente. Y, como era tan perfeccionista, se exigía a sí mismo hablar maravillosamente. Pero cuanto más insistía en que tenía que hablar muy bien, más se atascaba y tartamudeaba. Entonces solía callarse y retrasearse.

Cuando cumplió 33 años, todos sabían que Stevie era un joven excepcionalmente tímido e inhibido. Nadie tenía ninguna duda de que se odiaba a sí mismo. Pero algunos se daban cuenta de la presuntuosidad que subyacía a sus sentimientos de insatisfacción; su absoluta necesidad de ser perfecto e ideal en todos los aspectos y su completo rechazo a aceptar cualquier tipo de mediocridad. Sólo después de varios meses de TREC fui capaz de demostrarle a Stevie que se estaba imponiendo demasiados *debo*. Por ejemplo: «Tengo que ser muy bueno en *todas* las cosas importantes. Y cuando hablo como un tonto o mal *de alguna manera*, cosa que *no debo hacer* en absoluto, soy completamente despreciable. Así que ¿por qué intentarlo, si no puedo hablar extraordinariamente bien?».

Al principio, Stevie no era capaz de admitir su perfeccionismo. Pero finalmente se dio cuenta de que se imponía a sí mismo exigencias de una perfección casi divina. Cuando hubo reconocido estas exigencias, empezó a utilizar la TREC para cuestionarlas, y una vez que empezó a sentir que no *tenía* que hablar maravillosamente, desaparecieron sus sentimientos de inadecuación. Aunque aún ceceaba y seguía hablando con una voz aguda, dejó de retrasearse, y se obligó a sí mismo a seguir hablando y hablando, convirtiéndose al final en un buen conversador.

No todos los trastornos emocionales tienen su origen en pensamientos soberbios. Pero sí la mayoría de ellos. Y si usted se exige a sí mismo no *tener* que cometer errores, también puede exigirse a sí mismo no tener que ser neurótico. Stevie, por ejemplo, vio claramente que era neurótico, y se menospreció por estar perturbado, neutrótizándose aún más.

Se dijo a sí mismo: «Otras personas no son tan tímidas como yo. Qué tonto he sido por ser tan tímido cuando casi nadie más tiene este problema. ¡No tengo que ser tan neurótico! ¡Qué estúpido he sido por estar tan trastornado!». Así creó un problema secundario: *una neurosis por su neurosis*!

Cuando se es un neurótico, casi siempre es porque uno se lo provoca con pensamientos ilógicos y poco realistas. Tenemos un talento innato para aceptar y crear ideas autolesivas. Y además, nuestro entorno nos ayuda considerablemente dándonos problemas reales (como la pobreza, la enfermedad y la injusticia) y apoyando a menudo nuestros pensamientos rígidos (como por ejemplo: «Como tengo una capacidad musical, *debería* ser sin duda un músico destacado»).

Pero la neurosis sigue viniendo principalmente de *usted*. Consciente o inconscientemente usted *escoge* ser su víctima. Y *puede* escoger acabar con sus tonterías y rechazar tenazmente neurotizarse con prácticamente cualquier cosa.

¿Puede hacerlo realmente?

Sí, ésa es la idea central de este libro. Usted puede pensar científicamente. Como señaló en 1955 un brillante psicólogo, George Kelly, usted es un científico nato. De este modo, usted *predice* lo que pasará si decide ahorrar dinero para comprar un buen coche. Y, una vez que lo ha decidido, *observa* los resultados de su decisión y los *comprueba* para intentar *confirmar* sus predicciones. ¿Será capaz realmente de ahorrar lo suficiente? Y si lo hace, ¿podrá comprarse un buen coche? Usted pruebe a ver.

Ésa es la esencia de la ciencia: establecer unas hipótesis o posibilidades plausibles y después experimentar poniéndolas a prueba para mantenerlas o desecharlas. Puesto que una hipótesis no es un *hecho*, sino sólo una posibilidad, una suposición. Y usted la pone a prueba para determinar si es correcta. Si se demuestra que es falsa, usted la desecha y ensaya con una nueva hipótesis. Si parece correcta, la mantiene provisionalmente; pero está siempre preparado para cambiarla si después aparece alguna prueba contra ella.

Éste es el método científico. Seguro que no siempre es infalible y a menudo produce resultados inciertos. Pero probablemente sea el mejor método que tenemos para descubrir la «verdad» y entender la «realidad». Muchos místicos y religiosos han argumentado que la ciencia sólo nos da una visión *limitada* de la realidad y que podemos llegar a la verdad absoluta y a la comprensión cósmica a través de la pura intuición o la experiencia directa de la energía central del uni-

verso. Son teorías —o hipótesis!— interesantes. Pero difícilmente probadas hasta ahora. Y lo más probable es que nunca podamos probarlas o refutarlas. Por lo tanto, no son ciencia.

La ciencia no consiste meramente en comprobar o falsar teorías mediante el recurso a la lógica y a los hechos. De hecho, lo más importante es que consiste en una revisión y un cambio continuo de teorías y en el intento de reemplazarlas por ideas más válidas y posibilidades más útiles. Es más flexible que rígida, y tiene una actitud abierta en lugar de dogmática. Se esfuerza por alcanzar una mayor verdad, pero no la Verdad (*V* con V mayúscula!) absoluta y perfecta.

Los principios de la TREC que se esbozan en este libro mantienen que el pensamiento anticientífico, irracional, es una de las principales causas de los trastornos emocionales y que si la TREC le convence para ser un científico eficaz, sabrá cómo rechazar tenazmente amargarse la vida con prácticamente cualquier cosa. ¡Sí, cualquier cosa!

Si usted es sistemáticamente científico y flexible con sus deseos, preferencias y valores, evitará que terminen convirtiéndose en dogmas contraproducentes. Pensará: «Sin duda prefiero tener una buena profesión y estar con una pareja que quiera». Pero no añadirá con extremismo —y sin ningún rigor científico!—: a) «¡Tengo que tener una buena profesión!», b) «¡Sólo puedo ser feliz con una pareja a quien quiera!», c) «Soy un *completo desastre como persona* si no consigo la buena profesión y la fantástica relación que *debo conseguir!*».

La TREC también le enseña que si usted, a pesar de todo, cree fervientemente estos rígidos *tengo* y sufre por su causa, siempre puede utilizar el método científico para cuestionarlos y arrancarlos de raíz, y empezar a pensar otra vez con sensatez. Esto es lo que es en gran parte la salud emocional: el pensamiento saludable o científico. Es prácticamente imposible, según la TREC, que usted se neurotice y mantenga una neurosis grave si abandona todo dogma, todo extremismo e intolerancia. Ya que si piensa científicamente, *aceptará* —aunque difícilmente puedan *gustarle*— problemas imposibles de cambiar y dejar de convertirlos en «horrores sagrados».

Por supuesto, *no* siempre será así. ¡En absoluto!

Tiene las mismas posibilidades de convertirse en un perfecto científico que, digamos, de ser un pianista o escritor consagrados. Siendo un ser humano muy *falible*, ¡difícilmente alcanzará la perfección!

Se puede esforzar, si lo desea, por ser *tan* bueno como le sea posible. Pero ¡es mejor que no intente alcanzar la perfección! Puede *desearla*, y *preferir* conseguirla, evitando de esta manera sentirse mal si se queda corto. Incluso *desear* una perfección real parece inútil. Pero *exigirla* parece... ¡bueno, casi una perfecta locura! O, como Alfred Korzybski señaló, insano.

Así que aunque lea este libro concienzudamente y se esfuerce con energía por seguir sus sugerencias, no se convertirá en un perfecto científico, ni dejará por completo de sufrir el resto de su vida. Para recoger este tipo de cosecha utópica, pruebe con algún culto devoto que le prometa una felicidad completa para siempre. La ciencia no lo hace. Pero la TREC tiene un plan más realista:

Para desafiar su sufrimiento, pruebe con la ciencia. Déle una oportunidad real. Trabaje el pensamiento racional, ciñéndose a la realidad, comprobando sus hipótesis sobre usted mismo, sobre los demás y sobre el mundo. Cotéjelas con las mejores observaciones y hechos que pueda encontrar. Deje de ser un eterno optimista. Abandone sus castillos en el aire. Arranque de raíz sus ilusiones fáciles de conseguir. Haga pedazos sin piedad sus pueriles plegarias.

Sí, ¡hágalas pedazos! ¡Una vez más, otra, y otra!

¿No volverá a perturbarse nunca más? Lo dudo. ¿Reducirá su ansiedad, depresión y rabia a un nivel cercano a cero? Probablemente no.

Pero puedo prácticamente prometerle esto: cuanto más científico, racional y realista se vuelva, menos tensión emocional sentirá. No llegará a un nivel nulo de tensión; esto sería inhumano o sobrehumano. Pero sentirá muchísima menos. Y, con el paso de los años, al consolidar cada vez más su actitud científica, se volverá cada vez menos neurótico.

¿Es esto una garantía? No, pero es una predicción que es probable que se cumpla.

Ejercicio nº 2 de TREC

Recuerde una época reciente en que se haya sentido ansioso por alguna cosa. ¿Qué era lo que le preocupaba o le provocaba una preocupación excesiva? ¿Conocer a gente nueva? ¿Hacer bien su trabajo? ¿Ganarse la aprobación de una persona que le gustaba? ¿Aprobar un examen o un curso? ¿Hacer bien una entrevista de trabajo? ¿Ganar al tenis o al ajedrez? ¿Entrar en una buena universidad? ¿Enterarse de que no tenía una enfermedad grave? ¿Que le trataran injustamente?

Busque las imposiciones y exigencias de éxito o aprobación que provocaron su ansiedad o preocupación excesiva. ¿Cuáles eran sus *tendría que*, *debería*, o *tengo que*? Busque este tipo de pensamientos generadores de ansiedad:

- «*Tengo que* impresionar a estas personas que voy a conocer».
- «Como *quiero* hacer bien mi trabajo, ¡*tengo que* hacerlo!»
- «Como me gusta mucho esta persona, ¡*tengo que* ganarme su aprobación!»
- «Aprobar este examen o curso es muy importante. Por lo tanto, ¡*tengo que* aprobarlo!»
- «Como éste parece un buen trabajo, *es necesario* que le guste al entrevistador.»
- «Si gano este partido de tenis (o esta partida de ajedrez), demostraré lo buen jugador que soy. Por lo tanto, ¡*es esencial* que lo gane y demuestre a todo el mundo que soy realmente bueno!»
- «Esta universidad en la que he presentado mi solicitud es una de las mejores en las que podría entrar, y realmente quiero que me admitan. Por lo tanto, *tienen que* aceptarme, y ¡sería horrible si no lo hicieran!»
- «Sería realmente *terrible* tener una enfermedad grave y si así fuera no podría soportarlo. ¡*Tengo que* estar seguro de que no la tengo!»
- «Traté muy bien a estas personas y, por lo tanto, ¡*no tienen que* tratarme injustamente y sería *horrible* que lo hicieran!»

En cada una de las ocasiones recientes en las que se haya sentido ansioso y excesivamente preocupado, busque sus preferencias («Me gustaría mucho conseguir este trabajo») y encuentre después su exi-

gencia o *tengo* («Por lo tanto, ¡*tengo* que conseguirlo y *no podría soportarlo* si no lo hiciera!»).

Haga lo mismo con sus sentimientos recientes de depresión. Encuentre aquello que le haga sentirse deprimido, y persista hasta que encuentre los *tendría que*, *debería*, o *tengo que* que estén provocando su depresión. Ejemplos:

- «Como quiero este trabajo y *tendría que haberme* preparado para la entrevista y no me preparé tan bien como *debería*, ¡soy un *idiota* que *no se merece* un trabajo tan bueno como éste!».
- «Podría haber practicado más para ganar este partido de tenis, pero no he practicado tanto como *debería*, ¡y eso demuestra que soy un holgazán que *nunca* llegará a ser muy bueno en el tenis ni en cualquier otra cosa!»

Encuentre los *tendría que*, *debería*, y *tengo que* que le hayan hecho recientemente sentirse muy enfadado con alguien por algo que haya pasado. Por ejemplo:

- «Después de haberle dejado dinero a John contra mi voluntad, ¡nunca me lo devolvió, como *tendría que* haber hecho! ¡Es un canalla irresponsable! ¡No *tiene que* tratarme de esa manera!»
- «Podría haber ido el sábado a la playa, pero cometí la estupidez de esperar hasta el domingo —y el domingo llovió—. *Tendría que* haber seguido haciendo buen tiempo el domingo. Fue *horrible* que lloviera. ¡*No puedo soportar* que llueva cuando quiero ir a la playa!»

Dé por supuesto que cada vez que se siente realmente ansioso, deprimido o enfadado no está sólo *deseando* algo intensamente, sino que también está *exigiendo* que algo vaya bien y que usted consiga lo que quiere. ¡Busque sus *debería*, busque sus *tengo que*! No se rinda hasta que los encuentre. Si le cuesta encontrarlos, pida ayuda a un amigo, pariente o terapeuta de la TREC que le ayude a encontrarlos. ¡Persista!

Suponga asimismo que sus *debería* y sus *tengo que*, al vencerle, se asentasen de forma insistente y vehemente. Y que usted actuase

*persistente*mente en función de ello. («Como no puedo estar seguro, como debo estarlo, de que pueda ganar jugando al tenis, ¿para qué jugar?») Usted no sólo piensa en unos *tengo que* destructivos, los siente vivamente y *actúa* en consecuencia. Piensa, siente y se comporta respondiendo a una *necesidad* perturbadora. ¡Por triplicado! Sin embargo, es posible cambiar la forma de pensar, sentir y comportarse. Si somos conscientes de nuestros pensamientos perturbadores y nos lo proponemos de verdad.

Cómo pensar científicamente en usted mismo, en los demás y en sus condiciones vitales

Supongamos que ya le he convencido de que utilice el método científico para ayudarse a sí mismo a superar su ansiedad y a llevar una existencia más feliz. Y ¿ahora qué? ¿Cómo puede aplicar específicamente la ciencia a sus relaciones consigo mismo, con los demás, y con el mundo que le rodea? ¡Siga leyendo!

La ciencia, como señalé en el capítulo anterior, es flexible y no dogmática. Se ajusta a los hechos y a la realidad (que siempre pueden cambiar), y al pensamiento lógico (que no se contradice a sí mismo manteniendo dos puntos de vista diferentes al mismo tiempo). Pero también evita el pensamiento rígido del tipo todo o nada y esto o lo otro, y es consciente de que la realidad tiene frecuentemente dos caras e incluye acontecimientos y características contradictorias.

Por ejemplo, en mis relaciones con usted, yo no soy una *persona* completamente *bueno* o *malo*, sino una *persona que* a veces le trata bien y a veces le trata mal. En lugar de ver los acontecimientos que tienen lugar en el mundo de una forma rígida, incuestionable, la ciencia supone que tales acontecimientos, y especialmente los asuntos humanos, suelen seguir unas leyes de probabilidad.

Las principales reglas del método científico son las siguientes:

1. Lo mejor es que aceptemos lo que pasa (WIGO)* en el mundo como «realidad», incluso aunque no nos guste y estemos intentando cambiarlo. Observamos y comprobamos los «hechos»

* Del inglés *what is going on. (N. de la t.)*

- constantemente para ver si siguen siendo «verdad» o si han cambiado. Llamamos método empírico de la ciencia a nuestra observación y comprobación de la realidad.
2. Establecemos leyes, teorías e hipótesis científicas de una manera lógica y consistente, y evitamos contradicciones importantes, básicas (como «hechos» falsos o poco realistas). Podemos cambiar estas teorías cuando no las apoyen los hechos ni la lógica.
 3. La ciencia es flexible y no rígida. Es escéptica con todas las ideas que mantienen que algo es con certeza, absoluta o incondicionalmente verdad; es decir, verdad bajo todas las condiciones durante todo el tiempo. Revisa y cambia sus teorías de buen grado cuando aparece nueva información.
 4. La ciencia no mantiene teorías o puntos de vista que no puedan falsarse de alguna manera. Por ejemplo, la idea de que existen demonios invisibles y todopoderosos que causan todos los males del mundo. No afirma que lo sobrenatural no exista, pero como no hay manera de demostrar si existen o no seres sobrehumanos, no los incluye en el campo de la ciencia. Nuestras *creencias* en cosas sobrenaturales son importantes y se pueden estudiar científicamente, y a menudo podemos encontrar explicaciones naturales para acontecimientos «sobrenaturales». Pero es improbable que podamos probar o desmentir la «realidad» de seres sobrehumanos.
 5. La ciencia es escéptica respecto a la inclusión en el universo de «merecimiento» e «inmerecimiento» y a que el universo defiende a las personas (y a las cosas) por sus «buenas» acciones o que las condene por su «mala» conducta. No tiene ningún criterio absoluto y universal de lo que es la «buena» y la «mala» conducta y supone que si un grupo ve ciertas acciones como «buenas» *tendrá a* (pero no *tendrá que*) recompensar a aquellos que actúen de esa manera y *a menudo* (pero no *siempre*) castigará a aquellos que actúen «mal».
 6. Respecto a los asuntos humanos y la conducta, la ciencia de nuevo no tiene ninguna reglas incuestionables, pero una vez que las personas han establecido un criterio u objetivo —como seguir vivo y vivir feliz dentro de grupos sociales— puede es-

tudiar cómo son las personas, las condiciones bajo las que viven y las maneras que suelen tener de comportarse; y puede hasta cierto punto juzgar si están consiguiendo esos objetivos y si sería prudente modificarlos o establecer otras formas de conseguirlos. Con relación a la felicidad y la salud emocional, una vez que las personas deciden sus objetivos y criterios (*¡cosa que no les resulta fácil!*), la ciencia puede a menudo ayudarles a conseguir estos propósitos. Pero ¡no garantiza nada! La ciencia puede decírnos cómo es probable —pero no *seguro*— que tengamos una buena vida.

Si éstas son algunas de las principales reglas del método científico, ¿cómo puede seguir las y por lo tanto ayudarse a sí mismo a ser más feliz y sano emocionalmente?

Respuesta: tomando su malestar emocional, y las creencias irracionales (Ib) que suele utilizar para provocarlo, y utilizando el método científico para deshacerse de ellas.

Para mostrarle cómo puede hacer esto, veamos algunas instrucciones irracionales comunes y examinémoslas científicamente.

Creencia irracional:

«Como sin duda prefiero hacerlo, tengo que actuar de una manera competente».

Análisis científico:

¿*Es esta creencia realista y factible?* Obviamente no. Como ser humano con cierta capacidad de elección, no *tengo* necesariamente que actuar de una manera competente, sino que puedo escoger actuar mal. Y además, como soy *falible*, incluso aunque siempre escogiera actuar de una manera competente, evidentemente no tengo ninguna forma realista de hacerlo.

¿*Es esta creencia lógica?* No, porque mi falibilidad contradice la exigencia de que *siempre* tengo que actuar con competencia. Además, de mi decidida *preferencia* por hacerlo, no se sigue lógicamente que *tenga que* hacerlo.

¿Es esta creencia flexible y no rígida? No, dice que bajo *todas* las condiciones y de *todas* las maneras, tengo que actuar de una manera competente. Por lo tanto es una creencia *inflexible*, rígida.

¿Puede falsarse esta creencia? En cierto modo sí que puede falsarse. Porque puedo demostrar que *no* tengo necesariamente que actuar de modo adecuado en todo momento. Pero la creencia de que *tengo* que actuar de una manera competente implica que soy un dios sobrenatural cuyo deseo por ser competente tiene que ser *siempre* satisfecho y que tengo el poder de satisfacerlo.

Es posible que no haya manera de falsar por completo esta imposición casi divina, porque incluso aunque algunas veces actúe de una forma incompetente, puedo afirmar que lo he hecho de forma deliberada por alguna razón en especial y que siempre puedo, si así lo deseo, actuar competentemente. También puedo decir: «¡Que se haga la voluntad de Dios!», y que, como Dios, no tengo que explicar por qué actué «incompetentemente».

¿Demuestra esta creencia que haya merecimiento? No, de nuevo ésta es una idea que no podemos, excepto por decreto, probar o refutar. Puedo mantener legítimamente que como soy inteligente y hago todo lo que puedo, lo *normal* o lo más *probable* es que actúe de manera competente. Pero no puedo demostrar que a causa de mi inteligencia, mi empeño, mi vivacidad, mi deseo de tener éxito, o cualquier otra cosa, el universo *me deba* incuestionablemente la competencia. Este tipo de obligación, merecimiento o necesidad es evidente que no existe, o de lo contrario, de nuevo, siempre *sería* competente.

¿Demuestra esta creencia que actuaré bien y conseguiré unos resultados buenos y satisfactorios por el solo hecho de tenerla? Terminantemente no. Aunque actúe de manera competente todo el tiempo, es posible que obtenga malos resultados, porque muchas personas pueden estar celosas de mí, odiarme, e intentar hacerme daño por ser tan perfecto. Y si creo rígidamente que «como sin duda prefiero hacerlo, *tengo que* actuar de una manera competente», me daré cuenta en todo momento de que no actúo tan bien como presumiblemente debería, y por lo tanto tenderé a odiarme a mí mismo y al mundo y a provocarme sentimientos de ansiedad o depresión. Así que esta idea no funcionará —ja menos que sea capaz de actuar siempre de una manera del todo competente!

Creencia irracional:

«*Tengo que* gustarle a las personas que son importantes para mí, ¡y es *horrible* y *catastrófico* no gustarles!».

Análisis científico:

¿Es esta creencia realista y factible? Obviamente no, porque no hay ninguna ley del universo que diga que *tenga* que gustarle a las personas que sean importantes para mí, y sí que hay una ley de probabilidad que dice que muchas de las personas que me gustaría que me aprobaran no lo harán en absoluto. No es *horrible* ni *catastrófico* no gustarle a los demás, porque lo único que puede suceder si no les gusto es que me pasen cosas desagradables (pero no espantosas). Cuando algo es «*horrible*» es: a) excepcionalmente malo; b) completamente malo; o c) más que malo. Que uno no tenga la aprobación de personas significativas es posible que no sea ni siquiera excepcionalmente malo, sino sólo moderadamente malo. Lo que es seguro es que no es completamente malo —porque siempre podría ser peor—. Y no puede ser más que malo, o un 101% malo. Así que esta creencia no se ajusta de ninguna manera a la realidad.

¿Es esta creencia lógica? No, ya que sólo porque yo crea que ciertas personas son importantes, de ahí no se sigue que *tengan que* aprobarme. Y aunque encuentre muy inoportuno no gustarle a personas significativas, de aquí no se sigue que mi vida vaya a ser *catastrófica* o *terrible*. En realidad, si no le gustara desde el primer momento a alguien que me gustara a mí, podría salir ganando: ya que es posible que le gustara a esta persona al principio pero que después me frustrara o me abandonara.

¿Es esta creencia flexible y no rígida? En absoluto, porque mantiene que bajo *todas* las condiciones y en *todo* momento las personas que sean importantes para mí tienen que aprobarme por completo. ¡Es completamente inflexible!

¿Puede falsarse esta creencia? Sí, porque esas personas importantes me *pueden* rechazar y *a pesar de esto* puedo desear seguir viendo. Pero también implica omnisciencia por mi parte, al estar *imponiéndome* que estas personas tengan que aprobarme en cualquier

situación; incluso cuando no me aprueben, puedo verles como si me estuvieran aprobando, o mantener que en realidad sí que me aprueban, incluso aunque los hechos demuestren que lo más probable es que no lo hagan. Siempre puedo afirmar que soy omnisciente y que conozco los pensamientos y sentimientos secretos de las personas; y este tipo de creencia no puede falsarse.

¿Demuestra merecimiento esta creencia? No, no puedo demostrar que aunque me comporte bien con estas personas importantes haya una ley del universo que diga que deben y tienen que aprobarme. El merecimiento es otra creencia que no puede falsarse.

¿Demuestra esta creencia que actuaré bien y conseguiré unos resultados buenos y satisfactorios por el solo hecho de tenerla? Al contrario. No importa cuánto me empeñe en gustarle a la gente, es fácil que no lo consiga, y si sigo pensando que tengo que gustarles, lo más probable es que me deprima. Manteniendo la idea de que en todo momento y en toda situación las personas que sean importantes para mí tienen que aprobarme, seré incapaz casi con toda seguridad de trabajar de manera eficaz para conseguir su aprobación y también las odiaré a ellas, me odiaré a mí mismo y odiaré al mundo porque no hacen lo que supuestamente tienen que hacer.

Creencia irracional:

«Los demás tienen que tratarme con consideración y justicia, y si no lo hacen son unos malvados que merecen que les condenen y les castiguen con severidad».

Análisis científico:

¿Es esta creencia realista y factible? No. Impone que bajo todas las condiciones y en todo momento los demás tengan que tratarme con consideración y justicia. Obviamente, no es así y la vida suele demostrarnos que no lo harán. Tampoco es factible que sean unos malvados, ya que si así fuera estarían corrompidos hasta la médula, nunca llevarían a cabo acciones buenas o neutrales, y estarían condenados eternamente a actuar con maldad. Personas de una maldad

tan absoluta parecen que no existen. Esta creencia también implica que las personas que me tratan sin consideración e injustamente siempre merecen que las castiguen con severidad y que se dispondrá de alguna forma una condena y un castigo para ellas. Esto no es lo que pasa en realidad.

¿Es esta creencia lógica? No, porque implica que porque alguien me trate alguna vez sin consideración e injustamente, ya es una persona de una maldad absoluta y merece siempre que se le castigue. Aunque pueda demostrar sin dejar lugar a dudas, que, según los criterios normales de los seres humanos, algunas personas me traten mal, no puedo demostrar que tengan por lo tanto una maldad absoluta, y que por lo tanto merezcan siempre que se les castigue. Tales conclusiones no se siguen de mis observaciones empíricas de que la gente me trate mal.

¿Es esta creencia flexible y no rígida? No, porque plantea e implica que en todos y cada uno de los casos todas las personas que me tratan sin consideración e injustamente tienen una maldad absoluta y merecen invariablemente que se les condene y castigue gravemente. ¡Sin excepciones!

¿Puede falsarse esta creencia? Puede falsarse en parte, porque mantiene que las personas que me tratan mal e injustamente son individuos de una maldad absoluta y es posible demostrar que a menudo hacen algunas acciones buenas y neutrales. Mi creencia en el merecimiento y la condena, sin embargo, no se puede falsar, porque incluso aunque nadie más en el mundo me la confirmara ni creyera que fuera cierta, siempre podría afirmar que el resto del mundo está completamente equivocado, que mi visión del castigo y la condena es incuestionable y la única correcta, y que el castigo para aquellos que me tratan injustamente debería existir, aunque no exista. Cuando las personas que han sido injustas conmigo no reciben un grave castigo, siempre puedo argumentar que hay razones especiales por las que no se les ha penalizado tanto, y que indudablemente recibirán su castigo en el futuro o en alguna vida posterior.

¿Demuestra merecimiento esta creencia? No, aunque haya personas que me traten injustamente y sin consideración, e incluso aunque algunas veces se les castigue después de haberlo hecho, no pue-

do demostrar que: a) hayan sido castigadas *por* haberme tratado mal; b) que algún destino o ente universal *les condene* a su castigo; o c) que en el futuro ellas (y otras como ellas) serán *siempre* condenadas y sentenciadas por tratarme a mí (y a otras personas) injustamente. Hasta tendré dificultades para demostrar que las acciones que lleven a cabo en mi contra *sean* incuestionablemente malas —porque en algunos aspectos podrían ser «buenas» y porque otras personas podrían no verlas como «malas»—. El concepto de merecimiento por nuestros «pecados» implica que ciertos actos son incuestionablemente «pecaminosos» en todas las situaciones. Y esto es imposible de demostrar.

¿Demuestra esta creencia que actuaré bien y conseguiré unos resultados buenos y satisfactorios por el solo hecho de tenerla? ¡En absoluto! Si creo firmemente que las personas tienen que tratarme con consideración y justicia, que son malvadas si no lo hacen, y que merecen por lo tanto que las condenen y castiguen con severidad, es muy probable que provoque varios resultados desafortunados:

- 1) me enfadare mucho y querré vengarme, y por lo tanto provocaré una reacción consecuente en mi sistema nervioso y en mi cuerpo que puede ser lesiva para mí mismo;
- 2) me obsesionaré con las personas que piense que me hayan hecho daño, y derrocharé una gran cantidad de tiempo y energía pensando en ellas;
- 3) cuando intente hacer algo respecto a los actos injustos de estas personas, tenderé a enfadarme tanto que discutiré con ellas frenéticamente, y lo más normal es que no consiga convencerlas ni detenerlas. En realidad, es posible que *me* vean como una persona excesivamente enfurecida, y por lo tanto injusta, y que se resistan deliberadamente a reconocer que han actuado mal. Incluso es posible que se venguen haciéndome más daño en el futuro;
- 4) probablemente seré incapaz de entender por qué estas personas me han tratado «de una manera equivocada», y podría acusarlas injusta o paranoicamente de equivocaciones que no hayan cometido, y es normal que esto afecte a la discusión

amigable y objetiva que podría mantener con ellas y tal vez al acuerdo de compromisos adecuados.

Si usted recurre al cuestionamiento científico y pone en tela de juicio sus propias creencias irrationales, como puede ver en los ejemplos anteriores, tenderá a ver que no son realistas, que son claramente ilógicas, que a menudo son inflexibles y rígidas, que no pueden falsarse, y que están basadas en ideas equivocadas sobre el merecimiento universal. Si sigue manteniendo estas nociónes que no son realistas ni lógicas, irá con frecuencia en contra de sus propios intereses.

Este tipo de análisis y refutación de sus creencias irrationales (Ibs) es uno de los métodos más importantes de la TREC. Si sigue utilizándolo, sacará partido del antídoto más poderoso contra el sufrimiento humano que se ha inventado hasta ahora: el pensamiento científico. La ciencia no le garantizará completamente que pueda rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa. Pero ¡le será de gran ayuda!

Ejercicio nº 3 de TREC

Cada vez que sienta un malestar importante (ansiedad, depresión, rabia, odio o pena hacia sí mismo), o se comporte absurdamente en contra de sus propios intereses fundamentales (evitando lo que hubiera sido mejor haber hecho o siendo adicto a acciones que sería mejor que no hiciera), suponga que está pensando de una manera no científica. Busque estas formas frecuentes de negar las reglas de la ciencia que usted (y prácticamente todos sus amigos y familiares) pone en práctica:

Pensamientos poco realistas que niegan los hechos de la vida.
Ejemplos:

- «Si soy amable con la gente, seguramente me querrán y me tratarán bien».
- «Si no apruebo el examen, nunca saldré de la escuela y acabaré siendo un vagabundo o una vagabunda.»

Creencias ilógicas y contradictorias. Ejemplos:

- «Como deseo con todas mis fuerzas que me quieras, tienes que hacerlo».
- «Cuando no paso una entrevista de trabajo, eso demuestra que soy un inútil y que nunca conseguiré un buen trabajo.»
- «La gente tiene que tratarme equitativamente aunque sea poco amable e injusto con ellos.»

Creencias improbables e infalsable. Ejemplos:

- «Como he hecho daño a otras personas, estoy condenado a quemarme en el infierno y sufrir eternamente».
- «Soy una persona especial que siempre saldrá ganando haga lo que haga.»
- «Tengo una capacidad mágica para hacer que las personas hagan lo que quiero.»
- «Como estoy convencidísimo de que me odias, seguro que lo haces.»

Creencias de merecimiento o inmerecimiento. Ejemplos:

- «Como soy buena persona, me merezco tener éxito en la vida y el destino se asegurará de que me pasen cosas buenas».
- «Como no lo he hecho tan bien como podría haberlo hecho, me merezco sufrir y no llegar a ser nada en la vida.»

Suposiciones de que sus fuertes creencias (y los sentimientos que las acompañan) comportarán buenos resultados y le darán felicidad y comodidad. Ejemplos:

- «Como me trataste injustamente, cosa que no tendrías que haber hecho, el hecho de que me enfade contigo hará que me trates mejor y me hagas más feliz».
- «Si me castigo a conciencia por haber actuado de una manera estúpida, esto hará que actúe mejor en el futuro.»

Una vez que haya descubierto algunas de las creencias no científicas con las que provoca la aparición de sus problemas emocionales y se obliga a actuar en contra de sus propios intereses, utilice el método científico para desafiarlas y refutarlas. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Es realista esta creencia? ¿Es opuesta a la realidad de la vida?
- ¿Es lógica esta creencia? ¿Es contradictoria consigo misma o con mis otras creencias?
- ¿Puedo demostrar esta creencia? ¿Puedo falsarla? ¿Hay algún sentido en que la mantenga si no se puede falsar?
- ¿Demuestra esta creencia que el universo tiene una ley de merecimiento o inmerecimiento? ¿Si actúo bien, me merezco sin duda una buena vida, y si actúo mal, me merezco por completo una mala existencia?

Si sigo manteniendo firmemente mi creencia (y teniendo los sentimientos y realizando las acciones que suele originar), ¿tendré un buen rendimiento, conseguiré los resultados que deseo, y llevaré una vida mejor? ¿O tenderé a hacerme menos feliz si la mantengo?

Persista en la utilización del método científico de cuestionamiento y refutamiento de sus creencias irracionales hasta que empiece a abandonarlas, a aumentar su rendimiento, y a disfrutar más de sí mismo.

Por qué los tipos habituales de *insight* no le ayudan a superar sus problemas emocionales

¿Le será más fácil superar sus problemas emocionales si toma conciencia de ellos? Tomar conciencia [*insight*] de sus problemas puede serle útil; siempre y cuando no se trate de una toma de conciencia en el sentido tradicional o psicoanalítico.

Un *insight* convencional le ayudaría muy poco, porque da por supuesto que el solo hecho de saber exactamente cómo se perturbó hace que sea menos neurótico. ¡Tonterías! ¡A menudo le hace volverse más loco!

Supongamos, por ejemplo, que sus padres le decían que tenía que ganar un millón de dólares, y que si no sería un vago. Supongamos que usted realmente ha ganado poco dinero y ahora «por lo tanto» se siente despreciable. Su maravillosa «toma de conciencia» sobre el «origen» de su odio hacia sí mismo sólo puede empujarle a odiar a sus padres. ¡O a odiarse a sí mismo por haberles escuchado! O a pensar que tenían razón, que usted *tendría que* haber ganado un millón de dólares y que es un cerdo por no haber seguido sus grandes enseñanzas.

La toma de conciencia, aun cuando sea correcta, no *provoca* en usted una mejoría automática, aunque —si la *utiliza* correctamente— puede ayudarle. Y es fácil —¡muy fácil!— que esté equivocada. Porque aunque usted tomara de sus padres la idea que le hace odiarse a sí mismo, tendríamos que preguntarnos: ¿*Por qué* aceptó esas ideas? ¿Qué está haciendo usted *ahora* para seguir teniéndolas? ¿Cómo sabemos que si sus padres le hubieran enseñado a aceptarse siempre a sí mismo, no hubiera seguido *a pesar de todo* concluyendo que tenía que ganar un millón de dólares para valer algo?

En otras palabras, el *insight* convencional suele ser discutible y difícilmente le dice cuáles son los factores que fueron la causa *real* de su trastorno. Ni tampoco lo que puede *hacer* para superarlo.

La toma de conciencia psicoanalítica es peor, porque se basa en muchas posibilidades diferentes y contradictorias, y no es posible que todas sean ciertas. Por ejemplo, si usted cree que *tiene que ganar un millón de dólares para aceptarse a sí mismo*, diferentes analistas intentarán convencerle de que cree esto porque:

1. Su madre le hacía unos enemigos muy placenteros y por lo tanto tiene una «fijación anal» y está obsesionado con el dinero.
2. Usted cree inconscientemente que una bolsa de dinero representa sus genitales y por lo tanto su obsesión con el dinero quiere decir en realidad que quiere ser promiscuo sexualmente.
3. Su padre fue cruel con usted, de manera que ahora tiene que conseguir su amor y piensa que sólo puede hacerlo ganando un millón de dólares.
4. Usted odia a su padre y quiere avergonzarlo ganando más dinero del que ganó él.
5. Tiene un pene o unos pechos pequeños y tiene que ganar mucho dinero para compensarlo.
6. Su inconsciente ve el dinero como poder y usted en realidad está obsesionado con obtener poder, no dinero.
7. Su bisabuelo era un indigente y usted tiene que compensar ahora la vergüenza de la familia convirtiéndose en un millonario. Etcétera, etcétera.

Todas estas interpretaciones psicoanalíticas —y miles de otras similares— son posibles, pero ninguna de ellas es muy plausible. Y si alguno de estos *insights* fuera cierto, ¿cómo le ayudaría el solo hecho de conocerlo a *cambiar su obsesión* por ganar dinero?

Si, por ejemplo, usted cree que realmente tiene que ganarse el amor de su padre y que sólo puede hacerlo ganando un millón de dólares, ¿de qué manera le ayuda el hecho de saber esto a superar la enorme necesidad que tiene de que su padre le apruebe? Para cambiar, aún tendría que *cuestionar esa idea* y *actuar* haciendo lo contrario de lo que dice. Y el psicoanálisis no le ayuda a hacer nada de

esto, sino que le anima a usted (y a su psicoanalista) a seguir buscando más interpretaciones brillantes «fieles a la verdad».

Los *insights* convencionales y psicoanalíticos no son suficientes —o son excesivos—. Con frecuencia bloquean el pensamiento científico e impiden el cambio activo. ¿Ignora la TREC por lo tanto la toma de conciencia? ¡En absoluto! Utiliza —y enseña— varios tipos de *insight no convencional* que le ayudan a entender sus problemas emocionales, y lo que usted puede *hacer* específicamente para arrancarlos de raíz.

En términos de la TREC, el *insight* representa en primer lugar entender quién es usted. En realidad, usted *es* un ser humano que *tiene* algunas cosas que *le gustan* y otras que *no le gustan* y que *lleva a cabo* muchas acciones para conseguir más de lo que *le gusta* y menos de lo que *no le gusta*. La TREC le ayuda a averiguar qué es lo que *le gusta* y qué es lo que *no le gusta* y qué puede hacer para conseguir lo primero y evitar lo segundo.

Así, la TREC le ayuda no sólo a entender lo que usted «*es*», sino también a *cambiar* aquello que piensa, siente y hace a pesar de que le perjudica. Acepta sus deseos, anhelos, preferencias, objetivos y valores, e intenta ayudarle a conseguirlos. Pero le enseña a diferenciar sus *preferencias de sus insistencias* —y por lo tanto, a dejar de sabotear sus propias metas—. Hace que tome conciencia de lo que está haciendo ahora más que de lo que usted (¡y sus condenados padres!) hizo en el pasado.

Annabel, una de mis clientes que mantenía su perfeccionismo porque creía que la hacía ser una buena escritora y una excelente madre, lo estaba pasando mal leyendo algunas de las enseñanzas de David Burns contra el perfeccionismo en su libro *Sentirse bien*.* Creía que el doctor Burns le decía que abandonara todas sus metas ideales y se ajustara sólo a las realistas y ordinarias. Así no podría decepcionarse o deprimirse.

—Pero si no persigo objetivos ideales, nunca conseguiré la mitad de las cosas buenas que consigo —decía—. ¿Qué le parece *esto*?

* Barcelona, Paidós, 1998.

—Ciento —respondí—, usted y muchos inventores y escritores destacados han perseguido el ideal ayudándole a usted de este modo a actuar extraordinariamente bien. Por lo tanto, la TREC no se opone a la competición o a la persecución de un logro extraordinario. Defiende la perfección *de las tareas*, pero no la perfección *de uno mismo*.

—¿Qué quiere decir eso?

—Quiere decir que usted puede intentar ser tan buena, o incluso tan perfecta, como le sea posible; en cualquier *proyecto* o *tarea*. Puede intentar alcanzar un ideal. Pero aunque *lo que haga* sea perfecto, no hará que *usted* sea una buena persona. Usted será una *persona* que ha realizado un proyecto perfecto, pero en ningún momento será una *buena persona* por haberlo hecho.

—Entonces, ¿cómo puedo llegar a ser una persona incompetente o mala?

—¡No puede! Cuando lleve a cabo *acciones* incompetentes o malvadas, será una *persona que actúa mal*, pero nunca una *mala persona*.

—Pero entonces, ¿por qué debería perseguir la perfección, o incluso los buenos logros?

—Porque presumiblemente encuentre que estos logros son deseables. Y si sus logros son extraordinarios o ideales, los encontrará más deseables —más placenteros—. Pero sus logros, independientemente de lo buenos que sean, nunca le convertirán en una *persona completamente buena*.

—Pero ¿no tiene razón Burns cuando habla de mi decepción si intento llegar al ideal y no lo consigo?

—Sí, se sentirá decepcionada, pero no se odiará a sí misma si utiliza la TREC.

—Y ¿cómo lo hago?

—Sin abandonar su *preferencia* por una maternidad perfecta o por llegar a la perfección escribiendo, pero eliminando sus *exigencias*, o sus *tengo*. Mientras se diga a sí misma: «Realmente me gustaría escribir una novela perfecta, pero no tengo que hacerlo necesariamente», mantendrá su perfeccionismo en la tarea pero no su perfeccionismo *respecto a sí misma*.

—De modo que la diferencia fundamental está en el *tengo*. Puede perseguir la perfección en la escritura mientras no crea que *tengo*

que conseguirla y no me vea a mí misma como una sórdida escritora y una persona horrible si no la consigo.

—¡Exacto!

Annabel siguió esforzándose mucho para perfeccionar su maternidad y su escritura. Pero superó la ansiedad que le llevó a terapia cambiando sus *tengo* perfeccionistas y convirtiéndolos en *preferencias*.

La TREC analiza su pasado en algunas ocasiones, porque si está trastornado es muy probable que antes tuviera pensamientos disfuncionales como los que tiene ahora. Pero se centra fundamentalmente en lo que *usted* hizo y pensó en sus primeros años de vida, y dedica poco tiempo a lo que sus padres y otros seres queridos le hicieron. Especialmente le muestra cómo piensa, se siente y actúa usted *ahora*, y cómo *cambiar* sus debilidades.

El *insight* puede ayudarle a ver exactamente cómo se está sabotear a sí mismo y qué puede hacer para cambiar. La TREC —que utiliza la filosofía más que la mayoría de las otras formas de psicoterapia— acentúa muchos tipos diferentes de comprensión de uno mismo. Los siguientes capítulos describen muchos *insights* que enseña la TREC y cómo usted puede utilizarlos en sus esfuerzos por rechazar tenazmente amargarse la vida con prácticamente cualquier cosa.

Ejercicio nº 4 de TREC

Intente recordar algunos de los peores acontecimientos que tuvieron lugar en su infancia. ¿Qué le parece la vez que su madre le reñió delante de algunos de sus amigos? O aquella vez que le hicieron recitar un poema en clase y le entró tal pánico que no pudo decir nada y toda la clase se rió de usted. O la vez que se abrochó bien la falda o los pantalones y la mitad de su trasero quedó a la vista de todos. O la ocasión en que le dijo a otro niño o niña cuánto le gustaba y sólo consiguió una respuesta fría o negativa.

¿Recuerda ese acontecimiento o acontecimientos tan «traumáticos»? ¿Sigue creyendo que tuvieron una influencia tan fuerte en el resto de su vida?

Bueno, ¡realmente no la tuvieron! No si lo piensa cuidadosamente. En primer lugar, intente recordar —o entender— lo que se dijo a sí mismo para hacer que este acontecimiento pasado fuera tan «traumático» y «doloroso». Cuando su madre le reñía delante de sus amigos, ¿no se estaba diciendo a sí mismo que no *debería* hacerlo y que no *podría soportar* que sus amigos supieran algo negativo de usted? Cuando le daba pánico salir a la pizarra, ¿no estaba pensando: «*Tengo que* contestar bien a mi maestro. Es *horrible* hacerlo mal —y ¡que los otros niños se rían de mí!—»? Cuando no se abrochó bien la falda y los pantalones y fue enseñando el trasero, no se estaba diciendo a sí mismo: «¡Qué vergüenza ser tan descuidado con mi ropa! ¡*Tengo que* dejar de comportarme tan estúpidamente!».

Encuentre —como sin duda alguna puede hacer— las creencias irracionales que le *hicieron* sentirse tan herido y perturbado cuando era joven. Después busque también las ideas contraproducentes que ha *seguido* diciéndose a sí mismo desde ese momento, que son las que han *mantenido* vivo este incidente «traumático».

Por ejemplo: «Mi propia madre sabía que no servía para nada y por eso iba criticándome. ¡Tenía razón!», «*Sigo* sin poder hablar bien en público. ¡Qué horror!» «Como de niño vestía con tanta dejadez, todos se podían dar cuenta de lo dejado que era. Y aún no he mejorado, como *debería* haber hecho. ¡Soy un tonto que *se merece* que los demás se rían de mí!»

Utilice lo que sabe acerca de la TREC, y de la manera en que provoca su malestar con sus *tengo* e imposiciones, para entender exactamente *cómo* provocó su malestar en su infancia y *cómo sigue* conservando su malestar en la actualidad.

6

Insight nº 1: tome plena conciencia de sus sentimientos saludables y enfermizos

Insight es otra manera de denominar el hecho de tomar conciencia de algo. La toma de conciencia es un primer paso hacia la eliminación del sufrimiento. Cuanto más profunda sea la conciencia que tenga de los pensamientos, sentimientos y conductas que son la causa de su sufrimiento, más oportunidades tendrá de deshacerse de ellos.

Empecemos —como solemos hacer en TREC— con los sentimientos que le hacen sufrir. ¿Cómo puede tomar conciencia de lo que siente y de lo apropiados que son sus sentimientos?

La primera parte de esta pregunta es muy fácil de responder: usted puede saber cómo se siente simplemente preguntándose: «¿Cómo me siento?».

Por supuesto, es posible que adopte una posición defensiva en algunas ocasiones. Podría negar que se siente ansioso o enfadado porque le diera vergüenza admitir unos sentimientos tan «equivocados».

Sin embargo, lo normal es que no lo haga. Si se siente intensamente ansioso o deprimido, tenderá a sentirse tan incómodo que admitirá libremente —¡al menos ante usted mismo!— que tiene estos sentimientos que le hacen sufrir. Tal sufrimiento es fácil de sentir —y de reconocer.

Pero ¿hasta qué punto son *saludables* las emociones que le incomodan? Bueno, ésa es una pregunta mucho más difícil de responder. Pero la TREC le proporciona una clave realmente buena. Porque es un sistema de psicoterapia que distingue claramente entre sentimientos saludables y enfermizos.

¿Cómo? Poniendo énfasis en el *insight* nº 1: *usted crea sus sentimientos saludables y enfermizos cuando sus objetivos y deseos quedan bloqueados.*

Usted puede —y lo mejor sería que lo hiciera— aprender a diferenciar claramente estas reacciones emocionales autoinducidas. La mayoría de las otras terapias —como la terapia de conducta de Joseph Wolpe y las terapias cognitivas de Richard Lazarus, Aaron Beck y Donald Meichenbaum— subrayan los sentimientos intensos, como la tristeza y la irritación importantes, y los meten en la misma categoría que los sentimientos de depresión y enfado.

¡La TREC no! La TREC considera que sus intensos sentimientos de tristeza, irritación y preocupación son saludables, porque le ayudan a expresar el desagrado que le provocan los acontecimientos indeseables y a esforzarse para modificarlos. Pero la TREC define sus sentimientos de depresión, ira y ansiedad (prácticamente siempre) como perjudiciales, porque son producto de sus exigencias poco realistas de que los acontecimientos desagradables no *deben* existir, y porque suelen poner obstáculos a la hora de cambiar estos acontecimientos cuando tienen lugar.

Por lo tanto, a diferencia de la mayoría de las otras terapias, la TREC no sólo le enseña a entrar en contacto con sus sentimientos negativos (y con los positivos), sino también a darse cuenta —tener el *insight*— de si son saludables o enfermizos. Le anima a sentir sus sentimientos, pero *también* a valorar lo deseables que son. ¿Realmente quiere sentirlos? ¿Qué buenos o malos resultados le aportan?

Por lo tanto, si le preocupa perder su trabajo, intentará ser puntual, trabajar duro, y colaborar con su jefe y sus colegas. Sin embargo, si perderlo le preocupa *en exceso* —o intensamente—, tenderá a obsesionarse con él, a dedicarle *menos* tiempo y energía, y a perder la confianza en *poder* hacerlo correctamente.

¿El resultado? ¡Quedarse sin el maldito trabajo! O tener el trabajo y una úlcera. O sufrir mucho cuando esté trabajando.

Otro ejemplo: si está decepcionado y apenado porque le ha rechazado una pareja amorosa, intentará descubrir por qué le abandonó, para volver a ganarse su amor, o para intentar encontrar una pareja más adecuada. Pero si está enfadado con quien le haya rechazado, es probable que logre que se enfade y se convierta en un ene-

migo en lugar de en un amigo. Y si se deprime porque le han rechazado, tenderá a retrase completamente y creer que es una persona incapaz de hacerse querer.

Así, sus sentimientos de decepción y pesar suelen ser sentimientos *saludables* que le ayudan a soportar acontecimientos indeseables y a luchar por un futuro más feliz. El pánico, la depresión y la rabia, en cambio, son sentimientos *inapropiados* que le impiden enfrentarse a esos acontecimientos y no le dejan mejorar su vida.

¿Qué hay de la ansiedad o los enfados *ligeros* o *moderados*? ¿No le estimulan *estos* sentimientos a actuar para superar las dificultades de la vida? ¿No son por lo tanto beneficiosos?

No exactamente. Prácticamente cualquier sentimiento negativo puede ser útil en alguna ocasión. El pánico extremo podría proporcionarle la energía necesaria para dejar atrás un incendio forestal. La rabia intensa podría ayudarle a combatir una burocracia injusta.

¡Podrían! Pero ¡lo más probable es que no lo hagan!

Lo *habitual* es que el pánico extremo le desorganice y le paralice haciendo que no pueda escapar del fuego eficazmente. Lo *normal* es que la rabia intensa le haga *sufrir* en lugar de *actuar* cuando se encuentre con la injusticia; y si actúa cuando está enfadado lo más frecuente es que lo haga mal e inútilmente.

Además, usted tiene otras posibilidades mejores. Puede escoger estar profundamente preocupado en lugar de sentir un pánico desesperado cuando tenga que escapar de un incendio, del mismo modo que puede decidir estar enormemente *disgustado* y *decidido a actuar contra la injusticia*.

¡Lo más probable es que obtenga mejores resultados! Y ¡es prácticamente seguro que desgastará menos su organismo!

La TREC sostiene que usted puede escoger entre estar profundamente preocupado por su seguridad y dejarse llevar por el pánico o el terror. Y también argumenta que puede escoger entre estar enormemente *disgustado por la injusticia* y *determinado a cambiarla o enfurecerse sin reflexionar*.

Y lo mejor es que los acontecimientos desagradables le preocupen. Porque sus sentimientos de preocupación, cautela, cuidado y vigilancia le ayudarán a mantenerse a salvo y satisfecho; mientras que sus sentimientos de preocupación excesiva, ansiedad, pánico y

terror harán que se sienta inseguro e insatisfecho. Del mismo modo, cuando le traten mal o injustamente, puede escoger lamentar lo sucedido, y sentirse saludablemente disgustado, frustrado y decidido a cambiar la situación injusta. O puede escoger sentirse enfermizamente enfadado, furioso, rabioso y homicida —y en consecuencia quejoso e *inactivo*.

¿Puede diferenciar claramente los sentimientos saludables de los enfermizos? No siempre, ya que sus emociones raras veces son puras y a menudo incluyen elementos saludables y enfermizos. Usted puede al mismo tiempo estar *preocupado* racionalmente por escapar de un fuego y estar *excesivamente* preocupado o ser presa del pánico irracionalmente por escapar. ¿Dónde acaba el primer sentimiento y dónde empieza el segundo?

La TREC tiene una respuesta. Sostiene que cuando hay algún peligro que le provoca una preocupación apropiada, usted *desea, anhela o prefiere*, con muy buen criterio, evitarlo. Pero cuando está preocupado excesivamente, es presa del pánico, o está aterrizado por el mismo peligro, sigue deseando, pero *además* está empeñado en que *debe* sin duda —sí, *tiene que*— evitarlo. Usted desea *legítima y prudentemente* evitar el peligro, ¿por qué no tendría que *querer* lo que quiere y por qué no debería *preferir* evitar lo que no quiere?

¡Por ninguna razón! Pero la imposición dogmática que se hace a sí mismo de *tener siempre* que conseguir lo que desea es ilegítima y contraproducente, porque el universo, evidentemente, no le *debe* sus deseos. Y se pondrá obstáculos a sí mismo a la hora de conseguir lo que prefiere exigiendo como un fanático que *deban* concedérselo.

Antes he dicho que la TREC es más filosófica que otros sistemas de psicoterapia. Ahora quizás pueda entender de qué modo. Cuando usted está trastornado, el *insight nº 1* de la TREC mantiene que siente emociones saludables y enfermizas. Habitualmente (*¡no siempre!*) puede diferenciar entre los dos tipos de emociones observando las cogniciones —los pensamientos— que las acompañan.

Sus sentimientos saludables tienen su origen en pensamientos que expresan sus preferencias; por ejemplo: «*Deseo* con todas mis fuerzas evitar este fuego pero no *tengo necesariamente* que escapar y vivir feliz el resto de mi vida». O: «Aborrezco la injusticia y estoy decidido a luchar contra ella».

Sus sentimientos enfermizos son producto de pensamientos *impositivos, dictatoriales*; por ejemplo: «*Tengo que* evitar este fuego *necesariamente* porque está escrito que *tengo que* vivir y ser feliz!». Y: «*Odio a todos los que actúan injustamente! Rotundamente, ¡no deben* comportarse de ese modo! Cueste lo que cueste, *¡tengo que* detenerles y hacerles ver que siempre *deben* tratarme equitativamente!».

Por otro lado, el *insight nº 1* de la TREC dice: «Usted provoca la aparición en sí mismo tanto de sentimientos saludables como de sentimientos enfermizos cuando sus objetivos y deseos quedan bloqueados; y puede, y sería mejor que lo hiciera, aprender a diferenciar claramente entre estas dos reacciones emocionales que usted mismo provoca». Utilizando los ABC de la TREC —que se esbozan en el siguiente capítulo— puede aprender a hacerlo.

Ejercicio nº 5 de TREC

Vuelva al final del capítulo 2 y haga de nuevo el ejercicio nº 1 de TREC que le permite practicar para diferenciar sus sentimientos negativos saludables de los enfermizos. Intente también ver la diferencia entre algunos de sus sentimientos positivos saludables y enfermizos.

Imagine, por ejemplo, que está haciendo algo extraordinariamente bien; por ejemplo, jugar al tenis, actuar, escribir, pintar o hacer funcionar un negocio de forma extraordinaria. Permitase estar muy contento por este logro.

Ahora observe su sentimiento. ¿Es sólo un sentimiento de estar feliz y contento por *eso*, por su actuación? ¿O también —¡sea sincero!— se siente muy bien con *usted, consigo mismo, con todo su ser*? ¿Siente que es una *gran persona*; un *individuo* noble, divino, casi *sobrehumano*?

Si siente que es una *persona* noble, sobrehumana, superior, entonces está experimentando, según la TREC, un sentimiento positivo *enfermizo*. Puesto que está en un estado presuntuoso y egotista y se ha puesto por encima del resto de los humanos. Ha saltado de la idea de «*Mi comportamiento es extraordinario*» a «*Por lo tanto soy extraordinario, soy una gran persona!*».

Esto es peligroso. Porque cuando *no* lo haga excepcionalmente bien la próxima vez, ¡volverá a ser un vago! Y aunque lo haga bien, estará ansioso por la posibilidad de *no* hacerlo tan bien. Así que lo mejor es que le guste *lo que ha hecho* bien, pero que no se deifique a *sí mismo* por haberlo hecho.

Cuando se sienta una *persona* divina y noble, busque sus *debería* y sus *tengo*. Por ejemplo: «Sólo lo he hecho tan bien como *debía*. Bien. Mi éxito me convierte en un individuo bueno y valioso». Y: «Ahora que he hecho esto tan bien, la gente me ve como una persona maravillosa. *Necesito* que me vean de ese modo para aceptarme a mí mismo y estar contento con mi vida».

Cuando se sienta enfermizamente mal o enfermizamente maravilloso, haga una lista de las desventajas de tener esos sentimientos. Encontrará fácil enumerar los inconvenientes de los sentimientos negativos, como los de depresión, culpa u odio a *sí mismo*. Pero sus sentimientos positivos enfermizos también tienen varios inconvenientes. Así, cuando sienta que es una gran *persona* superior a las demás, aquí tiene una lista de los inconvenientes que estos sentimientos pueden traerle.

- Suponer de una manera poco realista que siempre seguirá haciendo las cosas bien.
- Actuar de una manera egotista, arrogante, y detestable con los demás.
- Pensar que es tan bueno que no tiene que preocuparse por esforzarse para hacer las cosas bien en el futuro.
- Estar ansioso por fracasar en el futuro y decepcionar gravemente a quienes le admiren.
- Mantener e incrementar su creencia de que *tiene que* hacerlo bien y de que es *terrible* si no lo consigue.
- Centrarse demasiado en las cosas que hace bien y dejar de lado otros aspectos de su vida.
- Quedar tan absorbido por su propio ego que pierda los sentimientos y la comprensión que siente hacia los demás y eche a perder sus relaciones humanas.
- Intentar con tanta insistencia seguir haciéndolo bien que se someta a un gran estrés que interfiera con su salud física y mental.

Pregúntese a *sí mismo* si está provocándose cualquiera de estos —u otros— inconvenientes haciéndose sentir sentimientos enfermizamente positivos (o negativos). Si es así, vuelva a buscar las imposiciones y exigencias con las que crea estos sentimientos contraproducentes y esfuércese para debatirlas y abandonarlas.

Insight nº 2: usted controla su destino emocional

Muchas de las terapias modernas—especialmente las psicoanalíticas— permiten que las personas no asuman la responsabilidad por su propia neurosis. La TREC no. Hace una década, *Psychology Today* la llamó: «La terapia que no permite evadirse» (lo cual es cierto).

No es que la TREC (como algunos cultos extremistas) diga que usted es *el único* responsable de su malestar. No es así. Como señalé antes, su biología y sus aprendizajes influyen en usted, y también le ayudan a trastornarse. ¡No obstante!, usted controla, hasta *cierto* punto, su destino emocional. Hasta *cierto* punto escoge con qué frecuencia e intensidad desbarata sus propios planes emocionales, puesto que usted *escucha* a sus padres y maestros. Usted *sigue* con sus tonterías. Usted escoge *dejarse llevar* por el pánico y la desesperación —aunque a veces sepa cómo poner freno a esos sentimientos.

Sí, *usted*.

Lo cual es una suerte. Ya que si los problemas emocionales sencillamente le abrumaran, si las condiciones externas le *hicieran* ser realmente tan neurótico como es, ¿qué podría hacer para evitar perturarse? ¡Bien poco!

Pero si usted, y nadie más que usted, es el principal creador de su destino nervioso, es muy probable que pueda cambiar este destino. Cualquier cosa que *decida* hacer, también puede *negarse* a hacerla. Cualquier cosa que *decida* pensar y sentir, también puede *negarse* a pensarla y sentirla. Éste es el *insight nº 2* de la TREC: *usted es básicamente (aunque no totalmente) quien crea sus propios pensamientos*.

mientos y sentimientos disfuncionales; y por lo tanto tiene el poder de controlarlos y cambiarlos. ¡En el caso de que acepte este insight y se esfuerce para utilizarlo!

Permítame exponer los famosos ABC de la TREC. La A representa un acontecimiento activador, que suele ser algún suceso que bloquea o frustra sus objetivos, deseos o preferencias importantes. Por ejemplo: usted quiere un trabajo, pero no pasa la entrevista y no le admiten. La A (acontecimiento activador) es el hecho de haber fracasado en la entrevista y de que le hayan rechazado.

¡Tome nota, por favor! En la TREC, los ABC del trastorno emocional empiezan por sus propios objetivos, propósitos, deseos y valores. Usted *entra* en estos ABC con una serie de objetivos (G) conscientes o inconscientes.

¿Cuáles suelen ser los principales objetivos que hacen que se amargue la vida?

En primer lugar, mantenerse con vida y, en segundo lugar, estar satisfecho o ser feliz. Una vez que ha nacido, usted tiene unas fuertes tendencias biológicas a querer seguir vivo y a perseguir la satisfacción. Si no tuviera el deseo de sobrevivir, es difícil que lo lograra. Y si no tuviera el anhelo —el objetivo— de ser feliz, probablemente no querría seguir viviendo. Así que sus objetivos de sobrevivir y ser feliz mientras esté vivo son tendencias innatas y le ayudan a perpetuarse y a perpetuar su especie.

¿Cómo quiere usted ser feliz o estar satisfecho?

- ¿Estando solo?
- ¿Estando con otras personas?
- ¿Relacionándose íntimamente con algunas personas especiales?
- ¿Teniendo éxito en los negocios o en su carrera y ganándose bien la vida?
- ¿Dedicándose al arte, la ciencia, los deportes u otras diversiones y actos creativos?

Una vez que usted desea sobrevivir y ser feliz, traslada estos objetivos a los ABC de la vida humana. Llega a A (acontecimientos activadores) deseando, prefiriendo conseguir sus objetivos [G, *goals*] y cuando se siente triste y actúa estúpidamente (en el punto C, con-

secuencias de A y B), lo que suele pasar es que sus objetivos están bloqueándose en A,

De manera que ahora tenemos:

- G: su objetivo de conseguir lo que quiere (éxito y aprobación, especialmente).
- A: el acontecimiento activador que bloquea su objetivo (especialmente el fracaso y el rechazo).
- C: las consecuencias de G y A (especialmente sentimientos de ansiedad y depresión y conductas contraproducentes, como el retraimiento y la adicción).

Siempre que sus objetivos (G) se ven frustrados por acontecimientos activadores (A) desafortunados y siempre que las consecuencias (C) le perturban, usted tiende a culpar falsamente a A de C. De este modo, usted dice: «Como fracasé y me rechazaron en A y como después me sentí deprimido en C, A es la causa de C. ¡El fracaso y el rechazo han hecho que me deprima!».

¡Mal! ¡Falso! ¡Incorrecto!

A (el fracaso y el rechazo que bloquea sus metas) *contribuye a*, pero nunca *es la causa* real de C.

¿Por qué? Porque, obviamente, si cien personas con el mismo objetivo (digamos, el deseo de obtener un trabajo) se bloquearan en A (fueran rechazadas), ¿se sentirían todas igual de deprimidas en C? Por supuesto que no.

Algunas se sentirían muy deprimidas y con el ánimo por los suelos. Otras se sentirían decepcionadas y lo lamentarían pero no se sentirían realmente deprimidas. Otras se sentirían relajadas o indiferentes. Otras incluso estarían contentas. ¿Por qué? Porque estas pocas concluirían que el trabajo que querían era realmente desgradable. O que están mejor en el paro que trabajando.

Así que, como puede ver, los acontecimientos activadores (A) *no* son la causa directa de las consecuencias (C) que se reflejan en el malestar que usted siente visceralmente, aunque pueden contribuir a estos sentimientos.

Éste no es un descubrimiento nuevo de la TREC. Muchos filósofos lo han señalado, especialmente los estoicos griegos y romanos,

hace unos 2.500 años. Uno de sus pensadores más destacados, Epicteto, lo expuso muy claramente en el siglo I a.C.: «No son las mismas cosas las que nos perturban, sino las opiniones que tenemos de esas cosas». Y Shakespeare volvió a formular esta idea en *Hamlet*: «No hay nada que sea bueno o malo, es el pensamiento el que hace que las cosas lo sean».

Así que la perspectiva de los ABC de la TREC sobre los trastornos emocionales tiene una honrosa historia. No es que la TREC —como veremos más adelante— sea puro estoicismo. ¡No lo es! Pero está de acuerdo con Epicteto: usted genera en gran parte (aunque no *por entero*) su propio sufrimiento. Y puede *escoger* no hacerlo.

¿Cómo puede prevenir y reparar su dolor? Siendo consciente de los B de los ABC de la TREC.

¿Qué son estos B?

Los B de la TREC son creencias. También puede llamarles cogniciones, pensamientos, puntos de vista, opiniones, valores, significados, actitudes, ideas, expectativas y filosofías. La TREC los llama creencias porque parecen ser creencias. Otras terapias les dan otros nombres. Pero en este libro utilizaremos principalmente el término «creencias».

Usted se puede dar cuenta o no, ser consciente o no, de sus creencias. Puede expresarlas con palabras, imágenes, fantasías, símbolos y de otras maneras diferentes. Para entenderlas claramente y utilizarlas para cambiarse a sí mismo, lo mejor sería que las formulara consciente y verbalmente. Pero también puede desbaratar las ideas que están en el origen de su sufrimiento de otras maneras. De hecho, una de las virtudes de la TREC es que le enseña *muchas* formas de cambiar sus creencias, como recalcaré en este libro.

Cuando usted se amarga la vida innecesariamente, utiliza dos tipos principales de creencias:

1. *Creencias racionales (Rb)*. Sus Rb son pensamientos que le ayudan a sentirse de una manera apropiada y a comportarse con eficacia —lo cual le permite conseguir más de lo que quiere y menos de lo que no quiere—. Incluyen pensamientos «fríos» o descripciones hechas con calma de lo que pasa en su vida. Por ejemplo: «Este entrevistador me está mirando con cara de pocos amigos y es posible

que no me apoye para conseguir este puesto de trabajo». Éste es un pensamiento «frío» porque le dice lo que está haciendo el entrevistador pero no cómo usted *valora* o *evalúa* su actuación.

Usted puede entender mejor sus sentimientos si busca los pensamientos «cálidos» que incluye en sus creencias racionales (Rb). Por ejemplo: «Como me gustaría conseguir este trabajo, no me gusta que este entrevistador ponga cara de pocos amigos y me gustaría que dejara de fruncir el ceño y que en lugar de eso me sonriera abiertamente». Con estos pensamientos «cálidos» usted expresa sus deseos, anhelos, preferencias y lo que no le gusta. Lo que hacen es *valorar* o *evaluar* lo que pasa en términos de sus objetivos (G) básicos.

Las creencias racionales «cálidas» tampoco son dogmáticas y se basan en la probabilidad en lugar de en la certeza. Por ejemplo: «Hay muchas posibilidades de que me gustara este trabajo si lo consiguiera, pero en realidad es posible que no fuera así. E incluso aunque me gustara mucho, no *tengo* necesariamente *que* conseguirlo o mantenerlo —¡aunque me gustaría mucho que así fuera!».

2. *Creencias irracionales (Ib)*. Sus Ib son pensamientos que hacen que tenga sentimientos inapropiados y que se comporte de una manera ineficaz; son obstáculos que le impiden conseguir más de lo que quiere y menos de lo que no quiere. Empiezan con pensamientos «fríos» («Parece que no le gusto a este entrevistador») así como pensamientos «cálidos» («Ojalá le gustara y odio no gustarle y que no me dé este trabajo»). Pero también incluyen pensamientos «calientes» que valoran intensamente lo que pasa y que son absolutistas, dogmáticos e impositivos. Por ejemplo: «No importa cómo lo haga, ¡*tengo que* conseguir gustarle a este entrevistador y que me dé este trabajo! ¡Si no, será *horrible*! ¡No podré soportarlo! ¡Si pierdo este trabajo eso demostrará que soy una persona incompetente, sin ningún valor, que nunca será capaz de conseguir y mantener un buen puesto!».

¡Fíjese bien! La TREC no sostiene que *todos* los trastornos emocionales sean producto de Ib, porque pueden tener otras causas importantes. Tampoco asegura que todas las creencias irracionales provoquen trastornos, porque (como dijo una vez John Dewey) muchas de ellas no lo hacen. Usted puede creer irracionalmente, por ejem-

plo, que todas las mujeres están locas, que si come tortugas le desaparecerán las verrugas, y que dos y dos suman cinco, y no sufrir por ello. Es probable que actúe de una manera poco eficiente si mantiene estas (y cientos de otras) creencias irracionales. Pero es tan probable que le generen trastornos como que no.

La TREC sólo sostiene que cuando usted mantiene rígidamente ciertas creencias irracionales —cuando se impone de manera dogmática que *tiene que* hacerlo bien, que los demás *tienen que* darle su aprobación, que la gente *tiene que* tratarle equitativamente, y que siempre *debería* tener unas condiciones de vida fáciles y agradables—, cuando usted se aferra a estas Ib, tiende a hacerse sufrir a sí mismo innecesariamente y es probable que vaya en contra de algunos de los objetivos que más aprecia.

La TREC también afirma que cuando mantiene creencias irracionales (Ib), usted *escoge* consciente o inconscientemente estos absolutistas *tendría que, debería, y tengo que*, y tiene la capacidad de explorarlos y cambiarlos conscientemente.

Por lo tanto permítame que le repita el *insight* nº 2: *Usted es básicamente (aunque no totalmente) quien crea sus propios pensamientos y sentimientos disfuncionales; y por lo tanto tiene el poder de cambiarlos radicalmente. ¡En el caso de que acepte este insight y se esfuerce para utilizarlo!*

Más específicamente: usted puede reparar su sufrimiento si se esfuerza por encontrar y cuestionar sus creencias irracionales.

George, que había oído que la TREC se ocupaba de las creencias irracionales, vino a verme porque deseaba de manera «irracional» prácticamente a cada mujer de menos de 40 años que conocía. George tenía 25 años.

Pronto le hice ver a George que lo que tenía era fundamentalmente una fuerte *preferencia* por practicar el sexo con muchas mujeres, pero que eso difícilmente era irracional, mientras sólo fuera eso, una preferencia. Su creencia racional (Rb) era: «Me gusta mucho el sexo y me gustaría poder practicarlo con la mayoría de las mujeres que conozco».

Su principal creencia irracional (Ib) era: «¡No tengo que tener una preferencia tan fuerte por el sexo! En todo caso, *debería* ser más se-

lectivo con mi deseo, y querer irme a la cama sólo con las mujeres que realmente me gustaran».

—¿Por qué es irracional esta creencia? —me preguntó George cuando tomó conciencia de que la tenía.

—Porque —respondí— es más una imposición que un deseo. Usted puede preferir razonablemente tener menos deseo, e incluso no sentir ningún deseo en absoluto. Pero una vez que se diga a sí mismo: «*No debo* desear! ¡*No debo* sentir deseo!», se obsesionará con su deseo; y es probable que lo experimente con más intensidad. Además, será incapaz de conspirar e intrigar para hacer que disminuya. Así que su *determinación* de sentir menos deseo puede estar bien. Pero su *necesidad* absoluta de sentir menos deseo le traerá problemas. Tenderá a hacer que se sienta ansioso y culpable.

—¡Ya lo hace! —exclamó George.

—Así que lo mejor es que vea cuál es realmente su creencia irracional —le señalé.

—Usted quiere decir —dijo George— que tengo una creencia irracional respecto a una creencia racional; respecto a mi fuerte preferencia por el sexo. ¿Correcto?

—¡Lo ha expuesto muy bien! En términos de la TREC, tiene una Ib respecto a una Rb. Y aunque pueda ayudarle a abandonar la creencia irracional de que no *debe* sentir tanto deseo, seguirá teniendo la creencia racional de que puede disfrutar mucho del sexo, y probablemente será capaz de practicar más el sexo, y ¡disfrutar a fondo de él!

—¡Ya veo! —dijo George.

Pero aunque le fue fácil, con mi ayuda, ver la diferencia entre su Rb y su Ib, tuvo problemas al principio para eliminar la última, porque se preguntaba correctamente a sí mismo, en D (debate de creencias irracionales): «¿Por qué no *debería* desear a muchas mujeres? ¿Por qué no está bien que lo haga?», y se respondía correctamente: «Está bien que tenga fuertes impulsos sexuales. Por lo tanto, no tengo ningún problema como persona».

Pero ésta era una respuesta equivocada, porque pronto volvía a pensar: «Pero supongamos que es incorrecto que tenga un deseo tan fuerte. Otros hombres no tienen tantas ganas como yo. Así que tal vez sea anormal en ese aspecto. Y si lo soy, ¡eso me convierte en una persona completamente asquerosa!».

Cuando George vino con esta respuesta, y sintiéndose aún ansioso y culpable, le demostré que tenía una solución muy poco elegante para su problema de culpabilidad, y que una solución más elegante de la TREC sería demostrarse a sí mismo *en primer lugar* que esta preferencia: «Me gustaría practicar el sexo con muchas mujeres», era racional. Pero en segundo lugar sería mejor que entendiera que incluso si sus deseos sexuales estuvieran fuera de lo común, y si fuera irracional tener una tolerancia excesiva con ellos, esto sólo querría decir que él era una persona que tenía deseos «anormales» pero no que fuera una persona «anormal» o *asquerosa*. Puesto que la TREC enseña a las personas a dejar de criticarse y aceptarse completamente a sí mismas incluso aunque algunos de sus actos sean estúpidos, incorrectos o inmorales.

De todas formas, cuando George vio la diferencia entre sus creencias racionales e irracionales y se puso a trabajar para vencer estas últimas, finalmente dejó de sentirse ansioso y culpable por sus fuertes impulsos sexuales. Y una vez que, después de haber pasado de forma estúpida varias semanas practicando el sexo de manera compulsiva con varias mujeres mientras dejaba tristemente de lado su negocio de venta al detalle, fue capaz de concluir que su conducta era estúpida y contraproducente, pero que él no era una persona estúpida y *asquerosa*. Después de esto fue capaz de controlar sus deseos promiscuos de un modo más razonable.

Entendiendo el *insight* nº 2 y trabajando con él, George fue capaz de controlar su destino emocional. Y sentirse algunas veces triste, pero no deprimido.

Ejercicio nº 6 de TREC

Intente recordar una época reciente en la que se haya sentido ansioso por algo; como haberse sentido ansioso o haber sentido pánico por hacer un examen, jugar un partido importante, o pedir una promoción o un ascenso en el trabajo. Suponga que ha creado este sentimiento ansioso pensando: a) una creencia racional (Rb) o *preferencia*, y b) una creencia irracional (Ib) o fuerte *imposición*.

Ejemplo de su Rb o preferencia: «Me gustaría mucho aprobar este examen, pero si no puedo intentaré aprobarlo más adelante. Y si nunca lo apruebo, puedo seguir viviendo y ser feliz».

Ejemplo de su Ib o imposición: «Tengo que aprobar este examen, y si no lo hago seré una persona realmente estúpida que *nunca* será capaz de conseguir lo que realmente quiere».

Piense, ahora, en algún momento en que recientemente se haya sentido deprimido por un fracaso o un rechazo. Vuelva a suponer que ha creado este sentimiento de depresión diciéndose a sí mismo creencias racionales (Rbs) y creencias irracionales (Ibs). ¡Búsquelas!

Ejemplo de su Rb o preferencia: «Quería con todas mis fuerzas ganar ese partido, pero puedo aceptar haberlo perdido y aprender a jugar mejor la próxima vez. También puedo disfrutar del juego aunque pierda muchos partidos».

Ejemplo de su Ib o imposición: «Sin duda tendría que haber ganado este partido y como lo he perdido soy un pésimo jugador y una persona incompetente».

Piense en alguna ocasión en que se haya enfadado o enfurecido. De nuevo vuelva a suponer que usted *provocó su propio enfado* manteniendo tanto una creencia racional (Rb) o *preferencia* como una creencia irracional (Ib) o *imposición de carácter casi divino*.

Ejemplo de su Rb o preferencia: «Me habría gustado mucho que mi jefe hubiera visto que me merezco un aumento y que me hubiera dado uno importante. Como no lo ha hecho, por desgracia no aprecia mi trabajo y eso también es malo, pero difícilmente sea el fin del mundo».

Ejemplo de su Ib o imposición de carácter casi divino: «Como soy un buen trabajador, mi jefe *tendría que* haberme apreciado y haberme dado un buen aumento. ¡Como no lo ha hecho, no es nada bueno y se merece perder su asqueroso negocio!».

Siga buscando y persista hasta que encuentre sus creencias racionales (Rb) y sus creencias irracionales (Ib) siempre que se sienta

realmente ansioso, deprimido, furioso, o sienta que se está hundiendo o compadeciéndose a sí mismo. Intente ver que sus Rb expresan casi siempre lo que prefiere y lo que no le gusta —lo que usted quiere y lo que no quiere— y que sus Ib expresan sus *tendría que, debería, y tengo que* incondicionales —sus exigencias e imposiciones de carácter casi divino sobre usted mismo, los demás y el universo—. Practique viendo esta diferencia muchas veces hasta que tienda a verla con claridad fácil y automáticamente. Esfuércese para aceptar plenamente la realidad de que por muy legítimos y apropiados que sean sus objetivos y deseos, difícilmente lo serán sus imposiciones dogmáticas e innecesarias.

8

Insight nº 3: la tiranía de los debo

¿Cuáles son las principales creencias irracionales (Ibs) que utiliza para provocar su malestar? Es probable que adopte e invente muchas de ellas, como iremos poniendo de manifiesto a lo largo de este libro.

La vía irracional más importante que usted tiene es la *necesidad-perturbadora*, o el hecho de ser un devoto seguidor de lo que Karen Horney llamaba «la tiranía de los *debo*».

Siguiendo el ejemplo de Horney, llegamos al *insight nº 3: usted es fundamentalmente quien provoca su sufrimiento innecesario y neurótico manteniendo firmemente creencias irracionales absolutistas (Ibs), en especial creyendo con rigidez los tendría que, debería y tengo que incondicionales*.

¿Cómo adquiere o inventa usted sus *tengo* destructivos?

¡Con mucha facilidad! Como ser humano usted es ante todo influenciable —crédulo— ante las imposiciones paternas y culturales. Y lo que es aún peor, tiene su propio ingenio para inventar normas y reglas que cree rígidamente y que tanto usted como los demás *deben seguir*.

Usted, como prácticamente todos los seres humanos, tiene una capacidad innata para razonar y resolver problemas. Pero también es un maestro en racionalización, autoengaño e intolerancia.

Tiene pensamientos correctos y pensamientos disfuncionales. De hecho, está lo suficientemente cuerdo como para mantenerse con vida y feliz, y lo suficientemente loco como para ser muy irracional, ilógico e inconsistente. ¡Como demuestra claramente la larga historia de la humanidad!

Piensa estúpidamente con tal facilidad que sus pensamientos suelen traerle problemas emocionales. En mi primera ponencia sobre la terapia racional emotiva conductual (TREC) que pronuncié en 1956 en la convención anual de la American Psychological Association en Chicago describí doce creencias irracionales fundamentales.

Pronto los psicólogos se entusiasmaron tanto con estas creencias irracionales (Ib) que desarrollaron varios test de irracionalidad y ahora ya se han publicado cientos de estudios que utilizan estos test. Alrededor del 90% de estos estudios apoyan la teoría de la TREC que sostiene que las personas con trastornos emocionales suscriben más ideas irracionales que los individuos menos perturbados.

Siguiendo mi ejemplo, otros terapeutas crearon tests de pensamiento disfuncional (como el inventario de depresión de Beck) que se han utilizado en cientos de estudios de investigación. De nuevo, los resultados muestran prácticamente siempre que las personas trastornadas suscriben más pensamientos dogmáticos y poco realistas que las personas menos afectadas.

Este interés generalizado por las ideas irracionales ha tenido buenos y malos resultados, puesto que los seres humanos generan muchos tipos —quizá cientos— de irrationalidades, que tienden a influir en sus sentimientos y hacerles actuar de una manera ineficaz. Pero, por supuesto, no todas estas irrationalidades desembocan en neurosis.

Si usted cree que es un buen jugador de póquer cuando en realidad no lo es, es probable que se arriesgue tontamente jugando con buenos jugadores, y que pierda la mayoría de las veces. Sin embargo, si cree irracionalmente que *debería* ser un gran jugador de póquer y que *tiene que* demostrarles continuamente a los demás lo bueno que es, entonces es probable que juegue compulsivamente, y que siga jugando aunque pierda constantemente.

Después de haber descrito las doce Ibs básicas de la TREC en 1956, seguí explorando las irrationalidades de mis clientes. Para mi sorpresa, descubrí que podía condensar mi lista original en tres Ib, y que éstas eran todas *debo* en lugar de *preferencias*. Los tres *debo* básicos que generan problemas emocionales son:

1. «*¡Debo* hacer las cosas bien y/o ganarme la aprobación de las personas significativas para mí o si no soy una persona incompetente!»
2. «*¡Los demás* deben tratarme con justicia y consideración y no frustrarme demasiado, o, de lo contrario, son despreciables!»
3. «*Mis condiciones de vida deben* proporcionarme las cosas que quiero y *tienen que* mantenerme a salvo del dolor o si no la vida es insopportable y *no puedo* ser feliz en absoluto!»

Al condensar las ideas irracionales que había descubierto anteriormente en estos tres *debos* básicos, también me di cuenta de que las otras creencias que perturbaban a mis clientes no eran independientes, sino que derivaban consciente o inconscientemente de sus *debo*.

Tomemos, por ejemplo, una de las Ibs más populares, que he llamado *catastrofista u horrible*: «Fracasar en esta tarea importante sería una catástrofe y sería terrible que la gente me rechazara por haber fracasado».

Ésta es una idea peligrosa, porque aunque fracasar puede ser muy *desafortunado* para usted y que le rechacen puede ser muy *inconveniente*, cuando usted dice que el fracaso y el rechazo son *terribles* y *catastróficos* está diciendo que son *peor que* malos o inconvenientes al 101%, cosa que, por supuesto, no pueden ser. No son ni siquiera malos al 100%, porque aún podrían ser *peores*. Cuando sobregeneraliza y va *más allá* de la realidad de esta manera, usted es presa del pánico y se siente deprimido (en lugar de sentirse apropiadamente triste y frustrado) si fracasa y le rechazan.

Ahora, ¿por qué recurre una persona brillante como usted a este tipo de pensamientos catastrofistas absurdos y poco realistas? Yo sostengo que es fundamentalmente porque usted parte de un *debo* consciente o inconsciente y *después* deduce fácil y «lógicamente» a partir de él. De este modo, empieza con: «*Si duda debo* hacer bien esta tarea!». Y después concluye «razonablemente»: «Y como no la he hecho tan bien como, por supuesto, *debería* haberla hecho, es *terrible*, es *más que* inconveniente, es lo *peor que* podría llegar a pasar, ¡es el fin del mundo!».

Si se hubiera quedado sólo con su *preferencia* por hacer bien la tarea y *nunca* hubiera entrado en una escalada hasta convertirla en

una *seria necesidad*, un *debo*, ¿sentiría que su actuación ha sido catastrófica? ¡Difícilmente!, creo yo. Porque al manifestar su preferencia diría: «Me *gustaría* hacer bien esta tarea, pero no es que *tenga que* hacerla bien necesariamente. Así que si fracaso, será mala suerte, pero ¡no una catástrofe!».

Tomemos otro conjunto de Ib: el pensamiento personalizado y el todo o nada: «Ahora que me ha rechazado la persona que quiero realmente, estoy seguro de que *me porté muy mal*. Por lo tanto, soy una *persona profundamente incompetente que siempre* será rechazada y a la que *nunca* querrá nadie que le importe».

Estas ideas son irracionales y contraproducentes porque:

1. Es posible que no haya actuado mal, pero que a pesar de todo la persona que usted quiere le haya rechazado en función de sus gustos o prejuicios personales. De hecho, es posible que se porte tan bien que su amado o amada concluya que usted es *demasiado bueno* y que por lo tanto lo mejor sería que él/ella le/la rechazara antes de que usted le/la rechazara más tarde.
2. Aunque se porte mal con su amado o amada y él/ella le/la rechace por eso, esto difícilmente le convierte en una persona *incompetente*, sino más bien una *persona que* actuó de una forma incompetente *esta vez* y que puede aprender a actuar mejor en el futuro.
3. El solo hecho de que le rechacen no demuestra que *siempre* le vayan a rechazar y que *nunca* le vaya a aceptar nadie que usted aprecie. Si sigue intentándolo, eso es muy improbable. Su conclusión es una sobregeneralización absurda.

Ahora, de nuevo, ¿por qué una persona razonable como usted llega a conclusiones tan poco razonables?

No sólo porque *quiera* que le acepten. Puesto que en ese caso usted concluiría que el rechazo es indeseable y seguiría intentando conseguir aprobación en el futuro. Es posible que criticara sus *esfuerzos*, pero difícilmente se condenaría a *sí mismo* cuando le rechazara un ser querido.

Pero supongamos que usted ha empezado irracionalmente con sus *tengo fuertes y fervientes*; por ejemplo: «*Tengo que* ganarme el

amor de todos aquellos a los que realmente quiero y no tienen que rechazarme *nunca!*». En ese caso concluirá fácilmente y con naturalidad: «Como me han rechazado, cosa que no *tendría que* haber sucedido, ¡estoy seguro de que actué mal y de que soy una *persona incompetente* a la que *nunca* querrán como *deberían!*».

Así, la TREC le enseña cómo se perturba a sí mismo con los *tendría que, debería y tengo que* absolutistas. Sostiene que usted puede mantener sus *debo condicionales y lógicos* sin problemas; por ejemplo: «Si quiero leer este libro, debo comprarlo o pedir prestado un ejemplar». Y: «Si quiero licenciarme en alguna carrera, debo ir aprobando las asignaturas que necesite». Puesto que estos *debo* convencionales sólo dicen: «Si quiero algo, entonces *debo* actuar de la manera adecuada para conseguirlo». Este tipo de *debo* es (aunque no siempre) realista y le ayuda a actuar con sensatez.

La TREC acepta sus *debo* realistas pero le enseña a buscar sus *debos incondicionales e ilógicos*. Por ejemplo: «Aunque no pueda conseguir un ejemplar de este libro, sigo *debiendo leerlo!*». Y: «Aunque no he aprobado ningún curso de la carrera, como deseo con todas mis fuerzas una licenciatura, ¡*deberían dármela!*».

La TREC añade esta regla al *insight n° 3*: en su búsqueda para descubrir las creencias irracionales que utiliza para perturbarse, ¡busque el *debo*, busque el *tengo!* ¡Busque sus *debería y tengo dogmáticos!*

Utilizando la TREC, usted puede encontrar estos *debo* rápidamente y ver cómo se perturba innecesariamente al abrazarlos devotamente. ¡Si los mira!

Sandra insistía en que, al principio, el hecho de que un amante la rechazara era para ella *horrible y terrible*, y que una vez que se sentía así, *entonces* decía que no *debían* rechazarla. Al principio, insistía, sólo tenía fuertes *deseos*, y no *imposiciones*, de ser amada.

Yo era muy escéptico.

—Imaginemos —le dije— que sólo quisiera a su amante con todas sus fuerzas, y que no insistiera además en que no *debe* perderle. ¿Cuál sería su creencia completa respecto a tenerle y perderle?

—Eee... supongo que *quería* con todas mis fuerzas que me quisiera. Y si no lo hiciera, ¡eso sería *terrible y no podría soportarlo!*

—Esto implica que si sólo deseara que le quisiera *un poquito* y él no lo hiciera, eso sería de algún modo *inconveniente*, pero difícilmente terrible. ¿Correcto?

—Sí, sólo siento que es terrible si veo que mi intenso deseo por él puede bloquearse.

—Pero suponga que usted cree: «Quiero con todas mis fuerzas que mi amante me quiera pero en realidad *no es que tenga que hacerlo*. Realmente *no necesito* que él me quiera, aunque la verdad es que *deseo* que lo haga». ¿Cómo se sentiría entonces si le perdiera?

—Bueno... esto... si realmente creyera que él *no tiene* que quererme, que *no necesito* que lo haga, supongo que sentiría que puedo salir adelante sin él y que no sería tan terrible. Pero sería muy frustrante y desagradable.

—¡Lo ve! Si no convirtiera el hecho de que él le quisiera en una *necesidad* sino sólo en un *fuerte deseo*, se sentiría muy *frustrada* y sentiría que es un gran *inconveniente*. Cuanto más fuerte fuera el deseo que sintiera por su amor, más inconveniente sentiría que es. Pero para convertir esta gran inconveniencia en un *horror*, para hacerla *terrible*, en realidad está añadiendo una segunda idea: «Como perder a mi amante es *tan malo*, no *debo* tener *ese* inconveniente. Y ¡si estoy *tan frustrada*, como no *debería* estarlo, eso es *horrible*, es *terrible*!».

—¿Así que el hecho de hacer que perder a mi amante sea una *catastrofe* es el resultado de mi *necesidad*-perturbadora de no tener una pérdida tan grande?

—¿Acaso no lo es? Si usted se quedara sólo con una afirmación que hiciera referencia a una preferencia, ¿no se estaría diciendo a sí misma: «Detesto endiabladamente perder a mi amante. Pero sigue sin haber ninguna razón por la que no *tenga que perderle*»?

—Sí, supongo que sí.

—Y no concluiría entonces: «Como no hay ninguna razón por la que no *tenga que perderle*, sería odioso que así fuera, pero no se acabaría el mundo, no sería *terrible*, y aún podría ser una persona feliz, aunque fuera menos *feliz*».

—Sí, podría concluir eso.

—¡Creo que sí que lo haría! Su *catastrofismo* y *terror* son producto básicamente de su *imposición*, su *necesidad*, de que esta pérdida tan mala no *tenga que ocurrir*.

—Si me digo a mí misma: «¡Perderle es *horrible*!», ¿estoy diciendo entonces que esta pérdida no *tendría que existir*?

—No siempre. Es posible que esté utilizando *horrible* cuando en realidad quiera decir: «Es *muy malo* perderle», y que lo único que haga eso sea hacerle sentirse apropiadamente triste y frustrada por su pérdida. Pero cuando se dice a sí misma: «Es *horrible que le haya perdido*», también puede querer decir: «Es *más que malo, no tiene que ser tan malo, ¡no puedo soportar algo tan desagradable!*». Aquí su *tiene* es crucial. Puesto que perder su fuerte deseo de ser amada puede ser realmente *muy malo*, y puede ayudarle a sentirse *completamente* desgraciada. Pero decirse a sí misma que algo tan desagradable *no debería existir bajo ningún concepto*, y que por lo tanto es *peor que malo*, le saca de la realidad y hace que se sienta gravemente ansiosa y deprimida. ¿Puede ver la diferencia?

—Creo que sí. Pero es difícil verla claramente y no dejar de verla.

—¡Cierto! Además, una vez que se dice a sí misma: «No *tengo que perder a mi amante, y sería terrible que así fuera*», tiende a añadir después, de un modo circular: «Y como sería tan *terrible*, esta pérdida *no debe ocurrir, ¡no debe existir bajo ningún concepto!*». Y entonces piensa absurdamente que su *debe* es producto de su *terrible*.

—¿Cuando sólo el *segundo* debe lo es? ¿Es eso lo que quiere decir?

—Sí. Usted *le pone* *debo* o *imposiciones* a la posible pérdida de su amante. Esto hace que defina esta pérdida como *terrible*. Después *añade* a lo que le aterriza la demanda de que «¡Las cosas terribles *no deben existir*!». De modo que tiene estos *debo* de primer y de segundo nivel que tiende a aportar a las situaciones indeseables. Y por lo tanto tiene, muy a menudo, trastornos primarios y secundarios.

—Y yo soy quien *hace* que existan ambos, porque me digo a mí misma que *no deben* pasarme cosas malas y «*horribles*».

—Sí, ha entendido muy bien la idea. Puede pensar que los acontecimientos ligeramente malos, muy malos, o los que denomina terribles *no deben ocurrir*. Y provocarse en todos estos casos, incluso en el de los acontecimientos ligeramente malos, un malestar innecesario. Si, por el contrario, se convence a sí misma de que incluso las peores cosas de la vida —como las muertes dolorosas— *deberían y*

tendrían que existir en ocasiones, simplemente porque *existen* en realidad, tenderá a sentirse mal y frustrada, pero no gravemente ansiosa y deprimida.

—Ahora me doy cuenta de que el *debo* parece ser básico en mis trastornos —dijo Sandra.

—Bien. Pero no deje que sea yo quien se lo diga. Piénselo por sí misma. Siempre que sienta que sufre realmente —que se siente especialmente presa del pánico, de la depresión o de la rabia— busque su *debería*, busque su *tendría*. Y después vea que si los abandona, seguirá sintiéndose frustrada y triste, pero ¡no tan enfadada!

—De acuerdo. De verdad que los iré buscando.

Sandra siguió buscando sus *debería* y *tendría* —así como el *catastrofismo* y *terror* que eran producto de ellos—, y por primera vez en su vida fue capaz de sentirse muy triste pero no deprimida cuando un amante importante la rechazó. Cuando volvió otra vez a sumergirse en la depresión, vio que había vuelto a tener una *necesidad*-perturbadora, se esforzó por abandonarla, y después se sintió sola y triste, pero no se hundió ni se deprimió.

Ha llegado el momento de explicar con detalle algunos aspectos confusos de su sistema de creencias. Este sistema incluye creencias racionales (Rbs) y preferencias (que también son racionales), así como creencias irracionales (Ibs) y *tendría que*, *debería* y *tengo que* absolutistas (que también son irracionales).

En mi primera ponencia sobre la TREC en la convención de la American Psychological Association de Chicago en 1956, ya fui lo suficientemente sensato para señalar que las creencias incluyen pensamientos, emociones y conductas; los tres procesos. Las emociones también incluyen pensamientos y conductas; y las conductas también incluyen pensamientos y emociones. De nuevo, los tres unidos.

Sin embargo, en algunos de mis primeros escritos, utilicé, sin prestar la debida atención, el término «creencias» como si sólo incluyera pensamientos; omití decir que las creencias también comprenden emociones y conductas. Más adelante corregí esto en mis libros, como en *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando*, en *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*, y en otros escritos recientes. En la primera edición de este libro no hice esta corrección, y espero que ahora quede más claro con estas líneas.

Mis ABC de la TREC originales siguen siendo válidos si vemos con claridad (usted y yo!) que en la B (el sistema de creencias) las creencias incluyen, influyen y están íntegramente relacionadas con las emociones y las conductas. Cuando usted piensa en algo, en realidad PIENSA-siente-y-actúa respecto a ese algo. Cuando siente emociones hacia algo, en realidad SIENTE-piensa-y-actúa respecto a ese algo. Cuando actúa en referencia a algo, en realidad ACTÚA-piensa-y-siente respecto a ese algo. Y lo hace por naturaleza, de un modo innato y aprendido; y a no ser que su cerebro esté dañado o no funcione con normalidad, usted pensará-sentirá-actuará. De este modo, cuando vea los términos *creencia* y *sistema de creencias* en este libro, intente tener presente, lo cual no es fácil, que en realidad me estoy refiriendo a pensar-sentir-actuar. Por esto la TREC, como verá, hace uso de tantas técnicas emocionales y conductuales, que se añaden a sus técnicas cognitivas para ayudarle a cambiar su pensamiento-sentimiento-comportamiento disfuncional.

De nuevo me gustaría que dirigiera su atención a las páginas 114-115.

Ejercicio nº 7 de TREC

Busque algo que crea que es realmente *horrible*, *terrible* o *catastrófico*. Vea si puede encontrar —como probablemente pueda— el *debo* que se esconde detrás de su definición de esta cosa o acción como *horrible*.

Ejemplos: «Creo que el hecho de que una persona a quien realmente quiero me rechace es *horrible*».

Los debo escondidos:

- «...porque no *debe* rechazarme nadie a quien yo quiera realmente».
- «...porque *debo* ser lo suficientemente bueno para ganarme la aprobación de cualquier persona que realmente quiera.»
- «...porque no se me *tiene que* privar de la compañía de alguien a quien我真的 quiera.»

- «...porque soy una buena persona que *merece* ser amada, y por lo tanto, ¡todo el mundo *debe* disponerlo todo para que consiga el amor que merezco realmente!»

Busque algo que crea que *no puede soportar* e intente descubrir algunos de los *debo* que le hacen sentir que *no puede soportar* esa cosa.

Ejemplo: «Las condiciones en las que trabajo son tan desorganizadas e injustas que *no puedo soportar* trabajar aquí».

Los debo escondidos:

- «Las condiciones en las que trabajo son tan desorganizadas e injustas que *no deberían* ser así. Por lo tanto *no puedo soportar* que sean tan malas como *deberían* no serlo».
- «*Debo* sentirme a gusto y relajado en mi trabajo, y no puedo sentirme así cuando sus condiciones son tan desorganizadas e injustas. Por lo tanto estas condiciones son tan malas que *no puedo soportarlas*.»
- «*Debo* ser hasta cierto punto feliz en mi trabajo y las condiciones son tan desorganizadas e injustas que no puedo ser *en absoluto* feliz en él. Por lo tanto, *no puedo soportar* trabajar ahí.»
- «Mi trabajo *debe* ser como yo quiero que sea y las condiciones desorganizadas e injustas en las que trabajo no lo permiten. Por lo tanto, *no puedo soportar* trabajar ahí.»

Busque alguna ocasión en la que se haya sentido una persona incompetente o despreciable, o que no merecía nada bueno. Intente descubrir los *debo* escondidos que le hicieron sentirse de esta manera.

Ejemplo: «Fracasé bastantes veces a la hora de establecer una relación a largo plazo con alguien que me importara realmente. Esto demuestra que soy una persona inepta, incapaz de hacerse querer».

Los debo escondidos:

- «*Tengo* que conseguir mantener al menos una relación estable, de otro modo seré una persona inadecuada e incapaz de ser amada».

- «*Debo dejar* de fracasar en las relaciones con las personas que son importantes para mí, y si sigo haciéndolo seré despreciable.»
- «Como tener una buena relación es la cosa más importante para mí, *debo* conseguir tener una pronto. Si fracaso en esto, cosa que *no debería* suceder, es obvio que soy una persona inferior, indigna.»
- «Me está permitido fracasar *algunas veces* en las relaciones a largo plazo, pero he fracasado *demasiadas* veces, ¡como *no debería* haber hecho! ¡El hecho de haber fracasado *tantas veces* demuestra que soy una persona inepta, incapaz de hacerse querer!»

Busque alguna vez que se haya sentido desesperado, y que supiera que *nunca* tendría éxito en la vida, y que *siempre* se vería privado de lo que más desea. Encuentre los *debo* escondidos que le llevaron a este sentimiento de desesperación.

Ejemplo: «Ahora que he perdido varios trabajos, *nunca* seré capaz de conseguir y conservar uno bueno, y *siempre* estaré condenado a un puesto asqueroso».

Los debo escondidos:

- «No *debo* ir perdiendo buenos trabajos nunca, y si lo hago, es evidente que *nunca* seré capaz de conseguir y conservar uno bueno».
- «*Debo* mantener un buen trabajo durante un período de tiempo razonable. Si no, *nunca* seré capaz de conseguir otro bueno y *siempre* estaré condenado a malos trabajos.»
- «*Debo* demostrar lo valioso que soy como trabajador y como persona y *nunca* seré valioso si sigo perdiendo trabajos. Al no tener ningún valor, ¡nunca seré capaz de conseguir y conservar un buen trabajo!»
- «Puedo perder un buen trabajo de vez en cuando pero *tengo que* evitar perder muchos de ellos. Como en realidad los voy perdiendo, como *no debería*, *nunca* seré capaz de conservar uno bueno y *siempre* estaré condenado a un puesto asqueroso.»

Siempre que alguna cosa le perturbe, busque sus *debo* dogmáticos obvios o escondidos. Dé por supuesto que los tiene realmente; y si no puede encontrarlos pídale a un amigo, familiar o terapeuta que le ayude a buscarlos. *Busque el debo, busque el tengo. ¡Busque y encontrará!*

9

Insight nº 4: ¡Olvide su «espantoso» pasado!

Durante varios años fui un psicoanalista de gran éxito y pensaba que ayudaba mucho a mis clientes explorando los detalles morbosos de los primeros años de sus vidas y enseñándoles cómo esas experiencias les trastornaban, y cómo podían entenderlas ahora y cambiar esas influencias tempranas. ¡Qué equivocado estaba!

Después de admitir honradamente que mis «curas» psicoanalíticas difícilmente eran tan buenas como me hubiera gustado, empecé a darme cuenta de que ayudando a las personas a entender su pasado no sólo les hacía poco bien, sino que además las bloqueaba a la hora de enfrentarse a sus problemas *presentes*. De manera que fundé la TREC y empecé a mantener a mis clientes en el presente y a ayudarles con sus dificultades actuales. Inmediatamente conseguí unos resultados mucho mejores enseñándoles a ser «no neuróticos».

Sin embargo, muchos de mis clientes seguían insistiendo en hablar de su pasado; en parte porque ya habían pasado por años de psicoanálisis en los que se les había entrenado para hacerlo. Entonces les expliqué que, sí, era posible que su madre o su hermano les hubieran criticado severamente durante su infancia (en el punto A, o acontecimiento activador, de los ABC de la TREC). Y, sí, sin duda se habían sentido deprimidos y hundidos (en el punto C, o consecuencia). Pero A *no* era la causa ni el origen de (aunque bien podría haber contribuido a) C.

B (su sistema de creencias) era lo que hacía la contribución más importante a C; y B incluía una creencia racional (Rb) como: «No me gusta que me critiquen. Quizás esto demuestre que estoy haciendo algo mal, y, si es así, lo mejor es que lo corrija». Pero también incluía

una creencia irracional (Ib) como: «*Necesito el amor de mi madre y tengo que evitar portarme mal y no hacer que me desapruebe en absoluto. Si no le gusto a ella, que es alguien a quien necesito, ¡estoy seguro de que soy una persona horrible, incapaz de hacerse querer!*».

Así que les enseñé a mis primeros clientes de TREC las Ib que aplicaban a las situaciones de su temprana infancia. Les demostré que, de pequeños, eran fundamentalmente *ellos mismos quienes se perturbaban*.

Y lo que es aún más importante, les demostré examinando sus vidas presentes, cómo aún estaban utilizando las mismas Ibs de su infancia para castigarse a sí mismos y que *por lo tanto* se estaban trastornando en el presente. Al contrario de muchas otras personas que lo pasaron mal durante su infancia pero *cambiaron* hace mucho sus pensamientos y dejaron de despreciarse a sí mismos (y de odiar a sus padres), estos clientes aún *se aferraban* activamente a sus *debo y tengo* originales, y se negaban a abandonarlos.

No es que los pensamientos y sentimientos de su infancia *estuvieran provocando su ansiedad actual*, sino que sus dogmas (Ibs) *presentes y continuados* eran realmente la causa más directa de su neurosis actual.

Esto nos lleva al *insight nº 4* de la TREC: *las experiencias de su temprana infancia y su condicionamiento pasado no hicieron que se trastornara originariamente. Lo hizo usted mismo*.

Usted escogió, siguiendo su pensamiento disfuncional, reaccionar de una manera excesiva o demasiado débil ante los acontecimientos activadores y experiencias del pasado. En realidad, usted era una parte esencial de estas experiencias.

Porque cuando usted hace algo (digamos, un viaje en barco), se enfrenta a la situación (el barco, la gente que hay en él, el agua por la que navega), y *reacciona* ante ella, como sólo *usted* puede reaccionar. Y lo que es más, usted aporta sus recuerdos de acontecimientos pasados (incluyendo sus reacciones a estos acontecimientos) a la nueva situación, y por lo tanto la «*experimenta*» de una manera sesgada. Usted *construye* fundamentalmente (aunque no completamente) sus experiencias; es un creador activo de ellas.

De manera que hasta cierto punto usted «inventó» su pasado. Y cuando «*su pasado*» supuestamente «*le hace*» sentirse mal ahora, la

verdad es que es usted quien está escogiendo mantenerlo vivo. ¿Cómo?

1. Manteniendo el mismo tipo de creencias irracionales (Ib) con las que se perturbaba a sí mismo en su infancia. Por ejemplo: «¡No sólo deseó la aprobación de mi madre, sino que es absolutamente *necesario* para mí que me apruebe y soy un caso perdido si no la consigo!».
2. Aferrándose activamente a esos puntos de vista en la actualidad.
3. Negándose a reflexionar sobre sus Ib y a actuar en su contra hasta que no vuelva a utilizarlas para perturbarse a sí mismo.

En el pasado, era usted fundamentalmente quien *hacía* el lecho de su neurosis, ¡y actualmente *insiste* en yacer en él! Por lo tanto, si utiliza la TREC para entender sus primeros años de vida, se puede centrar en *su* papel de agente y en cómo *usted* perpetúa ahora sus pensamientos, sentimientos y conductas infantiles.

Irónicamente, si se olvida de su pasado, si da por supuesto que *en la actualidad* sigue provocando su malestar, y si busca lo que está haciendo *ahora* para provocar su sufrimiento, a menudo se dará cuenta de qué fue lo que «*pasó*» *en realidad* en su infancia, y de lo que usted hizo para *hacer que pasara*. Cuanto menos se aferre a su pasado, más tenderá a admitir que usted tuvo un papel activo en él. Cuanto más explore lo que está haciendo *ahora* para crear sus sentimientos de perturbación, más *insight* tendrá.

Karen, un miembro de uno de mis grupos de terapia regular del Albert Ellis Institute de Nueva York, insistía en que se odiaba a sí misma porque su madre le había dicho continuamente, durante su infancia, que era fea y estúpida. Rob, otro miembro del grupo, la apoyaba firmemente argumentando que él no tenía confianza en sí mismo porque su padre había insistido en que se convirtiera en un acaudalado hombre de negocios, y en realidad había acabado siendo un funcionario mal pagado.

Los otros miembros del grupo y yo intentábamos demostrar a Karen y Rob que sus hermanas y hermanos, que también habían sido humillados por sus padres, tenían —¡curioso!— confianza en sí mis-

mos y se aceptaban a sí mismos. Pero no había manera. Karen y Rob se aferraban con firmeza a sus pasados «traumáticos», y hacían poco para cambiarse a sí mismos en el presente.

Audrey, una dentista muy atractiva, que se había odiado toda la vida a sí misma y no había dejado de ser tímida y poco asertiva, dijo finalmente lo que pensaba: «Estoy harta de oíros gemir y lloriquear por vuestros malditos padres y por cómo os hicieron ser como sois. Dejadme que os hable de mis padres. Eran las personas más buenas y dulces que he conocido jamás. Me querían y apoyaban en todo. Siempre me decían que era brillante y hermosa y que sabían que podría hacer cualquier cosa que me propusiera. Ambos me trataban igual de bien, y él era, y lo sigue siendo, muy amable conmigo. Bueno, ya sabéis el caso perdido que soy a consecuencia de esta maravillosa infancia; ¡soy tan sumisa y me odio tanto a mí misma como me es posible! ¿Así que por qué no dejáis de decir a gritos lo horrible que fue vuestra infancia y entráis en vuestras vidas *presentes*? ¡Como tengo que hacer yo con la mía, a pesar de mi maravillosa infancia!».

Otros tres miembros del grupo se unieron a Audrey afirmando que ellos también habían tenido unos buenos padres que les habían querido, y que, a pesar de eso, se odiaban a sí mismos. Uno de ellos, José, dijo: «Ahora me doy cuenta, gracias a la TREC, de que aporté mi yo perfeccionista a la relación con mis padres tolerantes. No importa con qué frecuencia *ellos* me aceptaran, yo me negaba tercamente a aceptarme a mí mismo. ¡Y aún suelo hacerlo! Así que seguiré esforzándome para cambiarme a mí y a mi perfeccionismo. Y lo mejor sería que vosotros también lo hicierais!».

Sorprendidos por la reacción del grupo, Karen y Rob se quedaron desconcertados. Karen pensó más, trabajó duro para aceptarse a sí misma a pesar de sus errores, y fue capaz después de perdonar a su madre y tener una buena relación con ella. Rob dejó temporalmente de estar resentido con su padre pero después volvió a culparle de nuevo por todos sus problemas presentes. Dejó el grupo, y estos últimos cinco años sigue con el psicoanálisis; según uno de sus amigos que asiste con regularidad a mis talleres de los viernes por la noche, aún se pasa la mayor parte de sus sesiones de terapia culpando con ira a su padre.

Una pena. Pero la TREC no puede ganárselos a todos. Y ¡obviamente no lo hace!

Ejercicio nº 8 de TREC

Intente recordar un acontecimiento de los primeros años de su vida que le hiciera sentirse aterrorizado, deprimido, o que le hiciera odiarse a sí mismo. Intente entender cuáles eran las creencias racionales (Rbs) y las creencias irracionales (Ibs) que mantenía en ese momento y que probablemente fueran la causa de que se perturbara emocionalmente. Dése cuenta de cómo se aferra a ellas en la actualidad.

Ejemplo: «Mis padres solían hacerme llevar ropa heredada que me quedaba mal y me daba tanta vergüenza que solía quedarme en casa y no quería jugar con los otros niños».

Creencias racionales (Rb): «No me gusta llevar ropa que me quede mal y que es probable que haga que los otros niños se rían de mí. Pero puedo soportarlo y seguir relacionándome con estos niños que podrían reírse de mí».

Creencias irracionales (Ib) de los primeros años de su vida: «Tengo que dejar de llevar esta ropa que me queda mal y que hace que los otros niños se rían de mí. Es horrible y bochornoso. Seguro que piensan que soy un tonto, y tienen razón, ¡lo soy!».

Creencias irracionales (Ib) presentes: «Hoy en día, me aseguro de no llevar ropa que me quede mal. Pero reconozco que sigo pensando que si alguien se ríe de mí y piensa que soy un estúpido me sentiré muy avergonzado».

Ejemplo: «Mis profesores me trajeron con indiferencia e injustamente cuando era un niño y esto ha hecho que esté cargado de ira y que sea muy rebelde».

Creencias racionales (Rb): «Ojalá mis profesores me trataran con afecto y justicia y es muy injusto que no lo hagan. Pero se trata de una mala conducta, y el hecho de actuar de esa manera no les convierte en unas personas completamente despreciables».

Creencias irracionales (Ib) de los primeros años de su vida: «Mis padres deberían sin duda tratarme con afecto y justicia, y es horrible que no lo hagan. Son unas personas completamente despreciables por actuar de esa manera horrible, y ¡espero que se vayan al infierno!».

Creencias irracionales (Ib) presentes: «Algunas personas siguen tratándome sin afecto ni justicia hoy en día, y ¡no deberían hacerlo en absoluto! Estas personas son completamente despreciables ¡y espero que se les castigue con severidad!».

Siempre que piense que sus experiencias tempranas le han hecho o le han condicionado a estar trastornado en la actualidad, recuerde y reviva estas experiencias y piense en las creencias racionales (Rb) y especialmente en las creencias irracionales (Ib) que fueron la principal causa de sus problemas emocionales pasados, y dése cuenta también de cómo sigue aferrándose a estas Ib hoy en día.

10

Insight nº 5: cuestione activamente sus creencias irracionales

Así que ya está empezando a ser consciente de sus creencias irracionales; especialmente de sus *debo* y *tengo* dogmáticos. ¡Fantástico!

Pero no se hará mucho bien, ni hará que desaparezca su sufrimiento neurótico, a menos que cuestione activa y enérgicamente sus Ib.

Entenderlas no es suficiente; el hecho de entender cómo conducir un coche no le convertirá en un buen conductor. ¿Qué va a *hacer* respecto al hecho de conocer los ABC de la TREC y respecto a las creencias irracionales con las que mantiene su malestar?

Ahora mismo, tengo como mínimo veinte o más clientes que son muy conscientes de sus Ibs pero que están haciendo poco para cuestionarlas. Irene lleva cuatro meses asistiendo a uno de mis grupos de terapia y suele ayudar a otros miembros señalando sus irracionalidades y demostrándoles vigorosamente que no hay ninguna razón por la que tengan que tener una buena relación o casarse. Pero ella piensa esto porque se está acercando a los 35 y nunca ha tenido una relación a largo plazo; sin duda *tiene que* casarse dentro de poco.

Irene va diciéndole al grupo: «Creo que me gustaría casarme, pero no es que *tenga que* hacerlo necesariamente». Y después pasa secretamente a: «Pero ¡en realidad *debo* hacerlo!». Y raramente desafía y desbarata su propio *debo*, así que sigue sintiendo mucha ansiedad.

Frank, otro miembro del grupo de terapia de Irene, le enseña a Irene los *debo* que utiliza, pero sólo intenta darle soluciones prácti-

cas a su necesidad de casarse rápidamente —como sugerirle buenos lugares para encontrar hombres adecuados—. En su propio caso, hace la misma cosa: sólo busca «buenas» formas de discutir con su detestable jefe en lugar de dejar de exigir que no sea detestable.

Josie, un tercer miembro de este grupo, sigue insistiendo en que como Irene se está haciendo mayor y como adora los niños, realmente debería encontrar un marido rápidamente. Ni que decir tiene que Josie apenas se ayuda a sí misma a abandonar sus propias imposiciones —que su hija y su marido tienen que ser cariñosos y buenos con ella— y no está ayudando a Irene en absoluto.

La TREC incluye el *insight* nº 5: *lo menos que puede hacer es reconocer que sus debo irracionales le perturban. Pero el solo hecho de reconocer que tiene estos debo no hará que desaparezcan. Combátalos de las muchas maneras que la TREC le proporciona, pero sobre todo debátalos y cuestionelos activamente.*

Cuando usted es irracional, va en contra de la razón (lo sensato) y se resiste a aceptar la realidad (las cosas tal y como son). La ciencia le enseña a utilizar la razón, la lógica y los hechos, para combatir su pensamiento irracional. Plantea preguntas escépticas:

- «¿Dónde está la prueba de que *deba* tener éxito?».
- «¿Por qué la gente *tiene que* tratarme con justicia?»
- «¿Dónde está escrito que mi vida *tenga que* estar libre de complicaciones?»

Si utiliza el cuestionamiento y la refutación científica, puede responder de esta manera:

- «No hay ninguna evidencia de que *deba* tener éxito, aunque la verdad es que preferiría que fuera así».
- «Las personas *no* tienen necesariamente que tratarme con justicia, ¡aunque sería estupendo que lo hicieran!»
- «Mi vida *no tiene* necesariamente *que* estar libre de problemas importantes y es probable que nunca lo esté. Pero ¡a pesar de esto, sigo pudiendo disfrutar de ella! Y ¡hasta puedo aprender y sacar partido de los problemas!»

¿Es la TREC un método de autoterapia especializado en debatir y persuadir? Lo es. ¡De verdad! La TREC sostiene que cuestionar, cuestionar y cuestionar las creencias irrationales es una de las formas más importantes de superar sus problemas emocionales.

Volvamos a los ABC de la TREC y pasemos a D, debatir. ¿Cómo haría un cuestionamiento si tuviera el problema que presenté en el capítulo 5? Veamos.

G (su objetivo): quiere conseguir un buen trabajo.

A (su acontecimiento activador): hace mal una entrevista y no consigue el trabajo que desea.

Rb (sus creencias racionales): «¡No me gusta nada no haber conseguido este trabajo! ¡Qué frustrante! ¡Qué mal! ¿Cómo puedo intentar hacerlo mejor la próxima vez?».

Ib (sus creencias irracionales): «Pase lo que pase, ¡tengo que conseguir gustarle a este entrevistador y conseguir que me dé este trabajo! Si no lo hace, ¡será horrible! ¡No podré soportarlo! Si fracaso, eso demostrará que soy un incompetente que nunca será capaz de lograr y mantener un buen puesto!».

C (consecuencia de mantener sus creencias irracionales): se siente deprimido y despreciable. Evita presentarse a otras entrevistas.

Ahora que hemos descrito los ABC en referencia a su objetivo de conseguir un buen trabajo, pasemos a D; a debatir científicamente sus creencias irracionales (Ib):

Ib: «Pase lo que pase, *debo* conseguir gustarle a este entrevistador y que me dé este trabajo».

D (cuestionamiento): «¿Por qué *tengo que* conseguir gustarle a este entrevistador? ¿Dónde está la evidencia de que *tenga que* darme este trabajo?».

E (nueva filosofía eficaz): «No hay ninguna razón por la que *tenga* necesariamente *que* conseguir gustarle a este entrevistador, aunque hay varias razones por las que esto sería *preferible*. No hay ninguna evidencia de que *tenga que* darme este trabajo. Si hubiera una ley del universo que dijera que *tiene que* dármelo, obviamente lo haría. Pero esta ley no existe. ¡Es una pena!».

Ib: «Si no consigo este trabajo, como *debo* hacer, no podré soportarlo».

D (cuestionamiento): «No puedo demostrar que no vaya a poder soportarlo».

E (nueva filosofía eficaz): «No puedo demostrarlo porque obviamente *puedo* soportarlo. En primer lugar, es muy difícil que me muera si pierdo este trabajo. En segundo lugar, si realmente no pudiera *soportarlo*, no podría ser *feliz en absoluto* sin este trabajo. Pero es evidente que *puedo* ser *feliz* de muchas formas, incluso aunque nunca consiga un trabajo tan bueno como éste».

Ib: «El hecho de haber perdido este trabajo demuestra que soy un incompetente que nunca será capaz de conseguir y mantener un buen puesto».

D (cuestionamiento): «¿Dónde está escrito eso?».

E (nueva filosofía eficaz): «Sólo en mi cabeza loca! La pérdida de este trabajo es posible que no demuestre en absoluto que soy un incompetente, sino sólo que no le gustaba a este entrevistador en particular. Y aún en el caso de que me haya comportado como un incompetente en la entrevista, esto sólo querría decir que soy una persona que actuó mal esta vez y no una persona completamente *incompetente*. Aunque me comportara muchas veces como un incompetente en las entrevistas, esto tampoco demostraría que *nunca* voy a ser capaz de conseguir y mantener un buen puesto. ¡Así que lo mejor sería que volviera a empezar a buscar!».

Si sigue cuestionando de una manera activa y vigorosa sus creencias irracionales —en el punto D de la TREC— las desafiará científicamente hasta que demuestre que son equivocadas y las abandone. Y de esta manera cambiará C; en este caso, su depresión y minusvaloración. Si sigue cuestionando sus Ibs con todas sus fuerzas, sus consecuencias desviadas raramente volverán a aparecer.

Al abandonar sus sentimientos inapropiados de depresión y amargura, también será capaz de cambiar su conducta y podrá muy fácilmente seguir haciendo más entrevistas y seguir buscando un trabajo.

Volviendo a Irene, el miembro de mi grupo de terapia que mencioné anteriormente, ella finalmente aceptó que, por un lado, se es-

taba diciendo a sí misma: «No *tengo que* casarme», pero, por otro lado, se estaba convenciendo a sí misma aún con más fuerza: «Pero realmente *debo* hacerlo». Ella y los otros miembros del grupo siguieron entonces cuestionando vigorosamente su *debo* irracional hasta que finalmente llegó a —y realmente creyó— lo esencial: «En realidad es altamente deseable que me case. Pero si nunca encuentro un compañero adecuado, *aún* *sigo* pudiendo ser una persona feliz. ¡Puedo! ¡Y lo haré! ¡Pase lo que pase!».

Semanas después de haber aceptado esta nueva filosofía racional eficaz (E), el pánico de Irene se desvaneció, aunque sus fuertes deseos y objetivos de casarse seguían ahí. Entonces estaba apropiadamente *decepcionada* pero no *deprimida* por estar soltera.

Frank, haciendo hasta cierto punto un cuestionamiento activo, pero no tanto como el de Irene, abandonó parcialmente la creencia irracional de que su jefe no *tenía que* actuar de manera detestable, pero volvía a ella de tanto en tanto. Josie rechazó al principio abandonar la exigencia de que su hija y su marido *tuvieran que* ser cariñosos y justos con ella. Pero cuando vio cómo Irene superaba el pánico que le provocaba la idea de quedarse soltera, fue capaz de aceptar, aunque no le gustara, que su familia se preocupara tan poco por ella. Como señaló al grupo: «Maldita sea, simplemente *son* como son. Y yo no los *hice* así. Tienen su propio talento para ser fríos y poco cariñosos. ¡Por qué *no* iban a tener que comportarse mal, cuando obviamente *lo hacen*!». Al creer y sentir esto, Josie se obsesionó menos con su familia y se dedicó más al arte chino, ¡que raramente la trataba injustamente!

Ejercicio nº 9 de TREC

Piense en algo que le haya perturbado emocionalmente o algo respecto a lo cual haya tenido una actuación estúpida en la actualidad o hace poco tiempo. Escríbalo.

Por ejemplo:

- Alguien le mintió y usted se sintió furioso y le dieron ganas de matarle.

- No hizo bien sus ejercicios diarios y se enfadó consigo mismo sintiéndose muy deprimido.
- Llevó una ropa informal a una reunión formal y se sintió muy violento o avergonzado.
- Un amigo al que usted había ayudado le criticó severamente y usted se sintió extremadamente herido y autocompasivo.
- Se prometió a sí mismo dejar de fumar y no lo hizo.
- Hirió egoístamente a una persona inocente.
- Cedió ante una fobia simple: condujo mil millas para llegar a alguna parte.
- Se menospreció por no haber superado alguna de sus fobias o compulsiones.

Cuando recuerde esos momentos presentes o pasados en los que se sintió trastornado o actuó de una manera contraproducente, dé por supuesto que tenía un *tendría que, debería, o tengo que* irracional y búsquelo.

Ejemplo: «¡La persona que me mintió no debería haberlo hecho en absoluto! ¡Qué terrible es que se comportara como no *debiera*!».

Busque también las creencias irracionales comunes que suelen acompañar a sus *debo*. Escríbalas.

Catastrofistas, horribles, terroríficas

Ejemplo: «Cómo cometí la estupidez de llevar una ropa informal a una reunión formal, como evidentemente no *debería* haber hecho, ¡es terrible! ¡Es horrible no haberme vestido de la manera adecuada!».

«No-puedo-soportar-litis»

Ejemplo: «Cuando los amigos a los que he ayudado y apoyado me critican con severidad, como definitivamente no *deberían*, ¡no puedo soportarlo! ¡No puedo aguantar tanta ingratitud!».

Sentimientos de desprecio y odio a sí mismo

Ejemplo: «Como no cumplí mi promesa de dejar de fumar, como *tendría que* haber hecho, soy una persona estúpida, despreciable. Teniendo en cuenta lo importante que es dejarlo, realmente no sirvo para nada por seguir fumando».

Sentimientos de ser indigno y de autocondena

Ejemplo: «Como he herido egoístamente a mi amigo inocente, como no *debería* bajo ningún concepto haber hecho, soy una persona desplorable que merece que la castiguen. No me merezco ningún tipo de aceptación por parte de los demás y deberían boicotearme con severidad».

Creencias que incluyen pensamientos todo o nada, o totalitarios

Ejemplo: «Ahora que he sucumbido ante mi fobia simple y he conducido mil millas para ir de Nueva York a Chicago, como no *tendría* que haber hecho bajo ningún concepto, nunca seré capaz de superar mi miedo irracional a los aviones, siempre tendré que conducir en lugar de volar largas distancias, y seré totalmente incapaz de vencer mi fobia».

Creencia en la perfección, en ser especial, y en la grandiosidad

Ejemplo: «Tengo que ser perfecto, especial y noble, y si no llego a serlo, no seré una persona realmente buena o digna. ¡Si no soy superespecial, no seré nada!».

Ahora cuestione (en el punto D) activamente sus creencias irracionales (Ib) haciendo preguntas científicas y dando por supuesto que si sigue cuestionándolas y desafiándolas puede sin duda alguna transformarlas en preferencias o abandonarlas por completo. Aquí hay algunas de las principales preguntas que puede hacer para cuestionarlas:

Pregunta de cuestionamiento: «¿Por qué es cierta mi Ib? ¿Por qué no se ajusta a la realidad?».

Ejemplo: «¿Por qué las personas que me mienten no *deberían* hacer lo que hacen: mentir? ¿Por qué no *deberían* actuar de esa manera y por qué es terrible que lo hagan?».

Respuesta: «No hay ninguna razón por la que no *deban* o no *tengan* que mentir, aunque sería muy deseable que no lo hicieran. En realidad, si en estos momentos son propensas a mentir, *tienen que* seguir mintiendo, puesto que ésa es su naturaleza. Y si mienten, no es que sea terrible (o peor de lo que *debería* serlo), sino sólo altamente inconveniente. Y puedo vivir con esa inconveniencia».

Pregunta de cuestionamiento: «¿Dónde está la evidencia de que mis creencias irracionales (Ib) sean ciertas? ¿Dónde están los hechos que las sostienen?».

Ejemplo: «¿Dónde está la evidencia de que no debería haber cometido la estupidez de llevar esa ropa informal a una reunión formal? ¿Dónde están los hechos que demuestran que es terrible haberlo hecho?».

Respuesta: «No hay ninguna evidencia de que *no debiera* haber actuado de una manera tan estúpida y hay bastantes evidencias de que soy un ser humano falible que, como tal, hará estupideces algunas veces. No hay hechos que demuestren que es *terrible* que haya hecho esto, sino sólo hechos que demuestran que fomenté que algunas personas tuvieran una peor opinión de mi conducta (y probablemente de mí), lo cual es una pena, pero aún puedo ganarme la aprobación de muchas personas y llevar una buena vida».

Pregunta de cuestionamiento: «¿Dónde está escrito que mis creencias irracionales (Ib) sean ciertas? ¿Quién dice que existan en realidad?».

Ejemplo: «¿Dónde está escrito que los amigos a los que he ayudado *no deberían en absoluto* criticarme con severidad y que *no puedo soportarlo si lo hacen*? ¿Quién dice que *no pueda aguantar críticas tan severas*?».

Respuesta: «Sólo en mi cabeza está escrito que *no deban* criticarme, ya que obviamente no están siguiendo mi mandato. *Puedo* soportar que me critiquen severamente, porque sus palabras no pueden herirme a menos que yo las agudice y me las tome demasiado en serio. Como no me moriré porque me critiquen y sigo pudiendo aceptarme a mí mismo a pesar de las críticas, *puedo* soportarlas; y quizás hasta obtenga algún beneficio si presto atención a algunas de ellas».

Pregunta de cuestionamiento: «¿De qué manera puedo confirmar estas creencias irracionales (Ib)? ¿Cómo puedo demostrar su validez?».

Ejemplo: «En qué sentido soy una persona *estúpida y despreciable* por no haber cumplido mi promesa de dejar de fumar, como

debería haber hecho? ¿Cómo me convierte la estupidez de fumar en una persona que *no sirve para nada*?».

Respuesta: «Yo, una persona en su totalidad, no soy en absoluto *estúpido y despreciable* por seguir cometiendo una estupidez como fumar. Mi *comportamiento* es *estúpido*, pero esto difícilmente me convierte en un *estúpido despreciable*, sino sólo en una *persona que* ahora está actuando *estúpidamente*, que podría actuar menos *estúpidamente* en el futuro, y que hace muchas otras cosas inteligentes. *Eso*, este acto estúpido de fumar, no es bueno en absoluto (o lo es poco), pero *yo no soy eso*. Yo soy yo, y tengo la capacidad de hacer muchas cosas buenas y muchas acciones malas. También tengo la capacidad de cambiar mis malas acciones por otras buenas. ¡Así que veamos cómo puedo dejar de fumar!».

Pregunta de cuestionamiento: «¿Hay alguna manera de poder falsar o invalidar mis creencias irracionales (Ib)?».

Ejemplo: «¿Hay alguna manera de poder falsar o invalidar mi creencia de que porque herí egoístamente a un amigo inocente, como no debería haber hecho bajo ningún concepto, soy una persona *desplorable* que *merece* que la castiguen? ¿Realmente puedo demostrar o refutar la idea de que no me merezco que los demás me acepten y que deberían boicotearme y castigarme severamente?».

Respuesta: «No, no puedo falsar mi creencia de que soy una *persona desplorable* que *merece* que la castiguen. Puedo demostrar que he herido de una manera egoísta a mi amigo inocente, lo cual no estuvo bien. Pero sólo arbitrariamente puedo añadir que los errores o el mal me convierten en una *persona desplorable, indigna* que *tendría que ser castigada y privada de toda aceptación y placer humanos*.

Conceptos como maldición, no merecimiento y total inaceptabilidad como ser humano implican que hay algún poder sobrehumano más elevado que sabe sin duda alguna cuándo los actos humanos son lo suficientemente malos para imponer tales sanciones incuestionables. Pero es imposible demostrar o refutar la existencia de tales poderes sobrehumanos, de manera que no hay forma de falsar o verificar estos conceptos excepcionalmente punitivos. Creer en ellos hace que nos condenemos y privemos extremadamente. Pero como no puedo justificar o falsar estas creencias irracionales, y por lo tan-

to son puramente cuestiones de elección, ¿por qué debería escoger creerlas si es contraproducente? ¡No hay ninguna buena razón!».

Pregunta de cuestionamiento: «¿Qué resultados conseguiré si sigo manteniendo estas creencias irracionales? ¿Qué bien —o mal— me hará el hecho de creerlas?».

Ejemplo: «¿Qué resultados obtendré si creo que *no tendría en absoluto que* haber sucumbido ante mi fobia simple y haber conducido mil millas para ir de Nueva York a Chicago, y que *nunca* seré capaz de superar mi miedo irracional a los aviones? ¿Qué resultados conseguiré si creo firmemente que *siempre* tendré que conducir en lugar de volar para cubrir grandes distancias?».

Respuesta: «¡Muy malos resultados! Si me afiero rígidamente a esta manera sobregeneralizada de pensar, me condenaré a mis predicciones de todo-o-nunca y *haré* que mi fobia no tenga remedio. Siempre que me empeño en que *no puedo* cambiar y en que *siempre* tengo que funcionar mal, bloqueo mi progreso y prácticamente me obligo a mí mismo a seguir atascado en el fango».

Pregunta de cuestionamiento: «¿Puedo decidir dejar de creer y seguir mis creencias irracionales?».

Ejemplo: «¿Puedo decidir creer que no tengo que ser perfecto, especial y noble, y decidir abandonar la creencia de que si no soy todo eso no soy nada?».

Respuesta: «¡Por supuesto que puedo! Cualquier cosa que decida creer puedo obviamente decidir no creerla. Aunque me hayan inculcado fervientemente —o me haya inculcado yo mismo— estas creencias absurdas en los primeros años de mi vida, es posible que tenga que hacer algún esfuerzo para cambiarlas, pero como son *mis* ideas puedo decidir cambiarlas o abandonarlas. Muchas de las cosas que creí alguna vez no las mantengo ahora, y cualquier noción a la que decida aferrarme ahora puedo cambiarla más tarde. ¡Así que voy a esforzarme para cambiar mis creencias irracionales y contraproducentes por aquellas que me dan mejores resultados!».

Una vez que haya escrito algunos de sus *debo* dogmáticos y las creencias irracionales (lb) a las que tienden a llevar, hágase a sí mismo las preguntas de cuestionamiento listadas anteriormente y haga

todo lo posible para contestarlas al menos hasta que transforme temporalmente estas creencias en preferencias racionales. Hágalo hasta que se sienta mucho mejor y haya cambiado sus sentimientos y conductas inapropiados por algunos más apropiados. Repita este ejercicio siempre que se sienta muy trastornado o actúe de una manera claramente contraproducente. Si es necesario, repítalo dos, tres o más veces al día cuando sienta una seria ansiedad, depresión, hostilidad u odio o compasión hacia sí mismo.

Insight nº 6: usted puede negarse a perturbarse por haberse perturbado

Muchas terapias, como la terapia de conducta, intentan aliviar los síntomas neuróticos de las personas: sus fobias, obsesiones, compulsiones y adicciones. Algunas terapias, como el análisis existencial y el psicoanálisis, intentan «profundizar» y ayudar a sus clientes a cambiar su filosofía, y de este modo evitar que aparezcan nuevos síntomas en el futuro. La TREC va aún más allá y está a favor de crear una profunda nueva filosofía y aliviar los síntomas al mismo tiempo. También ayuda a las personas a no estar ansiosas ni deprimidas *por* sus problemas neuróticos.

La opinión de la TREC de que el pensamiento disfuncional genera problemas emocionales tiene muchas pruebas que la respaldan, como ya he señalado. Pero también la respalda la propia naturaleza de la neurosis. Como señalé en *Reason and Emotion in Psychotherapy* y *A Guide to Rational Living*, podemos volver «neuróticos» a ratas y conejillos de indias en los laboratorios psicológicos, pero no parecen *saber* que están trastornados. No son conscientes de su conducta desviada, ni piensan *e* ella, ni se odian a sí mismos por padecerla. Los seres humanos sí que suelen hacerlo.

Las personas continuamente *ven* que están ansiosas, *saben* que la preocupación no sirve de nada, *valoran* lo mala que es, *asumen la responsabilidad* por haberla generado, y *se critican* a sí mismas por haber cometido la «debilidad» o «estupidez» de provocarla. Tienden a sentirse ansiosas debido a su ansiedad, deprimidas debido a su depresión, culpables debido a sus adicciones, o autocompasivas debido a sus neurosis.

George suele enfadarse con su exigente madre anciana, y se odia intensamente a sí mismo por enfadarse con ella. Cynthia fuma dos paquetes de cigarrillos al día a pesar de la debilidad de sus pulmones y su continua tos, y se siente muy culpable por su «horrible debilidad». Josef no es asertivo con su novia, y se enfada con ella porque «hace» que tenga miedo de ser asertivo.

¿Son importantes los trastornos que provocan los propios trastornos? ¡Sí que lo son! Porque si George se odia a sí mismo por enfadarse con su madre, tenderá a estar tan atrapado en su desprecio hacia sí mismo que tendrá poco tiempo y energía para dedicarse al problema de abandonar su ira. Si Cynthia se siente culpable por su «horrible debilidad» de seguir fumando a pesar de tener unos pulmones tan débiles, se perturbará tan gravemente que es posible que «necesite» más cigarrillos para distraerse de su odio a sí misma. Mientras Josef siga enfadado con su pareja por «hacerle» ser poco asertivo, será más agresivo que asertivo y difícilmente se esforzará por expresar sus deseos. Trastornándose por sus neurosis originales, George, Cynthia y Josef ampliarán considerablemente sus problemas emocionales.

Esto nos lleva al *insight* nº 6 de la TREC: *una vez que se amargue la vida por algo, tenderá fácilmente a amargarse la vida por estar amargado. Si se fija, a menudo podrá descubrir que se está poniendo ansioso por su ansiedad, se está deprimiendo por su depresión, y se está sintiendo culpable por su rabia. ¡Realmente se le da muy bien perturbarse!*

No crea lo que digo porque sí. Sea sincero consigo mismo. ¿Cómo se sintió realmente la última vez que sintió pánico? Sí, ¿qué sintió respecto a su pánico? Y ¿respecto a su última depresión? Y ¿respecto a sus intensos sentimientos de inadecuación? ¡Véalo!

¿La solución de la TREC? Por extraño que parezca, pensar más, razonar más. Cuando se cree problemas por tener problemas *observando* sus malos sentimientos y diciéndose a sí mismo que *no debe* tener esos sentimientos, puede eliminarlos utilizando el *insight* nº 6.

Para ser más preciso, para que el hecho de que perturbase deje de perturbarle, siga estos pasos:

1. *Pregúntese a sí mismo*: «Ahora que me siento muy ansioso, ¿estoy también ansioso por mi ansiedad?».
2. *Reconozca*, cuando tenga tiempo, sus síntomas secundarios: como lo deprimido que está por su ansiedad y lo ansioso que está por su depresión.
3. *Entienda* que es usted quien ha generado sus síntomas secundarios; sí, *se ha hecho* sentir pánico por su pánico, y odiarse a sí mismo por odiarse a sí mismo.
4. *Reconozca* que como *usted* ha provocado su sufrimiento secundario, *usted* tiene también la capacidad de trabajar para cambiarlo. Reconózcalo con fuerza (emocionalmente) y persistencia (activamente); utilice el pensamiento, la emoción y la acción para ello.

¿Y ahora qué?

Imaginemos que, utilizando la TREC, ha tomado plena conciencia de que su ansiedad le provoca, digamos, ansiedad —¡o su pánico le da pánico!—. ¿Qué hace usted ahora?

Siga estos pasos de cuestionamiento:

1. *Dé por supuesto* que creó el pánico que le da su pánico con algunos *debo* absolutistas, como: «¡No *debo* dejarle llevar por el pánico! ¡Tengo que estar tranquilo!».
2. *Busque, investigue* sus *debo* hasta que los encuentre: «Oh, sí. Ahora me doy cuenta de que *sí que* creo que nunca *debo* dejarle llevar por el pánico, que si no acabaré en el manicomio. Y ¡eso sería *realmente terrible*!».
3. *Cuestione activamente* sus *debo* hasta que obtenga —y crea realmente!— una filosofía racional eficaz. Así:

Ib (creencia irracional): «¡Es horrible ser presa del pánico!».

D (cuestionamiento): «¿Dónde está la evidencia de que sea *horrible*?».

E (filosofía racional eficaz): «En ningún sitio excepto en mi estúpido pensamiento! Sólo es un gran inconveniente, pero siempre puedo soportarlo —y esforzarme para librarme del pánico que me da mi pánico».

Ib: «¡No tengo que dejarme llevar por el pánico!».

D: «¿Dónde está escrita esta ley del universo?».

E: «En ningún sitio. ¡Sólo en las cabezas de los seres humanos con pensamientos disfuncionales como el mío! Si hubiera una ley del universo que dijera que no tengo que dejarme llevar por el pánico, probablemente no lo haría. Obviamente esta ley en realidad dice que *puedo estar* extremadamente ansioso —si me permite a mí mismo estarlo!».

Ib: «Si me dejo llevar por el pánico, ¡acabaré en el manicomio y eso sería *realmente* terrible!».

D: «¿Es esto cierto?».

E: «¡Tonterías! Yo y billones de otras personas se han dejado llevar por el pánico antes y de alguna manera se las han arreglado para seguir fuera del psiquiátrico. Las sensaciones de pánico son dolorosas, pero raramente producen colapsos nerviosos. Si no, ¡todos los seres humanos estaríamos ingresados! E incluso si pasara lo peor de lo peor —lo cual es muy improbable— y me hospitalizaran durante un tiempo, eso sería muy desagradable. Pero aún podría sobrevivir, calmarme, y llevar una vida feliz. ¡Si *creo* que puedo hacerlo!».

Si usted debate (D) las creencias irracionales (Ibs) que provocan como consecuencia emocional (C) la ansiedad *por su ansiedad*, podrá seguir *pensando y planificando* cómo librarse de ellas y verá que raramente vuelve a tenerlas. Sus conclusiones finales tenderán a ser:

1. «En ningún momento el hecho de ponerme ansioso y sentirme ansioso por mi ansiedad me convierte en una persona *incompetente o despreciable*. No soy más que una persona que tiene algunos pensamientos despreciables, que puedo cambiar.»
2. «No importa qué inconvenientes y dificultades me ponga a mí mismo con mis sentimientos de estrés y pánico, *sólo* son eso: *inconvenientes*. ¡No catástrofes ni cosas horribles! ¡No son *insopportables*! ¡Sólo son un fastidio!»

Una vez que vaya llegando a estas conclusiones, puede volver a sus sensaciones de pánico originales (como el terror que le produce

el hecho de que alguien le rechace), descubrir las creencias irracionales con las que está generando su pánico (por ejemplo: «¡No puedo ser feliz si estoy solo!»); y cuestionar estas Ibs y eliminar su ansiedad original.

El *insight* nº 6 de la TREC, como puede ver, indica que usted crea fácilmente problemas emocionales primarios y problemas secundarios *respecto a* los originales. Le anima a abandonar, en primer lugar, su neurosis secundaria, y a deshacer después la primaria.

El *insight* nº 6 también le enseña cómo puede crear trastornos de un tercer nivel y cómo trabajar contra ellos. A Gerald, por ejemplo, le provocaba ansiedad en primer lugar hacer bien el trabajo (problema primario). Entonces se hizo adicto al alcohol para calmar su ansiedad temporalmente (problema secundario). Finalmente empezó a condenarse severamente por beber (problema de tercer nivel). Al culparse a sí mismo en este tercer nivel se perturbaba tanto que rendía menos en el trabajo y (para calmar su ansiedad) bebía mucho más.

Si presta atención al *insight* nº 6, podrá eliminar sus problemas emocionales de segundo y tercer nivel, pudiendo volver a trabajar después con sus trastornos primarios, dedicándose plenamente a ayudarse a sí mismo.

Aquí hay algunos seguimientos de los clientes mencionados anteriormente en este capítulo:

George revisó su creencia irracional: «Nunca *debo* enfadarme con mi madre, aunque me desatendiera cuando era un niño y ahora exija que cuide de ella a su avanzada edad. ¡Qué canalla soy!». En primer lugar se aceptó a *sí mismo* con su enfado; después, libre de su odio hacia *sí mismo*, dejó de exigir que su madre abandonara sus exigencias, y dejó de enfadarse con ella (aunque su conducta siguió sin gustarle).

Cynthia, después de volvérsele a pensar una y otra vez, fue capaz de repetirse muchas veces con fuerza a *sí misma*: «El hecho de seguir fumando es realmente una grave debilidad. Pero ¡maltratarme a *mí misma* por fumar sólo me hace ser más débil! Si el hecho de fumar me convierte en una inútil, ¿cómo puede alguien tan desastroso como *yo* hacer algo bueno como dejarlo? ¡Es imposible! Así que aunque siga fumando estúpidamente, ¡estoy decidida a dejar de darme la paliza!». Tan pronto como dejó de culparse a *sí misma*, Cyn-

thia encontró mucho más fácil quedarse en los cinco cigarrillos al día, en lugar de consumir los dos paquetes de costumbre.

Josef reconoció que su novia le estaba haciendo realmente difícil —aunque no imposible— ser asertivo. Pero demostrándose a sí mismo que tenía derecho, como ser humano, a estar equivocada, dejó de estar enfadado con ella, y después, a pesar de su miedo e incomodidad, fue capaz de obligarse a ser cada vez más asertivo, hasta que actuar de esta forma se convirtió en algo sencillo y natural.

Gerald, con la ayuda de uno de mis grupos regulares de terapia, trabajó en primer lugar con su problema de tercer nivel —la culpabilidad que sentía por ser alcohólico— demostrándose a sí mismo que el hecho de beber era estúpido pero que *él* no era una persona estúpida o incorregible. Después se enfrentó a su síntoma secundario (la baja tolerancia a la frustración) que estaba asociado a esta creencia irracional: «¡No puedo soportar estar ansioso, así que tengo que aliviarme inmediatamente bebiendo!». Finalmente, volvió a su síntoma primario, la ansiedad que le provocaba su exigencia de *tener que* ser bueno en su trabajo, y fue capaz de dejar de estar *excesivamente* preocupado para estar sólo *preocupado* por su desempeño en el trabajo, y volverse mucho menos ansioso. Mejoró en los tres niveles, y su hábito de beber y su trabajo también mejoraron considerablemente. Al reducirse su ansiedad y su baja tolerancia a la frustración, y al culparse menos a sí mismo, fue capaz de dejar de beber por completo y de llevar una vida mucho más productiva.

Ejercicio nº 10 de TREC

Éste es un ejercicio de honestidad consigo mismo. No ser honesto con uno mismo suele ser el resultado de hundirse uno mismo. A usted le da vergüenza admitir la verdad —como cuando fracasa lamentablemente en algo o ve que los demás se ríen de usted— de manera que se miente a sí mismo y niega sus errores y su estupidez.

Lo que puede hacer ahora es admitir honestamente cuándo se ha sentido perturbado —ansioso, deprimido, o enfadado— últimamente. Ejemplos:

- ¿Estaba ansioso porque sus hijos u otros familiares cercanos llegaban a casa más tarde de lo esperado?
- ¿Le daba pánico sentir un dolor en el pecho, porque pensaba que podía ser un ataque al corazón?
- ¿Estaba deprimido por la muerte de un familiar o un amigo cercano?
- ¿Estaba enfadado con el terrorismo dirigido contra civiles inocentes?

Estas son ansiedades por acontecimientos reales serios o importantes y es probable que fuera capaz de aceptar sus reacciones y controlarlas. Pero ¿qué pasa con algunos acontecimientos menores o sin importancia que también hayan tenido lugar recientemente? Por ejemplo:

- Suponga que se da cuenta de que tiene una mancha en la camisa y se pone nervioso porque las personas del autobús o del metro que no conoce se podrían dar cuenta.
- O suponga que está en una fiesta o convención y se olvida del nombre de alguien y le da pánico que esta persona se dé cuenta de que lo ha olvidado.
- O suponga que no fue asertivo con su peluquero y tiene miedo de que la gente descubra que dejó que le dejara el pelo demasiado corto.
- O suponga que tiene que ir al baño en medio de un concierto y le da vergüenza que la gente piense que es estúpido y un pesado.

Busque incidentes menores como éstos y reconozca que estaba realmente ansioso, era presa del pánico, o se sentía avergonzado, y que su ansiedad le ponía ansioso, su vergüenza le avergonzaba, o su pánico le deprimía. ¿Puede ser completamente honesto consigo mismo? ¿Puede admitir plenamente el pánico original que le daba este pequeño fracaso o metedura de pata, y el pánico secundario que le daba que la gente se diera cuenta de su ansiedad original? ¡Oblígue-se a ser honesto aunque le cueste!

Ahora haga algo más:

1. Ríase de su pánico y del pánico que le da su pánico. Vea lo ridículo que es que *necesite* la aprobación incondicional de los demás en prácticamente todo lo que hace —y ¡que necesite que aprueben el hecho de que necesite su aprobación!—. ¡Fíjese qué divertido!
2. Como ejercicio contra su vergüenza, háblele a alguien —mejor, háblele a *varias* personas— de sus sentimientos de «bochorno». Deje que sepan con qué cosas tan triviales se perturba. Explíquelas lo perturbador que es para usted haberse perturbado. Sea despiadadamente abierto y sincero con los demás respecto al miedo que tiene —y ¡al miedo que le da su miedo!
3. Encuentre sus principales *debo* relacionados con sus sensaciones originales de pánico. Por ejemplo: «¡*Debo* acordarme del nombre de esta persona! ¡No *tengo que* tener que preguntarle, otra vez, su nombre! ¡No *debo* insultarle olvidando quién es! ¡No *debo* dejarle saber que estúpido fui al olvidarlo!».
4. Encuentre sus *debo* relacionados con su ansiedad secundaria. Por ejemplo: «¡No *debo* mostrar mi ansiedad delante de los demás! ¡No *debo* estar tan ansioso por nimiedades! ¡*Debo* superar mi ansiedad de inmediato!».
5. Haga pedazos estos *debo* y conviértalos en preferencias.
6. Siga observando y admitiendo que suele ponerse ansioso o ser presa del pánico por muchas pequeñas cosas. Siga aceptándose a sí mismo con su ansiedad, confesándola frecuentemente a los demás, y encontrando y disputando los *debo* que están en su origen.

Para que las cosas queden aún más claras y para evitar confusiones, permítame que vuelva a enfatizar que su sistema de creencias (B) siempre incluye, tal y como dije en 1956, pensamientos, emociones y tendencias comportamentales. Aparentemente tenemos creencias *puras*, pero en realidad éstas se entremezclan con emociones y comportamientos. Pensamos-sentimos-actuamos y nuestros pensamientos *influyen* en nuestras emociones y comportamientos. Los tres están integrados aunque los percibimos engañosamente como si estuvieran separados. De este modo, cuando usted reflexiona sobre sus

pensamientos, con la capacidad única de la que estamos dotados para hacerlo, *también* piensa-siente-actúa sobre sus pensamientos. Puede pensar en ellos con intensidad o ligereza (es decir, *emocionalmente*); y también con persistencia, de manera obsesiva (es decir, *activamente*). ¿Por qué? Porque somos así; somos criaturas que piensan-sienten-actúan. Puede costarle tener esto presente, pero debe intentarlo. Si usted *sólo* piensa y no siente y actúa *también* sobre sus creencias irrationales, no las «comprenderá» realmente y no las cambiará. Pensar-sentir-actuar y el lenguaje que utilizamos para hacerlo puede ser confuso y a menudo contradictorio, y ése es el motivo de que lo hagamos de un modo desestructurado y de que no haya ningún método perfecto y permanente de poner orden en ello. Así, usted puede hacer todo lo posible para pensar-sentir-y-actuar sobre sus creencias disfuncionales e irrationales, las cuales, a su vez, *incluyen* pensamientos, emociones y comportamientos, y hacer que sean *más* funcionales, aunque no podrá hacer que sean *completamente* funcionales y saludables. ¡Acepte las imperfecciones de sus pensamientos-emociones-comportamientos sobre sus pensamientos-emociones-comportamientos y resístase a hacerse infeliz por provocar su infelicidad! ¡La aceptación incondicional incluye la aceptación de sus limitaciones! Que están mal, pero ¡no son horribles!

Insight nº 7: resuelva los problemas de la realidad así como sus problemas emocionales

Aunque se suele acusar a la TREC de ser una terapia superficial —porque sus ABC son sencillos y fáciles de entender para prácticamente cualquiera— en realidad es más integral que muchas otras terapias, puesto que tiene una visión de todos —incluyéndole a usted— como personas que influyen y son influídas por los demás y el entorno que les rodea.

Usted vive dentro de un sistema social, con su familia, amigos, socios de negocios, conocidos y extraños. Usted, hasta cierto punto, influye en los demás; y ellos actúan y tienen influencia sobre usted.

Usted también vive dentro de un entorno externo, que tiene aire, vegetación, carreteras, edificios, condiciones climatológicas, máquinas, coches, etc. Todas estas cosas también tienen influencia sobre usted; y usted, a su vez, actúa sobre ellas.

Por último, usted vive en su propio cuerpo, con huesos, sangre, órganos internos, piel, nervios y otros tejidos que tienen una gran influencia sobre usted. Y de nuevo, todo lo que usted hace —como comer, beber, hacer ejercicio, pensar y sentir— afecta a su cuerpo en gran manera.

Viviendo en este entorno complicado, usted tiene (como ya hemos señalado en este libro) unos objetivos básicos (G) que aporta a los acontecimientos activadores de su vida. Estos objetivos crean muchos problemas prácticos que usted tiene que intentar solucionar.

- ¿Cómo conseguiré tener una buena formación?
- ¿Qué puedo hacer para encontrar un compañero adecuado?

- ¿Qué profesión podría escoger y cómo podría tener éxito en ella?
- ¿Qué entretenimientos me divierten y merecen que les dedique mi tiempo y esfuerzo?

Una vez que usted reconoce estos problemas de la realidad, puede intentar resolverlos, o puede escoger estúpidamente preocuparse por ellos. Si se preocupa, tendrá un problema respecto a un problema; un problema emocional (o neurosis) respecto a su problema de la realidad (cómo sobrevivir y ser feliz).

La TREC es más sistemática que la mayoría de las otras terapias porque le anima a intentar afrontar tanto sus dificultades prácticas originales como sus dificultades emocionales posteriores; aunque no necesariamente en este orden. De hecho, suele animarle, cuando tiene un problema neurótico, a trabajar en primer lugar para resolver ese dilema, y poder enfrentarse después a sus problemas prácticos.

¿Por qué en este orden? Por varias razones:

1. Mientras el hecho de tomar una decisión (como «¿Debería seguir con mi compañero sentimental o acabar nuestra relación?») le haga estar ansioso y deprimido, es posible que sea incapaz de ver cuál de sus deseos (seguir con él o dejarle) es más fuerte. Su sentimiento de culpa por dejarle, por ejemplo, puede impedir que vea que lo que en realidad quiere es irse. O su enfado con su compañero podría dejar en un segundo plano su deseo real de seguir con él.
2. Podría dedicar tanto tiempo y energía a estar perturbado que le quedara poco para dedicarse a solucionar su problema práctico. De este modo, puede pasar tanto tiempo quejándose por tener que decidir si dejar a su compañero sentimental que nunca llegue a tomar una decisión clara.
3. Podría perturbarle tanto tener un problema práctico y no llegar a ninguna solución buena y rápida que es posible que fuera incapaz de poner sus pensamientos en orden para que le ayudaran a resolverlo.

La TREC, por lo tanto, le anima en primer lugar a resolver sus perturbaciones emocionales (el problema que tiene con su problema)

para después tomar cuidadosamente en consideración sus decisiones prácticas.

Esto nos lleva al *insight* nº 7 de la TREC: *mientras intente resolver los problemas prácticos de su vida, tenga cuidado de descubrir si tiene algún problema emocional —como sensaciones de ansiedad o depresión— con estos asuntos prácticos. Si es así, busque y cuestione activamente los pensamientos dogmáticos y que expresen necesidades-perturbadoras que están en el origen de sus dificultades emocionales. Al mismo tiempo que trabaja para reducir sus sentimientos neuróticos, vuelva a sus dificultades prácticas y utilice métodos eficaces de autocontrol y de resolución de problemas para abordarlos.*

Joani quería acabar sus estudios pero tenía poco dinero y tenía que desplazarse cincuenta millas cada día para ir a clase. ¡Era duro ir! Pero ella hacía que fuera aún más duro diciéndose a sí misma: «¡Tengo que acabar mis estudios en la universidad y hacerlo pronto! Esto significa que tendré que esforzarme en mi trabajo y en la universidad, y también pasar tiempo viajando, y eso es injusto y las cosas *no deberían* ser tan injustas! Además, mi padre me dice que no seré capaz de acabar, y quizás tenga razón. ¡Si así fuera sería horrible y nunca conseguiría ninguna de las cosas que realmente quiero en la vida! ¡Odio a mi asqueroso padre por hacerme esto!».

Con estas intensas creencias irracionales, Joani tomó sus problemas prácticos originales y los utilizó para sentirse ansiosa, deprimida, enfadada, y odiarse a sí misma. Naturalmente, estos sentimientos perturbadores crearon graves interferencias a la hora de resolver sus problemas (dinero, universidad, trabajo y desplazamientos) prácticos —por no hablar de su problema de comunicación con su padre.

Joani y yo trabajamos en primer lugar para cambiar sus *debo* dogmáticos sobre sí misma, sobre su padre, y sobre los desplazamientos que tenía que hacer a la universidad. Después, al mismo tiempo que hacíamos esto, le ayudé a mejorar sus habilidades para afrontar sus problemas prácticos y a pensar en soluciones alternativas que no había descubierto por haber estado perturbada; éstas incluían pedir prestado dinero o vivir y trabajar más cerca de la universidad. También le ayudé a aprender habilidades de comunicación

(para llevarse mejor con su padre) y a adquirir habilidades de organización y estudio (y ser capaz de esta manera de hacer más tareas de la universidad en menos tiempo).

Usted también puede cambiar en primer lugar sus creencias irracionales y las consecuencias emocionales de éstas que le trastornen. Y después puede volver a la A (los acontecimientos activadores de su vida) y utilizar habilidades de resolución de problemas y de cualquier otro tipo para hacer que sus decisiones sean más prácticas y agradables.

Para mejorar su vida, puede utilizar la TREC para adquirir entrenamiento práctico en asertividad, métodos de control del tiempo, habilidades para relacionarse, educación sexual, métodos para ascender en el trabajo y una serie de otras habilidades que pueden ayudarle a llevar una existencia en la que se sienta más realizado. Porque se ocupa del pensamiento y de la conducta y porque incluye enseñanzas correctivas, la TREC es una aproximación a la resolución de problemas y al entrenamiento de habilidades pionera en psicoterapia.

¡Lo que vuelve a demostrar que es integral! ¡Es una «teoría de sistemas» de la conducta humana realmente sistemática! Ayudándole a entender los sentimientos perturbadores (C) que despiertan en usted sus acontecimientos vitales (A), y a cambiar las ideas (B) que producen estos sentimientos, le permite trabajar para reorganizar sus A, B, y C y a ver y cambiar las formas que tienen A, B, y C de interactuar.

Ejercicio nº 11 de TREC

Piense en un problema práctico que quiera resolver o una decisión que quiera tomar. Por ejemplo:

- Cómo conseguir un trabajo mejor.
- Cómo dar una buena charla.
- Cómo ganar un partido de golf.
- Cómo hacer un trabajo escrito.
- Cómo conducir en una ciudad que no conoce.

- Cómo relacionarse bien con los demás.
- Cómo disfrutar más del sexo.

Piense en estas decisiones:

- Qué televisor comprar.
- Qué casa adquirir.
- Qué persona escoger como compañero en un juego.
- Qué asignaturas cursar en la universidad.
- Qué traje o vestido llevar a una fiesta.
- Qué profesión escoger.
- Qué programa de ejercicios seleccionar.

Busque problemas emocionales o conductuales que tenga con estos problemas prácticos. Por ejemplo:

- ¿Está ansioso por conseguir un buen trabajo y mantenerlo?
- ¿Le daría vergüenza dar una mala charla?
- ¿Se deprimiría si jugara mal al golf?
- ¿Sigue dejando para más tarde el trabajo escrito?
- ¿Se enfada cuando conduce por una ciudad que no conoce?
- ¿Le da miedo intentar relacionarse con los demás?
- ¿Se culpa severamente a sí mismo por tener problemas sexuales?
- ¿Sigue recogiendo compulsivamente más y más información sobre equipos de televisión antes de decidirse a comprar uno?
- ¿Tiene un miedo extremo a que la casa que adquiera se venga abajo o se incendie?
- ¿Se culpa a sí mismo sin piedad por haber escogido un mal compañero en un juego?
- ¿Va cambiando de asignatura en la universidad incluso después de que el trimestre haya empezado?
- ¿Le cuesta mucho escoger el traje o el vestido que llevará a una fiesta?
- ¿No hace nada por escoger una profesión?
- ¿Prueba un programa de ejercicios tras otro y los abandona todos antes de que le hagan efecto?

Si está ansioso, avergonzado, deprimido o enfadado a causa de sus problemas prácticos o si es indeciso, fóbico o compulsivo a la hora de tomar decisiones, busque sus exigencias dogmáticas; sus *tendría que*, *debería*, y *tengo que*, y los pensamientos catastrofistas, aquellos con los que se hunde a sí mismo, y la no-puedo-soportar-litis que los acompañan. Por ejemplo:

- «*Tengo que conseguir un buen trabajo y debo mantenerlo cuando lo consiga!*».
- «*Mi charla tiene que salir maravillosamente bien! ¡Sería una vergüenza que se rieran de mí cuando la diera!*»
- «*Debería haber jugado mejor ese partido de golf! ¡Soy un atleta deplorable!*»
- «*Tendría que ser más fácil escribir este maldito trabajo! ¡No puedo soportar que sea tan complicado hacerlo! ¡Ya lo haré más tarde!*»
- «*Deberían haber diseñado mejor las condenadas calles de esta ciudad, y haberlas señalizado más claramente! ¡Es horrible que me estén dando todos estos problemas innecesarios!*»
- «*Tengo que conseguir el mejor equipo de televisión posible con este dinero! ¡No podré soportarlo si me timan!*»
- «*Supongamos que le pasa algo terrible a una casa después de que la haya comprado! ¡Debo tener una garantía de que no tendrá ningún problema!*»
- «*Nunca me perdonaré si escojo al compañero equivocado para este juego. ¡Sería un completo idiota si lo hiciera!*»
- «*Tengo que tener las mejores asignaturas y los mejores profesores. Sería horrible perder el tiempo en esta asignatura. ¡Si no la cambio ahora mismo, aunque vaya contra las normas de la universidad, seré un perfecto pelele!*»
- «*Si escojo el traje o el vestido equivocados para la fiesta y la gente se ríe de mí por llevarlo, ¡me suicidaré!*»
- «*Cualquiera de las profesiones que puedo escoger comporta muchos problemas. ¡No puedo soportar ninguna profesión que comporte tantos problemas!*»
- «*No debería tener que hacer ejercicio, tendría que estar perfectamente sano sin hacerlo!*»

Dispute activamente sus *debería* y sus *tengo que*, sus pensamientos catastrofistas, su no-puedo-soportar-litis, y su hundimiento de sí mismo. Por ejemplo:

Cuestionamiento: «¿Por qué *tengo que* conseguir un buen trabajo? ¿Dónde está escrito que *tenga que* mantenerlo cuando lo consiga?».

Respuesta: «No es que *tenga que* conseguir o mantener un buen trabajo, pero realmente *quiero* hacerlo. Así que seguiré luchando para conseguirlo».

Cuestionamiento: «¿Dónde está escrito que mi charla *tenga que* salir maravillosamente bien? ¿Por qué sería una vergüenza que se rieran de mí cuando la diera?».

Respuesta: «No está escrito en ninguna parte, ¡excepto en los estúpidos escritos que me dirijo a mí misma! Sería inoportuno que se rieran de mí cuando la diera, pero lo único malo sería mi charla; yo no sería una persona mala, incompetente, ni bochornosa».

Cuestionamiento: «¿Por qué *tendría que* haber jugado mejor ese partido de golf? ¿Qué es lo que hace que me convierta en un atleta deplorable por el solo hecho de haberlo jugado mal?».

Respuesta: «No hay ninguna razón por la que *debiera* o *tuviese que* haberlo jugado mejor, pero ¡sería fantástico haberlo hecho! ¡Esto sólo demuestra que fui un desastre jugando al golf esta vez y no que *nunca* vaya a ser bueno jugando al golf o practicando cualquier otro deporte!».

Cuestionamiento: «Demostremos que hacer el trabajo *debería ser* más fácil. ¿Realmente no puedo *soportar* que sea tan complicado?».

Respuesta: «Hacer el trabajo *tiene que ser* tan malo como es. Porque así es como lo es en realidad. No me gusta que sea complicado hacerlo pero aún me gustarían menos las complicaciones que me traería *no* hacerlo. ¡Así que volvamos a empezar!».

Cuestionamiento: «Demostremos que las malditas calles de la ciudad *tendrían que* estar mejor diseñadas, y mucho más claramente señalizadas. ¿Es realmente *horrible* que me estén dando tantos problemas?».

Respuesta: «Sólo puedo demostrar que sería estupendo que las calles de la ciudad estuvieran mejor diseñadas y señalizadas más claramente. Pero no puedo demostrar que sea *necesario*, porque si así

fuera estas calles *estaría* diseñadas como a mí me conviene. Obviamente, a los urbanistas de la ciudad no les importa lo que a mí me gustaría que les importara. ¡Mala suerte! Pero ¡sigo pudiendo encontrar el camino!».

Cuestionamiento: «*¿Tengo* que conseguir realmente el mejor equipo de televisión posible con el dinero que tengo? *¿No podré soportarlo* si me engañan?».

Respuesta: «No, es evidente que no *tengo que* conseguir el mejor equipo que se pueda comprar con este dinero. *Es posible que* acabe con uno peor. Y si realmente me timan y acabo con uno peor, *a pesar de eso*, puedo disfrutar mucho con él. Eso seguiría siendo malo, pero seguiría siendo más bueno que malo. Y si no asumo el riesgo y no compro uno de los equipos disponibles, ¡nunca disfrutaré de ningún televisor! ¡Así que lo mejor será que escoja uno!».

Cuestionamiento: «*¿Necesito* realmente una garantía de que todo saldrá bien con cualquier casa que adquiera? *¿Se acabará* el mundo si le pasa algo espantoso?».

Respuesta: «No, sería fantástico tener una garantía así, pero este tipo de garantías no existen. Todo lo que puedo conseguir es un alto grado de probabilidad de que cualquier casa que compre durará mucho tiempo a pesar de todas las cosas que podrían pasarle. Y aunque la casa se viniera abajo de alguna manera, mi vida seguiría adelante y aún podría disfrutarla».

Cuestionamiento: «*¿Podré* perdonarme a mí mismo si escojo un compañero equivocado para este juego y por lo tanto perdemos el partido? *¿Me convertiría* en un idiota por el hecho de haber elegido un compañero equivocado?».

Respuesta: «Por supuesto que puedo perdonarme a mí mismo por haber elegido mal a un compañero. Esto sería un acto estúpido pero difícilmente me convertiría en una persona completamente estúpida. Como soy falible, es normal que tome decisiones estúpidas, pero no voy a tomarlas *siempre* ni seré una persona *patética* por haberlas tomado. Puedo decidir aceptarme a mí mismo, aunque no acepte mis malas decisiones, y por lo tanto prepararme para aprender y tomar mejores decisiones en el futuro».

Cuestionamiento: «*¿Tengo realmente* que hacer la mejor asignatura y tener el mejor profesor? *¿De verdad* seré un pelele si no me re-

belo contra las normas de la universidad y hago que me cambien de asignatura?».

Respuesta: «No, obviamente no es necesario que haga la mejor asignatura y que tenga el mejor profesor, aunque eso sería altamente deseable. Si sigo las normas de la universidad y no hago que me cambien de asignatura no estaré actuando como un pelele, sino que estaré siguiendo meramente las restricciones normales. Y aunque actuara con debilidad, eso tampoco me convertiría en ningún momento en un *perfecto pelele* o en una *persona débil*».

Cuestionamiento: «*¿Por qué* todas las profesiones que puedo escoger tienen demasiadas complicaciones? *¿Dónde está* la evidencia de que no podría soportar ninguna profesión con tantas complicaciones?».

Respuesta: «Cualquier profesión que escoja tendrá *muchas* complicaciones pero no *demasiadas*. Porque tener complicaciones forma parte de la naturaleza de las profesiones; ¡todas las tienen! Mala suerte, pero a menos que acepte tales complicaciones, acabaré por no hacer *ninguna* carrera, y ¡por lo tanto teniendo *peores* problemas! Es posible que nunca *me gusten* las dificultades de la profesión que escoja, pero sin duda podré *soportarlas*. Y estoy condenado a hacerlo, ¡si quiero tener una profesión!».

Una vez que haya encontrado las creencias irracionales (Ibs) que interfieren con la resolución de su problema práctico y con su toma de decisiones, vuelva a su problema original y haga todo lo posible para solucionarlo.

Escriba una buena cantidad de preguntas de resolución de problemas, como las que siguen, sobre cualquier problema práctico que quiera resolver:

- *¿Qué* tendría que hacer para tener un buen trabajo?
- *¿Qué* paso sería mejor que tomara en primer lugar?
- *¿Qué* pasos podría tomar después?
- *¿A quién* consultaría para conseguir un buen trabajo?
- *¿Es* posible que alguno de mis amigos pueda ayudarme?
- *¿Qué* tipo de currículum —o currículos— debería escribir?
- *¿Cómo* puedo conseguir que alguien me ayude con mis currículos?

- ¿Debería hacerle saber a las personas que me contrataron anteriormente que estoy buscando trabajo, para estar completamente seguro de que dan buenas referencias de mí?
- ¿Qué podría hacer para hacer mejor las entrevistas de trabajo?

Después resuma —y preferiblemente escriba sobre el papel— sus respuestas. Haga entonces un plan para seguir y poner en práctica estas ideas. Despues siga este plan; sí, *obliguese* a seguir este plan.

Si todo va bien, perfecto. Siga resolviendo sus problemas y asuntos prácticos. Si no sigue su plan, o lo sigue mal, o le perturban los resultados que obtiene al seguirlo, asuma que tiene algunas dificultades emocionales con sus dificultades prácticas, y vuelva de nuevo a los ABC de la TREC, para ver cuáles son y cómo puede superarlas. Al ir resolviendo sus problemas emocionales, vuelva otra vez a sus preguntas prácticas para idear soluciones. Siga yendo y viniendo de sus problemas prácticos a los emocionales, y de nuevo a los prácticos. Y no espere ninguna solución perfecta o supermaravillosa, ¡porque esta expectativa sólo aumentaría sus dilemas emocionales y haría que todo fuera mucho peor!

Ejercicio nº 12 de TREC

Es imposible resolver muy bien problemas prácticos o tomar buenas decisiones sin asumir algunos riesgos. Algunos riesgos típicos son:

- Que le lleve demasiado tiempo resolver un problema o tomar una decisión.!
- Gastar demasiado tiempo y energía resolviéndolo o decidiéndose por una solución.
- Dedicar muy poco tiempo y esfuerzo a planear y decidir qué hacer.
- Tomar la decisión equivocada y tener que vivir con ella.
- Resolver bien sus problemas prácticos al principio y fracasar después.
- Encontrar una solución bastante buena pero no una muy buena como la que le gustaría encontrar en realidad.

Si resolver un problema o tomar una decisión tiende a preocuparle en exceso y suele dedicarle mucho tiempo y energía a hacerlo, permitíase correr el riesgo de planear y decidir con más rapidez. Póngase un tiempo límite para redactar su currículum, para conseguir una lista de personas a quienes enviárselo, para escribirles las cartas, y para empezar a ir a entrevistas de trabajo. No prepare muchos. Corra el riesgo de poder hacerlo mal. Demuéstrese a sí mismo que puede aprender de sus errores y hacerlo probablemente mejor la próxima vez.

Si, cuando se obliga a sí mismo a planear y decidir rápidamente sobre algunas tareas importantes, evita hacerlo o consigue este objetivo y se perturba a sí mismo porque sus planes y decisiones no son *lo suficientemente* buenos, rellene un formulario de autoayuda de la TREC sobre su problema emocional. (Véanse las figuras 1 y 2, que encontrará en las páginas siguientes)

Figura 1. Formulario de autoayuda de la TREC

A (ACONTECIMIENTOS O ADVERSIDADES ACTIVADORAS)

--

- Haga un breve resumen de la situación que le trastorna.
(¿Qué se vería a través de una cámara?)
- Un A puede ser *interno* o *externo*, *real* o *imaginario*.
- Un A puede ser un acontecimiento que tenga lugar en el *pasado*, el *presente*, o el *futuro*.

IB (CREENCIAS IRRACIONALES)

--

Para identificar las IB, busque:

- EXIGENCIAS DOGMÁTICAS
(tendría que, debería, tengo que)
- PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS
(es horrible, terrible, catastrófico)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN
(no puedo soportarlo)
- VALORACIÓN DE UNO MISMO
O DE LOS DEMÁS
(yo/él/ella es un desastre, no sirve para nada)

D (DEBATIR LAS IB)

--

Para cuestionarlas, pregúntese:

- ¿A dónde me lleva el hecho de tener esta creencia? ¿Me ayuda o es *contraproducente*?
- ¿Qué pruebas apoyan la existencia de mi creencia irracional? ¿Concuerda con la *realidad social*?
- ¿Mi creencia es *lógica*? ¿Se puede deducir a partir de mis preferencias?
- ¿Es realmente *terrible* (todo lo malo que podría ser)?
- ¿Realmente *no puedo aguantarlo*?

© Windy Dryden & Jane Walker, 1992. Revisado por Albert Ellis, 1996.

C (CONSECUENCIAS)

Principales **emociones** negativas insanas:

Principales **conductas** contraproducentes:

Las emociones negativas insanas incluyen:

- | | | | |
|----------------------|---------------|---------|------------------------------------|
| • Ansiedad | • Depresión | • Rabia | • Baja tolerancia a la frustración |
| • Vergüenza/bochorno | • Sufrimiento | • Celos | • Sentimiento de culpa |

E (NUEVAS FILOSOFÍAS EFICACES)

--

Para pensar de un modo más racional, busque:

- TENER PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS
(deseos, intereses, preferencias)
- VALORAR HASTA QUÉ PUNTO LAS COSAS SON MALAS
(es malo, desafortunado)
- FIJADA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN
(no me gusta, pero puedo soportarlo)
- NO HACER VALORACIONES GLOBALES DE UNO MISMO O DE LOS DEMÁS
(yo, y los demás, somos seres humanos y podemos cometer errores)

E (EMOCIONES Y CONDUCTAS EFICACES)

--

Nuevas **emociones negativas** saludables:

Nuevas **conductas** constructivas:

Las emociones negativas saludables incluyen:

- Decepción
- Preocupación
- Fastidio
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración

Figura 2. Formulario de autoayuda de la TREC

A (ACONTECIMIENTOS O ADVERSIDADES ACTIVADORAS)

Tomé la decisión de buscar un trabajo mejor, pero en realidad no me he puesto a buscarlo.

- Haga un breve resumen de la situación que le trastorna.
(¿Qué se vería a través de una cámara?)
- Un A puede ser *interno* o *externo*, *real* o *imaginario*.
- Un A puede ser un acontecimiento que tenga lugar en el *pasado*, el *presente*, o el *futuro*.

IB (CREENCIAS IRRACIONALES)

Si no consigo un trabajo mejor, será terrible.

Si nunca empiezo a buscar un trabajo mejor, ¡es porque soy una persona indecisa y perezosa!

D (DEBATIR LAS IB)

¿Por qué sería terrible, es decir, completamente malo, no conseguir un trabajo mejor?

¿De qué modo el hecho de no llevar a la práctica mi decisión de buscar un trabajo mejor me convierte en una persona indecisa y perezosa?

Para identificar las IB, busque:

- EXIGENCIAS DOGMÁTICAS (tendría que, debería, tengo que)
- PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS (es horrible, terrible, catastrófico)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (no puedo soportarlo)
- VALORACIÓN DE UNO MISMO O DE LOS DEMÁS (yo/él/ella es un desastre, no sirve para nada)

Para cuestionarlas, pregúntese:

- ¿A dónde me lleva el hecho de tener esta creencia? ¿Me ayuda o es contraproducente?
- ¿Qué pruebas apoyan la existencia de mi creencia irracional? ¿Concuerda con la *realidad social*?
- ¿Mi creencia es lógica? ¿Se puede deducir a partir de mis preferencias?
- ¿Es realmente terrible (todo lo malo que podría ser)?
- ¿Realmente no puedo aguantarlo?

© Windy Dryden & Jane Walker, 1992. Revisado por Albert Ellis, 1996.

C (CONSECUENCIAS)

Principales **emociones** negativas insanas:
ansiedad

Principales **conductas** contraproducentes:
culpabilizarme severamente.

Las emociones negativas insanas incluyen:

- | | | | |
|----------------------|---------------|---------|------------------------------------|
| • Ansiedad | • Depresión | • Rabia | • Baja tolerancia a la frustración |
| • Vergüenza/bochorno | • Sufrimiento | • Celos | • Sentimiento de culpa |

E (NUEVAS FILOSOFÍAS EFICACES)

No buscar ni conseguir un trabajo mejor es muy poco conveniente, pero no es totalmente malo ni terrible.

Me estoy comportando con indecisión y pereza al no poner en práctica mi decisión, pero incluso aunque me comporte con indecisión y pereza en algunos aspectos, eso no quiere decir que sea una persona indecisa y perezosa.

Para pensar de un modo más racional, busque:

- TENER PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS (deseos, intereses, preferencias)
- VALORAR HASTA QUÉ PUNTO LAS COSAS SON MALAS (es malo, desafortunado)
- ELEVADA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (no me gusta, pero puedo soportarlo)
- NO HACER VALORACIONES GLOBALES DE UNO MISMO O DE LOS DEMÁS (yo, y los demás, somos seres humanos y podemos cometer errores)

E (EMOCIONES Y CONDUCTAS EFICACES)

Nuevas **emociones negativas** saludables:

- Preocupación
- Arrepentimiento
- Autoaceptación

Nuevas **conductas** constructivas:
Forzarme a buscar un trabajo mejor.

Las emociones negativas saludables incluyen:

- Decepción
- Preocupación
- Fastidio
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración

Insight nº 8: cambie sus pensamientos haciendo lo contrario de lo que dicen

Como he señalado en el capítulo anterior, su grupo social, su entorno, y su propio cuerpo influyen en usted. Pero, si quiere entenderse realmente a sí mismo y entender sus problemas emocionales, es mejor que se dé cuenta de que sus pensamientos, sentimientos y conductas interactúan entre sí.

En mi primera comunicación sobre la TREC, que presenté en 1956 y publiqué en el *Journal of General Psychology*, mantenía que los seres humanos tenemos raramente, si es que alguna vez, pensamientos, emociones o conductas *puras*. Los sentimientos *incluyen* pensamientos y acciones, y también van seguidos de pensamientos *sobre* nuestras emociones.

Especialmente cuando tenemos sentimientos duraderos —como cuando odiamos a alguien durante años— prolongamos y seguimos reviviendo estos sentimientos pensando, imaginando y evaluando lo que nosotros y los demás hacemos.

El padre de Roberto le pegaba cuando él tenía 15 años, y Roberto se empeña en pensar que el daño que le hacían las palizas y el hecho de que su padre se las diera delante de uno de sus amigos eran sin duda alguna la *causa* de que estuviera enfurecido con su padre y de que se sintiera humillado delante de su amigo. Pero está equivocado, porque algunos chicos, en las mismas condiciones, habrían sentido ansiedad en lugar de ira y rebeldía en lugar de vergüenza. Así que es muy probable que Roberto *creara* su rabia y su vergüenza pensando, pocos segundos después de que su padre le pegara:

1. «Ese bastardo *no debería* pegarme así, ¡especialmente cuando no he hecho nada malo!»
2. «Mi amigo debe pensar que soy un pelele por dejar que mi padre me pegue. ¡*No debería* ser tan débil! ¡Qué vergüenza dejar que mi padre salga impune después de haberme pegado injustamente!»

Roberto no recordaba, cuando le vi catorce años más tarde, haber pensado nada de esto, y a veces insistía en que *automáticamente*, sin pensar nada, se enfadaba y avergonzaba por las palizas que le daba su padre injustamente delante de su amigo. Le expliqué que raramente sentimos sin pensar, y él aceptó esto parcialmente.

Se convenció mucho más cuando le demostré que había manteniendo sus sentimientos con vida con pensamientos generadores-de-odio como: «*Cómo es posible* que mi padre fuera tan injusto y cruel conmigo cuando no estaba en una posición en la que pudiera devolverle los golpes? ¡*No debería* haber hecho una cosa horrible como esa! ¡Ese bastardo!». Y, cada vez que tenía algún contacto con su padre, seguía perturbándose con pensamientos como: «Aunque era mucho más pequeño y débil que él en esos momentos, *tendría* que haber hecho todo lo posible por golpearle, ¡darle una patada en los huevos, o hacer algo para detenerle! ¡Qué vergüenza no haberlo hecho!».

Moraleja: los sentimientos puros son raros, si es que existen. Y aunque existan —si usted ve un objeto volando hacia a usted y siente inmediatamente, sin pensar nada en absoluto, pánico— sus sentimientos duran unos pocos segundos y no llegan a ser verdaderas perturbaciones. A menos que *después* tenga creencias irracionales *respecto a* ellos. Como: «¡Demonios! Ese objeto casi me mata, ¡como *no debería* pasar!». O: «¡*No tendría* que haber sentido pánico! ¡Qué tonto he sido dejándome llevar por el pánico de esa manera!».

Así que siempre que se sienta perturbado emocionalmente, busque los pensamientos que expresan las *necesidades*-perturbadoras que están en la base de su perturbación, encuentre sus absurdas exigencias y trate de cambiarlas por todos los medios.

Pero, según la TREC, del mismo modo que sus pensamientos generan sentimientos y conductas, los últimos también pueden influir

en sus pensamientos. Cuando Roberto estaba enfurecido con su padre, difícilmente podía pensar con claridad y hacía cosas estúpidas «sin pensar», como negarse a aceptar el dinero que su padre le prestaba, hiriendo de esta manera los sentimientos de su madre, a quien quería.

Así que los pensamientos, los sentimientos y las conductas interactúan entre sí y se influyen circularmente. Las ideas enloquecidas generan sentimientos desesperados y comportamientos extraños. Los sentimientos histéricos están en el origen de algunas ideas y conductas. Las acciones precipitadas generan convicciones alocadas y acciones insanas. Los pensamientos, además, llevan a otros pensamientos, los sentimientos a nuevos sentimientos, y las acciones a acciones diferentes. ¡La influencia de pensamientos, emociones y actividades entre sí parece no tener fin!

Imaginemos que usted quiere cambiar sus obsesiones, compulsiones, fobias y adicciones. ¿Qué pasa? Bueno, no hay ningún método que vaya a funcionarle siempre. Algunas veces utilizar una determinada creencia funcionará para librarse de su ansiedad, y otras veces no. Con frecuencia, expresar completamente sus sentimientos le ayudará considerablemente, y a menudo evitar sus sentimientos deliberadamente, y distraerse a sí mismo con alguna actividad intelectual, le será más útil. Algunas veces, lo mejor será que se proteja de los trastornos probando cada método terapéutico que se le ocurra: ¡métodos de todo tipo!

Abandone sus prejuicios respecto a qué técnica *debería* o *tendría que* funcionar. ¡Experimente libremente! Pruebe, durante un período de tiempo razonable, prácticamente cualquier plan de tratamiento que le parezca que pueda ir bien. Pero no lo mantenga siempre necesariamente. Usted no es *una de tantas personas* que necesitan ayuda, ni la *típica* persona con problemas. Usted es *usted* y lo que puede, o no, funcionarle a usted no es lo mismo que puede irle bien o mal a cualquier otra persona. Recuerde *esto* cuando empiece a hacer sus ejercicios de autoterapia.

Así que prácticamente nunca hay una sola y única manera de ayudarse a sí mismo. Según la TREC, lo más frecuente es encontrar una forma *principal*, más *elegante* de deshacer sus dificultades neuróticas. Es decir, hacer un cambio profundo en su pensamiento que re-

duzca sus perturbaciones, evite que vuelvan, y prevenga la fabricación de nuevos problemas emocionales en el futuro.

Bien: por el momento admitamos esto. Pero aún así, no hay *una sola* manera de hacer este drástico cambio de punto de vista. ¡Todos los caminos llevan a Roma!

Como señalé en *Razón y emoción en psicoterapia* en 1962, y como afirmaron más tarde Joseph Wolpe, Hans Eysenck, Isaac Marks, Albert Bandura, Stanley Rachman y otros terapeutas de conducta, algunas veces la mejor —y en realidad la única— manera de cambiar una idea fija es obligándose uno a sí mismo a *actuar* haciendo lo contrario de lo que dice: realizar tareas *reales*. Este tipo de actividad impuesta —sí, *impuesta*— podría demostrarle que *puede* vencer una creencia obsesiva, compulsiva, o catastrofista. Asimismo, si trabaja directamente con sus sentimientos, y los experimenta y expresa vívidamente, podría cambiar más a fondo sus pensamientos disfuncionales que disputando directamente estas creencias irracionales.

Entonces, formulemos el *insight* nº 8: *usted puede cambiar las creencias irracionales (Ibs) actuando contra ellas: llevando a cabo acciones que las contradigan*.

De hecho, no es seguro que pueda cambiar realmente una creencia irracional a menos que literalmente actúe (y lo haga *muchas veces*) contra ella. Asimismo, prácticamente nunca abandonará sus conductas compulsivas del todo hasta que *piense* en cambiarlas y *decida* hacerlo; ¡una y otra vez!

Algunos psicólogos han hecho correr la voz de que la TREC al principio era puramente intelectual y que no incorporó métodos conductuales hasta más tarde. ¡Invenciones suyas! Yo era un terapeuta sexual cognitivo conductual cuando empecé a hacer psicoterapia por primera vez en 1943 y escribí mis primeras comunicaciones sobre la terapia sexual activa-directiva en las décadas de 1940 y 1950, resumiendo parte de este material en mi libro *La tragedia sexual norteamericana*, criticado por muchos terapeutas pasivos freudianos y rogerianos. Aunque abandoné en gran parte los métodos conductuales cuando practiqué el psicoanálisis entre 1949 y 1953, después lo dejé, por encontrarlo increíblemente ineficaz, y en 1953, cuando estaba empezando a crear la TREC, volví a utilizar métodos cognitivo-conductuales.

Mi fuerte inclinación por la terapia de la conducta era producto de los exitosos experimentos que había hecho conmigo mismo cuando tenía 19 años y no pensaba en absoluto llegar a ser terapeuta. Suelo contar la historia de cómo, siendo excepcionalmente tímido para hablar en público, me obligué a mí mismo, durante tres meses, a dar muchas charlas sobre política.

Me dije a mí mismo, siguiendo lo que decían varios filósofos, que no me pasaría nada terrible si hablaba mal. Seguí las enseñanzas del primer terapeuta de conducta, John B. Watson, que demostró que el recondicionamiento *activo*, es decir,迫使自己 uno mismo a seguir haciendo lo que a uno le da miedo hacer, libera realmente de tus miedos irracionales. De esta manera esperaba —intelectualmente!— superar mi miedo a hablar en público. Y lo hice.

Sin embargo —¡sorpresa, sorpresa!— inesperadamente empecé a *disfrutar* hablando en público, y me he divertido haciéndolo durante cincuenta años. Para mi sorpresa, le di un giro de ciento ochenta grados a mi miedo extremo.

Al ver que obligarme a hacer cosas desagradables funcionaba, decidí hacer lo mismo con mi inmenso miedo a conocer nuevas mujeres. Debido a mi terrible miedo al rechazo, nunca —y quiero decir *nunca*— me dirigía a mujeres que no conociera, aunque iba a pasear y leer por los jardines botánicos del Bronx unos 250 días al año y veía varias mujeres atractivas con las que tenía muchas ganas de hablar y quedar, y que también parecían estar flirteando conmigo.

Así que me impuse a mí mismo como un deber la actividad de hablar con todas las mujeres jóvenes que encontrara sentadas solas en uno de los bancos del parque. ¡Sin excepciones! ¡Sin escurrir el bulto!

Aunque con mucho miedo y muy incómodo, me obligué a llevar a cabo esta tarea; establecí conversación con alrededor de cien mujeres en un solo mes. Sí, cien encuentros «extraños», del tipo que siempre quería haber hecho pero que había evitado temerosamente hasta entonces.

No recibí ninguna recompensa directa de estos ligues —ya que sólo una de estas cien mujeres quedó conmigo y nunca se presentó!— pero superé por completo mi miedo a establecer contactos con mujeres desconocidas, y durante el resto de mi vida he sido capaz de

hablar con ellas fácilmente. Porque después de que me rechazaran tantas veces, *me di cuenta de* que no pasaba nada terrible, ¡no me insultaban, no vomitaban ni escapaban ni gritaban, no llamaban a la policía! Y mi *conclusión* fue que *podía* hablar con mujeres desconocidas, sin conseguir que quedaran conmigo, y seguir disfrutando mucho de la existencia que llevaba.

También me di cuenta de que los métodos conductuales —especialmente *actuar* contra los propios miedos— suelen funcionar mejor a la hora de modificar creencias irracionales que los métodos puramente intelectuales. Y cuando descubrí más tarde que el psicoanálisis ayudaba muy poco a mis clientes y que sacarles de sus creencias irracionales (Ibs) era mucho más útil, también me di cuenta de que hay muchas maneras de cambiar las actitudes humanas, y que hacer activamente-lo-que-uno-tiene-un-miedo-estúpido-de-hacer es una de las mejores.

De manera que, desde el principio, la TREC siempre ha incluido una variedad de métodos de pensamiento, afectivos y de acción. A lo largo de los años, ha ido añadiendo muchas técnicas de terapia, pero ya era decididamente multimodal (usando el término de Arnold Lazarus) desde el principio.

Irónicamente, aunque el destacado terapeuta de conducta, Joseph Wolpe, se ha opuesto sistemáticamente a la terapia «cognitiva», su famosa técnica de desensibilización sistemática utiliza la imaginación, la enseñanza y otras formas de pensamiento. Sin embargo, la TREC prefiere unas asignaciones de ejercicios que asumen más riesgos y por lo tanto es *más* conductual que muchas terapias conductuales conocidas.

En el caso de Roberto, que he citado al principio de este capítulo, él estuvo de acuerdo en hacer frecuentemente el ejercicio de cuestionar su creencia irracional de que su padre *no debería* haberle pegado bajo ningún concepto cuando era un niño y de que él verdaderamente *no tenía* que haber sido un «alfeñique» que dejaba que su padre saliera impune después de sus palizas. También le ayudé a diseñar y llevar a cabo dos tareas para casa: a) hablar con su padre regularmente en lugar de (como había ido haciendo) evitarle completamente, y b) hacerle frente con firmeza pero sin hostilidad en lugar de echarse atrás o gritarle (como solía hacer antes).

El resultado de este enfoque de la TREC, que combinaba pensamiento y conducta, fue que Roberto dejó de sentir rabia hacia su padre y hacia sí mismo durante un período de siete semanas. Sigue esforzándose para ser tolerante y seguir aceptándose a sí mismo varios años después de que acabaran sus sesiones de terapia.

Ejercicio nº 13 de TREC

Piense en algo que le dé un miedo irracional hacer, como:

- Hablar mal en público.
- Escribir un ensayo o informe inadecuado.
- Dibujar mal.
- Que alguien importante para usted le rechace.
- Ir rápido en un ascensor.
- Meterse en una conversación en curso.
- Bailar en público.
- Hablar con desconocidos.
- Matricularse en una asignatura difícil
- Que los demás se rían de usted.
- Jugar mal en un juego o un deporte.

Oblíquese a sí mismo a hacer una de las cosas que más teme e intente hacerla muchas veces muy seguidas. Una vez que decida hacerlo, no dude ni escurra el bulto. ¡Hágalo una y otra vez!

Mientras esté haciendo esa cosa «aterradora», demuéstrese a sí mismo que en realidad no es peligrosa o aterradora. Demuéstrese que:

- Difícilmente se morirá por hacerla.
- No estará realmente en peligro físicamente.
- Puede llegar a disfrutar con ella.
- Puede aprender haciéndola.
- Mejorará su vida superando su miedo irracional.
- Tendrá el gran desafío de superarlo.
- Eliminará las interminables restricciones y frustraciones que le provocaba el hecho de permitirse tener su miedo.

- Estará trabajando para hacerse más disciplinado y superar su baja tolerancia a la frustración.
- Ahorrará tiempo y energía abandonando su obsesión por esa cosa.
- Se comportará con más eficacia al superar este miedo.
- Obtendrá más aprobación de los demás.
- Se ayudará a prevenir enfermedades físicas y psicosomáticas, como las úlceras y la hipertensión arterial.
- Reducirá enormemente sus sentimientos negativos de ansiedad, depresión, hundimiento de sí mismo y autocompasión.
- Encontrará la vida en general mucho más placentera.

Ejercicio nº 13A de TREC

Es posible que no se dé cuenta de que tiene un miedo irracional o de que hay ciertas acciones que le provocan ansiedad, pero sí de que le da vergüenza, le resulta bochornoso o humillante hacerlas. Por lo tanto, es posible que no se dé cuenta de que le «da miedo» llevar un vestido o una chaqueta nada elegantes o explicarle a alguien alguna de sus debilidades, y que nunca haga estas cosas porque sienta que son «vergonzosas», «embarazosas» o «humillantes».

La TREC considera que los sentimientos de vergüenza o humillación son ilegítimos porque prácticamente siempre incluyen un elemento racional: «He hecho algo que la gente considera equivocado o estúpido, y no me gustaría que me desaprobaran por haberlo hecho» —y un elemento irracional o con el que uno se hunde a sí mismo—, «Por lo tanto soy una persona estúpida o despreciable.»

Para combatir este segundo elemento irracional de vergüenza, creé, a finales de la década de 1960, mi famoso ejercicio contra la vergüenza, que está diseñado para ayudar a las personas a dejar de sentirse irracionalmente avergonzadas por cualquier cosa, aunque hayan hecho una acción estúpida, tonta, incompetente, débil o ridícula, y les hayan desaprobado por ello.

Para ayudarse a actuar contra sus creencias irracionales y sus sentimientos perturbadores, puede sacar provecho de hacer algunos ejercicios contra la vergüenza. Para hacerlo seleccione algo que con-

sidere personalmente que es vergonzoso o embarazoso hacer en público. Por ejemplo:

- Vestirse de una manera inadecuada.
- Decirle alguna tontería a un grupo de gente.
- Confesar alguna debilidad que la gente suele despreciar, como: «Soy incapaz de deletrear bien».
- Actuar de una manera extravagante, como cantando en la calle o llevando un paraguas negro en un día soleado.
- Gritar diciendo las paradas del tren o el autobús.
- Decirle a alguien que le pasa algo radicalmente malo, como: «Acabo de salir de la planta de psiquiatría del hospital. ¿En qué mes estamos?».
- Decir, por ejemplo, algo que sea excepcionalmente erótico a un compañero masculino o femenino en voz alta para que los demás puedan oírle: «¿No fue fantástico hacerlo cinco veces anoche?».
- Negarse a darle propina a un camarero o a un taxista que le haya dado un mal servicio.
- Devolver la comida a la cocina de un restaurante cuando esté mal hecha.
- Llevar un plátano atado a una correa, como si fuera su perro.
- Intentar que le arreglen un reloj en una tienda en la que arreglen zapatos.
- Pedirle a la gente que le dé una llave inglesa para zurdos.

Antes de hacer estas actividades que considera absurdas o vergonzosas asegúrese en primer lugar de que no se mete en ningún lío real. Por ejemplo, no haga exhibicionismo públicamente arriesgándose a que le detengan; y no le diga a su jefe que es un gusano, arriesgándose a que le despida.

En segundo lugar, no haga nada con lo que pudiera herir a otra persona, como darle una bofetada a alguien o molestar a alguien inconsistentemente.

Lo principal que tiene que tener en mente cuando haga este ejercicio contra la vergüenza es trabajar consigo mismo mientras lo haga de manera que *no* sienta vergüenza o humillación aunque los demás

le desapueben claramente. Puede *negarse* tenazmente a sentirse avergonzado diciéndose a sí mismo cosas como éstas:

Ejemplos:

- «Así que la gente cree que soy estúpido o tonto. ¡Mala suerte! ¡Que piensen lo que quieran!».
- «En realidad, haciendo esta actividad “vergonzosa”, me estoy ayudando a mí mismo a dejar de hundirme a mí mismo. Y ¡eso es fantástico!».
- «Lo que estoy haciendo podría ser una tontería, pero ¡no me convierte a mí en un tonto!».
- «Siento que la gente piense que estoy equivocado por hacer esto, pero eso es sólo una desventaja, y ¡dificilmente sea el fin del mundo!».
- «Sé exactamente por qué estoy haciendo esto que considero vergonzoso, y por lo tanto tengo un punto de vista diferente, y aunque veo que puede ser extraño, eso no quiere decir que yo sea una persona extraña o *incompetente*. Sólo soy una persona que está escogiendo actuar de una manera extraña en esta ocasión.»

Haga este ejercicio contra la vergüenza muchas veces hasta que no le dé ningún reparo hacerlo e incluso se sienta cómodo haciéndolo. Observe cómo sus sentimientos y actitudes respecto a las acciones «vergonzosas» cambian claramente a medida que va haciendo estos ejercicios.

14

Insight nº 9: utilice el esfuerzo y la práctica

En mi libro, *Razón y emoción en psicoterapia*, señalaba que la TREC incluye tres *insights* fundamentales, que son completamente diferentes de los *insights* psicoanalíticos. Los dos primeros *insights* de la TREC son:

1. Usted se perturba mucho en el punto C (consecuencias), y en realidad no es que los demás o los acontecimientos le perturben en el punto A (acontecimientos activadores), sino que es usted mismo quien lo hace aceptando o inventando creencias irracionales (Ibs).
2. No importa cuándo, cómo, ni por qué se puso ansioso o deprimido; hoy sigue igual porque, consciente o inconscientemente, *sigue* manteniendo Ibs.

Hemos estado hablando de los *insights* de la TREC y desarrollándolos, y añadido el *insight* de que a pesar de que cuando era un niño tenía una capacidad limitada para darse cuenta de las creencias racionales que tenía y cambiarlas, ahora sí que tiene una capacidad considerable para hacerlo, siempre que sea *consciente* de los ocho *insights* de los que hemos hablado en las páginas anteriores y los *utilice*.

Ahora llegamos al *insight* que originalmente era el número 3 de la TREC, y que en esta versión ampliada es el *insight* nº 9: *no importa lo evidente que sea para usted que se perturba a sí mismo y se amarga la vida innecesariamente, difícilmente mejorará si no es a través del esfuerzo y la práctica* —sí, *un esfuerzo y una práctica considerables*—, *necesarios para cambiar activamente sus creencias*

generadoras de trastornos y para actuar contradiciéndolas energéticamente (aunque muchas veces sea desagradable).

El *insight* nº 9 es el talón de Aquiles (y el callejón sin salida) de todas las psicoterapias, incluyendo la TREC. Porque es fácil que usted adopte y genere filosofías contraproducentes y que éstas arraiguen en su actividad y su inactividad. ¡Es condenadamente fácil!, porque tiene una tendencia a amargarse la vida inconscientemente y sin esfuerzo alguno. De hecho, además de sus tendencias a la realización personal, tiene un gran talento para hacer cosas contraproducentes. ¡Muy a pesar nuestro!

El *insight* nº 9 de la TREC le dice que usted sí —definitivamente, sí— que usted *puede* esforzarse para cambiar los pensamientos, sentimientos y conductas que le perturban. Pero ¡no dice que vaya a ser fácil!

De todos modos, el *insight* nº 9 al menos le da una oportunidad para cambiar, porque afirma claramente que si está dispuesto a esforzarse y practicar —y a seguir esforzándose y practicando— para vencer sus creencias y conductas irracionales, lo más probable (yo diría que con una probabilidad del 98%) es que sufra mucho menos.

El *insight* nº 9 demuestra que la TREC difiere de la mayoría de otras psicoterapias orientadas hacia la conciencia. Varias terapias cognitivas vieron la luz antes que la TREC, como las de Pierre Janet, Emile Coué, Paul Dubois, y Alfred Adler.

Pero estas psicoterapias intelectuales no utilizan métodos conductuales para cambiar la personalidad. Con frecuencia olvidan que para cambiar sus ideas, lo mejor es que se esfuerce persistentemente para hacerlo, ya que el pensamiento disfuncional y los rígidos *debo* y *tengo* son algo innato en usted, y forman parte de su educación. Aunque vea claramente su *necesidad*-perturbadora y por lo tanto la abandone, es fácil que vuelva a caer, una y otra vez, en el pensamiento dogmático.

Además, a menos que *actúe* repetidas veces contradiciendo una creencia fóbica, es difícil que la elimine. Si hacer acercamientos amistosos le produce ansiedad y por lo tanto evita hacerlos, cada vez que «escape» de esta situación «terrible», reforzará su fobia inconscientemente. Escapando, en realidad se está diciendo a sí mismo, consciente o inconscientemente: «¡Sería horrible que me rechaza-

ran! Tengo que estar *seguro* de que me aceptarán antes de volver a intentarlo». De este modo, tiene cada vez más miedo.

En cambio, si va haciendo acercamientos amistosos a pesar de su terror al rechazo, lo más normal es que llegue a ver que no pasa nada «horrible», y esto le será de gran ayuda para superar su fobia.

Si quisieramos poner la mayoría de los problemas neuróticos bajo dos encabezamientos principales, podríamos darles el nombre de: a) trastorno del ego (autocondena), y b) baja tolerancia a la frustración (BTF) o trastorno por malestar. El trastorno del ego aparece cuando usted cree firmemente: «*Tengo* que hacerlo bien y ganarme la aprobación de los demás, y soy una persona incompetente, indigna cuando no lo hago tan bien como *debería*». Esto es verdaderamente presuntuoso —porque usted se exige a sí mismo ser *especial, excepcional, perfecto y sobrehumano*— ¡cosas que, por supuesto, difícilmente sea!

El trastorno por malestar también tiene un matiz de demanda de carácter divino, porque la principal filosofía que hay tras él es: «Como soy una persona tan especial que *necesita* que mis principales deseos e intereses sean satisfechos, los demás *tienen* que darme exactamente lo que deseo y las condiciones *tienen* que ser dispuestas de acuerdo a mis deseos. De lo contrario, ¡será horrible, no podré soportarlo, y no valdrá la pena vivir!».

Así que una de las principales ideas que provocan el trastorno por malestar es: «Mi vida *tiene* que ser fácil y la gente *tiene que* darme todo lo que verdaderamente ansio». Lo que después puede provocar la aparición de una creencia irracional relacionada: «Para hacer que mi vida sea completamente satisfactoria, ¡*tengo que* hacerlo todo siempre bien y *tengo que* ganarme en todo momento el amor de todas las personas significativas para mí!». Estas ideas generan una baja tolerancia a la frustración (BTF). Pero también implican al ego porque usted insiste en: «¡Yo tengo que tener una vida fácil, yo tengo que ser perfecto, y las personas y las condiciones siempre tendrán que satisfacerme a mí, mí, mí, mí!».

¿Por qué es tan importante la BTF en psicoterapia? Porque, independientemente de cómo se perturbara originalmente, si usted se da cuenta de que está perturbado, sabe cuáles son las creencias que le perturban, sabe lo que puede hacer con ellas, y sigue negándose a

hacer algo para reducir su malestar, eso normalmente se debe a que es víctima de su propia BTF. Si sabe, por ejemplo, que se siente incómodo yendo a entrevistas de trabajo, especialmente cuando no se lo dan; y se da cuenta de que tiene creencias irracionales que provocan una escalada en su malestar y dolor que llega a generar una gran ansiedad, puede vencer su ansiedad utilizando la TREC para convencerse a sí mismo de que *puede* soportar que no le admitan y de que su malestar es *inconveniente* pero difícilmente *horrible*. Pero tendrá que *esforzarse* mucho para convencerse a sí mismo de estas ideas saludables si cree con todas sus fuerzas sus otras ideas perturbadoras.

Por lo tanto, lo mejor sería que *utilizara* los conocimientos que tiene respecto a cómo cambiar las ideas que generan su ansiedad, y *no dejara de hacer el esfuerzo de utilizarlos* hasta que supere su ansiedad y le resulte difícil volver a padecerla. También sería mejor que se obligara a sí mismo, aunque se sienta incómodo, a hacer muchas entrevistas de trabajo, hasta que sienta cada vez menos y menos pánico ante ellas.

Cuando se permite sentir ansiedad en lugar de hacer esfuerzos reales para superarla, está dejándose llevar por su BTF o trastorno por malestar. Y cuando hace que desaparezca su ansiedad durante un tiempo pero después se niega a seguir haciéndolo, está permitiéndose sentir su BTF.

La baja tolerancia a la frustración, por lo tanto, suele acabar en ansiedad y depresión. Pero aún es más frecuente que le ayude a mantener sus sentimientos perturbados cuando en realidad podría abandonarlos. Para reducir su BTF, lo mejor sería que hiciera muchas tareas difíciles *ahora, ya*, no importa *qué sentimientos* le produzca hacerlas.

¡Hágalo, no sufra más! Y no espere hasta que esté de humor para hacerlo. ¡Hágalo ahora mismo, en frío!

¡Es esto un callejón sin salida: intentar superar su BTF—que es producto de la idea de que trabajar para superarla *no debería* requerir un esfuerzo real— moviendo su trasero para hacer cosas «demasiado» duras? Sí, lo es. Pero no olvide que este callejón sin salida es producto de una idea que hay en su cabeza, pero que en realidad no existe en sí mismo. Y ¡si es básicamente un pensamiento—como di-

ce claramente la TREC— puede superarlo debatiendo y cuestionándolo!

La contradicción que lleva al callejón sin salida de la BTF es la siguiente:

1. «No debería tener que esforzarme demasiado para conseguir lo que quiero, aunque obtenga beneficios a largo plazo si lo hago. Es *demasiado* duro esforzarme realmente para conseguir mi propia felicidad. Necesito recompensas inmediatas.»
2. ¡La única manera de superar mi BTF y convertirme en un hedonista sano a largo plazo es hacer un gran esfuerzo para superar mi prejuicio contra el hecho de hacer grandes esfuerzos!

La respuesta racional que puede utilizar para superar esta paradoja es: «Sí, es muy duro esforzarme para conseguir lo que quiero y posponer las recompensas inmediatas para conseguir un bienestar futuro. Pero ¡resulta considerablemente *más* duro no hacerlo! ¡Los beneficios a corto plazo suelen traer un dolor más duradero en el futuro! Es una pena, pero eso es lo que suele pasar. Seguramente tendrá que esforzarme para superar mi BTF, pero tendrá que hacer *más* esfuerzos, que comportarán un dolor más *prolongado*, si no la supero».

«Nadie me prometió que la vida sería un jardín de rosas. Si insisto en que tendría que serlo, ¡sólo conseguiré clavarme más espinas!»

Volvamos al *insight* nº 9 de la TREC. No hay prácticamente ninguna otra forma de erradicar y alejar de usted el sufrimiento emocional que no sea el esfuerzo y la práctica —el e-s-f-u-e-r-z-o y la p-r-á-c-t-i-c-a—. El *insight* no es suficiente por sí mismo. Tampoco conseguirá llegar demasiado lejos si lo único que hace es reconocer y expresar sus sentimientos.

Lo mejor sería que *además* desafiará y cuestionara miles de veces sus creencias irracionales. Encuentre las creencias racionales y métaselas energicamente en la cabeza miles de veces. Entre en contacto con sus sentimientos, siéntalos y expréselos miles de veces. Y después, si es necesario, ¡mil veces más! Durante muchos meses, a veces durante años. A veces, haciéndolo de vez en cuando, ¡durante el resto de su vida!

Podemos formular el *insight* nº 9 de otra manera: no hay una manera mágica y fácil de cambiarnos a nosotros mismos. El optimismo y la esperanza no lo harán. Las plegarias y las súplicas no lo harán. Conseguir el apoyo y el amor de los demás no lo hará. ¡Ni siquiera leer este libro lo hará! Todas estas cosas pueden ayudarle a sentirse mejor. Algunas de ellas le señalarán lo que puede hacer para mejorar. Pero el análisis final es que sólo *usted* puede cambiarse a sí mismo. Usted y los esfuerzos repetidos que haga. ¡Esfuerzos? ¡Sí, esfuerzos!

Usted puede dejar de sentirse gravemente ansioso y deprimido, además de dejar de sufrir, empleando los principios de esfuerzo y práctica de la TREC de dos maneras:

1. Utilice *varias* técnicas cognitivas, emocionales, y conductuales de TREC como las que hemos explicado en este libro y otras publicaciones de la TREC. Déle una oportunidad a cada una. Si alguna no funciona, use otra, y otra, y otra! Y si alguna de ellas funciona, siga probando también algunas de las otras técnicas de la TREC.
2. Siga utilizando cada método de la TREC muchas veces. Aunque alguno de ellos le funcione maravillosamente durante un tiempo, utilícelo una y otra vez hasta que grabe su mensaje en su cabeza y en sus huesos. Sobreapréndalo. Y de vez en cuando, vaya revisándolo, ¡no vaya a ser que se le olvide, no vaya a ser que se le olvide!

Pablo, un agente de viajes de 40 años, entendió muy bien los principios y la práctica de la TREC, y los utilizó con frecuencia con sus amigos íntimos y con los voluntarios de mi taller regular de los viernes por la noche sobre problemas de la vida cotidiana, a los que solía dar excelentes sugerencias racionales después de preguntarles por sus problemas emocionales. Pero siempre que Pablo se enfadaba mucho con alguien —lo que solía pasar varias veces en una semana— dejaba que le hirviera la sangre de rabia durante más de una hora, a veces durante todo el día, antes de utilizar la TREC para superarlo y permitirse volver a escribir su gran obra de teatro americano.

Debido a sus conocimientos acerca de la TREC, Pablo sabía cómo alimentaba su furia con creencias irracionales: «¡La gente no debe-

ría actuar de una manera tan condenadamente estúpida! ¡Son unos idiotas que no tienen remedio!». Y: «Mi esposa, que dice que me quiere, ¡no tendría que ser tan egoísta y preocuparse tan poco por mí! ¡Es una hipócrita asquerosa!».

Pablo también reconocía con frecuencia sus trastornos secundarios y sus creencias irracionales subyacentes. Sabía que se odiaba a sí mismo siempre que perdía los estribos con los demás. Y seguía la pista de sus ideas de autocondena: «¡Tendría que saber cómo dejar de provocarme esta rabia infantil! ¡Soy un estúpido por no utilizar la TREC para eliminarla! ¡Qué asco!».

A pesar de darse cuenta de cómo seguía enfureciéndose y hundiéndose innecesariamente, Pablo solía seguir cayendo en estos dos sentimientos que le hacían sufrir, y seguía arruinando su guión y sus relaciones. En varias ocasiones llegó a las manos con personas «terriblemente estúpidas». Su mujer le dejó porque perdía los estribos con ella y los demás. Y sus obras nunca se acababan. Él seguía sin utilizar la TREC para superar su rabia y su odio hacia sí mismo.

Después de fracasar muchas veces a la hora de hacer los ejercicios de la TREC, Pablo elaboró el siguiente plan con su grupo de terapia: durante un mes, dedicaría al menos dos horas cada día a utilizar —no sólo a entenderla, sino a *utilizarla*— la TREC. Se esforzaría especialmente en aceptarse por completo a sí mismo independiente mente de cuántas veces se enfadara por estupideces con los demás:

1. Pasaría al menos diez minutos cada día cuestionando activamente sus creencias irracionales: «¡Debería saber cómo dejar de provocar esta rabia sin sentido! ¡Soy un estúpido por no utilizar la TREC para eliminarla! ¡Qué asco!».
2. Seguiría cuestionándolas hasta que se aceptara completamente a sí mismo *con su absurda conducta*.
3. Se repetiría con fuerza a sí mismo, al menos quince veces cada día, la creencia racional: «Como soy un ser humano falible, es normal que actúe de una manera estúpida y a veces seguiré enfureciéndome por tonterías. ¡Qué mala suerte!».
4. Haría una lista de las desventajas que tenía criticarse a sí mismo por *cualquier cosa*. Y la leería y pensaría en ella al menos cinco veces al día.

5. Haría al menos un ejercicio contra la vergüenza de la TREC —se obligaría a sí mismo a hacer algo que considerara que fuera un acto «vergonzoso» o «estúpido» en público (como cantar en el metro a todo pulmón)— y se esforzaría para *no* —*sí, no*— sentirse humillado o menospreciado cuando lo hiciera.

Al trabajar —y trabajar y trabajar!— con su síntoma secundario de culparse a sí mismo por su rabia y por no esforzarse lo suficiente por abandonar su furia, Pablo trabajó también con su síntoma primario de rabia. Tomó su creencia irracional de que la gente *no debería* ser tan estúpida y de que su esposa *debería* ser menos egoísta y preocuparse más por él y (con la ayuda de su grupo de terapia) para planear estos ejercicios de TREC:

1. Pasaría al menos diez minutos al día disputando de una manera activa y energética sus creencias irracionales.
2. Se dirigiría a sí mismo energicamente, al menos quince veces al día, afirmaciones de afrontamiento racional como: «La gente *debería* actuar con frecuencia estúpidamente, ¡porque eso forma parte de su naturaleza!». «Mi esposa *será* a veces egoísta y no le importará en lo más mínimo, y ¡tiene todo el derecho a estar más interesada en sí misma que en mí!»
3. Se penalizaría quemando un billete de cien dólares cada vez que llegara a las manos con alguien y cada vez que le gritara a su mujer.
4. Practicaría con la imaginación racionalemotiva al menos una vez al día imaginando que los demás estaban actuando de una manera realmente estúpida, permitiéndose sentirse muy enfadado por ello, y esforzándose después por sentirse *sólo* decepcionado y frustrado, pero *no* enfadado, por su estúpida conducta.

Pablo hizo un buen trabajo llevando a cabo estos ejercicios cognitivos, emocionales y conductuales. Y cuando a veces no conseguía hacer sus ejercicios de TREC, se esforzaba para no culparse por haber fracasado. Sólo criticaba su *actuación*, pero no su *sí mismo, su totalidad*.

Como resultado de su programa de ejercicios de TREC, Pablo redujo el número de sus pataletas a pocas en un mes. Siempre que las tenía, admitía rápidamente que se había perturbado y se permitía sentir rabia sólo durante cinco o diez minutos. Entonces encontraba las exigencias irrationales que habían provocado su enfado, y lo graba cuestionarlas activamente y vencerlas en pocos minutos. En alguna ocasión se permitió estar enfadado durante una hora o más tiempo. Pero normalmente abandonaba sus arrebatos después de diez minutos, y más adelante logró hacerlo a los dos o tres minutos.

Pablo estaba muy contento con el tiempo y la energía que ahoraba con su programa antienfado. Ya no perdía horas dejándose llevar por su rabia y su enfurruñamiento, y era capaz de dedicar mucho más tiempo cada semana a escribir su obra.

No encontrará la panacea cuando se esfuerce y pratique para cambiar las ideas y conductas con las que se sabotea a sí mismo. Decirse a sí mismo que *debe* esforzarse en la terapia y seguir practicando la TREC puede ser dañino. Y *darse cuenta de* cómo se perturba a sí mismo y cómo puede dejar de hacerlo no es suficiente. *Utilizar la TREC y esforzarse energicamente para minimizar su sufrimiento* es la clave. No es una clave mágica, sino práctica, para rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa. ¡Sí, cualquier cosa!

Ejercicio nº 14 de TREC

Para el ejercicio, puede elaborar una hoja de cuestionamiento de creencias irracionales (CIBs) de la TREC. Encontrará las instrucciones para confeccionarla en *Una nueva guía para una vida racional* y en un folleto sobre «Técnicas para cuestionar creencias irracionales», publicado por el Albert Ellis Institute. Para hacerlo, tome una de sus creencias irracionales (Ib) y hágase a sí mismo varias preguntas que la cuestione, hasta que la abandone realmente y crea con todas sus fuerzas, y *tenga la sensación* de que es falsa.

Las preguntas que se utilizan en el CIB son las siguientes:

1. ¿Qué creencia irracional (Ib) quiero debatir y vencer?
2. ¿Puedo demostrar razonablemente que esta creencia es verdadera?

3. ¿Qué pruebas puedo encontrar para refutar esta creencia?
4. ¿Hay alguna evidencia de que esta creencia sea verdadera?
5. ¿Cuáles son las peores cosas que podrían pasarme *realmente* si abandonara esta creencia y actuara contradiciéndola?
6. ¿Qué cosas buenas podrían pasarme o podría hacer que pasaran si abandonara esta creencia?

Si tiene una baja tolerancia a la frustración respecto a la TREC y debe esforzarse una y otra vez para poder empezar a cambiar sus pensamientos, sentimientos y conductas desviadas, utilice este Clb para cambiar su BTF:

1. *¿Qué creencia irracional (Ib) quiero debatir y vencer?*

Respuesta ejemplo: «No debería tener que esforzarme para cambiar con la TREC. ¡Tendría que ser fácil! Es demasiado duro tomarme todas esas molestias. ¡Es terrible que no haya nadie que lo haga por mí!».

2. *¿Puedo demostrar o mantener esta creencia razonablemente?*

Respuesta ejemplo: no.

3. *¿Qué pruebas puedo encontrar para refutar esta creencia?*

Respuesta ejemplo: evidencias considerables, como:

- a) No hay ninguna razón por la que no *tendría que* tener que esforzarme para cambiar con la TREC. Si no fuera necesario esforzarse, sería fácil cambiar. Pero, obviamente, ¡no es fácil! ¡Así que parece que lo mejor es que reconozca que si quiero cambiar, lo mejor es que trabaje duro y persista en conseguirlo!
- b) ¿Dónde está escrito que cambiar utilizando la TREC debe o debería ser fácil? ¡Sólo en mis deseos presuntuosos y en mi estúpida cabeza! No importa cuánto desee que me sea fácil cambiar, por mucho que lo desee, no voy a conseguir automáticamente que así sea.
- c) ¿Por qué es *demasiado* duro para mí tomarme las molestias que implica cambiar con la TREC? Desde luego, no es tan duro como para que sea *imposible* hacerlo, aunque pueda ser *muy duro*. Decir que es «*demasiado duro*» es una manera de

recurrir al pensamiento mágico, porque lo que en realidad quiero decir es que es más duro de lo que a mí me gustaría, y por lo tanto es «*demasiado*» duro. Pero esto significa que estoy diciendo que cualquier cosa que quiera que sea fácil tiene que ser fácil en realidad, ¡que soy yo quien hago funcionar el maldito universo! Pues bien, *¿acaso es así?* ¡No lo creo!

- d) Sí, es muy duro para mí cambiar utilizando la TREC, pero en estos momentos *tiene que ser* así de duro, porque así lo es en realidad: realmente difícil. ¡Así es como es! ¡Mala suerte! Y va a seguir siendo igual de duro independientemente de lo duro que crea que es.
- e) Sí, me resulta difícil cambiar, pero lo mejor sería que afrontara el hecho de que es mucho *más* duro no hacerlo. Porque si no lo hago seguiré con mi ansiedad y depresión habituales, y es probable que las mantenga siempre. Y *¡eso sí que sería duro!*
- f) ¡Dónde está la prueba de que sea *horrible* que no haya nadie que me facilite cambiar o que haga mi TREC en mi lugar, haciéndome cambiar! No es *horrible*, porque el término *horrible*, en el sentido que yo le estoy dando, significa *más que malo*; y puede ser malo o inconveniente, pero esa inconveniencia difícilmente será un 101 o un 120% mala. Ni siquiera es mala en un 99%. Y cuanto más mala la vea, más exagerada será la valoración que haga de su maldad, *más* frustrado me sentiré y más interferirá con la utilización de la TREC para cambiarme a mí mismo. Así que lo mejor sería que viera *sólo* que es malo o inconveniente.

4. *¿Hay alguna evidencia de que mi creencia irracional «no tengo que esforzarme para cambiar con la TREC» sea cierta?*

Respuesta ejemplo: «Ninguna que yo pueda ver. En cambio, sí que es evidente que es duro trabajar para cambiar con la TREC y que ahora mismo *tiene que ser* duro (¡porque realmente lo es!). Pero aunque sería una suerte poder cambiar fácil y rápidamente sólo por saber en qué consiste la TREC y pensar en lo buena que es, este tipo de buena suerte simplemente no tiene

lugar en este mundo. Si me esfuerzo *ahora* por utilizar la TREC, es posible que *más adelante* encuentre fácil seguirla y me salga automáticamente. Pero ¡en estos momentos me resulta difícil porque es difícil! Así que, como no tengo otro recurso, lo mejor será que haga el esfuerzo que implica la TREC con dignidad, ¡sin crearme a mí mismo un problema aún mayor!».

5. *¿Qué es lo peor que podría pasarme realmente si abandonara la creencia de que es demasiado difícil trabajar para cambiar con la TREC?*

Respuesta ejemplo:

- a) Seguiría trabajando con la TREC y eso sería un verdadero inconveniente. ¡Así que sería un inconveniente! Pero si no me esforzara por seguir sus indicaciones, seguiría teniendo todos los problemas y los llos que tengo ahora, y ¡presumiblemente los tendría para siempre!
- b) Si no utilizo la TREC y no me esfuerzo para superar mis problemas, no sólo seguirán ahí, sino que es probable que se agraven. Esto sería aún peor. Pero aun en el caso de que no hiciera nada y mis problemas empeoraran, eso *sólo* sería incómodo e inconveniente. No sería *horrible*, es decir, más malo de lo que *debería* ser, y *peor que* malo. ¡Sólo sería malo!
- c) Si me esforzara para seguir las indicaciones de la TREC, lo peor que podría pasar en realidad sería que siguiera sin mejorar en absoluto, desperdiциando todo mi trabajo. Pero al menos entonces sabría que habría *intentado* hacer todo lo posible por mejorar. De lo contrario, si no me esforzara y no lo intentara, nunca sabría ni siquiera lo mucho mejor que podría, o no, estar. Así que lo mejor es que haga un esfuerzo y vea lo bien que lo puedo hacer.
- d) Aunque después de esforzarme mucho no mejorara en absoluto, aún podría seguir viviendo con mi frustración y mi dolor. Es difícil que esto sucediera, porque si me esfuerzo, lo más probable es que mejore hasta cierto punto. Pero si nunca mejorara ni siquiera un poquito, pues no mejoraría. Cualquier cosa que me pase —o lo que no me pase— en mi vida *no dejará* de ser sólo una molestia, un inconveniente. Y si

dejo de gemir y lloriquear *por* ese inconveniente, esto en sí mismo me ahorrará perturbarme de una manera gratuita, *extra*. Así que lo mejor sigue siendo hacer el esfuerzo.

6. *¿Qué cosas buenas podrían pasar o podría hacer yo si me esfuerzo por utilizar la TREC con mis problemas?*

Respuesta ejemplo:

- a) Podría superar realmente mi problema utilizando la TREC. Ahora estoy ansioso y deprimido y utilizando la TREC bien podría estar bastante menos ansioso y deprimido. ¡O incluso *dejar de* estar ansioso y deprimido para siempre!
- b) Si supero mi baja tolerancia a la frustración en esta área tenderé a volverme más disciplinado en general y podría superar mi BTF en varios aspectos de mi vida, como en el de comer demasiado o en el de la indecisión.
- c) Es un gran reto para mí disfrutar de la vida mientras me esfuerzo para utilizar la TREC y mientras abandono placeres presentes por beneficios futuros. El desafío de no perturbarme mientras esté pasando por cierta privación es uno de los mejores desafíos que puedo afrontar en la vida.
- d) Trabajando contra mi baja tolerancia a la frustración, aunque me lleve un tiempo tener éxito, mejoraré cada vez más, podré *disfrutar* en ocasiones con mis ejercicios, y podré ver que cada vez promuevo más *mi propia* independencia y dominio emocional. ¿Podría haber una recompensa mejor que estar al mando de *mi propia* vida?

Insight nº 10: cambie con energía sus creencias y conductas

Usted puede expresar pensamientos, sentimientos y conductas con contundencia o ligereza, con suavidad o con energía, esto es fácil de ver. Puede sentirse ligera o intensamente triste por una pérdida. Puede estar muy preocupado o poco preocupado. Puede tener una gran adicción o una adicción moderada al tabaco o a comer en exceso.

¿Sus pensamientos también pueden ser débiles o fuertes?

Robert Abelson, Robert Zajonc y otros psicólogos dicen que sí. Como señaló Abelson hace algunos años, usted puede tener cogniciones «friás» y «calientes». Según la TREC, sus pensamientos «calientes» influyen más en usted y generan sentimientos más intensos que sus pensamientos «fríos».

Por ejemplo, si tiene que aprobar un examen para conseguir un puesto de trabajo, puede tener un pensamiento frío: «Trabajos como éste suelen requerir una prueba». Este pensamiento frío descriptivo despertará en usted pocas emociones o ninguna en absoluto.

También puede tener un pensamiento cálido o preferencial —lo que en TREC llamamos creencia racional— respecto a la prueba y el trabajo: «No hay duda de que quiero superar esta prueba y conseguir este trabajo y como la prueba no parece ser demasiado difícil, no me importa hacerla». Este pensamiento cálido probablemente haga que se sienta optimista y le ayude a hacer bien la prueba.

Por último, es posible que tenga un pensamiento caliente o altamente evaluativo: «*Tengo que* superar esta prueba y conseguir este trabajo para disfrutar de la vida y aceptarme a mí mismo como persona! Si la prueba resulta ser más difícil de lo que parece y no la supero, ¡será horrible y quedará demostrado que soy un estúpido que nunca

conseguirá un trabajo decente!». Éste es un pensamiento caliente —lo que en TREC es una creencia irracional— que es muy probable que le haga sentir una intensa ansiedad e impida que haga bien la prueba.

La TREC también afirma que usted se aferra a algunos pensamientos calientes con mucha fuerza, rigidez y energía, mientras mantiene otros con más ligereza y menos vívidamente. Usted puede creer que tiene que superar una prueba y que es un verdadero zopenco si no lo hace y puede creerlo: a) ocasionalmente o siempre; b) de forma flexible o ferviente; c) ligera o intensamente; d) de manera insulsa o vívida; e) en silencio o a voz en grito; f) de una manera limitada (a una situación) o generalizada (a varias situaciones).

Como puede ver, ¡sus pensamientos calientes pueden tener muchos tipos de calor! La TREC también sostiene que usted genera más sentimientos intensos —y especialmente sentimientos perturbadores— con sus pensamientos calientes que con sus pensamientos cálidos. El pensamiento caliente frecuentemente estimula en usted emociones y conductas contraproducentes más persistentes y más difíciles de cambiar.

Si cree con fanatismo que *siempre* tiene que superar las pruebas importantes y conseguir *todos y cada uno* de los trabajos que solicite, y también cree que es un *pánfilo sin remedio* si fracasa *de alguna manera*, tenderá a ponerse extremadamente ansioso cuando vaya a hacer alguna prueba o alguna entrevista de trabajo. Esta ansiedad puede afectar a toda su vida, y le llevará mucho tiempo mitigarla. Además, a menudo sentirá un pánico y una incomodidad tan intensos que bien podría llegar a estar aterrorizado. Y después generar intensos síntomas secundarios de ansiedad por su ansiedad.

Como sus pensamientos calientes generan una ansiedad y depresión intensas y duraderas, lo mejor sería que adquiriera el *insight* nº 10: *si sólo cuestiona suavemente sus creencias irracionales (Ibs) es posible que no las cambie ni mantenga los cambios que puede hacer en ellas. Por lo tanto, lo mejor es que las discuta convincente y persistentemente y que se convenza a sí mismo de que son falsas.*

Cuando, por ejemplo, se pregunte a sí mismo —en el punto D, al debatir sus Ibs—: «*¿Por qué tengo que superar siempre las pruebas importantes?*», lo mejor es que se responda vigorosamente (y *con frecuencia*): «*No tengo que hacerlo!* Me encantaría superarlas y me es-

forzaré en hacerlo. Pero si no lo consigo, ¡pues no lo consigo! No hay duda de que *quiero* este trabajo, pero en ningún momento es que lo *necesite*. *Puedo* ser feliz si no lo consigo, aunque no *tan* feliz como si lo hubiera conseguido. *Puedo* superar otras pruebas y conseguir otros trabajos aunque no consiga éste. ¡Sólo seré una persona que fracasó esta vez, y, evidentemente, no un *fracasado sin remedio*!».

La TREC dice que cuanto más empática y frecuentemente cuestione y discuta esos pensamientos negativos que están al rojo vivo, más rápida y completamente los eliminará, y más reducirá (y *alejará de usted*) los pensamientos perturbados que generan.

Así que volvamos al *insight* nº 10: cuando trate de averiguar cuáles son las Ibs que generan su ansiedad (y que hacen que su ansiedad *le dé* pánico), se convertirá en un científico *vehemente* que plantee respuestas racionales a sus creencias irracionales.

Tomenos a Tom, por ejemplo. Aunque era alto y atractivo, tenía 35 años, y era un médico con éxito en su carrera, espantaba a todas las bellas mujeres de las que se enamoraba locamente. Le encontraban demasiado inseguro, demasiado necesitado. Como suelo preguntar a mis pacientes: ¿quién *necesita* una persona necesitada? Desde luego, ¡las amigas de Tom no!

Tom entendió la TREC y sabía exactamente lo que se decía a sí mismo para ponerse a temblar cada vez que conocía a una persona encantadora: «*La quiero tanto y me sentiría tan falto de amor si no sintiera lo mismo que yo, que tengo que ganármela necesariamente. Tengo que hacerlo! Tengo que conseguirlo! Debo hacerlo!*».

Al darse cuenta de este tipo de *necesidad-perturbadora* y ver que no funcionaba, utilizó la TREC para intentar abandonarla, preguntándose a sí mismo: «*¿Por qué tengo que ganarme a esta mujer de la que estoy enamorado? ¿Realmente tengo que gustarle? ¿Me moriría sin su amor?*».

Respondió de una manera correcta y racional a estas refutaciones, ayudándose de alguna manera a sí mismo. Durante un tiempo. Pero después volvió a caer en su gran necesidad. Y en su inseguridad.

Le dije que como ejercicio de TREC mantuviera un *enérgico diálogo* racional consigo mismo y que grabara el diálogo. Intentó hacerlo y me lo trajo en una cinta de casete en la que cuestionaba muy

bien sus *Ibs* respecto a ganarse el amor de una mujer especial, pero cuando otros miembros de su terapia de grupo y yo la escuchamos, encontramos que sus argumentos eran buenos, pero su tono flojo. *Sabía* las palabras racionales con las que tenía que combatir su necesidad, pero obviamente no se las *creía*.

Así que hice que Tom volviera a grabar la cinta, pidiéndole que fuera mucho más *duro* con sus creencias irracionales.

No hubo manera. Su segundo diálogo grabado sólo tenía un tono algo más fuerte que el primero. Y él seguía siendo un desastre en el amor.

Su tercera cinta fue mucho mejor. Parte de ella decía lo siguiente:

Voz irracional de Tom: Si Cora, que es prácticamente la mejor mujer que he conocido en años, no me quiere realmente, ¿qué mujer decente va a quererme? ¡Ninguna!

Voz racional de Tom: ¡Ninguna! ¡Vaya gilipollez! ¡Con todas las buenas mujeres que puedo conocer? Obviamente, a *alguna* le gustaré. ¡Aunque sea estúpida por hacerlo!

Voz irracional de Tom: Pero imagina que sólo le importaras porque fuera estúpida. ¡Esto demostraría que eres un gilipollas indigno de ser querido!

Voz racional de Tom: ¡Y un infierno! Como mucho, demostraría que desgraciadamente me faltan algunos rasgos positivos. Pero esto no quiere decir que sea completamente incapaz de hacerme querer. Tampoco el hecho de que ninguna mujer me encontrara deseable demostraría que soy un *completo gilipollas*. Sólo sería un fracasado en *esa* área.

Voz irracional de Tom: Sí, el área más importante de *todas*. ¡Esto te convertiría realmente en un condenado perdedor!

Voz racional de Tom: No; un perdedor en el *amor*. Pero no en *todas* las áreas. ¡No en la *vida*! Un perdedor con las buenas mujeres. Pero, maldita sea, ¡no conmigo!

Voz irracional de Tom: ¡Ya estás racionalizando otra vez! ¡Tu vida será igual de buena si no puedes tener un amor verdadero? Así que serás un gran médico. ¡Ah!

Voz racional de Tom: Sí—espero—, un gran médico. Y ¡un buen deportista!, y ¡un buen lector! Hay montones de cosas con las que puedo disfrutar, aunque nunca encuentre una buena compañera.

Voz irracional de Tom: ¡Nunca? ¡Nunca?

Voz racional de Tom: Sí, ¡nunca! Immanuel Kant nunca tuvo una pareja, y es probable que ni siquiera tuviera una sola cita en toda su vida. Y ¡tuvo una buena vida! Muchas otras personas destacadas también fueron felices sin amor. Pero lo fueran ellas o no, ¡yo voy a serlo! ¡Tan pronto como deje de lloriquear por ser «incapaz de hacerme querer»!

En cuanto Tom le encontró el truco a debatir *vigorosa y potente mente* sus propias creencias irracionales —a las que ahora se refería como sus *gilipolleces*— empezó a hacerlo muchas veces. Los miembros de su grupo de terapia y yo no tuvimos que decirle, después de haber grabado un diálogo como el anterior, que era lo suficientemente duro. La *sensación* que tuvo de inmenso alivio de su ansiedad y depresión le demostró que lo era. *Inmediatamente* creyó que no *necesitaba* (aunque aún *deseaba* profundamente) el amor. Y lo creyó durante las semanas siguientes.

Al ir discutiendo duramente consigo mismo la cuestión de si era un desastre en el amor, se sintió mucho menos necesitado. Cuatro meses después estaba prácticamente curado, y, como consecuencia, las mujeres con las que quedaba solían querer seguir viéndole, y ¡algunas altamente deseables intentaban llevarle al altar! Un año después, empezó a vivir con la que más le gustaba y tres años después se casó con ella. Ahora le está enseñando a hablar consigo misma activamente —y muy vigorosamente— de algunas de sus *gilipolleces* emocionales.

Ejercicio nº 15 de TREC

Tome una de las creencias irracionales que quiera abandonar realmente, porque sepa que se está haciendo mucho daño a sí mismo manteniéndola, y dispútela suave o moderadamente, por un lado, y vigorosa o intensamente por otro. Puede hacerlo escribiendo la creencia irracional y, debajo, una columna de refutaciones suaves y los cambios que consigue con ellas, y otra columna de refutaciones vigorosas y cambios. O, aún mejor, puede coger una grabadora, grabar su creencia irracional, y mantener después un diálogo consigo

misma en la grabadora, en el curso del cual refute moderada e intensamente esta creencia hasta que sienta realmente que ha hecho algún progreso real para abandonarla y transformarla en una serie de fuertes filosofías racionales.

Una muestra de su refutación escrita podría ser así:

Creencia irracional:

«Realmente tengo que superar esta prueba que estoy a punto de hacer porque, si no lo hago, toda mi carrera se irá a pique y seguramente acabaré trabajando toda mi vida en algún puesto de poca importancia y ganando poco dinero y ¡eso sería terrible! ¡Me sentiría un auténtico gusano!»

En lugar de, o además de, cuestionar con fuerza y vigorosamente su creencia irracional sobre el papel (como en el ejemplo anterior), también puede mantener un diálogo suave o energético consigo mismo con la ayuda de una grabadora, y asegurarse de que acaba creyendo y sintiendo los fuertes argumentos que expone en la cinta. Tome este diálogo como ejemplo:

Refutación suave y respuesta racional

Si no paso esta prueba puedo hacer otras pruebas y superarlas más adelante. Así que, ¿por qué preocuparme?

Mi carrera no se va a ir a pique. Lo único que puede pasar es que tarde más en conseguir lo que quiero.

Probablemente antes o después superaré esta prueba y tendré algún tipo de carrera decente.

Refutación intensa y respuesta racional

Aunque no supere ésta y cualquier otra prueba seguiré pudiendo conseguir un buen trabajo haciendo algo. Y si no lo hago, ¡pues no lo hago! Sigo pudiendo ser feliz.

Si toda mi condenada carrera se fuera a pique, aún seguiría pudiendo conseguir otra profesión que me gustara y estuviera bien pagada.

Superaré de sobras esta prueba uno de estos días, ¡probablemente esta vez! Y, lo haga o no, ¡estoy absolutamente decidido a conseguir una buena carrera!

Refutación suave y respuesta racional

No me moriré por seguir trabajando en un puesto de poca importancia.

Aunque gane muy poco dinero en toda mi vida, puedo seguir arreglándome las.

Sería un gran inconveniente ganar poco dinero toda la vida, pero no sería el fin del mundo.

Si no supero esta prueba y gano menos dinero durante el resto de mi vida, sólo seré una persona que fracasó, pero no un gusano asqueroso.

Refutación intensa y respuesta racional

Sea cual sea el puesto en el que trabaje, estoy decidido a sacar algunas cosas buenas del trabajo. Y aunque nunca disfrute con él, ¡siempre puedo encontrar otros aspectos de mi vida de los que disfrutar excepcionalmente!

Aunque gane muy poco dinero en toda mi vida, no sólo podré arreglármelas, sino que también me las puedo apañar para pasarlo condenadamente bien. ¡El dinero es importante, pero sin duda no lo es todo!

Sería condenadamente inconveniente ganar poco dinero toda mi vida, pero de un modo u otro me pondré a trabajar para ganar más. Si no lo consigo, lo único que tengo que hacer es reducir mis gastos, y ¡ser una de las personas más felices arreglándolas con poca cosa!

No importa cuántas pruebas suspenda o el poco dinero que gane en la vida, eso nunca me convertirá en un gusano o una persona completamente incompetente. Soy y siempre seré un ser humano falible; pero siempre puedo aceptarme a mí mismo y buscar todos los placeres de la vida posibles independientemente de mi mal rendimiento en ciertos aspectos. Yo soy yo, y sólo porque estoy vivo y soy yo mismo SIEMPRE merezco pasármelo tan bien como pueda durante mi vida. Ahora, ¿cómo diablos me las apañó para pasar esos buenos ratos? ¡Esforzándome para obtenerlos!

Creencia irracional:

«Mi amigo, Norbert, me pidió dinero prestado y me dijo que me lo devolvería enseguida. Ya han pasado varios meses y aún no me lo ha devuelto. Y lo que es más, actúa como si le hubiera regalado el dinero y no tuviera que devolvérmelo. Dice que si gana mucho dinero me devolverá el que le dejé, pero sólo porque es así de bueno, y no porque me lo deba realmente. ¡¿Cómo puede hacerme una cosa así?! ¡Es un bastardo! Esto quiere decir que no es una buena persona. Se merece que le condenen y castiguen con severidad, y creo que voy a devolvérsela. ¡Le demostraré que no puede comportarse así contigo!»

Diálogo ilustrativo:

SU YO IRRACIONAL: ¿Cómo ha podido hacerme una cosa así?

RESPUESTA SUAVE: Simplemente ha sido capaz de hacerlo. Así es como suele comportarse. Bueno, es su problema.

RESPUESTA FUERTE: ¡No le costó nada hacer una cosa así, maldita sea! No es la primera vez que actúa así, y ¡apuesto a que no será la última! Ojalá no se hubiera comportado así, pero es lo que suele hacer. ¡Mala suerte! Pero era de esperar, y ¡puedo aceptarlo!

SU YO IRRACIONAL: Pero ¡después de todo lo que hice por él! Normalmente no suelo dejar dinero prestado, y sin embargo lo hice, y ¡a pesar de esto insiste en que se lo di! ¡Es un bastardo!

RESPUESTA SUAVE: Sí, realmente no es nada habitual que le dejara el dinero, pero eso no quiere decir que él tenga que ir contra su costumbre de no devolverlo. No es un bastardo, aunque a veces se comporte como un bastardo.

RESPUESTA FUERTE: Sí, hice algo que no es habitual en mí al dejarle el dinero, pero esto no implica en ningún momento en lo más mínimo que él tenga que salirse de lo habitual, o ser completamente honrado, y devolvérmelo. Respecto a cualquier cosa que yo decida hacer, la decisión será *mía*; y respecto a lo que él decida hacer, la decisión será de *Norbert*. Bueno, es cierto que ha hecho una cosa despreciable, y no hay duda de que no volveré a confiar en él en el futuro, o ¡a dejarle más di-

nero! Pero no es un completo bastardo, ni siquiera es un bastardo *en parte*. Sólo es un ser humano falible, como todos nosotros; y éste es uno de sus grandes fallos. Bueno, nunca me gustará que tenga este tipo de fallos, pero sin duda puedo vivir con ello, seguir intentando que me devuelva mi dinero, y ser un ser humano feliz —aunque no tan feliz— aunque nunca lo consiga. ¡No es un engorro que uno de mis mejores «amigos» sea tan desagradable!

SU YO IRRACIONAL: ¡Sigo pensando que es un completo bastardo! Si puede hacer una cosa así, en realidad no tiene ninguna cualidad buena.

RESPUESTA SUAVE: ¡No estoy exagerando un poco? Por supuesto, él, como todos los seres humanos, tiene *algunas* cualidades buenas. Ésta es la única de sus características que es mala.

RESPUESTA FUERTE: ¡Qué tontería! Por supuesto que también tiene buenas cualidades. Todos las tenemos. Sin duda, hasta Hitler tenía algunas. Pero aparte de todas sus buenas cualidades —y lo mejor sería que admitiera que en otros momentos se ha portado muy bien contigo— el hecho de no aceptar que me pidió prestado el dinero y sostener falsamente que se lo di es realmente una mala *acción*. Y eso es lo que voy a intentar demostrarle; no que *él* sea malo, sino que su *comportamiento* es deshonesto. Realmente voy a persistir intentando demostrarlo. Pero si no puedo, pues no puedo. Lo peor que me puede pasar es perder el dinero y dejar de ser su amigo.

SU YO IRRACIONAL: ¡Ya lo creo que voy a dejar de ser su amigo! ¡Yo, amigo de una persona como él? ¡Nunca! Se merece que le condenen y le castiguen con dureza, y creo que realmente se la voy a devolver.

RESPUESTA SUAVE: ¡De qué serviría devolvérsela? Sólo perdería más tiempo haciéndolo. También podría dejarlo así. Pero realmente es una persona horrible.

RESPUESTA FUERTE: ¡Qué estúpido por mi parte es intentar devolvérsela! Ya he perdido suficiente tiempo y dinero tratando con él y ahora sólo voy a dejar de hacer el tonto pensando en él y perdiendo tiempo y energía intentando devolvérsela. Es posible que en teoría, en un mundo completamente justo, merecie-

ra una penalización por haberse portado mal conmigo, pero difícilmente se merece que le condenen y castiguen con severidad. Ningún ser humano es infrahumano; ningún ser humano es deplorable. Si yo estúpidamente le robara, el universo no me expiaría imponiéndome una condena y un castigo. Entonces, ¿por qué iba a hacerlo con él? Seguiré intentando presionarle, pero presionarle sin ira, para conseguir que me devuelva mi dinero. Pero ¡no perderé el tiempo condenándolo!

SU YO IRRACIONAL: No importa el tiempo y energía que me cueste, le demostraré que no puede hacerme esto. ¡Ya me las pagará! Y, mientras tanto, ¡quizás haya algo que pueda hacer para devolvérsela también a su mujer y a su familia!

RESPUESTA SUAVE: No hay ninguna manera de poderle demostrar que realmente *no puede* hacerme eso. Tiene derecho, como ser humano, a hacer lo que quiera, aunque esté claramente equivocado. Lo mejor será que lo deje todo y lo olvide.

RESPUESTA FUERTE: Por supuesto, *puede* hacerme esto. ¡Maldita sea, sí que puede! De hecho, tiene un gran talento para actuar de esa manera tan desagradable, y ahora que lo he descubierto, lo mejor es que acepte la cruda realidad. Además, probablemente no haya manera de demostrarle que no puede hacerme esto. No importa lo vengativo que me volviera, ni siquiera haciéndole daño a su mujer y a su familia conseguiría demostrárselo. De hecho, probablemente, lo único que le demostraría a sus ojos es lo «canalla» que soy; y después no me devolvería el dinero deliberadamente, y quizás intentara vengarse haciéndome daño a mí y a mi familia. Si intento estúpidamente que lo pague, es muy probable que sea yo quien acabe pagándolo en el intento. Entonces sufriría aún más de lo que estoy sufriendo ahora. ¡Qué estupidez por mi parte! Sólo porque esté equivocado no quiere decir que tenga que pasar el resto de mi vida vengándome y equivocándome yo también. Sólo intentaré hablar con él, otra vez, sin ira ni venganza, y ver lo que puedo hacer. Y si no puedo hacer nada, bueno, ¡pues no puedo! Lo mejor será que lo deje estar. Sí, ¡dejarlo estar y dedicarme a mis propios asuntos!

Cuando haya escrito o se haya grabado en una cinta debatiendo y refutando enérgicamente su creencia irracional sobre algo, vuelva a hacerlo aún con más fuerza. Deje que alguno de sus amigos o compañeros lo haga con usted. Esfuércese por ser muy asertivo pero no violento. Intente no perpetuar la locura en la que está implicado o que se está utilizando en su contra destructivamente. ¡Practique con fuerza —sí, c-o-n f-u-e-r-z-a— para refutar sus propias ideas locas!

Insight nº 11: conseguir el cambio emocional no es suficiente. ¡Lo más duro es mantenerlo!

Como dijo Mark Twain: «Dejar de fumar es fácil. Yo lo he hecho miles de veces».

Esta frase también resume la historia de las dietas. De cada cien personas que pierden diez o más kilos con varias dietas, alrededor del 90% vuelven a ganarlos todos o casi todos.

Algo parecido pasa con la psicoterapia. Millones de personas cambian al hacer terapia, pero prácticamente todas ellas recaen alguna vez. Durante un tiempo, sus sentimientos de ansiedad, depresión y rabia desaparecen.

Y ¡después vuelven!

A veces, cuando se esfuerce para eliminar su sufrimiento emocional, dará dos pasos adelante, y sólo uno hacia atrás. Otras veces será al revés. A veces se librará por completo de la depresión, y después volverá a caer en el agujero negro. Otras veces, no volverá a experimentar un viejo problema, como el miedo a hablar en público, pero después desarrollará uno completamente nuevo, como el miedo a buscar trabajo.

Esto nos lleva al *insight nº 11: es posible que le resulte fácil cambiar sus sentimientos durante un tiempo, pero lo mejor sería que siguiera esforzándose, esforzándose y esforzándose para mantener sus logros.*

Prácticamente nadie se cura por completo o para siempre del sufrimiento. ¡Incluyéndole a usted!

Entonces, ¿qué puede hacer para mantener su mejora y afrontar las recaídas?

Mucho.

En el Albert Ellis Institute de la ciudad de Nueva York hemos pensado mucho sobre esta cuestión y elaborado un folleto que damos a todos nuestros clientes. Permítame que le haga una demostración del *insight* nº 11 de la TREC enseñándole algunos de los principales puntos de esta publicación: *How to Maintain and Enhance Your Rational Emotive Behavior Therapy Gains*.

¿Cuáles son las cosas más importantes que puede recordar para mantener su mejora? Pruebe con éstas:

1. Cuando recaiga en sus antiguos sentimientos de ansiedad, depresión o hundimiento de sí mismo, centre su atención en los pensamientos, sentimientos y conductas exactas que ya cambió una vez para mejorar. Si vuelve a sentirse deprimido, vuelva a pensar en cómo utilizó antes la TREC para dejar de estar deprimido. Por ejemplo, puede recordar que:

- a) Dejó de decirse a sí mismo que era despreciable y que nunca iba a tener éxito a la hora de conseguir lo que quería.
- b) Hizo bien un trabajo, demostrándose a sí mismo que era capaz de tener éxito.
- c) Se obligó a ir a las entrevistas en lugar de evitarlas y de esta manera superó la ansiedad que le provocaban.

Recuérdese a sí mismo los pensamientos, sentimientos y conductas que cambió y que le ayudaron a cambiar.

2. Siga pensando, pensando y pensando creencias racionales (Rb) o afirmaciones de afrontamiento, como: «Es fantástico tener éxito, pero ¡puedo aceptarme completamente a mí mismo como persona y disfrutar considerablemente de la vida aunque fracase!». No sólo repita estas afirmaciones como un loto, piense cuidadosamente en ellas varias veces. Sí, piénselas *con fuerza* hasta que realmente empiece a creer y sentir que son ciertas.

3. Siga buscando, descubriendo y cuestionando las creencias irracionales (Ib) con las que vuelve a perturarse. Tome cada creencia irracional importante —como «*Tengo* que tener éxito para ser una persona que valga la pena!»— y pregúntese:

«¿Por qué es cierta esta creencia?», «¿Cómo puedo demostrar que mi valor como persona depende de mi éxito?» «¿De qué forma sería un ser humano despreciable si fracasara en una tarea tan importante?»

Siga refutando con energía sus creencias irracionales siempre que se dé cuenta de que está dejando que vuelvan a aparecer. Incluso cuando no se esté perturbando, dése cuenta de que puede hacer que vuelvan. Pregúntese a sí mismo cuáles son, tome plena conciencia de ellas, y cuestínelas vigorosamente.

4. Siga asumiendo riesgos y haciendo cosas que le den un miedo irracional, como subir en los ascensores, relacionarse socialmente, buscar un trabajo o escribir. Al ir superando cada uno de sus miedos irracionales, siga pensando y actuando contradiciéndolo con regularidad. *Haga lo que tiene miedo de hacer, y ¡hágalo muchas veces!*

Si se siente incómodo cuando se obliga a hacer cosas que le dan un miedo irracional, ¡al diablo con la incomodidad! No se permita escabullirse, ¡si lo hace, nunca se librará de sus miedos! Póngase todo lo incómodo que pueda con frecuencia, para hacer desaparecer sus miedos y poder estar cómodo y relajado después.

5. Aprenda a diferenciar claramente sus malos sentimientos apropiados —como el dolor, el arrepentimiento y la frustración cuando no consiga alguna de las cosas importantes que desea— de sus malos sentimientos inapropiados —como los de depresión, ansiedad, odio y autocompasión cuando le falte alguna cosa—. Siempre que se sienta *excesivamente* preocupado (presa del pánico) o *innecesariamente* triste (deprimido), admita que está teniendo un sentimiento muy común pero nada saludable y que lo está provocando con algunos *tendría que, debería, o tengo que* dogmáticos.

Dése cuenta de que es muy capaz de convertir sus sentimientos inapropiados (o que son *necesidades*-perturbadoras) en otros apropiados (o preferenciales). Entre en contacto con sus sentimientos de depresión y trabaje con ellos hasta que *sólo* lamento lo que le pasa y sienta pesar. Entre en contacto con

sus sentimientos de ansiedad y trabaje con ellos hasta que *sólo* se sienta preocupado y alerta.

Utilice la imaginación racional-emotiva para imaginar vívidamente acontecimientos activadores desagradables incluso antes de que sucedan. Permitáse sentirse inapropiadamente molesto (ansioso, deprimido, enfadado o hundido) al imaginarlos. Después trabaje con sus sentimientos para convertirlos en emociones apropiadas (preocupación, tristeza, fastidio o pesar) al seguir imaginando que pasan algunas de las peores cosas posibles. No deje de hacerlo hasta que cambie realmente sus sentimientos.

6. Evite ir retrasando lo que tiene que hacer. Haga las tareas desagradables rápidamente, ¡hoy! Si sigue dudando, recompénsese con algo que le guste —por ejemplo: comer, hacer vacaciones, leer y relacionarse socialmente—, sólo *después* de haber hecho las tareas que suela evitar. Si esto no funciona, impóngase un severo castigo —como hablar dos horas con una persona aburrida o quemar un billete de cien dólares— cada vez que dude.
7. Convierta el mantenimiento de su salud emocional y el hecho de mantenerse razonablemente feliz, independientemente del tipo de desgracias que le asalten, en un *desafío* y una *aventura* absorbentes. Haga que la eliminación de su sufrimiento sea una de las cosas más importantes de su vida, algo que está completamente decidido a conseguir.
8. Recuerde —y utilice— los tres *insights* fundamentales de la TREC que se esbozaron en primer lugar en *Razón y emoción en psicoterapia* en 1962:

Insight nº 1: usted *escoge* en gran parte perturbarse con los acontecimientos «terribles» de su vida. Fundamentalmente *siente* lo que *piensa*. Cuando le suceden cosas detestables y frustrantes en el punto A (acontecimientos activadores), *selecciona* consciente o inconscientemente creencias racionales

(Rbs) que le hacen sentirse triste y apenado y también selecciona creencias irracionales (Ibs) que le hacen sentirse ansioso y deprimido, y le hacen odiarse a sí mismo.

Insight nº 2: no importa cómo o cuándo adquiriera sus creencias y hábitos irracionales. Ahora, en el presente, usted *ha decidido* mantenerlos, y por eso está perturbado *en estos momentos*. Las malas condiciones (pasadas y presentes) le *afectan*, pero no le *perturban*. La *filosofía* que mantiene en el presente es la que provoca su perturbación *actual*.

Insight nº 3: no hay ninguna manera mágica de cambiar su personalidad y sus fuertes tendencias a perturbarse a sí mismo. Usted sólo cambiará realmente con *esfuerzo y práctica*. *Su esfuerzo y su práctica*.

9. Siga buscando —constante pero no frenéticamente— placeres y cosas de las que disfrutar personalmente, como la lectura, los espectáculos, los deportes, sus aficiones, el arte, la ciencia y otros intereses vitales absorbentes. Haga que su objetivo vital más importante sea la consecución de salud emocional y también de disfrute real.

Intente tener un propósito, objetivo o interés a largo plazo que le absorba realmente. *Concédense* una existencia buena y feliz dándose a sí mismo algo *por* lo que vivir. Esto le distraerá de aflicciones serias y le ayudará a preservar su salud emocional.

10. Manténgase en contacto con otras personas que sepan algo de la TREC y que puedan ayudarle a revisarla con usted. Explíquelas sus problemas y déjelas saber cómo está utilizando la TREC para superarlos. Vea si están de acuerdo con sus soluciones y pueden sugerir métodos adicionales de TREC para contrarrestar sus creencias irracionales.
11. Practique utilizando la TREC con algunos de sus amigos y compañeros que le dejen intentar ayudarles con ella. Cuanto más la utilice con otras personas e intente hablarles abiertamente de sus ideas contraproducentes, más entenderá los principios fundamentales de la TREC y será capaz de utilizarlos consigo mismo.

Cuando vea a otras personas que sean irracionales y estén perturbándose, intente imaginar —diciéndoselo o no a ellas— sus principales creencias irracionales y cómo pueden refutarse activa y vigorosamente. Esto, de nuevo, le permitirá practicar para trabajar con sus propias Ibs.

12. Siga leyendo publicaciones sobre TREC y escuchando cassetes y cintas de vídeo sobre la TREC. Lea y escuche algunas de ellas, especialmente mis libros: *Humanistic Psychotherapy*, *La felicidad personal al alcance de su mano*, *Una nueva guía para una vida racional*, y *Overcoming Procrastination*, así como *Overcoming the Rating Game* de Paul Hauck, y *A Rational Counseling Primer* de Howard Young.

Siga remitiéndose a este material de la TREC para recordarse a sí mismo algunas de las principales ideas racional-emotivas.

Georgiana, una contable de 34 años, entró en contacto con la TREC porque se enfadaba y se ponía muy celosa si su marido, David, se quedaba mirando a alguna mujer joven y atractiva cuando salían juntos. Él decía que no lo hacía, pero ella insistía en que sí que lo hacía y estaba convencida (para su horror) de que cada vez que hacía el amor con ella en realidad se estaba imaginando a alguna mujer con enormes pechos (Georgiana los tenía pequeños y bien formados) que había visto ese día en concreto.

Esto la perturbaba tanto que a menudo interrumpía el acto sexual, justo cuando ambos estaban a punto de llegar al orgasmo. Esto «me saca de quicio», decía él. Y aunque la quería y le gustaba, estaba a punto de dejarla.

Vi a Georgiana en varias sesiones de TREC individual y después se unió a uno de mis grupos de terapia regular durante ocho meses. Se dio cuenta de que estaba exigiendo que David sólo la deseara a ella y que nunca pensara en ninguna otra mujer. También vio que, aunque a veces David se quedara mirando a otras mujeres y pensara en ellas mientras hacían el amor, eso no quería decir nada respecto a su propio aspecto o atractivo sexual. Así que pasó a estar sólo moderadamente celosa por el interés que David pudiera tener por otras mujeres.

Sin embargo, algunos meses después, Georgiana volvió a estar otra vez muy celosa e insegura. Así que, como ejercicio, su grupo de terapia le propuso pasar varias semanas revisando y trabajando alguno de los puntos listados en el capítulo anterior de este libro:

1. Se recordó a sí misma que una de las mejores maneras de superar sus celos era dejar de relacionar su valor como persona con su *capacidad* de satisfacer sexualmente a David. Se demostró a sí misma muchas veces que se podía aceptar plenamente a sí misma aunque ya no le excitara demasiado.
2. Se dijo energicamente a sí misma la creencia racional (Rb): «David *puede* sentir amor hacia mí y podemos tener un buen matrimonio ¡aunque *deseo* a otras mujeres que tengan los pechos grandes!».
3. Desafió y refutó su creencia irracional (Ib): «¡Tengo que ser la única mujer que excite realmente a David!».
4. Fue deliberadamente con David a restaurantes y otros lugares donde era probable que vieran mujeres atractivas. *Daba por supuesto* que él las estaba mirando y se decía a sí misma: «¡Mala suerte!, él es así: desea a otras mujeres. ¡Puedo vivir con eso!».
5. Vio la diferencia entre sentirse *apropiadamente* triste y dejarse llevar *inapropiadamente* por el pánico y sentirse *inapropiadamente* deprimida cuando David se quedaba mirando a otras mujeres. Utilizó la imaginación racional-emotiva para imaginárselo mirándolas con entusiasmo, y se hizo sentir *sólo* triste y decepcionada, pero *no ansiosa* y *hundida*.
6. Se dio cuenta de que estaba buscando excusas para no ver el concurso de belleza de Miss América por televisión. Así que se impuso el castigo de quemar un billete de diez dólares por cada minuto que evitara verlo con David. Vio todo el concurso y no tuvo que quemar ningún billete.
7. Se planteó a sí misma el desafío no sólo de evitar estar triste, sino también de disfrutar cuando salía con David, aunque estuviera segura de que se quedaba mirando a mujeres con grandes pechos.
8. Se repitió a sí misma los *insights* n°s 1, 2, y 3 originales de la TREC, especialmente el n° 3: «Estar menos celosa requiere es-

- fuerzo y práctica. ¡Así que lo mejor sería que siguiera esforzándose y esforzándose para superar mis estúpidos celos!».
9. Se absorbió en el interés vital de diseñar y confeccionar sus propios vestidos. Se centró en el buen aspecto que tenían sus pechos más que en los enclenques y «feos» que eran.
 10. Habló con algunos de los miembros del grupo y con amigas suyas que también conocían la TREC y que la ayudaron a volver a utilizarla siempre que tenía ataques de celos.
 11. Utilizó la TREC para ayudar a sus amigos y a sus compañeros de trabajo (incluido su supervisor), lo que la obligó, por lo tanto, a comprenderla mejor.
 12. Grabó parte de sus sesiones grupales y escuchó varias veces a la semana las refutaciones y los consejos que los otros miembros y yo le dimos. Fue leyendo libros y folletos de TREC, aunque ya los hubiera leído varias veces antes. De esta manera siguió recordándose a sí misma aspectos que casi había olvidado.

Como resultado de dedicarse con tanto empeño a las prácticas de mantenimiento de la TREC, llegó un momento en que Georgiana apenas volvió a sentir intensamente celos y rabia. Fue capaz, con el consentimiento del grupo, de abandonar la terapia y seguir trabajando sola en su problema con éxito. Ella y su marido siguen viéndose de vez en cuando a mis demostraciones en vivo de TREC de los viernes por la noche. Su marido está muy entusiasmado con sus progresos y ha venido a ver a uno de nuestros otros terapeutas del Albert Ellis Institute de Nueva York para trabajar con la ansiedad que le produce su trabajo.

Ejercicio nº 16 de TREC

Escoja alguna cosa que debería y le gustaría hacer pero que evita o —mucho mejor— que no acabe de decidirse a hacer, y, por lo tanto, la haga muy lentamente. Por ejemplo:

- Acabar un escrito o informe
- Comprobar el extracto mensual de su cuenta

- Hacer las tareas para casa de la TREC
- Hacer contactos de negocios, en persona o por teléfono
- Llegar al trabajo puntualmente con regularidad
- Escribir un nuevo informe de trabajo
- Contestar una carta demasiado larga de un amigo
- Hacerse una idea general de un libro que quiera escribir
- Prepararse para dar una charla en un taller

Busque lo que se dice a sí mismo para evitar hacer estas cosas o para que dude a la hora de hacerlas. Especialmente:

- *Debo y tengo que*: «No tendría que verme obligado a hacer este informe tan difícil», «Mis ejercicios de TREC deberían ser fáciles de hacer.»
- *Pensamientos catastrofistas*: «¡Es horrible comprobar este maldito extracto bancario!», «¡Es terrible hacer estas malditas llamadas telefónicas!»
- *No-puedo-soportarlo*: «¡No puedo soportar vestirme para ir a esta fiesta! ¡No puedo soportar las fiestas estúpidas como seguramente lo será esta!».
- *Demasiado-duro*: «No es sólo duro escribir este esbozo de un libro. ¡Es demasiado duro! ¡Es más duro de lo que debería!».
- *Autocrítica*: «Como no estoy preparando esta charla, como debería estar haciendo, y como los demás preparan sus charlas sin encallarse, hay algo malo en mí que me convierte en una persona incompetente. ¡Soy un completo idiota!».
- *Creencias que incluyen* siempre y nunca: «Como he dejado de hacer mis ejercicios de TREC, y no debería haberlo hecho, siempre seré un desastre haciéndolos y nunca llegaré a hacerlos bien».
- *Desesperación*: «Como he llegado tarde al trabajo cientos de veces, y no debería haberlo hecho, ¡no tengo remedio, y sencillamente soy incapaz de obligarme a llegar a tiempo!».

Seleccione alguna conducta o hábito en el que siga cayendo absurdamente aunque sea considerablemente perjudicial para usted mantenerlo. Por ejemplo:

- Fumar cigarrillos
- Comer en exceso
- Decirse a sí mismo que es una persona despreciable
- Beber demasiado
- Gastar demasiado
- Hacer cosas placenteras, como ver la televisión, en lugar de hacer sus ejercicios de TREC
- Seguir enfadándose con la estupidez e inefficiencia de la gente
- Caer en fobias absurdas (como evitar usar los ascensores o las escaleras mecánicas)

Busque las cosas que se está diciendo a sí mismo para consentirse obtener una gratificación inmediata y hacerse adicto a hábitos dañinos. Especialmente:

- *Debo y tengo que*: «Aunque me esté haciendo mucho daño, tengo que aliviarme fumando este cigarrillo ahora mismo. Necesito rotundamente aliviar mi tensión».
- *Pensamientos catastrofistas*: «¡Es horrible no poder disfrutar en lugar de tener que esforzarme constantemente para cambiar con la TREC! ¡Es terrible tener que pasar por el dolor presente para poder conseguir beneficios en el futuro!».
- *No-puedo-soportarlo*: «¡No puedo soportar no comerme esta comida deliciosa cuando está tan buena! ¡Necesito esta comida extra ahora mismo!».
- *Demasiado-duro*: «No es sólo duro dejar el placer y la relajación que me proporcionan la bebida y la marihuana, ¡es demasiado duro! ¡No debería ser tan duro!».
- *Auto crítica*: «Como no estoy esforzándome para seguir la TREC como debería estar haciendo, y como, por el contrario, estoy dejándome llevar por actividades que me proporcionan una gratificación inmediata, y no debería estar haciéndolo, soy una persona completamente despreciable que merece seguir sufriendo».
- *Creencias que incluyen siempre y nunca*: «Como sigo gastando dinero en cosas que no necesito, para conseguir satisfacciones a corto plazo que creo estúpidamente que necesito, ¡nunca cambiaré y siempre seré un estúpido derrochador!».

- *Desesperación*: «Como he dejado tantas veces de hacer mis ejercicios de TREC, y tomado el camino más fácil y que aporta una gratificación más inmediata de no esforzarme para cambiar, no tengo remedio. No puedo evitar hacer sólo lo que me resulta fácil, así que podría dejarme llevar por mis tendencias naturales y olvidarme de cambiar».

Una vez que haya buscado y descubierto las creencias irracionales (Ibs) con las que fomenta su baja tolerancia a la frustración y sus debilidades, cuestione activa y vigorosamente todos sus *tendría que, debería, tengo que*, sus pensamientos catastrofistas, sus *no-puedo-soportarlo*, sus *demasiado-duro*, sus *auto críticas*, sus *siempre* y sus *nunca*, y sus conclusiones desesperadas. Por ejemplo:

Cuestionamiento: «¿Por qué tienen que ser fáciles mis ejercicios de TREC? ¿Por qué no debería pasarlo mal haciéndolos y aun así seguir haciéndolos?».

Respuesta: «No hay ninguna razón por la que tengan que ser fáciles, y hay varias razones por las que deberían ser difíciles: a) porque son difíciles, b) porque aún no estoy acostumbrado a hacerlos, y es posible que me resulte más fácil cuando lleve un tiempo haciéndolos, c) porque actuar estúpidamente forma parte de mi naturaleza, y a veces actuar inteligentemente va contra mi naturaleza. Así que lo mejor será que siga actuando bien, hasta que haga que sea más “natural” en mí hacerlo».

Cuestionamiento: «¿Qué es lo que hace que me resulte horrible comprobar mi maldita cuenta bancaria?».

Respuesta: «Nada, porque, en sí, sólo es un verdadero fastidio. Sólo yo hago que sea horrible, definiéndolo estúpidamente de esta manera. Así que lo mejor será que deje de hacer el tonto y lo vea sólo como lo que es realmente, ¡una molestia necesaria!».

Cuestionamiento: «¿Qué pruebas tengo de que abandonar el placer y la relajación que me proporcionan la bebida y la marihuana sea demasiado duro para mí? ¡A ver si puedo demostrar que no tiene que ser tan duro!».

Respuesta: «Si fuera realmente *demasiado* duro, entonces es posible que no pudiera abandonar en absoluto estos placeres. Pero es evidente que puedo dejarlos, si *acepto*, sin lloriquear como un niño ni exagerar, la dificultad que tiene hacerlo. Aparentemente no es *demasiado* difícil gemir y lloriquear. ¡Sólo es demasiado fácil! Así que lo mejor será que deje de *hacerlo* más difícil de lo que es en realidad cuando tengo una pataleta. ¡Así que es difícil! ¡Que mala suerte! Pero ¡no es horrible!».

Cuestionamiento: «Aunque nunca llegue a preparar esta charla y aunque las otras personas preparen sus charlas con facilidad y rapidez, ¿cómo podría este mal comportamiento, la indecisión, convertirme en una persona completamente *incompetente*?».

Respuesta: «No lo hace, por supuesto. Lo que me convierte es en una persona que no está teniendo una actuación competente, en estos momentos, en este aspecto en particular, y que sigue teniendo la capacidad —¡si me obligo!— de actuar con más competencia en el futuro. Si fuera realmente una persona del todo incompetente, apenas podría hacer nada bien. Y por supuesto esto es completamente falso, porque hago muchas cosas sin ningún problema. Así que lo mejor será que me centre en este *comportamiento incompetente*, y no en mi “*incompetencia como persona*”. Sí, sigo siendo falible, y lo más probable es que siempre lo sea. Ahora, ¿cómo puedo dejar de ser indeciso y hacerme *menos* falible? De nuevo: pinchándome —¡sí, pinchándome!— a mí mismo».

Cuestionamiento: «Aunque siga gastando dinero en cosas que no necesito para conseguir una gratificación a corto plazo que estúpidamente pienso que sí necesito, ¿demuestra esto que *nunca* voy a cambiar y que *siempre* voy a ser un estúpido derrochador?».

Respuesta: «¡No lo demuestra! No importa cuántas veces derroche mi dinero como un idiota, lo más probable es que pueda cambiar y dejar de hacerlo ahora y en el futuro. Si mis errores pasados demostrenan que *nunca* podría corregirlos, ¡ni siquiera podría haber aprendido la tabla de multiplicar! Lo único que demuestran es que fracaso fácil y frecuentemente, como hacen todos los seres humanos. Pero ¡no siempre! Y ¡no estoy condenado a no tener éxito *nunca*!».

Cuestionamiento: «Reconozco que he dejado algunas veces de hacer mis ejercicios de TREC, y que he tomado el camino más fácil y más gratificante a corto plazo de no esforzarme para cambiar. Pero ¿dónde está escrito que esto haga que las cosas *no tengan remedio* y que *no pueda* dejar de abandonarme a las cosas fáciles? ¿Cómo demuestra esto que también debería abandonarme a mis tendencias naturales de hacer sólo lo que me resulta fácil y olvidarme de cambiar?».

Respuesta: «¡No lo demuestra! Precisamente porque tengo una tendencia natural a hacer sólo lo que me resulta fácil, y precisamente porque esto hace que vaya dejando de hacer mis ejercicios de TREC, lo mejor sería que me esforzara más por seguir haciendo y haciendo estos ejercicios, hasta que adquiera una “nueva naturaleza” y empiece a hacerlos automáticamente y con gran facilidad. No importa lo difícil que me resulte hacer algo, o no sucumbir a cualquiera de mis impulsos, eso no demuestra que *no tenga remedio* y que *no pueda* cambiar. Aunque algo sea *prácticamente* imposible, alguna vez se puede llegar a hacer. Afortunadamente, yo *me he hecho a mí mismo* de esta manera, ¡aunque me hayan ayudado mucho mis genes y mi entorno! Y ¡esto quiere decir que, con toda probabilidad, persistiendo, puedo obligarme a actuar de otra manera mejor!».

Siga observando y admitiendo sus recaídas en la TREC o en cualquier otra cosa, y siga dándose cuenta de cómo prefiere perseguir algún tipo de gratificación inmediata antes que los beneficios y la felicidad a largo plazo. Resistase tenazmente a hundirse por su baja tolerancia a la frustración, y siga esforzándose para eliminarla. Oblíguese muchas veces a abandonar las conductas adictivas, compulsivas e indulgentes que tiene en la actualidad. Y cuando vuelva a recaer más tarde —cosa que le pasará con frecuencia— dejándose llevar por ellas, oblíguese, no importa lo duro que sea, a dejarlas, dejarlas, dejarlas.

Como prácticamente todos sus hábitos perniciosos le recompensan con algún tipo de placer o compensación, utilice los principios de la recompensa, el refuerzo, o lo que B. F. Skinner llamaba condicionamiento operante (y otros psicólogos suelen llamar control de contingencias) para ayudarse a abandonarlas. Para reforzarse contingentemente a sí mismo, escoja alguna acción o conducta muy pla-

centera, a ser posible aún *más* placentera que el hábito que está intentando abandonar, y permítase disfrutar de este placer DESPUÉS de haberse resistido a recaer en el hábito que está intentando abandonar.

Imagine, por ejemplo, que quiere dejar de fumar o que no quiere comer más de 1.500 calorías al día. Busque algún placer que le guste más que éstos y del que suela disfrutar cada día de la semana, como escuchar música, leer el periódico, masturarse o practicar otro tipo de sexo, tener conversaciones sociales, hacer ejercicio, o ver la televisión. Entonces permítase sentir este placer sólo DESPUÉS de haberse abstenido de fumar o DESPUÉS de haberse detenido antes de comer 1.501 calorías. Sea muy estricto con este refuerzo o recompensa, o no funcionará. ¡Sin excusas! Si fuma un solo cigarrillo o come aunque sólo sean 50 calorías extra, no escuche música, ni lea el periódico, ni vea la televisión, ni se dé ninguna otra recompensa que se haya propuesto. ¡Ninguna!

Los castigos duros funcionan aún mejor, si los utiliza adecuadamente. Porque usted obviamente siente un dolor o incomodidad reales cuando está intentando abandonar un mal hábito y empieza activamente a romper con él. Así que escoja algo aún MÁS incómodo y oblíguese a hacer esa cosa cada vez que no consiga abandonar su hábito pernicioso o cuando vuelva a recaer estúpidamente en él después de haberlo abandonado de forma temporal.

De nuevo, imaginemos que usted sabe que fumar es malo para usted, pero sigue haciéndolo en contra de su salud. O imagine que sigue ganando peso de una manera insana y que en lugar de comer sólo 1.500 calorías diarias sigue llegando a las 1.800, 2.000 o incluso 2.400 calorías diarias. ¿Cómo se castigará a sí mismo cada vez que sobrepase las restricciones que se ha puesto a sí mismo de no fumar o comer sólo 1.500 calorías? Muy sencillo. Póngase un castigo duro y muy doloroso, como encender cada cigarrillo que se fume con un billete de veinte dólares. O hablar con un conocido aburrido y al que detesta al menos durante una hora cada vez que aspire una sola bocanada de humo. O correr 3 kilómetros (si odia correr) cada vez que coma más de 1.500 calorías. O comer 200 gramos de alguna comida que encuentre muy desagradable o aspirar algún olor que encuentre realmente repulsivo cada vez que coma cinco calorías más de las 1.500.

Utilizando los principios del refuerzo inmediato y los castigos rápidos (¡e inevitables!) cada vez que se deje llevar por sus malos hábitos o no consiga realizar buenos hábitos (como hacer ejercicio o dedicar al menos una hora a trabajar en un informe que esté redactando) no abandonará por completo su baja tolerancia a la frustración y su tendencia a caer estúpidamente en una conducta perniciosa. Pero ¡sin duda le será más fácil conseguirlo!

Insight nº 12: si recae, inténtelo, inténtelo otra vez

Como señalé en el capítulo anterior, los seres humanos cambian para mejor, y después recaen. ¡Usted también!

Si utiliza la TREC para superar su sufrimiento y no vuelve a recaer nunca, fantástico. Pero no tema. A veces recaerá. ¿Quiere apostar algo?

En el Albert Ellis Institute preparamos a nuestros clientes dándoles el mismo folleto que mencioné antes: *How to Maintain and Enhance Your Rational Emotive Behavior Therapy Gains*. La segunda parte de este folleto, «Cómo manejar las recaídas», enfatiza el *insight* nº 12 de la TREC: *cuando usted mejora de sus trastornos emocionales, será un milagro si nunca más recae. Cuando lo haga, vuelva a empezar la TREC. Inténtelo, inténtelo otra vez!*

La sección de nuestro folleto que habla de las recaídas establece estos puntos:

1. Acepte su recaída como algo normal, como algo que le pasa prácticamente a todo el mundo que mejora emocionalmente. Véalo como parte de ser un ser humano falible. No se culpe cuando vuelva a recaer en alguno de sus viejos problemas; y no crea que tiene que solucionarlo completamente solo y que es un error o debilidad por su parte buscar la ayuda de los demás.
2. Cuando recaiga, vea su *conducta contraproducente* como mala y desafortunada, pero esfuércese mucho para no hundirse por haberla tenido. Utilice la filosofía de la TREC de negarse a valorarse a *usted, a sí mismo, o a su ser*, y valore sólo sus *acciones, actos y rasgos*.

Usted siempre es una persona que actúa bien o mal, pero nunca una buena o mala persona. No importa lo grave que sea su recaída y con qué intensidad vuelva a perturbarse, siempre puede aceptarse a sí mismo con esa mala conducta, y seguir intentando cambiar esa conducta.

3. Vuelva a los ABC de la TREC y busque lo que hizo para recaer en su vieja ansiedad o depresión. En A (acontecimiento activador), probablemente experimentara de nuevo algún fracaso o rechazo. En Rb (creencia racional), probablemente se dijera a sí mismo que no le gustaba fracasar y que no quería que le rechazaran. Si sólo se hubiera quedado con estas creencias racionales, solamente se habría sentido triste, arrepentido, decepcionado o frustrado.

Pero cuando volvió a sentirse deprimido, es probable que volviera a tener creencias irracionales (Ibs), como: «¡No tengo que fracasar! ¡Es horrible fracasar!», «Tienen que aceptarme, porque de lo contrario ¡eso me convierte en una persona incapaz de hacerse querer, insignificante!» Entonces, después de haberse convencido a sí mismo de estas Ibs, se sintió otra vez en C (consecuencia emocional) deprimido y hundido.

4. Cuando encuentre las creencias irracionales con las que esté volviendo a perturbarse, haga exactamente lo mismo que cuando utilizó el debate (D) para vencerlas, *inmediata y persistentemente*. De esta manera, puede preguntarse a sí mismo: «¿Por qué no tengo que fracasar? ¿Es realmente horrible hacerlo?».

Y puede responder: «No hay ningún motivo por el que no tenga que fracasar, aunque puedo pensar en varias razones que lo hagan muy poco deseable. Fracasar no es horrible, sólo es muy inconveniente».

También puede cuestionar sus otras creencias irracionales preguntándose a sí mismo: «¿Dónde está escrito que tengan que aceptarme? ¿Qué es lo que me convierte en una persona indeseable y despreciable si me rechazan?».

Y puede responder: «En ningún momento deben aceptarme, aunque preferiría que así fuera. Y si me rechazan, eso me convierte, lamentablemente, en una persona a la que han rechazado esta vez. Pero difícilmente me convierte en una persona in-

deseable y despreciable, a la que siempre rechazará cualquiera que le importe realmente».

5. Siga buscando y debatiendo vigorosamente sus creencias irracionales. Siga haciéndolo, una y otra vez, hasta que desarrolle su musculatura emocional (de la misma manera que desarrollaría su musculatura física aprendiendo cómo ejercitárla y después siguiendo ejercitándola).
6. No se engañe creyendo que sólo cambiando su lenguaje conseguirá siempre cambiar su pensamiento. Es posible que se diga neuróticamente a sí mismo: «Tengo que tener éxito y tienen que aprobarme», y después cambie esto saludablemente por: «Prefiero tener éxito y que me aprueben». Sin embargo, detrás de esto, puede seguir creyendo: «Pero en realidad debo hacerlo bien y en realidad tienen que quererme».

Antes de dejar de cuestionar sus creencias irracionales y antes de estar satisfecho con sus respuestas racionales, siga esforzándose hasta que esté *realmente* convencido de estas respuestas racionales y hasta que su ansiedad, depresión y rabia desciendan realmente. Entonces haga la misma cosa muchas, muchas veces, hasta que crea firmemente su nueva filosofía eficaz (E). Prácticamente siempre llegará a hacerlo, si sigue revisándola y repitiéndola.

Si se convence sólo superficialmente (o «intelectualmente») a sí mismo de su nueva filosofía eficaz, ésta tenderá a tener una influencia superficial y breve en usted. Piénsela con mucha fuerza y vigorosamente, y hágalo varias veces.

Convénzase a sí mismo con fuerza, hasta que la sienta realmente: «¡No necesito lo que quiero! ¡En ningún momento tengo que tener éxito, no importa cuánto lo desee!». «Puedo soportar que me rechace alguien que sea importante para mí. Eso no me matará, y ¡sigo pudiendo llevar una vida feliz!» «Nadie es deplorable y despreciable, ¡incluyéndome especialmente a mí!»

Windy Dryden, una de las profesionales más creativas de la TREC, ha inventado una técnica para transformar las creencias racionales superficiales y convertirlas en creencias fuertes, sólidas y auténticamente emocionales. De este modo, si usted se dice a sí mis-

mo: «¡No necesito lo que quiero! ¡No tengo que tener éxito necesariamente, no importa con qué intensidad lo desee!» y no está convencido de sentir lo que supuestamente piensa, puede cuestionar su creencia racional (sí, su creencia racional) para obtener afirmaciones más convincentes. Por ejemplo:

Creencia racional superficial: «No necesito lo que quiero».

Cuestionamiento: «¿Por qué no necesito lo que quiero?»

Respuesta: a) «Obviamente, puedo seguir viviendo aunque no consiga lo que quiero», b) «El destino y el universo no me deben lo que quiero», c) «Puedo seguir siendo feliz con muchas cosas aunque no consiga lo que quiero», d) «Si siempre necesitara y consiguiera todo lo que quisiera, no tendría tiempo para disfrutar de mis deseos».

Creencia racional superficial: «No tengo que tener éxito necesariamente, no importa cuánto lo desee».

Cuestionamiento: «¿Por qué no tengo que tener éxito necesariamente, independientemente de cuánto lo desee?».

Respuesta: a) «Obviamente, siempre puedo fracasar, independientemente de lo que me esfuerce para tener éxito», b) «No hay ninguna ley del universo que diga que *tenga* que tener éxito», c) «Soy un ser humano que comete errores, el fracaso es algo natural en mí, y es fácil que me suceda», d) «Hay toda una serie de situaciones desafortunadas, como la enfermedad o la discapacidad, que pueden hacerme fracasar», d) «Sólo si fuera sobrehumano, que no lo soy, podría tener éxito en todo».

Si cuestiona con fuerza y persistencia sus creencias-emociones-comportamientos superficiales, se dará cuenta de que son superficiales y podrá convertirlas en creencias más fuertes y convincentes que puede actualizar.

A Tony, un miembro del grupo de terapia que incluía a Georgiana (cuyo caso he explicado en el capítulo anterior), le gustó tanto cómo trabajaba ella para superar sus violentos sentimientos de celos que se impuso a sí mismo un ejercicio similar para ayudarse a superar sus propias recaídas. Tony tenía 46 años, era propietario de una tienda al

por menor, y estaba profundamente ansioso y deprimido por su negocio. Necesitaba desesperadamente, en especial en Navidades, mejorar las ventas del año anterior. Cuando no lo hacía, se deprimía durante varios meses.

Tony estuvo en uno de mis grupos de terapia durante un año, y cada pocos meses le ayudábamos a aceptar la incertidumbre y a dejar de preocuparse por sus ventas. Pero después volvía a recaer con sentimientos de pánico renovados. Al ver que Georgiana lograba mantener sus progresos, se asignó a sí mismo la utilización de las mismas técnicas que ella. Se concentró en estos puntos:

1. Al principio se menospreciaba mucho por sentir tanto pánico por su tienda. Pero hizo un esfuerzo para ver que sus recaídas sólo demostraban que era un ser humano normal —aunque no saludable— y falible. Habló avergonzado de su ansiedad renovada y la reconoció ante sus familiares y amigos.
2. Fue capaz de ver que el hecho de recaer era lo malo, y pudo dejar de verse a *sí mismo* como una persona débil por permitirse recaer. Al aceptarse a *sí mismo* pudo volver a trabajar para superar sus recaídas.
3. Tony volvió a darse cuenta de que cuando volvía a sentir pánico, era principalmente porque mantenía la creencia irracional (Ib): «¡Tengo que tener buenas ventas este año! Sería horrible que bajaran. ¡No podría soportar las dificultades que eso comportaría!».
4. Se preguntó a *sí mismo* con energía y persistencia: «¿Dónde está escrito que *tenga que* tener mejores ventas este año?». Respondiéndose: «¡Sólo en mi estúpida cabeza! No tiene que ser así necesariamente, aunque sería estupendo».

Y: «¿De qué manera sería *horrible* que las ventas cayeran?». Respuesta: «¡De ningún modo! Sólo seríacondenadamente frustrante. Pero ¡no el fin de mi vida!».

Y: «¿*Realmente* no podría soportar las dificultades de un mal año de ventas?». Respuesta: «¡Por supuesto que sí! No perdería el negocio. Mi familia no se moriría de hambre. Y puedo esforzarme para hacer que las cosas vayan mejor el año que viene».

5. Tony siguió debatiendo activa y vigorosamente sus creencias irracionales hasta que le resultó fácil hacerlo y hasta que logró llegar a E, sus nuevas filosofías eficaces, con regularidad.
6. Cuando se contestó a sí mismo en E: «Mala suerte. Si tengo malas ventas, ¡pues tengo malas ventas!», se detuvo para preguntarse: «¿Acepto *realmente* esta “mala suerte” o sigo pensando en realidad que “es horrible”?». Se contestó: «Sí, maldita sea, lo acepte o no, *es* mala suerte. ¡No horrible! ¡No insopitable! ¡Sólo condenada mala suerte!».
7. Se dijo enérgicamente a sí mismo, muchas veces: «No *necesito* en ningún momento buenas ventas. *Puedo* vivir y ser feliz aunque no lo haga mejor que el año pasado. ¡La pérdida de ingresos nunca es un pecado mortal!».

Después de hacer muchas veces estos ejercicios, Tony llegó a un punto en el que sólo recaía ocasionalmente en su pánico. Afortunadamente —si podemos llamarlo así— tuvo una de las peores temporadas de Navidad que había vivido en su tienda. Y aunque se sintió triste y decepcionado, raramente se sintió ansioso, y nunca deprimido por ello. Como dijo en su grupo de terapia:

«Perdí un montón de ventas y dinero estas Navidades. Pero gané mucho de *mí*, de control sobre mi ansiedad. Eso vale mucho más que el dinero.» El grupo asintió.

Tony siguió trabajando con otros problemas, sobre todo con su impulso sexual, que había disminuido. Su mal negocio al por menor, por primera vez en años, era fácil de aceptar.

Siguiendo el plan anterior de TREC, puede detener sus propias recaídas y recuperar cualquier progreso que haya hecho y haya perdido temporalmente. ¡Si sigue esforzándose para conseguirlo!

Ejercicio nº 17 de TREC

Utilice la imaginación racional emotiva (IRE) para superar cualquier perturbación emocional que pueda tener por haber recaído a un nivel anterior del trastorno; o utilícela para cualquier otro problema de ansiedad, depresión o rabia que pueda tener.

Para utilizar la imaginación racional-emotiva, imagine en primer lugar una de las peores cosas que podrían pasarle: por ejemplo, se esforzó mucho para superar su miedo a hablar en público o para superar su adicción al tabaco, y ahora ha vuelto a recaer, y de hecho tiene más miedo que antes, o está fumando aún más que nunca cada día.

Permítase sentirse muy ansioso o deprimido, u odiarse mucho a sí mismo por haber recaído después de haberse esforzado previamente y haber utilizado la TREC con eficacia para superar su miedo o su adicción. Supongamos que al imaginar vívidamente que está pasando la peor cosa posible, usted se siente excepcionalmente avergonzado, culpable, y se menosprecia a sí mismo por haberse permitido recaer. Ahora, entre plenamente en contacto con los sentimientos que le perturban y permítase experimentarlos plenamente —¡sí, plenamente!— durante un breve período de tiempo. No evite sentirse culpable o hundido. Al contrario, afróntelo y oblíguese a sentirse realmente así.

Cuando haya sentido en realidad, verdaderamente, estas emociones durante un tiempo, oblíguese —sí, *oblíguese*— a cambiar estos sentimientos viscerales, de manera que en lugar de eso *sólo* experimente un sentimiento apropiado (que no tiene por qué dejar de ser fuerte). De esta manera, provóquese sentirse profundamente decepcionado, arrepentido, preocupado o irritado por su comportamiento (porque usted *ha* hecho algo contraproducente al permitirse recaer en su miedo o adicción original), pero deshágase de sus sentimientos inapropiados; cambie realmente su vergüenza, su culpabilidad, su depresión o su hundimiento.

Como señalé en un folleto sobre la imaginación racional emotiva (IRE) que fue publicado por el Albert Ellis Institute de Nueva York (y que se incluyó en el último capítulo de *Una nueva guía para una vida racional*), no piense que no puede hacerlo, que no puede cambiar sus sentimientos, porque siempre es posible hacerlo. No olvide que fue *usted* —¡no ningún duendecillo!— quien creó su perturbación; así que *usted* —sí, *usted*— siempre podrá cambiarla más tarde. Usted puede, prácticamente cada vez que se esfuerce en hacerlo, entrar en contacto con sus sentimientos viscerales y obligarse a cambiarlos para experimentar otros sentimientos. Sin duda usted tiene la capacidad de hacerlo. Así que inténtelo, concéntrese, y ¡hágalo!

Cuando se haya permitido, se haya empujado *sólo* a sentirse triste, arrepentido, decepcionado o irritado (en lugar de avergonzado, culpable, deprimido y hundido) eche un vistazo a lo que ha pasado en su cabeza para *obligarse* a tener estos nuevos sentimientos apropiados (que siguen siendo negativos). Verá, si lo observa con detenimiento, que de alguna manera ha cambiado su sistema de creencias (o creencias irracionales o gilipolleces) en B, cambiando por lo tanto sus consecuencias emocionales, en C, de tal manera que ahora siente emociones apropiadas en lugar de las inapropiadas. Tome conciencia plenamente de las creencias racionales (Rbs) que ha utilizado para provocar sus nuevas consecuencias emocionales apropiadas (Cs) teniendo en cuenta la experiencia activadora (A) que se ha imaginado o que ha fantaseado.

En este caso en particular, A sería la observación de haber recaído en su antigua fobia o adicción. En Ib, se habría dicho a sí mismo algo como: «¡No tendría que haber recaído! ¡Qué horrible y vergonzoso es recaer! ¡Soy un total incompetente por permitirme hacer una cosa tan estúpida como ésta!». Entonces se habría sentido deprimido, culpable, y se habría odiado a sí mismo. Ahora, después de emplear correctamente la imaginación racional-emotiva, habría cambiado sus Ibs por una nueva serie de Rbs (creencias racionales), como: «Fue muy inoportuno y desagradable recaer pero forma parte de la naturaleza de los seres humanos, incluyéndome a mí, dar dos pasos adelante y un paso atrás. Y ¡algunas veces dos o tres pasos atrás! Difícilmente soy una persona incompetente por haberme permitido cometer una estupidez como ésta, sino una persona bastante competente que a veces actúa de una manera incompetente. Y ¡esto también forma parte de mi naturaleza!, cometer estupideces algunas veces. ¡Es un rollo! Pero puedo hacerlo mejor, estoy seguro, en el futuro, y volver a conseguir los progresos que hice al principio. De acuerdo: ¡volvamos a empezar!».

Fíjese y entienda que estas nuevas creencias racionales son las que le han hecho cambiar sus pensamientos; y practique cambiando sus sentimientos trastornados una y otra vez, repitiendo este tipo de creencias racionales. Si sus sentimientos perturbados no cambian en la dirección en que usted lo está intentando para tener unos sentimientos más apropiados, siga fantaseando con las mismas experien-

cias o acontecimientos desagradables y siga trabajando con sus sentimientos viscerales hasta que *sí* que consiga cambiar sus sentimientos por otros apropiados. No lo olvide: *usted* crea y controla sus sentimientos. Por lo tanto, *usted* puede sin duda alguna cambiarlos.

Una vez que haya logrado sentirse triste, arrepentido, decepcionado, irritado y frustrado más que ansioso, deprimido, culpable y hundido por haber recaído (o por cualquier otra de sus emociones o conductas perjudiciales), y una vez que vea exactamente qué creencias ha cambiado en su cabeza para hacerse sentir mal, pero no perturbado emocionalmente, siga repitiendo este proceso. Pertúrbese realmente. Y después hágase sentir disgustado pero no perturbado. Entonces vea exactamente qué es lo que ha pasado en su cabeza para cambiar sus sentimientos. Después practique haciendo este mismo tipo de actividad, una y otra vez. Siga practicando hasta que, después de imaginar experiencias muy desagradables (como recaer en su autoterapia tras haber hecho algún progreso previamente) en el punto A, pueda fácilmente sentirse disgustado en el punto C, cambiar sus sentimientos en el punto C por los de decepción y tristeza pero no perturbación, y ver qué hace en el punto B para cambiar el sistema de creencias que genera y mantiene sus sentimientos. Si sigue practicando con este tipo de imaginación racional-emotiva (IRE) al menos una vez (y preferiblemente dos o tres) al día durante las siguientes semanas, llegará un momento en que siempre que piense en este mismo tipo de acontecimientos desagradables, o le pasen realmente en su vida, se sentirá fácil y automáticamente contrariado y triste más que inapropiadamente deprimido y hundido.

De este modo, la IRE puede hacerse imaginativamente antes de que un acontecimiento desafortunado (como recaer en su progreso) tenga lugar. También puede hacerse al mismo tiempo que el acontecimiento ocurre en realidad. Y si no puede hacerla cuando ocurra, póngala en práctica una hora después, o un día o dos después. En todos los casos, permítase sentirse realmente culpable, avergonzado, deprimido o ansioso, y después obliguese a sentirse decepcionado y frustrado pero *no* realmente perturbado.

Suponga que se promete a sí mismo hacer la IRE al menos una vez al día porque ha recaído en su TREC (o por cualquier otra cosa con la que se perturbe) y que sigue posponiéndola y sin hacerla bien.

Si es así, utilice un refuerzo recompensándose con algo que realmente le guste hacer (como leer, comer, ver la televisión, relacionarse con sus amigos) *después* de haber utilizado la imaginación racional tan a menudo como se haya prometido a sí mismo hacerlo; y puede penalizarse con algo que realmente no le guste (como comer algo repugnante, contribuir a una causa que odie, quemar un billete de 20 dólares, o levantarse media hora antes por la mañana) cuando *no* haya utilizado las IRE como se había prometido a sí mismo. Puede utilizar las IRE sin este tipo de refuerzo o castigo, pero si le cuesta, entonces puede ayudarse a sí mismo recurriendo a métodos de refuerzo. De un modo parecido, si no acaba de decidirse en alguna otra tarea importante, puede recompensarse a sí mismo *después* de hacerla y penalizarse cuando no la haga. Este sistema no le *hará* hacer lo que quiere hacer. Pero ¡le ayudará!

18

Insight nº 13: amplíe su rechazo a amargarse la vida

La TREC le proporciona dos tipos de soluciones para sus problemas emocionales: a) respuestas inmediatas, limitadas y pasajeras; y b) respuestas duraderas, extensas y elegantes. Incluso sus respuestas menos elegantes y de más corto alcance son muy buenas, porque le enseñan a librarse rápidamente de sus sentimientos de ansiedad, depresión, odio hacia sí mismo, hostilidad y autocompasión. Y a reducir su letargo, su incompetencia, su indecisión, sus fobias, sus compulsiones y sus adicciones.

Pero las soluciones más extensas y de mayor duración de la TREC son las mejores. Porque le enseñan:

- A mantener su mejora
- A evitar volver a perturbarse de la misma manera
- A recuperarse rápidamente cuando recaiga
- A generalizar la mejora en su trastorno original a otros trastornos que pueda experimentar
- A superar —y mantener su victoria sobre— cualquier tipo de problema neurótico durante el resto de su vida
- A resistirse tenazmente a amargarse la vida con cualquier cosa —sí, cualquier cosa

Como la TREC insiste en que sus problemas neuróticos son producto de tres tipos de pensamiento de carácter perfeccionista, que expresan *necesidades*-perturbadoras, y en que si vence sus dogmas irreales y acientíficos, podrá darse cuenta de que todos sus problemas emocionales son producto de creencias irrationales similares,

esto le permitirá aplicar las respuestas que ha obtenido de la TREC a sus otras conductas destructivas. De esta manera, la TREC da soluciones específicas y generales al dolor emocional.

Esto nos lleva al *insight* nº 13: *una vez que haya entendido las creencias irracionales básicas (Ib) que crea para perturbarse a sí mismo, puede utilizar esta comprensión para explorar, atacar y vencer sus otros problemas emocionales presentes y futuros.*

¿Cómo aplicar el uso que hace de la TREC para resolver una serie de problemas emocionales a minimizar otros sufrimientos? Aquí le ofrecemos algunas formas de trasladar sus resultados a otros posibles problemas:

1. Demuéstrese a sí mismo que su perturbación presente y la manera que ha tenido de crearla no son únicas. Admita que prácticamente todos sus problemas emocionales se los crean sus propias creencias irracionales (Ibs). Por lo tanto —¡afortunadamente!— puede desbaratar estas Ibs cuestionándolas y contradiciéndolas con firmeza y constancia.
2. Vuelva a reconocer que éstas son las creencias irracionales (Ibs) que utiliza fundamentalmente para perturbarse:
 - a) «*Debo* hacer las cosas bien y la gente que es importante para mí *tiene* que aceptarme.» Esta Ib le hace sentirse ansioso y deprimido, le hace odiarse a sí mismo, y a evitar hacer cosas en las que sería posible fracasar y huir de relaciones que podrían no salir bien.
 - b) «¡Los demás *deben* tratarme con justicia y amabilidad!» Esta Ib le hace sentirse enfadado, furioso, violento y excesivamente rebelde.
 - c) «¡Las condiciones bajo las que vivo *deben* ser cómodas y no provocar problemas importantes!» Esta Ib genera sentimientos de baja tolerancia a la frustración y autocompasión; y a veces también de ira y depresión. También provoca indecisión, compulsiones y adicciones.
3. Reconozca que cuando emplea estos tres *debo* dogmáticos le es fácil llegar a otras conclusiones a partir de ellos. Como:

a) «Como no lo estoy haciendo tan bien como *debería*, ¡soy una persona incompetente y despreciable!» (hundimiento de uno mismo).

b) Que las personas que son importantes para mí no me estén aprobando, como *deberían hacer*, ¡es una catástrofe y es terrible! ¡Es el fin del mundo!» (pensamientos catastrofistas, aterrizadores).

c) «Como los demás no me están tratando de una manera tan justa y agradable como *sin duda deberían*, ¡son unas personas completamente despreciables y se merecen que les condene!» (condena).

d) «Como las condiciones bajo las que vivo no son tan cómodas como *deberían serlo*, y como tengo varios problemas importantes en mi vida, cosa que no *debería* suceder, ¡no puedo soportarlo! ¡Mi existencia es horrible!» (No-puedo-soportar-litis).

e) «Como he fracasado como no *debería* haber hecho y me han rechazado como no *deberían en absoluto* haber hecho, ¡siempre fracasaré y nunca me aceptarán como *tendrían* que hacerlo! ¡Mi vida estará llena de tristeza y desesperación para siempre!» (sobregeneralización; desesperación).

4. Haga un esfuerzo para ver que estas creencias irracionales le perturban *frecuente* y *generalmente*. Vea que las aplica a *muchos* tipos diferentes de situaciones indeseables.

Fíjese en que prácticamente en todos los casos en los que se siente ansioso y deprimido y en los que actúa estúpidamente está consciente o inconscientemente cayendo en una o más de estas Ib. Por consiguiente, si las rechaza en un área y hay alguna otra cosa que sigue perturbándole, puede utilizar los mismos principios de la TREC para descubrir sus creencias irracionales en la nueva área y para eliminarlas allí.

5. Siga demostrándose a sí mismo que le será prácticamente imposible perturbarse a sí mismo de *ninguna* manera si abandona sus *tendría que*, *debería* y *tengo que* rígidos y dogmáticos y si los cambia por *deseos* y *preferencias* flexibles (aunque éstos no dejen de ser fuertes).

6. Siga reconociendo que puede cambiar sus creencias irracionales (Ib) utilizando convincentemente el método científico. Con el pensamiento científico puede demostrarse a sí mismo que sus creencias irracionales son sólo suposiciones, no hechos. Puede cuestionarlas de una manera lógica y realista de muchas maneras:
- a) Se puede demostrar a sí mismo que sus Ibs son contraproducentes, que interfieren con sus objetivos y su felicidad. Porque si se convence rígidamente a sí mismo de: «*Tengo* que tener éxito en tareas importantes y todas las personas importantes que conozco *tienen que aprobarme*», algunas veces fracasará y le desaprobarán, y por lo tanto se provocará sentimientos de ansiedad y depresión en lugar de tristeza y frustración.
- b) Sus creencias irracionales no se ajustan a la realidad, y especialmente no se ajustan al hecho de que los seres humanos somos imperfectos y falibles.

Si tuviera que tener éxito siempre, si el universo impusiera que usted debiera tenerlo, obviamente siempre tendría éxito. Y ¡por supuesto, a menudo no lo tiene!

El universo obviamente *no* siempre le da todo lo que exige. Así que aunque sus deseos suelen ser realistas, ¡sus demandas perfeccionistas no lo son en absoluto!

- c) Sus creencias irracionales no se siguen de sus premisas o suposiciones racionales y por lo tanto son ilógicas y absurdas. «*Deseo* con todas mis fuerzas tener éxito» no lleva a «¡Por lo tanto tengo que tenerlo!». No importa lo deseable que sea la justicia, el hecho de que sea deseable no hace que *tenga* que existir.

Aunque el método científico no es infalible ni sagrado, le ayuda a descubrir cuáles de sus creencias son irracionales y contraproducentes y cómo utilizar los hechos y el pensamiento lógico para abandonarlas. Si piensa científicamente, evitará los dogmas y mantendrá sus hipótesis sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo siempre abiertas al cambio.

7. Intente establecer algunas metas y propósitos vitales, objetivos que le *gustaría* mucho alcanzar pero que en ningún momento *tenga necesariamente que conseguir*. Vaya comprobando si los va consiguiendo. Revíselos a veces. Vea cómo se siente cuando los logra. Usted no *debe* tener objetivos a largo plazo. Pero si los tiene, ¡le ayudarán!

8. Si se queda estancado y empieza a llevar una vida que le parece lamentable o apagada, revise estos ocho puntos y esfuérzese por ponerlos en práctica. ¡Difícilmente obtendrá algún beneficio sin ningún coste!

Muchos de mis clientes, lamentablemente, no quieren extender el uso que hacen de la TREC aunque les haya ayudado a superar rápidamente —a veces «de forma milagrosa»— el problema que les llevó a terapia. Porque, a menudo, tienen baja tolerancia a la frustración (BTF) y evitan llegar a obtener las soluciones extensas y elegantes de la TREC.

No fue así con Malvina. Cuando recurrió por primera vez a la TREC, era una estudiante muy atractiva de 19 años, que se estaba especializando en historia. Aunque era brillante y tenía talento (especialmente para la música), socialmente era un caso perdido. Era demasiado tímida para tener citas. No tenía amigas íntimas. Se consideraba a sí misma poco agraciada y no demasiado inteligente. Estaba seriamente deprimida y pensaba a menudo en el suicidio. No tenía objetivos profesionales reales. Odiaba a sus padres —que también estaban seriamente deprimidos— y les echaba la culpa de sus problemas.

Tres años de psicoanálisis habían hecho poco por Malvina; sólo la ayudaron a volverse más hostil con su familia y dependiente de su analista. Aunque sus amigos hacían todo lo que podían para conseguir que dejara de ver a su analista, nada funcionó hasta que este hombre tuvo un ataque al corazón, se retiró, y se trasladó a Florida. Ella intentó mantenerse en contacto con él por teléfono, pero al final acabó rechazando sus llamadas. La única razón por la que estuvo de acuerdo en verme fue que en esos momentos tenía exactamente su misma edad, 51 años, y me parecía algo a él.

Durante muchos meses avancé poco con Malvina, intentándole demostrar que sus propios pensamientos disfuncionales, con los que se culpaba a sí misma —y no a las «horribles enseñanzas» de sus padres— eran la principal causa de sus sentimientos de depresión. Al principio, no aceptó estas hipótesis de la TREC.

Seguí demostrándole que tenía fuertes creencias irracionales, especialmente: «¡Siempre *debo* ser excepcionalmente hermosa, brillante y adorable, y soy despreciable cuando me quedo corta en alguna de estas cosas!». Al final admitió: «Supongo que tienes razón. Me estoy deprimiendo estúpidamente a mí misma». Pero en lugar de esforzarse para abandonar sus creencias irracionales, inmediatamente empezó a reprenderse a sí misma «por ser tan estúpidamente irracional», y se deprimió aún más, si es que eso era posible.

En varias ocasiones, Malvina insistió tanto en lo del suicidio que la animé a buscar antidepresivos y a considerar la opción de ingresar en un hospital. Ella rechazó la posibilidad de tomar medicación, pero la amenaza de estar hospitalizada la animó a esforzarse para aceptar y utilizar la TREC.

En primer lugar, dejó de culparse a sí misma por estar tan perturbada. Se esforzó mucho para dejar de perturbarse *por* estar perturbada, y empezó a aceptarse a sí misma *con* su depresión.

Aunque cuando Malvina dejó de culparse a sí misma por estar perturbada, se convirtió en una de las depresivas más *relajadas* que he visto en mi vida; seguía culpándose a menudo a sí misma por su «poco atractivo físico» (tenía una nariz «demasiado larga»), por su «estupidez» (sólo sacaba notables en lugar de excelentes en matemáticas) y por su falta de objetivos profesionales. Pero —como ahora veía realmente los ABC de la TREC y había visto cómo el debate la había ayudado a abandonar la creencia irracional de que no tenía que estar deprimida— se decidió a esforzarse para superar todo aquello por lo que se culpaba a sí misma.

Y lo hizo. En primer lugar se aceptó a sí misma con su «poco atractivo físico», y más tarde se dio cuenta de que era bastante atractiva. Dejó de culparse a sí misma por su «estupidez», y entonces se dio cuenta de que era inteligente. Se convenció a sí misma de que era *mala suerte* pero no *horrible* no tener objetivos profesionales vocacionales, y entonces empezó a planear conseguir algunos.

Aunque ahora se daba cuenta de que era atractiva y brillante, Malvina utilizó la imaginación racional emotiva para imaginarse vívidamente a sí misma volviéndose *realmente* fea y estúpida. Entonces se obligó a experimentar sólo sentimientos de tristeza y arrepentimiento, en lugar de sentimientos de depresión, porque se dijo a sí misma que incluso bajo esas condiciones desalentadoras podía —y *lo haría*— aceptarse a sí misma y esforzarse para llevar una existencia bastante feliz.

Después de varios meses de negarse a menospreciarse a sí misma, Malvina se sintió completamente libre de la depresión por primera vez en su vida. Y lo que es aún mejor, se dio cuenta de que pronto podría reducir sus otros sentimientos de ansiedad y vergüenza contraatacando con fuerza todos los desprecios que se hacía a sí misma.

Para hacer que sus logros fueran más sólidos, Malvina también se enfrentó a sus pensamientos catastróficos y concluyó: «¡No es *horrible* —sólo es *un fastidio*— no ser muy buena en matemáticas!». Trabajó contra su no-puedo-soportar-litis, hasta que se convenció a sí misma: «*Puedo* soportar mi gran nariz aunque nunca vaya a gustarme». Y luchó firmemente contra sus ideas de desesperación y las cambió por: «Aunque aún no me haya decidido por una carrera adecuada, no hay ninguna razón por la que *nunca* vaya a hacerlo. Es difícil encontrar algo que realmente vaya a gustarme. Pero ¡difícilmente sea un caso desesperado!».

Además de utilizar el pensamiento científico y atacar con firmeza sus *debo* dogmáticos, Malvina empezó a ayudar a sus amigos a ver y cuestionar sus propias creencias irracionales. Lo hizo tan bien que finalmente encontró su profesión. Se graduó en psicología clínica y durante los últimos quince años ha sido una excelente terapeuta racional-emotiva. Disfruta enormemente con su trabajo. Tiene varios amigos íntimos. Después de algunos años de citas agradables, se casó satisfactoriamente y es la feliz (¡y racional!) madre de una niña de 9 años.

¿Es Malvina feliz ahora *porque* tiene éxito como psicóloga, esposa, madre y amiga? Sí. Pero ella insiste, cuando la veo en encuentros profesionales, en que seguiría sin deprimirse ni sentirse ansiosa aunque hubiera fracasado en estos aspectos. La creo, porque ha hecho un esfuerzo excepcional extendiendo los ABC y DE de la TREC a cual-

quier sentimiento de ansiedad y depresión que experimenta. Ha conseguido una solución racional emotiva elegante.

Usted, después de haber utilizado la TREC para superar cualquiera de sus principales problemas, es posible que no tenga que esforzarse tanto como Malvina para generalizarla y extenderla a sus otras dificultades emocionales. Pero si tiene que hacerlo, ¡pues hágalo! Si hace caso del *insight* nº 13 de la TREC, puede utilizar las ideas racionales que le ayudaron a superar un problema para aprender a superar otras dificultades neuróticas. De nuevo, si *se esfuerza* ¡para hacerlo!

Ejercicio nº 18

Imagine que ha superado alguna de sus ansiedades más importantes, como su miedo a escribir, o a hablar en público, o al rechazo sexual, o a hacerlo mal en el trabajo. Se siente bien en este sentido, pero ahora se da cuenta de que ha desarrollado un nuevo miedo, digamos, a hablar con la gente en fiestas u otro tipo de reuniones sociales.

En primer lugar, vea si esta nueva ansiedad le hace sentirse realmente perturbado —abatido o deprimido—. Si es así, utilice la imaginación racional emotiva para sentirse *sólo* decepcionado por su comportamiento, pero no horrorizado con usted, la persona que ha recaído. Para cambiar sus sentimientos inapropiados, diríjase a sí mismo afirmaciones racionales, como: «No me gusta recaer estúpidamente y crear un nuevo miedo irracional, pero ¡eso no me convierte en un completo idiota!». O: «Es mala suerte haber generado otra ansiedad estúpida, pero sigo siendo falible en ese aspecto y pudiendo esforzarme para ser menos falible, pero nunca perfecto».

Una vez que haya empezado a aceptarse realmente a *sí mismo* a pesar de su nueva *conducta* irracional, busque las cosas que tienen en común las creencias irracionales (Ibs) que generan su nueva ansiedad y aquellas con las que trabajó para abandonar su antigua ansiedad. Por ejemplo, suponga que antes tenía miedo de hacer mal su trabajo y ahora tiene miedo de relacionarse socialmente en las fiestas.

Su Ib anterior podría haber sido: «Tengo que impresionar a mis compañeros». Su Ib actual puede ser: «Tengo que impresionar a la gente que conozca en las reuniones sociales».

Su vieja Ib también podría haber sido: «Mis compañeros de trabajo no tienen que menospreciarme. Si lo hacen y no les digo nada, ¡soy un verdadero estúpido y un pelele!». Y su nueva Ib puede ser: «La gente no tiene que despreciarme y reírse de mí en las reuniones sociales. Si lo hacen y no les contesto con ingenio, ¡soy un estúpido y un idiota!».

Cuando descubra las creencias irracionales que coinciden con las que le llevaron a sentir la ansiedad que ya superó originalmente y vea cómo se repiten para generar sus nuevas ansiedades, utilice el mismo tipo de debates y las otras técnicas de la TREC que utilizó con éxito para superar sus miedos irracionales anteriores e insista hasta que pueda utilizarlas también para superar sus nuevos miedos.

Como sólo hay unas pocas Ibs básicas que provocan ansiedad, depresión, culpabilidad, hostilidad y hundimiento, cuando vea que tiene un nuevo sentimiento perturbador, o una variación de uno de los que tenía antes, dé por supuesto que puede encontrar *otra vez* las Ibs que está utilizando para generar sus nuevos síntomas. Y cuando encuentre estas Ibs —cosa que hará, si *insiste*— utilice las técnicas de debate y otros procedimientos de la TREC que le funcionaron bien con sus antiguos problemas emocionales. ¡No se rinda! ¡Siga trabajando en ello! Y verá como prácticamente siempre encuentra que síntomas neuróticos parecidos son producto de Ibs similares. Intenté generalizar este aspecto, y ¡vea lo bien y la frecuencia con la que funciona!

La misma cosa sirve para sus conductas contraproducentes. Es posible que haya sido un adicto compulsivo, digamos, a comer en exceso y que haya superado su adicción descubriendo sus Ibs —como «*Necesito* esta deliciosa comida, ¡no puedo soportar privarme de ella!»— y cambiándolas. Y es posible que ahora sea un adicto compulsivo al tabaco o la cafeína, y que encuentre a menudo *necesidades y no-puedo-soportarlo* similares que le estén convirtiendo en un adicto. Si se demostró en un principio a *sí mismo* que *no necesitaba* esa deliciosa comida y que *podía* soportar verse privado de ella, ahora puede de una manera similar demostrarse a *sí mismo* que *no nece-*

sita el tabaco o la cafeína y que definitivamente *puede* soportar quedarse sin ellos. De la misma manera que se forzó antes a sí mismo a rechazar *incómodamente* esa comida extra, se puede obligar ahora a rechazar los cigarrillos y el café que no necesita. La primera vez le resultó incómodo, pero no mortal. ¡Tampoco se morirá de incomodidad ahora!

También puede generalizar su utilización exitosa de las técnicas emotivas de la TREC. Por ejemplo, quizás haya superado su sentimiento de culpa por no visitar a sus suegros cada semana diciéndose muy vigorosamente a sí mismo: «No les estoy molestando al rechazar verles tan a menudo como exigen. *Ellos* son responsables de molestarse. ¡Mala suerte! Si me odian, ¡pues que me odien! Puedo vivir *con* eso. Como mucho, ¡seré despreciable para mis suegros, pero esto no me convertirá en una persona despreciable!». Y para superar la culpabilidad o la vergüenza por otras cosas —como rebelar una de sus debilidades a los demás o no ser el mejor padre que haya existido jamás— puede generalizar a partir de su pasado éxito con la TREC y utilizar un método emotivo parecido para superar el nuevo aspecto de su hundimiento.

Así, siempre que haya utilizado la TREC para estar menos trastornado en algún aspecto, pregúntese a sí mismo cómo puede empleada para superar otros aspectos. Y *practique* utilizando las técnicas de la TREC una y otra vez en circunstancias similares hasta que logre aplicarla automáticamente a varias áreas de su trastorno.

19

Insight nº 14: sí, usted puede negarse tenazmente a sentirse gravemente ansioso o deprimido por cualquier cosa

Imagine que le pasa lo peor que le puede suceder —sí, lo *peor*—, ¿se puede seguir negando a sentirse gravemente ansioso o deprimido por lo que sea?

Sí. No hay duda de que puede hacerlo.

No olvide que usted es un ser humano *creativo*. Si utiliza su creatividad, aunque sólo sea *en parte*, puede dejar de sufrir —y a veces hasta ser feliz— en algunas de las condiciones más desgraciadas.

Permítame ilustrar esto con un caso extremo, que me explicó un famoso músico americano hace algunos años. Conocía a una pareja mayor ya retirada que había perdido a su único hijo, un niño brillante y muy atractivo, que murió de neumonía a los 6 años. Se tomaron su pérdida muy bien, y siguieron haciéndolo aún después de intentar tener otro hijo sin éxito.

Durante muchos años después de la muerte de su hijo, la gente aún les decía:

—¿No es triste haber perdido un niño tan encantador? Imaginar lo bonito que sería que siguiera estando vivo. Sería un gran consuelo para vosotros. Probablemente ya se habría casado y tendríais nietos que alegraran vuestra vida mientras os vais haciendo mayores. Por supuesto, ¡una pérdida tan grande tiene que entristecerlos mucho!

—¡Oh, no! —respondía esta pareja inmediatamente—. No nos sentimos tristes en absoluto cuando pensamos en Marvie y su muerte.

—¿No? —era la pregunta que les hacían sorprendidos.

—No, por supuesto que no. Fue un niño tan bueno y llevó una vida tan buena mientras estuvo aquí... Y ahora que se ha ido, y esta-

mos seguros de que Dios le está cuidando de la mejor manera posible en el cielo, y que es, y siempre será, muy feliz allí. Así que no estamos tristes en absoluto por lo que le pasó.

Ambos padres se expresaban con sinceridad y convicción a todo el mundo, especialmente a sí mismos, de lo felices que eran a pesar de esta lamentable pérdida.

¿Encubrimiento? ¿Negación defensiva? Yo diría que sí. ¿Reprimía esta pareja sus sentimientos subyacentes de tristeza, quizás incluso de depresión? Otra vez sí. Así que de ninguna manera recomiendo su rechazo a reconocer su grave pérdida. De hecho, me resulta muy sospechoso.

Sin embargo, mi idea principal es: la gente *puede* cambiar sus sentimientos. No importa lo que les pase, siempre *pueden* decidir creativamente sentirse de una manera o de otra por ello. Y ¡tienen un amplio rango de sentimientos posibles entre los que escoger!

¿Quiere realmente probar esta libertad de elección en su propia vida? De acuerdo, vamos a probar. Imaginemos una de las peores cosas que podrían pasarle, algo que claramente no le gustaría, y que le haría sentirse fácilmente ansioso, deprimido o furioso. Voy a presentarle alguno de estos acontecimientos lamentables y a preguntarle cómo se podría enfrentar a él racionalmente para sentirse apropiadamente triste, disgustado y molesto pero *no* inapropiadamente abrumado por el pánico y destruido utilizando con todas sus fuerzas los *insights* de la TREC de los que hemos estado hablando en este libro.

¿Preparado?

Pregunta: suponga que encuentra, después de buscar durante mucho tiempo, un trabajo ideal para usted y que estúpidamente llega tarde al trabajo, holgazanea, es desagradable con su jefe, y le despiden. ¿Qué puede decirse a sí mismo racional y emocionalmente?

Respuesta de la TREC: puede decirse a sí mismo: «¡Mala suerte! Me he comportado realmente mal esta vez. Pero eso difícilmente me convierte en una persona estúpida o incompetente. Sólo en alguien que se ha hecho daño a sí mismo sin necesidad alguna. Ahora, ¿qué puedo hacer para encontrar otro trabajo como éste, trabajar duro, y tener contento a mi jefe? De todos modos, aunque nunca consiga un

trabajo tan bueno, estoy decidido a hacer todo lo que pueda, y a ser tan eficaz y feliz como pueda en un puesto que no sea tan bueno como el que tenía».

Pregunta: suponga que tiene un accidente grave y pierde un brazo o una pierna —o incluso la vista— ¿cómo puede arreglárselas para vivir con este tipo de impedimentos?

Respuesta de la TREC: ¡no tan bien! Usted sentiría ciertamente que tiene muchas carencias y estaría frustrado. Pero ¡no necesariamente deprimido! Si se dice a sí mismo: «Aunque mis capacidades y placeres están seriamente limitados, *sigo* pudiendo hacer muchas cosas interesantes con las que *puedo* disfrutar y encontrar formas de compensar mis discapacidades. En lugar de centrarme depresivamente en lo que *no* puedo hacer, puedo concentrarme en los muchos intereses y placeres de los que *aún* puedo disfrutar y por lo tanto garantizarme prácticamente a mí mismo una existencia razonablemente feliz».

Pregunta: suponga que compró unas acciones a bajo precio, no estaba seguro de lo que podían subir, y las vendió sólo con pocos beneficios, en lugar de la gran cantidad de dinero que podría haber conseguido si las hubiera mantenido algún tiempo más. ¿Puede evitar amargarse por lo que ha hecho?

Respuesta de la TREC: ¡maldita sea, sí que puede! Aunque hubiera vendido estúpidamente las acciones en el momento equivocado y hubiera perdido dinero con las acciones, mientras todos los demás las mantenían hasta que ganaban una fortuna, se podría sentir decepcionado —pero no odiarse a sí mismo— por su pérdida. Se podría convencer a sí mismo diciendo: «Si decidí jugar en cualquier cosa, lo mejor sería que reconociera que *es* un juego, y que nunca tendrá la seguridad de ganar. En segundo lugar, nadie obtiene siempre el máximo beneficio posible comprando y vendiendo acciones. ¡Incluyéndome a mí! En tercer lugar, fue bueno ganar *algo* en la operación. ¡Qué suerte! En cuarto lugar, esto me da la oportunidad de ver lo que estoy haciendo para ponerme estúpidamente ansioso por esta operación, y lo que puedo hacer en el futuro para sentirme menos ansioso. En quinto lugar, ganar un montón de dinero es bueno y

me hará más feliz, pero también puedo ser del todo feliz con menos dinero. ¡Si dejo de reprenderme por haber ganado menos!».

Pregunta: suponga que su compañero sentimental o uno de los amigos íntimos que realmente le importan se muere. ¿Cómo puede enfrentarse razonalmente a esta gran pérdida?

Respuesta de la TREC: aceptando con firmeza, sin que tenga que gustarle en absoluto, lo que no puede cambiar. Dígase con resolución a sí mismo: «La muerte es algo inevitable para todos nosotros. No podría haber impedido su muerte. Echaré mucho de menos a esta persona y me sentiré realmente privado de compañía y placer. Pero aún puedo seguir pensando en los buenos ratos que pasamos juntos. Y puedo darme cuenta de que él o ella me aportó mucha felicidad, aunque el sentimiento que tuve fue *mi* sentimiento y *puedo* tener sentimientos parecidos y sentir placer con otras personas. ¿Qué puedo hacer *ahora* para aumentar mi capacidad de amar y encontrar compañeros adecuados que sean importantes para mí?».

Pregunta: suponga que ya no puede disfrutar de las principales cosas que le gustaban, como el deporte, el trabajo, el amor romántico o el sexo. ¿No es esto una buena razón para sentirse deprimido?

Respuesta de la TREC: ¡definitivamente no! En ese caso obtendría claramente *menos* satisfacción, *menos* placer de la vida, pero difícilmente *ninguno*. A menos que se deprimiera estúpidamente diciéndose a sí mismo: «Aún tengo que poder disfrutar de los placeres que tenía antes». Entonces *arruinaría* su vida y no disfrutaría prácticamente de *nada*. Pero aunque no pudiera emocionarse más con los deportes, el trabajo, el sexo, o cualquier otra cosa, seguro que mientras siga vivo, podrá encontrar *algo* que le guste realmente. ¿El qué? Busque, experimente y averíguelo. Se puede disfrutar sólo pensando. ¡O viendo la televisión! ¡Siempre que deje de convencerse a sí mismo de que la vida sin *ciertos* placeres es *totalmente* insatisfactoria!

Pregunta: suponga que siente un dolor físico constante (por ejemplo, por un cáncer avanzado), no disfruta con nada, y está completamente seguro de que esta existencia dolorosa seguirá hasta que muera. ¿Podría entonces evitar sufrir realmente?

Respuesta de la TREC: físicamente, muy poco. Y emocionalmente difícilmente sería feliz! Si yo estuviera en ese triste estado y no tuviera un objetivo importante que seguir cumpliendo —como ayudar a mis seres queridos o acabar un proyecto importante— podría, racionalmente, y con calma, decidir suicidarme de una manera indolora. Porque aunque sin duda alguna creo que la vida es buena, difícilmente es sagrada, y no es buena en *todas* las condiciones. Así que si mi dolor bloqueara todas las satisfacciones posibles, le encontraría poco sentido a mi vida. Pero no la dejaría por desesperación. Estaría agradecido por la vida que habría tenido, sentiría que fuera tan dolorosa ahora, y me sentiría contento por poder pensar en alguna manera rápida de acabar con ella. Mi otra posibilidad sería centrarme en alguna cosa destacada que pudiera hacer —como acabar un libro importante que estuviera escribiendo— y soportar el dolor al menos hasta que terminara ese proyecto. En cada caso, utilizaría el pensamiento racional para demostrarme a mí mismo que incluso las «peores» condiciones no son «horribles».

Pregunta: suponga que ha encontrado un compañero sentimental muy especial que le hace muy feliz y que se porta tan mal con él que esta persona le abandona y busca otra pareja. ¿Cómo puede resistirse tenazmente a deprimirse?

Respuesta de la TREC: haciendo exactamente eso: resistiéndose con tenacidad a deprimirse. Puede decirse a sí mismo: «Me *comporté* de una manera despreciable, pero *eso* no me convierte en ningún momento en una *persona* despreciable! Lo mejor sería que admitiera que esta vez no me hice querer y arruiné una buena relación. Pero, de nuevo, ese *comportamiento* estúpido no me convierte de ninguna manera en un *individuo* que sea incapaz de hacerse querer. Si reconozco mi gran pérdida y me arrepiento de verdad, puedo esforzarme para ser menos despreciable y más cuidadoso en el futuro y hacer todo lo posible para volver a ganarme el amor de mi pareja. O, si eso es imposible, me puedo obligar a buscar otra pareja, actuar mucho mejor la próxima vez y esforzarme para establecer una buena relación».

Pregunta: suponga que está convencido de que va a morir dentro de poco por culpa de un holocausto nuclear y que, de hecho, toda la

especie humana morirá con usted y desaparecerá del planeta. ¿Cómo se sentiría y qué haría?

Respuesta de la TREC: permítame, de nuevo, darle mi propia respuesta. Durante algunos minutos, me sentiría condenadamente triste y frustrado. «¡Qué absurdo esto de ser mortal! ¡Qué absurdo e innecesario!», me diría a mí mismo. «Pero así es como somos los seres humanos, ¡así es como somos! ¡Mala suerte!» Y después intentaría pasar un rato condenadamente agradable —¡comiendo, amando y practicando el sexo mientras escuchara una música fantástica!— durante los últimos minutos o días de mi única existencia terrena.

¿Qué demuestran todas estas preguntas y respuestas? Que gran parte de su incomodidad, dolor, fracaso, rechazo y pérdida no se pueden evitar ni eliminar. La vida, como decimos en la TREC, muchas veces se deletrea P-R-O-B-L-E-M-A. Podemos mejorarla en gran parte, pensando y esforzándonos. Pero ¡no toda! ¡Ni completamente!

Es mala suerte. Pero no es una catástrofe, no es terrible. Sólo es mala suerte.

Ahora, ¿qué va a hacer para *disfrutar* más de ella?

Apéndice: los fundamentos biológicos de la irracionalidad humana

Antes de formular hipótesis sobre los fundamentos biológicos de la irracionalidad humana, definiré los términos más importantes que utilizo en este apéndice: *biológico*, *fundamentos* e *irracionalidad*. Los *fundamentos biológicos* hacen referencia al hecho de que un rasgo o característica tiene un origen claramente innato (además de claramente adquirido), que puede ponerse de manifiesto en una tendencia natural y una especial facilidad del organismo para comportarse de una manera determinada. Esto no quiere decir que los fundamentos del rasgo o característica sean exclusivamente instintivos o que no pueda cambiar radicalmente, ni que el organismo vaya a morir, o a padecer el peor de los sufrimientos, si no los pone de manifiesto. Simplemente significa que su naturaleza genética y/o innata hace que a los individuos les resulte fácil mostrarlos y les cueste modificarlos o suprimirlos.

Irracionalidad hace referencia a cualquier pensamiento, emoción o conducta que tenga consecuencias contraproducentes o autodestructivas, interfiriendo significativamente con la supervivencia y la felicidad del organismo. Más específicamente, la conducta irracional suele comprender varios aspectos:

1. El individuo cree, a menudo firmemente, que encaja con los principios de la realidad aunque no lo haga en algún aspecto importante.
2. Las personas que adoptan una conducta irracional se menosprecian o no se aceptan a sí mismas.
3. La conducta irracional interfiere con las relaciones satisfactorias con los miembros de los grupos sociales primarios.

4. La conducta irracional les impide establecer el tipo de relaciones sociales que les gustaría mantener.
5. La conducta irracional hace que les resulte más difícil realizar tareas provechosas que les permitan disfrutar con algún tipo de trabajo productivo.
6. La conducta irracional interfiere con sus intereses en otros asuntos importantes.

La principal hipótesis de este apéndice es la siguiente: los seres humanos nos comportamos de un modo irracional en momentos y situaciones diferentes en relación a muchos asuntos importantes. Todos nosotros lo hacemos a lo largo de nuestras vidas, aunque algunos más que otros. Por ello, hay razones para pensar que nos resulta fácil, y que es natural para nosotros hacerlo, a menudo contradiciendo las enseñanzas de nuestras familias y nuestro entorno cultural, y frecuentemente en contra de nuestros propios deseos conscientes y nuestras propias decisiones. Aunque son modificables hasta cierto punto, nuestras tendencias irracionales parecen ser imposibles de erradicar por completo y estar intrínsecamente vinculadas a nuestra naturaleza biológica (y social).

Esta hipótesis conecta con las teorías de algunos de los primeros historiadores y filósofos, y ha sido ampliamente documentada a lo largo de los años por una gran cantidad de autoridades, como J.G. Frazier, Claude Levi-Strauss, Eric Hoffer, Walter B. Pitkin y O. Rachleff. R.S. Parker señaló que «la mayoría de las personas son autodestructivas, se comportan de un modo que va manifiestamente en contra de sus intereses». Sin embargo, siempre que me dirijo a una audiencia formada por psicólogos o psicoterapeutas y expongo esta conclusión obvia, y pongo de manifiesto o señalo implícitamente que tiene su origen en la tendencia biológica de los seres humanos a comportarse de manera irracional, a gran parte de los defensores recalcitrantes de la influencia del entorno les falta poco para levantarse horrorizados, echando espuma por la boca y proclamar que estoy traicionando el pensamiento científico y objetivo.

Ése es el motivo de que haya querido añadir este apéndice. A continuación encontrará un breve resumen, ya que la cantidad de pruebas disponibles asume unas proporciones excesivas y un resumen detallado requeriría literalmente muchos volúmenes, de algunas de

las pruebas más importantes en las que se apoya la tesis de que la irracionalidad humana tiene su origen en la propia naturaleza humana. Este resumen se limita a presentar una multiplicidad de irracionalesidades importantes y a exponer algunas de las razones lógicas y psicológicas que hacen pensar que es prácticamente seguro que tienen un origen biológico.

En primer lugar, encontrará una lista con algunas de las irracionalesidades más destacables entre las miles de ellas recogidas a lo largo de los años. Los ejemplos de conducta humana que se muestran a continuación ciertamente no parecen del todo irrationales, ya que también tienen algunas ventajas diferenciales (*¿hay alguna conducta que no las tenga?*). Algunas personas, como las que Eric Hoffer denomina auténticos creyentes, incluso sostendrán que muchas de ellas les aportan más cosas buenas que malas. Sin embargo, prácticamente cualquier observador razonablemente objetivo de los asuntos humanos se inclinaría con toda probabilidad a estar de acuerdo con el hecho de son en gran medida estúpidas, irreales y peligrosas para la propia supervivencia o felicidad.

1. Irracionalidades en las tradiciones y por conformidad

- a) Tradiciones anticuadas e inflexibles
- b) Modas caras que cambian constantemente
- c) Modas pasajeras y «últimos gritos»
- d) Tradiciones relacionadas con la realeza y la nobleza
- e) Tradiciones relacionadas con las vacaciones y las festividades
- f) Tradiciones relacionadas con los regalos y las entregas de premios
- g) Tradiciones relacionadas con asuntos sociales y relaciones de pareja
- h) Tradiciones en las relaciones de noviazgo, el matrimonio y las bodas
- i) Ritos de pubertad, Bar Mitzvás, etc.
- j) Ritos y rituales académicos
- k) Novatadas en universidades, fraternidades, etc.
- l) Ritos y rituales religiosos

- m) Tradiciones y rituales relacionados con las ponencias científicas
- n) Convenciones y rituales de circuncisión
- o) Normas inflexibles de comportamiento y etiqueta
- p) Leyes que prohíben la realización de ciertas actividades los domingos
- q) Intensa disposición a obedecer a la autoridad, incluso cuando exige cosas poco razonables

2. Irracionalidades relacionadas con el propio ego

- a) Tendencia a deificarse
- b) Necesidad imperiosa de dominar a otras personas
- c) Tendencia a realizar valoraciones globales, totales e inclusivas de uno mismo
- d) Tendencia a buscar estatus social desesperadamente
- e) Tendencia a ponerse a prueba en lugar de disfrutar
- f) Tendencia a creer que el propio valor como ser humano depende del propio desempeño en una actuación o en un grupo de actuaciones importantes
- g) Tendencia a valorarse o minusvalorarse en función del comportamiento de la propia familia
- h) Tendencia a valorarse o minusvalorarse en función del comportamiento o el estatus social de la propia universidad, vecindario, comunidad, estado o país.
- i) Tendencia a denigrarse o demonizarse.

3. Irracionalidades relacionadas con los prejuicios

- a) Prejuicios inflexibles
- b) Dogmas
- c) Prejuicios raciales
- d) Prejuicios sexuales
- e) Prejuicios políticos
- f) Prejuicios sociales y de clase
- g) Prejuicios religiosos
- h) Prejuicios basados en el aspecto externo

4. Tipos comunes de pensamiento ilógico

- a) Sobregeneralización
- b) Magnificación y exageración
- c) Uso de incongruencias
- d) Creer firmemente afirmaciones anti-empíricas
- e) Creer firmemente en absolutos
- f) Credulidad y capacidad de sugerirse excesivas
- g) Creer firmemente afirmaciones contradictorias
- h) Creer firmemente en la utopía
- i) Adhesión intensa a la irrealidad
- j) Creer firmemente afirmaciones imposibles de demostrar
- k) Falta de visión
- l) Excesiva cautela
- m) Abandonar una idea extremista para pasarse al otro extremo
- n) Creer firmemente los «tendría que», «debería» y «tengo que»
- o) Necesidad desesperada de certeza
- p) Hacerse ilusiones
- q) Falta de perspectiva sobre uno mismo
- r) Dificultades para aprender
- s) Dificultades para desaprender y reaprender
- t) Profundo convencimiento de que el hecho de creer firmemente en algo hace que deba ser objetivamente verdadero y real
- u) Profundo convencimiento de que como lo mejor es respetar los derechos de los demás a mantener creencias diferentes de las propias, esas creencias son verdaderas

5. Irracionalidades emocionales y relacionadas con vivencias

- a) Profundo convencimiento de que como uno experimenta algo con intensidad y «siente» su verdad, debe tener una realidad y verdad objetivas
- b) Profundo convencimiento de que cuanto más intensas son las propias emociones al experimentar algo, más realidad y verdad objetivas posee

- c) Profundo convencimiento de que cuando sentimos algo con autenticidad y honestidad, debe de tener una verdad objetiva en la realidad
- d) Profundo convencimiento de que todos los sentimientos auténticos que se experimentan con intensidad constituyen emociones legítimas y saludables
- e) Profundo convencimiento de que un pensamiento o sentimiento potente (por ejemplo: una sensación mística de que uno entiende todo el universo), constituye una idea más profunda, más importante y de hecho más verdadera que un pensamiento o sentimiento racional

6. Irracionalidades relacionadas con los hábitos

- a) La adquisición de hábitos improductivos y contraproducentes de un modo fácil e inconsciente
- b) La retención y mantenimiento automático de hábitos improductivos y contraproducentes a pesar de ser conscientes de su irrationalidad
- c) La incapacidad para llevar a la práctica la determinación consciente de abandonar hábitos contraproducentes
- d) Inventar rationalizaciones y excusas para no abandonar un hábito contraproducente
- e) Recaer en hábitos contraproducentes después de haberlos abandonado durante un tiempo

7. Adicciones a conductas contraproducentes

- a) Adicción a comer en exceso
- b) Adicción a fumar
- c) Adicción al alcohol
- d) Adicción a las drogas
- e) Adicción a los tranquilizantes y a otras medicinas
- f) Adicción al trabajo, dejando de lado otras cosas con las que disfrutamos más
- g) Adicción al amor y a la aprobación de los demás

8. Síntomas neuróticos y psicóticos

- a) Ansiedad desmesurada y disruptiva
- b) Depresión y desesperación
- c) Rabia y hostilidad
- d) Sentimientos extremos de sufrimiento y abatimiento
- e) Sentimientos extremos de autocompasión
- f) Presuntuosidad infantil
- g) Negarse a aceptar la realidad
- h) Ideas paranoicas
- i) Delirios
- j) Alucinaciones
- k) Psicopatía
- l) Manía
- m) Abandono extremo o catatonia

9. Irracionalidades religiosas

- a) Fe devota no fundamentada en los hechos
- b) Adhesión incondicional a los dogmas religiosos
- c) Profunda convicción de la necesidad de la existencia de una fuerza sobrenatural
- d) Profunda convicción del hecho de que una fuerza sobrenatural se interesa de manera especial y personal por nosotros
- e) Profunda convicción de la existencia del cielo y el infierno
- f) Fanatismo religioso
- g) Persecución de otros grupos religiosos
- h) Guerras entre grupos religiosos
- i) Adhesión escrupulosa a las normas, ritos y tabúes religiosos
- j) Antosexualidad y extremo puritanismo religiosos
- k) Convicción religiosa de que todo placer es pecaminoso
- l) Convicción absoluta de que alguna deidad atenderá nuestras oraciones
- m) Convicción absoluta de que tenemos un alma o espíritu completamente independiente del propio cuerpo material
- n) Convicción absoluta de que el alma vive eternamente

- o) Convicción absoluta de la imposibilidad de la existencia de una fuerza sobrehumana

10. Irracionalidades relacionadas con la población

- a) Explosión demográfica en muchas partes del mundo
- b) Falta de educación sobre métodos anticonceptivos
- c) Familias que tienen más hijos de los que se pueden permitir
- d) Restricciones en el control de natalidad y en el aborto para quienes quieren utilizarlos
- e) Naciones que fomentan deliberadamente una explosión demográfica de su población

11. Irracionalidades relacionadas con la salud

- a) Contaminación atmosférica
- b) Contaminación acústica
- c) Promoción y publicidad de sustancias adictivas
- d) Falta de educación sobre la salud
- e) Uso de aditivos perjudiciales para la salud en los alimentos
- f) Falta de control de los gastos médicos, que da lugar a recursos sanitarios insuficientes
- g) Procedimientos quirúrgicos innecesarios
- h) Evitación de los médicos y dentistas por parte de personas que necesitan sus servicios médicos y diagnósticos
- i) Falta de inversiones en investigación médica

12. Aceptación de la irrealdad

- a) Amplia aceptación y seguimiento de mitos estúpidos
- b) Amplia aceptación y seguimiento del romanticismo extremo
- c) Amplia aceptación y seguimiento de cuentos de hadas estúpidos e inhumanos
- d) Amplia aceptación y seguimiento de películas poco realistas
- e) Amplia aceptación y seguimiento de series y seriales de radio y televisión
- f) Optimismo extremo ampliamente extendido

- g) Utopismo ampliamente extendido

13. Irracionalidades políticas

- a) Guerras
- b) Guerras no declaradas y guerras frías
- c) Guerras civiles
- d) Corrupción y chanchullos policiales
- e) Procedimientos estúpidos de voto y elección
- f) Desórdenes políticos
- g) Terrorismo
- h) Persecución y tortura política
- i) Patriotismo extremo
- j) Nacionalismo extremo
- k) Disputas internacionales constantes
- l) Sabotaje de intentos de colaboración y cooperación internacional

14. Irracionalidades económicas

- a) Residuos y polución ecológica
- b) Uso y desarrollo incorrectos de los recursos naturales
- c) Boicots y guerras por motivos económicos
- d) Disputas y huelgas innecesarias en la relación trabajador-empresario
- e) Especulación extrema
- f) Soborno, corrupción y estafa en los negocios
- g) Búsqueda de estatus económico a toda costa
- h) Soborno, corrupción y estafa en los sindicatos
- i) Publicidad falsa y engañosa
- j) Restricciones estúpidas en los negocios y el trabajo
- k) Incompetencia en los negocios y en el sector empresarial
- l) Adicción a costumbres económicas estúpidas
- m) Impuestos no equitativos e inútiles
- n) Abusos en el juego
- o) Consumismo estúpido (por ejemplo: funerales caros, funerales para perros, bodas, consumo de alcohol, etc.)

- p) Producción de materiales de pésima calidad
- q) Falta de información y de un control inteligente del consumo
- r) Gestión ineficaz de sistemas de bienestar social
- s) Gestión ineficaz de agencias estatales

15. Irracionalidades relacionadas con la evitación

- a) Dejar las cosas para más tarde
- b) Evitar completamente cosas importantes; inercia
- c) Negarse a afrontar realidades importantes
- d) Dormir en exceso o no dormir lo suficiente
- e) Negarse a hacer suficiente ejercicio físico
- f) Falta de reflexión y preparación para el futuro
- g) Suicidio innecesario

16. Irracionalidades relacionadas con la dependencia

- a) Necesidad del amor y la aprobación de los demás
- b) Necesidad de figuras de autoridad que dirijan la propia vida
- c) Necesidad de la existencia de dioses y demonios sobrehumanos
- d) Necesidad de los padres cuando ya se es cronológicamente adulto
- e) Necesidad de figuras de ayuda, gurús o terapeutas
- f) Necesidad de héroes
- g) Necesidad de la existencia de soluciones mágicas a los problemas

17. Irracionalidades relacionadas con la hostilidad

- a) Condenar a una persona en su conjunto porque algunos de sus actos parecen ser indeseables o injustos
- b) Exigir que los demás hagan lo que a nosotros nos gustaría que hicieran, y condenarlos cuando no lo hacen
- c) Establecer estándares perfeccionistas e insistir en que los demás deben seguirlos

- d) Determinar que la justicia y la equidad deben existir en el universo e indignarnos cuando vemos que no es así
- e) Insistir en que las complicaciones y las dificultades no deben existir y en que la vida se convierte en algo terriblemente horrible cuando aparecen
- f) No estar de acuerdo con situaciones desafortunadas y, en lugar de esforzarse simplemente por superarlas o hacerlas desaparecer, odiar con excesiva rebeldía el sistema que las genera y a las personas que forman parte de él
- g) Recordar injusticias pasadas y pelear con afán de venganza y sin fin contra quienes las cometieron
- h) Recordar injusticias pasadas con detalles morboso y obsesionarse con ellas y con quienes las cometieron para siempre

18. Irracionalidades relacionadas con la búsqueda de emociones

- a) Seguir jugando compulsivamente a pesar de perder grandes cantidades de dinero
- b) Llevar una existencia festiva, de chico o chica *playboy* a expensas de otros disfrutes más sólidos
- c) Practicar deportes o *hobbies* peligrosos, como escalar, cazar, o esquiar en condiciones de riesgo.
- d) Mantener relaciones sexuales evitando deliberadamente tomar medidas contraceptivas o para no contraer enfermedades venéreas
- e) Hacer novatadas u otros tipos de bromas peligrosas a compañeros
- f) Provocar falsas alarmas de incendios
- g) Formas peligrosas de duelo
- h) Participar en robos u homicidios buscando emociones fuertes
- i) Participar en graves peleas, luchas, revueltas o guerras buscando emociones fuertes
- j) Participar en deportes crueles, como matar a golpes a crías de foca o ver peleas de gallos buscando emociones fuertes

19. Irracionalidades relacionadas con la magia

- a) Creer fervientemente en la magia, la hechicería, la brujería, etc.
- b) Creer fervientemente en la astrología
- c) Creer fervientemente en la frenología
- d) Creer fervientemente en los médiums y los fantasmas
- e) Creer fervientemente en la técnica de susurrar a los caballos y en otras maneras de hablar con los animales
- f) Creer fervientemente en la percepción extrasensorial
- g) Creer fervientemente en los demonios y los exorcismos
- h) Creer fervientemente en el poder de la oración
- i) Creer fervientemente en dioses y entidades sobrehumanas
- j) Creer fervientemente en la condena y la salvación
- k) Creer fervientemente que el universo se preocupa realmente por los seres humanos
- l) Creer fervientemente en la existencia de una fuerza en el universo que espía a los seres humanos y que rige sus destinos teniendo en cuenta si se merecen o no lo que les puede suceder
- m) Creer fervientemente que todas las cosas del mundo están unidas y son una sola cosa
- n) Creer fervientemente en la inmortalidad

20. Irracionalidades relacionadas con la inmoralidad

- a) Participar en actos inmorales y delictivos contrarios a las propias normas morales
- b) Participar en actos inmorales y delictivos por los que es bastante probable ser detenido y castigado severamente
- c) Participar en actos inmorales y delictivos cuando es bastante probable obtener más con menos esfuerzo utilizando medios no delictivos
- d) Creer firmemente que no existe prácticamente ninguna posibilidad de ser capturado tras cometer actos inmorales y delictivos cuando en realidad es bastante probable
- e) Creer firmemente que cuando hay posibilidades de realizar un único acto delictivo sin recibir castigo alguno, tam-

bién hay posibilidades de no ser castigado si se repiten actos de la misma naturaleza

- f) Negarse tertamente a corregir la propia conducta inmoral aún cuando se sufren graves castigos por manifestarla
- g) Participar en actos delictivos, violentos u homicidas sin tener la sensación de comportarse de manera irresponsable o inmoral

21. Irracionalidades relacionadas con una baja tolerancia a la frustración o con el hedonismo a corto plazo

- a) Insistir en regirse sólo por el placer del momento en lugar de por los placeres futuros y presentes
- b) Obsesionarse con obtener gratificaciones inmediatas, cueste lo que cueste
- c) Lamentarse hondamente y compadecerse de uno mismo cuando es necesario renunciar a gratificaciones inmediatas para obtener otros beneficios
- d) Ignorar los peligros inherentes al hecho de buscar gratificaciones inmediatas
- e) Esforzarse por conseguir la comodidad y el bienestar material en lugar de satisfacciones más importantes que requieren cierta incomodidad temporal
- f) Negarse a abandonar una adicción perjudicial por la incomodidad inmediata que provoca dejarla
- g) Negarse a seguir un programa o actividad beneficiosa o satisfactoria por creer que sus aspectos onerosos son demasiado duros y estar completamente convencido de que no deberían existir
- h) Dejarse consumir por la impaciencia cuando hay que esperar a que llegue una situación o el momento de realizar una tarea gratificante
- i) Dejar para más tarde actividades que sabemos que van a reportarnos beneficios y que nos hemos prometido a nosotros mismos que íbamos a hacer
- j) Contribuir al consumo de un artículo escaso que sabemos que vamos a desear en el futuro

22. Irracionalidades defensivas

- a) Racionalizar la propia mala conducta en lugar de intentar admitirla con honestidad y corregirla
- b) Negar que nos hemos comportado mal o estúpidamente cuando es evidente que lo hemos hecho
- c) Evitar afrontar los problemas importantes y esconderlos debajo de la alfombra
- d) Reprimir inconscientemente el recuerdo de los actos que nos «avergüenzan» porque nos condenaríamos sin piedad si los admitiéramos de manera consciente
- e) Proyectar los propios actos incorrectos en los demás y sostener que los han cometido ellos para no asumir la responsabilidad que nos corresponde
- f) Decir que «las uvas no están maduras», y sostener que en realidad no queremos algo que deseamos, cuando nos resulta demasiado difícil afrontar el hecho de no poder conseguirlo
- g) Identificarse con individuos excepcionales y fantasear con tener sus mismos talentos o habilidades
- h) Recurrir a la transferencia: confundir a personas que nos han marcado en el pasado con las que nos interesan en el presente y asumir que los individuos del presente actuarán prácticamente de la misma manera que los del pasado
- i) Recurrir a la formación reactiva: expresar emociones contrarias (como el amor) hacia alguien por quien en realidad sentimos emociones opuestas (como el odio)

23. Irracionalidades en la atribución

- a) Atribuir a otras personas sentimientos hacia uno mismo que en realidad no sienten
- b) Atribuir ciertos motivos al comportamiento de las personas cuando en realidad no tienen esos motivos
- c) Atribuir a otras personas un interés especial por nosotros cuando en realidad no lo tienen
- d) Atribuir ciertas características o ideas a algunas personas porque pertenecen a un grupo cuyos miembros frecuentemente presentan esas características o ideas

24. Irracionalidades relacionadas con la memoria

- a) Olvidar experiencias dolorosas poco después de que ocurran y no utilizarlas para evitar el sufrimiento en el futuro
- b) Adornar la descripción de la conducta de los demás e inventar exageraciones y rumores
- c) Centrarse sólo en las ventajas o desventajas inmediatas de las cosas e ignorar con poca vista lo que pueden acarrear en el futuro
- d) Reprimir los propios recuerdos de acontecimientos importantes para no sentirnos responsables o avergonzados de que ocurrieran
- e) Recordar algunas cosas demasiado bien, haciendo que interfieran con nuestros pensamientos y conductas respecto a otras cosas

25. Irracionalidades relacionadas con la exigencia

- a) Exigirnos a nosotros mismos la consecución de ciertos objetivos como condición para aceptarnos como seres humanos
- b) Exigirnos a nosotros mismos la obtención del amor o la aprobación de otras personas significativas
- c) Exigirnos hacer a la perfección prácticamente todo lo que hacemos y/u obtener la aprobación sin fisuras de prácticamente todo el mundo
- d) Exigir que los demás nos traten con imparcialidad, justicia, consideración y afecto
- e) Exigir que los demás nos traten con perfecta imparcialidad, justicia, consideración y afecto
- f) Exigir que la vida sea fácil y que podamos conseguir prácticamente todo lo que queramos rápidamente, sin tener que esforzarnos demasiado
- g) Exigir disfrutar o estar en éxtasis prácticamente todo el tiempo

26. Irracionalidades relacionadas con el sexo

- a) La creencia de que los actos sexuales son intrínsecamente sucios, malos o perversos
- b) La creencia de que los actos sexuales son absolutamente perversos o inmorales si no van acompañados del amor, el matrimonio, u otras relaciones no sexuales
- c) La creencia de que el orgasmo tiene un carácter sagrado y de que el sexo sin él no tiene verdadera legitimidad o no proporciona un verdadero placer
- d) La creencia de que el acto sexual tiene un carácter sagrado y de que el orgasmo debe tener lugar durante la penetración del pene en la vagina
- e) La creencia de que debemos tener un buen rendimiento sexual y de que de lo contrario no tenemos ningún valor como personas
- f) La creencia de que las buenas relaciones sexuales siempre deben incluir el orgasmo simultáneo
- g) La creencia de que la masturbación y las caricias que llevan al orgasmo son vergonzosas, y de que no tienen la legitimidad del acto sexual
- h) La creencia de que los hombres pueden legítima y moralmente mantener más relaciones sexuales o tener menos restricciones que las mujeres
- i) La creencia de que deberíamos tener un buen rendimiento sexual con facilidad y de manera espontánea, sin necesidad de la práctica o de ningún tipo de conocimiento previo
- j) La creencia de que las mujeres, por naturaleza, tienen poco interés por el sexo, de que se mantienen pasivas de manera natural y de que son menos hábiles y están menos capacitadas sexualmente
- k) La creencia de que dos personas que se quieren sentirán muy poco o ningún interés por otros individuos

27. Irracionalidades relacionadas con la ciencia

- a) La creencia de que la ciencia es la panacea para la solución de todos los problemas humanos
- b) La creencia de que el método científico es el único que puede permitir avanzar al conocimiento humano
- c) La creencia de que todas las invenciones y avances tecnológicos son buenos para el ser humano
- d) La creencia de que el hecho de que el método lógico-empírico de la ciencia no proporcione soluciones perfectas a todos los problemas y tenga sus limitaciones hace que sea poco o nada útil
- e) La creencia de que el hecho de que exista la indeterminación en la observación científica invalida el método lógico-empírico
- f) La creencia de que el hecho de que la ciencia haya encontrado pruebas y explicaciones para hipótesis que originalmente sólo existían en la imaginación humana (como la teoría de la relatividad) hace que vaya a encontrar sin duda pruebas y explicaciones a otras hipótesis imaginadas (como la existencia del alma o de Dios)
- g) La creencia de que el hecho de que a un científico se le reconozca como una autoridad en un área (por ejemplo: Einstein como físico) haga que tenga una visión autorizada en otras áreas (por ejemplo: la política)
- h) La marcada tendencia a que científicos muy competentes y excepcionalmente formados se comporten de un modo estúpido y lleno de prejuicios en algunos aspectos significativos de sus esfuerzos científicos, y a que se comporten incluso con más estupidez en sus propias vidas personales
- i) La gran tendencia de los científicos de las ciencias sociales aplicadas (como psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales, consejeros y religiosos) a comportarse de un modo contraproducente y poco científico en sus vidas personales y profesionales

Esta lista de irracionalesidades humanas, que en absoluto pretende ser exhaustiva, comprende 259 tendencias básicas que sabotean la felicidad. Debo admitir que algunas de ellas se solapan, por lo que a veces se repiten. Al mismo tiempo, sólo se trata de un escueto esquema; bajo cada uno de los encabezamientos podríamos añadir fácilmente un amplio número de irracionalesidades. Por ejemplo, bajo el encabezamiento 1. h. (irracionalesidades relacionadas con las tradiciones en las relaciones de noviazgo, el matrimonio y las bodas), podríamos incluir fácilmente cientos de estupideces, ya que aunque la mayoría de ellas han dejado de practicarse, aún hay muchas que siguen existiendo.

La psicoterapia es uno de los ejemplos más trágicos. Bajo el encabezamiento 27i (irracionalesidades relacionadas con la ciencia) se hace referencia brevemente a «La tendencia de los científicos de las ciencias sociales aplicadas (como psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales, consejeros y religiosos) a comportarse de un modo contraproducente y poco científico en sus vidas personales y profesionales». Pues bien, ¡esto apenas da una idea de la realidad! Supuestamente la psicoterapia es un campo de ciencia básica y aplicada cuyos profesionales ponen todo su empeño en ayudar a sus clientes a suprimir o minimizar sus pensamientos, emociones y conductas irracionales o autodestructivas. Pero, en realidad, lo contrario parece ser cierto en muchos casos. La mayoría de los terapeutas parecen tener innumerables ideas irracionales y desarrollar continuamente actividades contrarias a la ciencia que ayudan a sus clientes a mantener o incluso intensificar sus irracionalesidades.

Algunas de las irracionalesidades más importantes de estos profesionales de la «ayuda» son:

1. En lugar de abordar el tratamiento con una visión global, multimodal, cognitivo-emotivo-conductual, ponen demasiado énfasis en enfoques monolíticos (como la conciencia, el *insight*, la liberación emocional, la comprensión del pasado, la experimentación, la racionalidad, o la liberación física), llegando a caer prácticamente en el fetichismo y las tendencias obsesivo-compulsivas.
2. Sienten la necesidad inevitable de obtener la aprobación de

sus clientes y, con frecuencia, atrapan a sus clientes en prolongadas relaciones de dependencia.

3. Abjurán del análisis científico basado en los hechos para seguir conjeturas rocambolescas que raramente tienen relación con hechos objetivos.
4. Tienden a centrarse en ayudar a sus clientes a sentirse mejor en lugar de enseñarles cómo generan su propia infelicidad y cómo pueden aprender a no hacerlo en el futuro.
5. Asumen dogmáticamente que su sistema o técnica terapéutica, y sólo éste, ayuda a las personas, y se cierran en banda a utilizar otros sistemas o técnicas.
6. Promulgan ortodoxias terapéuticas y vilipendian y excomulgan a quienes se desvían de sus dogmas.
7. Confunden correlación con relación causal y dan por supuesto que si un individuo odia, digamos, a su madre, y más adelante odia a otras mujeres, la primera emoción es la causa de sus sentimientos posteriores.
8. Ignoran en su mayoría los fundamentos biológicos de la conducta humana y dan por supuesto que deben existir causas situacionales *específicas* para cada trastorno y, lo que es aún peor, que el solo hecho de descubrir cuáles son estas causas específicas puede hacer que el trastorno desaparezca.
9. Tienden a buscar (¡y encontrar!) explicaciones únicas, inteligentes y «profundas» de la conducta y a ignorar explicaciones obvias, «superficiales» y más ciertas.
10. Proclaman que sus clientes necesitan terapias interminables, o bien proclaman el mito de que existen curas fáciles, rápidas y milagrosas.
11. Recurren cada vez más a la magia, a la curación por la fe, a la astrología, a las cartas del tarot y a otras formas no científicas de psicoterapia «transpersonal».
12. Se empeñan en conseguir objetivos utópicos vagamente definidos que confunden y perjudican a sus clientes.
13. Atacan de un modo irracional y a científico a los terapeutas que abogan por la experimentación.
14. Exaltan la emoción e inventan falsas dicotomías entre razón y emoción.

La lista no es exhaustiva y podríamos doblar o triplicar su tamaño fácilmente. Recordemos un aspecto fundamental: prácticamente todos los apartados y subapartados que aparecen en esta lista de irracionalesidades humanas tienen toda una serie de subdivisiones; y, lo que es más, disponemos de una inmensa cantidad de pruebas observacionales y experimentales que confirman su existencia. Por ejemplo, tenemos una inmensa cantidad de pruebas observacionales de que un gran número de personas comen en exceso, dejan las cosas para más tarde, tienen ideas dogmáticas, pierden estúpidamente cantidades considerables de dinero en juegos de azar, creen firmemente en la astrología y racionalizan continuamente sus conductas inadecuadas. También tenemos una cantidad considerable de pruebas experimentales de que los seres humanos solemos tener un sesgo que favorece la percepción de las personas que consideramos atractivas, recaemos después de haber dejado hábitos como comer en exceso, preferimos engañosas recompensas inmediatas a gratificaciones más agradables a largo plazo, reprimimos recuerdos de acontecimientos que consideramos desagradables, atribuimos con frecuencia a los demás emociones que no sienten, y somos increíblemente sugestionables por la opinión de la mayoría de nuestros colegas o de supuestas figuras de autoridad.

Si admitimos que todas las irracionalesidades humanas que hemos visto (¡y muchas otras parecidas!) existen, ¿podemos seguir sosteniendo la tesis de que, con toda probabilidad, tienen un origen biológico y están enraizadas en la naturaleza más elemental de los seres humanos? Sin duda, y así se sigue de las siguientes premisas:

1. Al parecer todas las principales irracionalesidades humanas aparecen, de una u otra forma, prácticamente en todos los seres humanos. ¡No con la misma intensidad, por supuesto! En general, algunos de nosotros mostramos mucha menos irracionalidad que otros. Pero intente encontrar *algún* individuo que no suscriba con frecuencia *todas* esas irracionalesidades. Por ejemplo, tome solamente los diez primeros apartados, que hablan de cómo nos perjudicamos a nosotros mismos, ¿conoce aunque sea a un solo hombre o mujer que no haya adoptado sumisamente alguna costumbre social estúpida; que no ha-

ya emitido alguna vez una valoración global de sí mismo o sí misma; que no haya tenido prejuicios importantes; que no haya utilizado varios tipos de pensamiento ilógico; que no se haya engañado a sí mismo o a sí misma creyendo que sus sentimientos se correspondían en parte con la realidad objetiva; que no haya adquirido y mantenido hábitos contraproducentes; que no tenga ninguna adicción perjudicial; que nunca haya presentado ningún síntoma de neuroticismo; que nunca haya suscrito dogmas religiosos, y que nunca haya practicado estúpidos hábitos saludables? ¿Conoce aunque sea un sólo caso?

2. Casi todas las irracionalesidades importantes que existen en la actualidad han ejercido su dominio en prácticamente todos los grupos culturales que la historia y la antropología han estudiado. Aunque las normas, leyes, convenciones y estándares difieren ampliamente entre los grupos, la credulidad, el absolutismo, los dogmas, la religiosidad y la exigencia *respecto a* esos estándares no dejan de tener un parecido sorprendente. De este modo, en el mundo occidental civilizado, nuestros padres y nuestra cultura nos aconsejan o educan para que llevemos un determinado tipo de ropa, y en las islas de los Mares del Sur, para que llevemos ropa de otro tipo. Pero cuando nos dicen «Deberías de vestir correctamente, de un modo adecuado, para que los demás te acepten y se comporten de un modo que sea beneficioso para tí», escalamos irracionalmente este «adecuado» (y no demasiado irracional) y lo convertimos en «*Debo* vestir correctamente porque *necesito* desesperadamente la aprobación de los demás. *No puedo soportar* su desaprobación y las desventajas que conllevaría. Y ¡si no les gusta mi conducta eso quiere decir que *yo* no les gusto y que me consideran un *completo desastre!*». Aunque nuestros padres y profesores nos animan a pensar de este modo absolutista y contraproducente, parece ser que tenemos una propensión humana innata a: a) tomárnoslos en serio con credulidad; b) mantener esos sinsentidos el resto de nuestras vidas; y c) inventarlos nosotros mismos si no nos han inculcado un absolutismo suficientemente radical.

3. Muchas de las irracionales que las personas mantenemos con insistencia se oponen prácticamente a todas las enseñanzas de nuestros padres, iguales y medios de comunicación. Y a pesar de ello ¡no las abandonamos! Pocos padres nos animan a generalizar en exceso, a hacer afirmaciones contrarias a los hechos, o a sostener simultáneamente proposiciones contradictorias; y, sin embargo, hacemos este tipo de cosas continuamente. Nuestro sistema educativo nos anima a aprender, desaprender y reaprender; y sin embargo nos resulta muy difícil hacerlo en asuntos importantes. Nos encontramos con personas que insisten en intentar convencernos de abandonar hábitos improductivos y perjudiciales, como comer en exceso o fumar. Y casi siempre nos resistimos a hacerles caso. Podemos someternos, por decisión propia, literalmente a años de sesiones de psicoterapia para superar nuestra ansiedad o nuestras tendencias depresivas. Y ¡fíjese en lo poco que solemos avanzar!

Nuestros padres pueden educarnos en un ateísmo extremo o en tendencias antirreligiosas. Y, sin embargo, nos resulta muy fácil adoptar prácticas religiosas radicales cuando nos hacemos adultos. Podemos aprender que es aconsejable visitar periódicamente a nuestro médico y a nuestro dentista después de acabar el instituto. Y ¿acaso esa enseñanza hace que vayamos? ¿Acaso la lectura generalizada de los hechos de la vida diaria afecta a nuestro optimismo extremo o a nuestras ideas utópicas, o nos libra de nuestro pesimismo excesivo? Miles de libros y películas bien documentados ponen claramente de manifiesto las desigualdades que provocan las guerras, los disturbios, el terrorismo y el nacionalismo extremo. Y ¿acaso hacen que nos opongamos radicalmente a estas formas de irracionalidad política?

Prácticamente nadie nos anima a dejar las cosas para más tarde y a evitar afrontar las realidades de la vida. La búsqueda peligrosa de emociones fuertes raramente cuenta con la aprobación de los demás. ¿Esto hace que dejemos de buscarlas? La inmensa mayoría de los científicos se oponen al pensamiento mágico, no verificable, absolutista y rígido. ¿Les ha-

cemos caso siempre? Solemos conocer a la perfección cuáles son las normas éticas y morales que suscribimos, y prácticamente todas las personas que nos rodean nos animan a seguir las. ¿Lo hacemos? Nuestros mayores, profesores, figuras religiosas de referencia y escritores favoritos raramente aprueban la baja tolerancia a la frustración y la búsqueda de recompensas a corto plazo. ¿Su desaprobación nos impide preferir a menudo recompensas inmediatas a expensas de gratificaciones futuras? ¿Quién nos enseña a racionalizar y nos refuerza cuando lo hacemos? ¿Qué terapeuta, amigo, o parente está de acuerdo con los diversos tipos de estrategias defensivas que ponemos en práctica? ¿Acaso su oposición prácticamente universal nos detiene? ¿Hay personas cercanas a nosotros que nos premian por exigir la perfección en nosotros mismos y en los demás, o por gimotear y lamentarnos porque las situaciones *tienen que* ser tal y como queremos que sean?

Realmente, hay muchas irracionales que tienen un componente cultural importante, o que al menos son significativamente potenciadas y exacerbadas por la sociedad. Pero muchas de ellas se nos inculcan sólo mínimamente, y a muchas otras se las rechaza activamente, y ¡no por ello dejan de florecer!

4. Como decía antes, prácticamente todas las irracionales de la lista de este apéndice están presentes tanto en individuos ignorantes, estúpidos y gravemente trastornados, como en personas extremadamente inteligentes, educadas y relativamente poco trastornadas. Doctores en medicina y psicología, por ejemplo, tienen prejuicios raciales y de otro tipo, suelen hacerse ilusiones con frecuencia, piensan que si alguien cree o experimenta algo con intensidad debe tener parte de realidad y verdad objetiva, caen en todo tipo de hábitos perjudiciales (incluyendo adicciones como el alcoholismo), contraen deudas estúpidamente, están convencidos de que deben obtener la aprobación de los demás, creen en el poder de la oración, e inventan rumores sobre otras personas que se acaban creyendo ellos mismos. Es posible que personas excepcionalmente brillantes y con una excelente educación muestren me-

nos irracionales o tengan más facilidad para modificarlas que aquellas que están en la media de la población, pero ¡no tienen en absoluto el monopolio de la conducta racional!

5. Es tal la cantidad de seres humanos que sostienen creencias manifiestamente irracionales y que muestran conductas excepcionalmente perjudiciales con tanta frecuencia que sería difícil defender la hipótesis de que el aprendizaje es la única fuente de estas formas de reaccionar. Incluso aunque formuláramos la hipótesis de que el aprendizaje es el factor más importante en la explicación de su comportamiento, surgiría una pregunta evidente: ¿por qué se quedan atrapados en las enseñanzas de su cultura, por qué no aprenden a abandonar esos sinsentidos con el tiempo? Prácticamente todos aprendemos una serie de valores políticos, sociales y religiosos de nuestros padres y educadores cuando somos niños, pero a menudo los abandonamos con el tiempo, después de ir a la universidad, leer libros, o conocer a personas que suscriben valores diferentes. ¿Por qué no hacemos lo mismo con nuestras ideas estúpidas e inútiles, que es obvio que están desconectadas de la realidad y que nos perjudican gravemente?

Tomemos, por ejemplo, las siguientes ideas, que si son sometidas a una pequeña reflexión demuestran tener poco sentido y ser contraproducentes: a) «Como mi hermana me pegaba cuando era pequeño, todas las mujeres son peligrosas y lo mejor es no confiar en ninguna», b) «Como no rindo lo suficiente en un área determinada, como en mis estudios, creo que soy un tipo que no sirve para nada y que no merece ser feliz», c) «Como me has tratado de un modo injusto, cosa que no deberías haber hecho bajo ningún concepto, tienes que modificar tu conducta y tratarme mejor de ahora en adelante», d) «Como me gusta mucho fumar, no puedo dejarlo; y aunque el tabaco sea muy perjudicial para otras personas, lo más probable es que yo no sufra ningún daño por seguir fumando», e) «Como los negros son arrestados y condenados por más delitos que los blancos, son una raza inmoral y lo mejor es no relacionarse con ellos», f) «Como los factores biológicos y hereditarios son importantes en los trastornos emocionales, no

podemos hacer nada para ayudar a las personas que los sufren y sus problemas no tienen remedio».

Todas estas afirmaciones irracionales, y cientos de otras parecidas, tienen manifiestamente poco o ningún sentido y son inmensamente perjudiciales para la sociedad y los individuos. Y sin embargo las creemos a pies juntillas en miles de casos. Aunque fuera posible demostrar que una parte importante de estas creencias tiene su origen en el aprendizaje social (como es probable que suceda), ¿por qué nos empapamos y nos apoyamos tanto en ellas? Obviamente porque tenemos una importante predisposición biológica a hacerlo.

6. Cuando personas brillantes y competentes en muchos aspectos abandonan algunas de sus irracionales, suelen adoptar otras diferentes o situarse en los extremos irracionales opuestos. Fervientes creyentes religiosos a menudo se convierten en ateos convencidos. Extremistas políticos de derechas se vuelven extremistas de izquierdas. Individuos que siempre dejan las cosas para más tarde pueden convertirse en trabajadores compulsivos. Las personas que sufren una fobia irracional con frecuencia acaban teniendo otra fobia igual de irracional pero completamente diferente. El extremismo tiene a mantenerse como un rasgo humano natural que toma una u otra estúpida forma.
7. Incluso las personas que parecen tener menos pensamientos y conductas irracionales no dejan de caer en ellas, y a veces de manera grave. Un hombre que raramente se enfade con los demás puede enfurecerse de tal manera que esté a punto de matar a alguien, o que incluso llegue a hacerlo. Una mujer que no teme estudiar asignaturas difíciles y hacer exámenes complicados puede creerse incapaz de soportar el rechazo en una entrevista de trabajo y fracasar en la búsqueda de un puesto adecuado. Un terapeuta que enseña con objetividad y sin apasionamiento a sus clientes a comportarse con la máxima racionalidad puede, si alguno de ellos se resiste con insistencia a cambiar, actuar de un modo irracional y expulsarle completamente alterado de la terapia. En casos como éstos, condiciones ambientales poco habituales hacen que individuos que normal-

mente se comportan de un modo saludable muestren conductas irracionales. Pero estos individuos reaccionan a estas condiciones porque tienen una predisposición a salirse de sus casillas en condiciones excepcionalmente estresantes, y esa predisposición básica es probable que tenga componentes innatos.

8. Las personas que se oponen radicalmente a algunos tipos de irracionales a menudo son presas de ellas. Los agnósticos tienen pensamientos y sentimientos fervientes y absolutistas. Individuos muy religiosos se comportan con inmoralidad. Psicólogos que creen que el sentimiento de culpa o el abatimiento no tienen legitimidad los provocan en sí mismos.
9. El conocimiento o la toma de conciencia de la propia conducta irracional sólo ayuda en parte a cambiarla, si es que ayuda en algo. Podemos saber muy bien lo perjudicial que es para nosotros tener el hábito de fumar, y ¡fumar más que nunca! Podemos darnos cuenta de que odiamos el sexo porque unos padres puritanos nos enseñaron a hacerlo, y probablemente no dejemos de odiarlo por ello. Podemos tener una conciencia «intelectual» muy clara de nuestro egoísmo desmesurado y una conciencia «emocional» nula de cómo cambiarlo. Esto tiene su origen principalmente en la tendencia del ser humano a mantener dos creencias contradictorias al mismo tiempo; una «intelectual», superficial y ocasional, y otra «emocional», sólida y estable en el tiempo, que es la que suele regir nuestro comportamiento. Esta tendencia a tener creencias contradictorias simultáneamente también parece formar parte de la condición humana.
10. No importa con cuánto empeño ni durante cuánto tiempo nos esforcemos para superar nuestros pensamientos y conductas irracionales, suele resultarnos extremadamente difícil superarlos y erradicarlos, y parecemos estar, hasta cierto punto, especialmente dotados para no conseguirlo. Podríamos formular la hipótesis de que el hecho de que sobreaprendemos nuestras conductas contraproducentes a una edad temprana, hace más fácil que las volvamos a recondicionar. Pero parece más simple y más lógico concluir que nuestra falibilidad tiene un origen interno, y ¡que la condicionabilidad y la inclina-

ción a aceptar el entrenamiento en conductas disfuncionales constituye *en sí* una parte significativa de nuestra falibilidad innata! Realmente, ¡es difícil que sean más condicionables sólo porque ya se hayan condicionado!

11. Parece razonablemente claro que algunas ideas irracionales tienen su origen en experiencias personales, no aprendidas (o que incluso contradicen lo aprendido), y que somos nosotros mismos, con inventiva, pero también con cierto desvarío, quienes las *inventamos* haciendo gala de una gran creatividad. Imaginemos, por ejemplo, que nos enamoramos de alguien y que sentimos, «sabemos» y declaramos «¡Sé que te voy a querer para siempre!». En realidad no es que hayamos *aprendido* ese conocimiento, ya que no sólo hemos leído Romeo y Julieta, sino que también hemos recibido montones de otras informaciones, como estadísticas de divorcio, que ponen de manifiesto que el amor romántico raramente dura para siempre. Lo que hemos hecho ha sido *escoger* ese «conocimiento» entre una gran cantidad de cosas que podríamos haber escogido «saber». Y lo más probable es que lo hayamos hecho porque el amor romántico suele ir acompañado de la ilusión implícita de que «Como lo que siento por ti es tan auténtico y tan intenso, sé que va a durar para siempre». Somos nosotros, al menos en gran medida, quienes *creamos* el «conocimiento» falso e irracional que acompaña a nuestras emociones auténticas, pero probablemente poco duraderas.

Podríamos haber sido educados en el Judaísmo o el Islam, y habernos convertido después al cristianismo, pensando «Siento que Jesús es mi salvador y estoy convencido de que Él existe y es el Hijo de Dios». ¿Acaso nuestra experiencia o el entorno en el que crecimos habrían hecho que tuviéramos esos sentimientos y creencias? ¿O habríamos sido nosotros mismos quienes los habríamos inventado, por diferentes motivos? Al parecer, los individuos tenemos de manera natural a tener una serie de creencias dogmáticas según las cuales nuestros profundos sentimientos demuestran por sí solos que algo existe de manera objetiva en el universo, y esto parece formar parte de un proceso innato de ilusión.

12. Si observamos con detenimiento algunas de las formas de pensamiento irracional más frecuentes, podemos entender cómo funcionan. Suelen empezar con una observación realista o basada en los hechos y acabar con una conclusión incongruente. De este modo, podemos partir de «Si Jane me quisiera, me pondría muy contento y eso sería bueno para mí». Y concluir erróneamente «Por lo tanto, Jane *tiene que quererme*, y para mí será terrible si no lo hace». Si partiéramos de la afirmación aún más enfática «*Que Jane me quisiera sería algo único y excepcional*», aún nos resultaría más fácil concluir «*¡Por lo tanto tiene que hacerlo!*». No importa qué grado de verdad haya en la primera parte de la proposición, la segunda parte seguirá siendo incongruente, por lo que seguirá sin tener ningún sentido.

De un modo parecido, solemos concluir irracionalmente «Como creo que el orden es deseable, *necesito seguridad*». «Como creo que el fracaso no es en absoluto deseable; a) no *debo fallar*, b) yo no he provocado mi fracaso, ha sido otra persona, c) a lo mejor no he fracasado en realidad». «Como me costaría mucho dejar de fumar, creo que me costaría *demasiado*, *no puedo hacerlo*». Todas estas incongruencias tienen su origen en pensamientos autistas y presuntuosos; simplemente *ordenamos* que lo que deseamos exista y lo que detestamos no. Este tipo de pensamientos autistas parecen ser innatos.

13. Muchos tipos de pensamientos irracionales son puras sobre-generalizaciones, y, como Alfred Korzybski y sus seguidores han demostrado, las sobre-generalizaciones son al parecer un elemento normal (aunque estúpido) de la condición humana. De este modo, podemos partir de una observación basada en los hechos, como «He suspendido el examen» y después sobre-generalizar a «Siempre voy a suspenderlo; no voy a ser capaz de aprobarlo nunca». O podemos partir de «Algunas veces me tratan de un modo injusto» y sobre-generalizar a «Siempre me tratan de un modo injusto, y ¡no puedo soportar sus continuas injusticias!». De nuevo: esta parece ser una manera de pensar propia de individuos normales. Los niños, co-

mo ha demostrado J. Piaget, cometan errores de juicio hasta los 6 o 7 años. ¡Parece que los adultos nunca dejamos de cometerlos!

14. El pensamiento humano no sólo difiere significativamente en función de la inteligencia de las personas, sino que además hay formas de pensamiento diferentes que se originan a partir del funcionamiento del hemisferio derecho o el izquierdo del cerebro. Tanto la inteligencia como el funcionamiento de cada uno de los hemisferios tienen un componente hereditario importante y no se originan sólo a partir del aprendizaje.
15. Algunas formas de irracionalidad, como la baja tolerancia a la frustración o la tendencia a preferir recompensas inmediatas engañosas a gratificaciones a largo plazo, no sólo están presentes en los seres humanos, sino también en muchos animales inferiores. G. Ainslie revisa la bibliografía existente sobre recompensas engañosas y demuestra cómo, tanto en los animales como en los seres humanos, las recompensas son menos eficaces cuando se distancian en el tiempo de la elección. De nuevo, parece evidente la presencia de un componente fisiológico y hereditario.
16. Hay algunas pruebas de que a las personas nos suele resultar mucho más fácil aprender conductas contraproducentes que conductas productivas. Así, no nos cuesta nada comer en exceso, pero sí que nos cuesta seguir una dieta razonable. Podemos aprender, muchas veces de nuestros iguales estúpidos, a fumar cigarrillos, pero si otros iguales o mayores intentan enseñarnos a dejar de fumar o a mostrar más autodisciplina en cualquier otro aspecto, ¡nos resistimos a sus enseñanzas con todas nuestras fuerzas! Hacemos propios con toda facilidad prejuicios contra negros, judíos, católicos y asiáticos, pero raramente seguimos las enseñanzas de líderes tolerantes. Nos resulta fácil condicionarnos a sentirnos ansiosos, deprimidos, furiosos y abatidos, pero nos lleva muchísimo tiempo y esfuerzo deshacernos de las emociones que nos trastornan. No es exactamente que estemos condenados estúpidamente a toda una vida de conductas necias, tontas e idiotas. Pero ¡casi!

Conclusión

Si definimos la irracionalidad como un pensamiento, emoción o conducta que desencadena consecuencias contraproducentes, auto-destrutivas o interfiere de manera significativa con la supervivencia y felicidad del organismo, encontraremos que hay literalmente cientos de irracionales en todas las sociedades y en prácticamente todos los seres humanos de esas sociedades. Estas irracionales persisten a pesar de la determinación consciente de las personas a cambiar; a) muchas de ellas son contrarias a prácticamente todas las enseñanzas que han recibido los individuos que las manifiestan y persisten en personas muy inteligentes, educadas y relativamente poco trastornadas; b) cuando las personas las abandonan, suelen reemplazarlas por otras irracionales, en ocasiones igual de extremas, si bien opuestas; c) personas que en principio se esfuerzan por superarlas no dejan de perpetuarlas en la práctica, y el hecho de ser completamente conscientes de su existencia o su origen difícilmente las hace desaparecer; d) muchas de ellas parecen tener como punto de partida invenciones autistas, y a menudo parecen brotar de tendencias humanas muy enraizadas y prácticamente imposibles de erradicar hacia la falibilidad, la sobregeneralización, la ilusión, la credulidad, el prejuicio, y la búsqueda de recompensas inmediatas; e) parecen estar al menos en parte relacionadas con procesos psicológicos, hereditarios y constitucionales.

Aunque todavía es pronto para defender con certeza o sin condiciones la existencia de fundamentos biológicos en la irracionalidad humana, en la actualidad esta hipótesis está soportada por pruebas suficientes como para tomarla en serio. A las personas nos resulta fácil y natural actuar razonablemente e intentar realizarnos. De otro modo probablemente no sobreviviríamos. Pero también nos resulta fácil y natural ir en contra de nuestros propios intereses. Los entornos en los que crecemos y aquellos por los que pasamos a lo largo de nuestras vidas nos enseñan, hasta cierto punto, a adoptar conductas autodestructivas. Pero ¿cómo no podríamos concluir que tenemos una fuerte tendencia innata a escuchar y adoptar enseñanzas antihumanas e inhumanas y, lo que es aún más importante, a seguir convencidos y poner en práctica tontamente estas enseñanzas manifiestamente estúpidas y científicamente insostenibles?

Bibliografía seleccionada

A continuación encontrará algunas de las referencias más importantes que he utilizado para escribir este libro, y algunos materiales adicionales sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) y la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) para lectores que quieran utilizarlos para ayudarse a sí mismos. En el catálogo gratuito del Instituto Albert Ellis, que se actualiza cada seis meses, también encontrará mucho material sobre la TREC, incluyendo charlas y talleres para el público en general y para los profesionales de la salud mental. Para recibir una copia, envíe su dirección postal a info@rebt.org.

- Bandura, A., *Self-efficacy: the exercise of control*, Nueva York, Freeman, 1977 (trad. cast.: *Autoeficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2004).
- Beal, D., A. Kopec y R. DiGiuseppe, *Disputing clients' irrational beliefs*, manuscrito, 1996.
- Beck, A. T., *Cognitive therapy and the emotional disorders*, Nueva York, New American Library, 1976 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Barcelona, Paidós, 2005).
- Beck, J. S., *Cognitive therapy: Basics and beyond*, Nueva York, Guilford, 1995 (trad. cast.: *Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización*, Barcelona, Gedisa, 2000).
- Benson, H., *The relaxation response*, Nueva York, Morrow, 1975 (trad. cast.: *La relajación*, Barcelona, Grijalbo, 1997).
- Chase, S., *The tyranny of words*, Nueva York, Harcourt Brace Jovanovich, 1964.

- Cohen, E. D., *Caution: Faulty thinking can be harmful to your happiness*, Fort Pierce, FL, Trace-WilCo Publishers, 1992.
- , *What would Aristotle do?*, Amherst, NY, Prometheus Books, 2003.
- Dawkins, R., *The selfish gene*, Nueva York, Oxford University Press, 1976 (trad. cast.: *El gen egoísta: las bases biológicas de nuestra conducta*, Barcelona, Salvat, 2000).
- DiGiuseppe, R., «The implication of the philosophy of science for rational-emotive theory and therapy», en *Psychotherapy*, nº 23, 1986, págs. 634-639.
- DiGiuseppe, R., R. Leaf y J. Linscott, «The therapeutic relationship in rational-emotive therapy: A preliminary analysis», en *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, nº 4, 1993, págs. 223-233.
- DiGiuseppe, R. y J. C. Muran, «The use of metaphor in rational-emotive psychotherapy», en *Psychotherapy in Private Practice*, nº 10, 1992, págs. 151-165.
- Dryden, W., *Dealing with anger problems: rational-emotive therapeutic interventions*, Sarasota, FL, Professional Resource Exchange, 1990.
- , *Brief rational emotive behavior therapy*, Londres, Wiley, 1995.
- , *Developing self-acceptance*, Chichester, Inglaterra, Wiley, 1998 (trad. cast.: *Acéptate a ti mismo*, Barcelona, Editorial Hispano Europea, 2002).
- Dryden, W., R. DiGiuseppe y M. Neenan, *A primer on rational emotive behavior therapy*, Lafayette, IL, Research Press, 2003.
- Dryden, W. y A. Ellis, *Albert Ellis live*, Londres, Sage Publications, 2003.
- Dryden, W. y J. Gordon, *Think your way to happiness*, Londres, Sheldon Press, 1991.
- Dryden, W. y M. Neenan, *The rational emotive behavioral approach to therapeutic change*, Londres, Sage, 2003.
- Dryden, W., J. Walker y A. Ellis, *REBT self-help form*, Nueva York, Albert Ellis Institute, 1996.
- Ellis, A., *The American sexual tragedy*, Nueva York, Twayne, 1954.
- , «Rational psychotherapy», en *Journal of General Psychology*, nº 59, 1958, págs. 35-49, reimpreso en Nueva York, Albert Ellis Institute.
- , *Reason and emotion in psychotherapy*, Secaucus, NJ, Citadel, 1962 (trad. cast.: *Razón y emoción en psicoterapia*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1998).
- , *A garland of rational humorous songs*, Nueva York, Albert Ellis Institute, 1975.
- , «The biological basis of human irrationality», en *Journal of Individual Psychology*, nº 32, 1976, págs. 145-168, reimpreso en Nueva York, Albert Ellis Institute.
- , *A guide to personal happiness*, North Hollywood, CA, Wilshire Books, 1984 (trad. cast.: *Guía para la felicidad personal*, Barcelona, Deusto, 1990).
- , *Unconditionally accepting yourself and others*, grabación sonora, Nueva York, Albert Ellis Institute, 1992.
- , *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*, Atascadero, CA, Impact Publishers, 1999.
- , *Feeling better, getting better, and staying better*, Atascadero, CA, Impact Publishers, 2000a (trad. cast.: *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando: terapia profunda de autoayuda para sus emociones*, Bilbao, Mensajero, 2005).
- , *How to control your anxiety before it controls you*, Nueva York, Citadel Press, 2000b (trad. cast.: *Cómo controlar la ansiedad antes de que ella le controle a usted*, Barcelona, Paidós, 2002).
- , «Spiritual goals and spirited values in psychotherapy», en *Journal of Individual Psychology*, nº 56, 2000c, págs. 277-284.
- , *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors*, Amherst, NY, Prometheus Books, 2001.
- , *Overcoming resistance: a rational emotive behavior therapy integrative approach*, Nueva York, Springer, 2002a.
- , «Idiosyncratic REBT», en W. Dryden (comp.), *Idiosyncratic REBT*, Russon-Wye, PCCB Books, 2002b, págs. 15-29.
- , *Anger: How to live with and without it*, ed. rev., Nueva York, Citadel Press, 2003a.
- , *Ask Albert Ellis*, Atascadero, CA, Impact Publishers, 2003b.
- , «General semantics and rational emotive behavior therapy», en I. Caro y S. Read (comps.), *General semantics in psychotherapy*, Brooklyn, NY, Institute for General Semantics, 2003c, págs. 297-323.

- , *Rational emotive behavior therapy: It works for me, it can work for you*, Amherst, NY, Prometheus Books, 2004a.
- , *The road to tolerance: The philosophy of rational emotive behavior therapy*, Amherst, NY, Prometheus Books, 2004b.
- , «Rational emotive behavior therapy», en R. J. Corsini y D. Widging (comps.), *Current psychotherapies*, Belmont, CA, Thompson, 2005.
- Ellis, A. y S. Blau (comps.), *The Albert Ellis reader*, Nueva York, Kensington Publishers, 1998.
- Epicteto, *The works of Epictetus* (1890), Boston, Little Brown, 1899.
- Epicuro, *A guide to happiness*, Londres, Orion Books, 1996 (trad. cast.: *Sobre la felicidad*, Barcelona, Debate, 2000).
- Fisher, R., W. Ury y B. Patton, *Getting to yes*, 2^a ed., Nueva York, Penguin Books, 1991 (trad. cast.: *Obtenga el sí: el arte de negociar sin ceder*, Barcelona, Gestión 2000, 1996).
- Flett, G. L. y P. L. Hewitt, *Perfectionism: Theory research and training*, Washington, DC, American Psychological Association, 2002.
- Frankl, V., *Man's search for meaning*, Nueva York, Pocket Books, 1960 (trad. cast.: *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, 2004).
- Frazer, J. G., *The golden bough*, Nueva York, Macmillan, 1959 (trad. cast.: *La rama dorada: magia y religión*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 2005).
- Freud, A., *The ego and the mechanics of defense*, Londres, Hogarth, 1946 (trad. cast.: *El yo y los mecanismos de defensa*, Barcelona, Paidós, 1997).
- Freud, S., *Basic writings*, Nueva York, Modern Library, 1938.
- Froggatt, W., *Choose to be happy*, Nueva Zelanda, HarperCollins, 1993.
- Fromm, E., *The sane society*, Nueva York, Rinehart, 1955.
- Hallowell, E. M., *Worry: Controlling it and using it wisely*, Nueva York, Pantheon, 1997.
- Hauck, P. A., *Overcoming the rating game: Beyond self-love, beyond self-esteem*, Louisville, KY, Westminster/John Knox, 1991.
- Hayes, S. C., K. Strosahl y K. G. Wilson, *Acceptance and commitment therapy*, Nueva York, Guilford, 1999.
- Hoffer, E., *The true believer*, Nueva York, Harper and Row, 1951.
- Jacobson, E., *You must relax*, Nueva York, McGraw-Hill, 1938.
- Kelly, G., *The psychology of personal constructs*, Nueva York, Norton, 1955 (trad. cast.: *Psicología de los constructos personales*, Barcelona, Paidós, 2001).
- Korzybski, A., *Science and sanity*, Concord, CA, International Society for General Semantics, 1933/1990.
- Leifer, R., *The happiness project*, Ithaca, NY, Snow Lion Publications, 1997.
- , «Buddhist conceptualization and treatment of anger», en *Journal of Clinical Psychology, In Session*, nº 55, marzo de 1999, págs. 340-351.
- Maultsby, M. C. Jr., «Rational emotive imagery», en *Rational Living*, vol. 6, nº 1, 1971, págs. 24-27.
- , *Rational emotive therapy*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1984.
- Meichenbaum, D., «Evolution of cognitive behavior therapy: origins, tenets, and clinical examples», en J. K. Zeig (comp.), *The evolution of psychotherapy: The second conference*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1992, págs. 114-128.
- Neibuhr, R., véase Pietsch, W. V.
- Padesky, C. A. y A. T. Beck, «Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational emotive behavior therapy», en *Journal of Cognitive Therapy*, nº 17, 2001, págs. 211-224.
- Pavlov, I. P., *Conditional reflexes*, Nueva York, Limelight, 1927 (trad. cast.: *Reflejos condicionados e inhibiciones*, Barcelona, Planeta-De Agostini, 1986).
- Peale, N. V., *The power of positive thinking*, Nueva York, Fawcett, 1952 (trad. cast.: *El poder del pensamiento tenaz*, Barcelona, Grijalbo, 1992).
- Pietsch, W. V., *The serenity prayer*, San Francisco, Harper San Francisco, 1993.
- Popper, K. R., *Objective knowledge*, Londres, Oxford, 1962 (trad. cast.: *Conocimiento objetivo: un enfoque evolucionista*, Madrid, Tecnos, 2005).
- , *Popper selections*, edición a cargo de David Miller, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1985.

- Rogers, C., *On becoming a person*, Boston, Houghton Mifflin, 1961
(trad. cast.: *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós, 1996).
- Rokeach, M., *The open and closed mind*, Nueva York, Basic Books, 1960.
- Skinner, B. F., *Beyond freedom and dignity*, Nueva York, Knopf, 1971 (trad. cast.: *Más allá de la libertad y la dignidad*, Barcelona, Martínez Roca, 1986).
- Walen, S., R. DiGiuseppe y W. Dryden, *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*, Nueva York, Oxford, 1992.
- Watson, J. B., *Psychology from the standpoint of a behaviorist*, Filadelfia, Lippincott, 1919.