

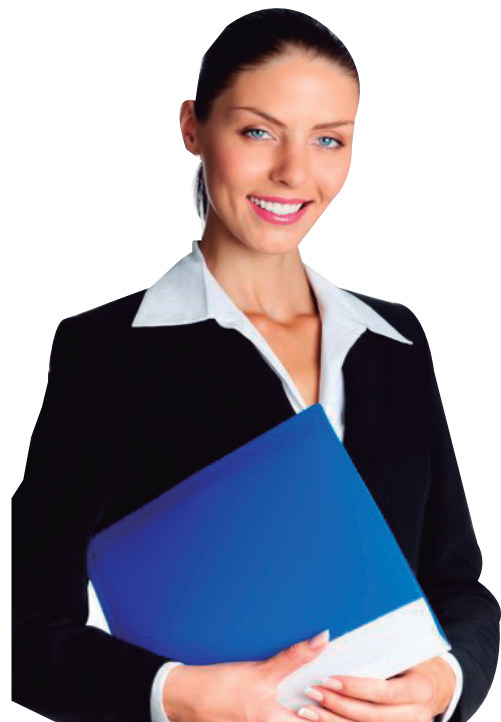
EL EFECTO DE IDEAS Y CREENCIAS IRRACIONALES

Los pensamientos, emociones y conductas, no se experimentan en forma aislada, sino que se superponen significativamente.

Así, los hechos (acontecimientos del mundo exterior) o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, interactúan con la evaluación que hacemos en pensamientos, emociones y conductas (acontecimientos del mundo interior). Una de las mayores contribuciones de la terapia racional emotiva que propuso Albert Ellis, Ph. D.

Las CREENCIAS RACIONALES son cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial (aunque no absoluto). Se expresan en la forma de "Me gustaría", "Quisiera", "No me gustaría", "Preferiría", "Desearía". Los sentimientos positivos de placer o satisfacción se experimentan cuando las personas consiguen lo que desean, por el contrario, los sentimientos negativos de displacer e insatisfacción (por ej. tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimentan cuando no se consigue lo que se desea. Estos sentimientos negativos (cuya fuerza está estrechamente relacionada con la importancia del deseo) son considerados como respuestas apropiadas a los acontecimientos negativos que hayan podido ocurrir, pero no interfieren en la persecución de nuevas metas o propósitos. Estas CREENCIAS son RACIONALES por dos aspectos: 1º porque son relativas y 2º porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos.

Por otro lado, las CREENCIAS IRRACIONALES se diferencian de las racionales en dos características: 1º son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de "Tengo que", "Debo", "Debería", "Estoy obligado a", etc. y 2º en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (por ej. depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo).



Las CREENCIAS RACIONALES son el fundamento de los comportamientos funcionales y sanos, mientras que las CREENCIAS IRRACIONALES están en la base de las conductas disfuncionales, de aislamiento, depresión, demora, alcoholismo, abuso de sustancias y otras. Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo:

- *Ignorar lo positivo.*
 - *Exagerar lo negativo*
 - *Generalizar*
-

Hay 12 ejemplos de creencias irracionales que Ellis menciona con frecuencia:

La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.

La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.

La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.

La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desaforados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.

La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos “dejarlo estar” o “dejarlo pasar” es usualmente mucho más duro a largo plazo.

La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.

La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

La idea de que, si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.

La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aun así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.

La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.

La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas.

Los pensamientos irracionales, como se menciona antes, juegan un papel importante en cómo percibimos el mundo y cómo nos relacionamos con este, repercutiendo de manera importante en nuestro crecimiento personal.

Albert Ellis (1913-2007) fue un psicoterapeuta cognitivo de origen norteamericano, que en 1955 fundó la terapia racional emotiva conductual – TREC. Con base en un sondeo entre expertos de Canadá y USA (1982), fue proclamado como el segundo psicoterapeuta más acreditado de la historia.

Su técnica se fundamenta en hacer consciente la irracionalidad del pensamiento humano, para entender y superar los hechos dolorosos de nuestra vida. Albert Ellis tiene como premisa que no son las circunstancias o los hechos los que propician los estados emocionales, sino más bien la forma de interpretarlos.

A partir de lo anterior, Ellis plantea tres creencias irracionales básicas (que engloban las once creencias irracionales que cimentan su obra), las cuales se sintetizan de la siguiente manera:

- Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás; los demás deben actuar de forma considerada y justa; y la vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero. En concreto, las once creencias irracionales de Albert Ellis, son:

1. Las creencias sobre la aprobación de los demás

La aprobación de otras personas tiende a ser relativa y de carácter positivo o negativo: cada quien nos aprueba de forma diferente. Querer agradecerle a todos, genera servilismo. Por esto, la aprobación debe provenir de uno mismo y no de los demás.

2. Debes ser fuerte en todos los aspectos

Nadie puede ser completamente competente en todas las esferas de su vida. Exigirse el éxito, puede llevar a un rotundo fracaso. Esto puede acarrear enfermedades psicosomáticas y estrés, una permanente comparación con los demás, un complejo de superioridad y un marcado miedo a cometer errores.

El actuar bien es para sí mismo y no para los demás. El “éxito” implica una serie de procesos complejos, asociados al “ensayo-error” y a la disciplina en la práctica de algún oficio. Sin embargo, el fracaso está al orden del día: sencillamente, no somos perfectos.

3. La “maldad” es voluntaria y debe ser castigada

Según Ellis, actuamos sin una “maldad consciente”. La “maldad” es producto de la ignorancia o de la perturbación emocional: de no ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos.

El castigo severo acentúa esta tendencia y la tolerancia tiende a generar un cambio positivo. En este sentido, resulta impropio juzgar a los demás por sus errores, sin antes entender el contexto en que se dieron las circunstancias.

4. Debes obtener todo lo que te propongas

La realidad es una; el problema radica en que a veces no se ajusta a nuestras expectativas de vida. Aceptar las circunstancias, tal y como son, es lo mejor. Si son susceptibles de ser modificadas, bien; pero si no, también.

No conviene abordar todos nuestros deseos como necesidades esenciales. Eso, tarde o temprano, generará insatisfacción y desdicha. La pregunta: “¿las cosas son verdaderamente negativas o estoy exagerando?” En realidad, no todo es tan bueno y no todo es tan malo.

5. Cada quien es como es y no puede cambiar

Las “emociones negativas, autodestructivas o dolorosas” se pueden cambiar. En el pensamiento de Ellis es equivocado afirmar que no se pueden transformar y que sencillamente hay que padecerlas. Este tipo de emociones son construcción de uno mismo. Y como uno mismo las crea, también puede eliminarlas.

Es preciso analizar y descubrir “los pensamientos y las frases ilógicas”, que están asociadas a dichas emociones. Esto con el fin de modificar esas “propias verbalizaciones” y luego transformar poco a poco las emociones en cuestión. Por lo tanto, uno es el principal responsable de su destino.

6. Preocuparse por lo que viene evita los errores

Las adversidades no son tan dramáticas como uno piensa. Los miedos producto de ellas, obstaculizan el poder de decantar y dimensionar su real gravedad. Más aún, el “preocuparse” demasiado de que algo pueda acontecer, no solamente no impide que ocurra, sino que además puede ayudar a su realización.

Ya en hechos inevitables (como por ejemplo la muerte) el dolor puede ser significativo cuando acontecen, pero la preocupación de que ocurran, puede ser más traumática que la misma adversidad prevista.

7. Lo difícil hace más complicada la vida

Realizar alguna cosa calificada como “difícil”, proponerse como meta un objetivo complejo y a largo plazo, siempre y cuando ésta o éste sean de carácter benéfico y conveniente, por lo general, conllevará no sólo mucho esfuerzo, sino también mucha satisfacción personal. Lo anterior, dependiendo de la trascendencia de lo alcanzado.

Tomar la decisión o dar el primer paso y comprometerse con una tarea o labor difícil, puede ser más doloroso que llevar a cabo dicha tarea. No en vano, es más tortuoso el proceso de la toma de decisión, que la decisión misma.

8. Hay que buscar la independencia a toda costa

Es normal depender de los demás: no vivimos solos y no podemos hacer todas las cosas solos. El problema es cuando dicha dependencia es mayor a lo normal y, peor aún, cuando otras personas comienzan a decidir y pensar por nosotros. Sin embargo, en un sano equilibrio, cualquier ayuda debe ser bien recibida.

9. Es necesario dejar todo el pasado atrás

El pasado siempre será determinante en el presente y en el futuro. Pero no tiene por qué limitar de manera significativa nuestra vida. El pasado puede volverse una excusa frecuente para no cambiar lo que hay que cambiar.

10. Debes procurar cambiar a la gente para que mejores

Conviene para nuestra vida, aceptar que no nos corresponde cambiar la forma de ser de las demás personas. Es algo que se debe dar de manera autónoma, involucrándonos solamente hasta el punto donde la otra persona lo permita.

De acuerdo con Ellis, apropiarnos de los problemas de otros puede ser un pretexto para no encarar nuestros problemas personales. El respeto por el libre albedrío resulta de suma importancia para tener vínculos sanos con los demás.

11. Busca la perfección

Hablarse en términos de certezas o verdades absolutas jamás será conveniente para el ser humano. Ni en cuanto a afirmaciones, ni a decisiones, ni a actos. Por consiguiente, no existen las soluciones perfectas, sino unas más apropiadas que otras. Decidirse por la más viable y segura, siempre será un buen punto de partida, no obstante, lo anterior.
