

¿Quién te controla?

Como la Terapia Racional y Emocional del Comportamiento puede ayudarte a cambiar las emociones y los comportamientos no deseados

Por Wayne Froggatt



La mayoría de las personas quieren ser felices. Les gustaría sentirse bien, evitar el dolor y lograr sus objetivos. Para muchos, sin embargo, la felicidad parece ser un sueño difícil de alcanzar. De hecho, parece que los humanos somos mucho mejores para molestarnos y derrotarnos a nosotros mismos! En lugar de sentirnos bien, es más probable que nos preocupemos, nos sintamos culpables y nos deprimamos. Nos humillamos y nos sentimos tímidos, heridos o con lástima hacia nosotros mismos. Nos ponemos celosos, enojados, hostiles y amargados o sufrimos ansiedad, tensión y pánico.

Además de sentirnos mal, a menudo actuamos de manera autodestructiva. Algunos se esfuerzan por ser perfectos en todo lo que hacen. Muchos arruinan sus relaciones. Otros se preocupan por la desaprobación y dejan que la gente los utilice como alfombra de entrada. Otros apuestan compulsivamente, fuman y gastan de más, o abusan del alcohol, las drogas y la comida. Algunos incluso intentan ponerle fin a todo.

¡Lo extraño es que la mayor parte de este dolor se puede evitar! No tenemos que hacerlo a nosotros mismos. Los seres humanos, lo crean o no, pueden aprender a elegir cómo se sienten y se comportan.

Como piensas, así sientes.

La gente se siente perturbada no por las cosas, sino por las opiniones que tienen de ellas. Palabras antiguas, de un filósofo del siglo I llamado Epicteto, pero siguen siendo ciertas.

Los acontecimientos y las circunstancias no provocan tus reacciones. Son el resultado de lo que te dices a ti mismo sobre las cosas que suceden. En pocas palabras, los pensamientos provocan sentimientos y comportamientos. O, más precisamente, los eventos y las circunstancias sirven para desencadenar pensamientos, que luego crean reacciones. Estos tres procesos están entrelazados.

El pasado es importante. Pero solo en la medida en que te dote con aprendizajes y creencias fortalecidas. Los eventos externos, ya sea en el pasado, presente o futuro, no pueden influir en la forma en que te sientes o te comportas hasta que te das cuenta y comienzas a pensar en ellos.

Para temer algo (o reaccionar de cualquier otra forma), tienes que estar pensando en ello. La causa no es el evento, es lo que te dices a ti mismo sobre el evento.

Los ABC de los sentimientos & comportamientos

El psicólogo estadounidense Albert Ellis, creador de la Terapia Conductual Racional Emotiva (TCRE), fue uno de los primeros en mostrar sistemáticamente como las creencias determinan la forma en que los seres humanos se sienten y se comportan. El Dr. Ellis desarrolló el modelo 'ABC' para demostrar esto.

'A' se refiere a lo que sea que les dio un inicio a las cosas: una circunstancia, evento o experiencia, o simplemente pensar en algo que ha sucedido. Esto desencadena pensamientos ('B'), que a su vez crean una reacción (sentimientos y conductas) ('C').

Para ver esto en funcionamiento, conozcamos a Alan. Alan, un joven que siempre había tendido a dudar de sí mismo, imaginaba que no le agradaba a los demás y que sólo eran amables porque le tenían lástima. Un día, un amigo se cruzó con él en la calle sin devolverle el saludo, a lo que Alan reaccionó negativamente. Aquí está el evento, las creencias de Alan y su reacción, en formato ABC:

A. Lo que empezó todo: Un amigo se cruzó conmigo en la calle sin hablarme.

B. Especulaciones sobre A:

1. Me está ignorando. No le agrado.
2. Podría terminar sin amigos para siempre.
3. Eso sería terrible.
4. Para ser feliz y sentirme valioso, debo agradecerle a la gente.
5. Soy inaceptable como amigo, por lo que debo ser poco útil como persona.

C. Reacción:

Sentimientos: inutilidad, depresión.

Conductas: evitando a las personas en general.

Ahora, alguien que pensara de manera diferente sobre el mismo evento reaccionaría de otra manera:

A. Lo que empezó todo: Un amigo se cruzó conmigo en la calle sin hablarme.

B. Especulaciones sobre A:

1. No me ignoró a propósito. Puede que no me haya visto.
2. Puede que haya estado distraído.
3. Me gustaría ayudar si puedo.

C. Reacción:

Sentimientos: Preocupado por tu amigo.

Conductas: Fui a visitar a su amigo, para ver cómo está.

Estos ejemplos muestran cómo diferentes formas de ver el mismo evento pueden conducir a diferentes reacciones. El mismo principio opera a la inversa: cuando las personas reaccionan de la misma manera, es porque piensan de manera similar.

Las reglas por las que vivimos

Lo que nos decimos a nosotros mismos en situaciones específicas depende de las reglas en las que creemos. Todo el mundo tiene un conjunto de "reglas" generales. Algunas serán racionales, otras serán contraproducentes o irracionales. Las reglas de cada persona son diferentes.

En su mayoría subconscientes, estas reglas determinan cómo reaccionamos ante la vida. Cuando un evento desencadena un hilo de pensamiento, lo que pensamos conscientemente depende de las reglas generales que aplicamos inconscientemente al evento.

Digamos que te mantienes apegado a una regla general: "Para tener valor, debo tener éxito en todo lo que hago". Sucede que no apruebas un examen; un evento que, junto con la regla subyacente, te lleva a la conclusión: No tengo valor.

Las reglas subyacentes son generalizaciones: una regla se puede aplicar a muchas situaciones. Si crees, por ejemplo: *'No soporto la incomodidad y el dolor y debo evitarlos a toda costa'*, puede aplicar esto al dentista, al trabajo, a las relaciones y a la vida en general.

¿Por qué preocuparte por tus reglas? Si bien la mayoría serán válidas y útiles, algunas serán contraproducentes. Las reglas defectuosas conducirán a conclusiones erróneas. Por ejemplo la regla de: *"Si voy a sentirme bien conmigo mismo, los demás deben agradarme y aprobarme"*. Digamos que tu jefe te regaña. Puedes (con razón) pensar: 'Está enojado conmigo'; pero también puedes concluir erróneamente: "Esto prueba que soy un fracaso". Y cambiar la situación (por ejemplo, agradarle a tu jefe) no arreglaría la regla subyacente. Permanecería allí para molestarte cada vez que algún evento futuro la desencadenara.

La mayoría de las reglas contraproducentes son una variación de una u otra de las "12 creencias contraproducentes" que se enumeran al final de esta página. Dirígete a esta lista ahora. ¿Con cuáles te identificas? ¿Cuáles son los que guían tus reacciones?

¿Qué son las creencias contraproducentes?

Describir una creencia como contraproducente o irracional es decir que:

1. Distorsiona la realidad (es una mala interpretación de lo que está sucediendo); o implica algunas formas ilógicas de evaluarte a ti mismo, a los demás y al mundo que te rodea como: espantoso, insoportable, exigente y con ánimo de juzgar;
 2. Te impide alcanzar tus objetivos y propósitos;
 3. Crea emociones extremas que persisten, angustian e inmovilizan; y
 4. Te conducen a comportamientos que te perjudican a ti mismo, a los demás y a tu vida en general.
-

Cuatro formas de molestarte

Hay cuatro formas típicas de pensar que te harán sentir mal o te harán actuar de manera irracional:

1. Pesimismo: usar palabras como 'horrible', 'terrible', 'horrible', 'catastrófico' para describir algo, por ejemplo: 'Sería terrible si ...', 'Es lo peor que podría pasar', 'Esa sería el fin del mundo'.
2. Imposibilismo: ver un evento o experiencia como insoportable o imposible, por ejemplo: 'No puedo soportarlo', 'Es absolutamente insoportable', 'moriré si me rechazan'.
3. Sobreexigir: usar 'debería' (moralizar) o 'debo' (obligar), por ejemplo: 'No debería haber hecho eso', 'No debo fallar', 'Necesito ser amado', 'Tengo que tomar una copa'.
4. Juzgador de personas: etiquetarte o calificarte a ti mismo (o a otra persona), por ejemplo: 'Soy estúpido/desesperado/poco útil /inservible'.

Pensamiento racional

El pensamiento racional actúa como un contraste importante a su opuesto ilógico:

1. Se basa en la realidad: enfatiza ver las cosas como realmente son, mantiene su maldad en perspectiva, contribuye a tolerar la frustración y la incomodidad, conduce a preferir más que exigir, y a la autoaceptación;
2. Te ayuda a alcanzar tus objetivos y propósitos;
3. Crea emociones que puedes manejar; y
4. Te ayuda a comportarte de manera que promuevas tus objetivos y tu supervivencia.

No estamos hablando del llamado "pensamiento positivo". El pensamiento racional es un pensamiento realista. Se preocupa de los hechos, el mundo real, en lugar de opiniones subjetivas o ilusiones.

El pensamiento realista conduce a emociones realistas. Los sentimientos negativos no siempre son malos para ti. Tampoco todos los sentimientos positivos son beneficiosos. Sentirte feliz cuando alguien a quien amas ha muerto, por ejemplo, puede impedirte aceptar los hechos y seguir adelante adecuadamente. O estar despreocupado frente a un peligro real podría poner en riesgo tu supervivencia. El pensamiento realista evita la exageración de ambos tipos: negativa y positiva.

Las técnicas del cambio

¿Cómo puede uno realmente lograr el autocontrol y la elección? El mejor lugar para comenzar es aprender a identificar los pensamientos y creencias que causan tus problemas.

A continuación, aprende a aplicar este conocimiento analizando episodios específicos en los que te sientes y te comportas de la manera que te gustaría cambiar. Es más efectivo hacer esto por escrito al principio y luego será más fácil hacerlo mentalmente. Conecta lo que sea que desencadenó tu reacción y los pensamientos que se presentaron. Luego revisa estos pensamientos y cambia los que son contraproducentes. Este método, llamado Autoanálisis Racional, utiliza el enfoque ABC descrito anteriormente, ampliado para incluir secciones para establecer un objetivo o un nuevo efecto deseado ('E'), discutir y cambiar creencias ('D') y, finalmente, actuar más adelante para poner en práctica esos cambios ('C').

Este último paso es importante. Llegarás más rápido cuando pongas en acción lo que ha cambiado en tu mente. Digamos que decides dejar de sentirte culpable cuando haces algo por ti mismo. El siguiente paso es hacerlo. Dedicar una hora al día a leer una novela. Comprar ropa nueva. Tomarse un café con un amigo o un fin de semana lejos del hogar. Haz las cosas que antes hubieras considerado "inmerecidas".

Superando obstáculos

Si bien el cambio es posible, no es fácil, principalmente debido a una tendencia muy humana conocida como "tolerancia al malestar".

La mayoría de nosotros queremos estar física y emocionalmente cómodos. Pero el cambio personal implica abandonar algunos viejos hábitos de pensar y de comportarnos, y también las formas "seguras" de enfrentar la vida.

Mientras que antes podías haber culpado a otros por tus problemas, ahora empiezas a asumir la responsabilidad de ti mismo y de lo que quieres. Te arriesgas con nuevas formas de pensar y actuar. Te adentras en lo desconocido. Esto podría aumentar tu estrés y dolor emocional, temporalmente. En otras palabras, es posible que te sientas peor antes de sentirte mejor.

Decirte a ti mismo que 'no puedes soportarlo' podría llevarte a evitar el cambio. Puede que decidas seguir con las cosas como están, por muy desagradables que sean. Sabes que estarías mejor a largo plazo, pero eliges evitar el dolor adicional ahora.

O puedes buscar una solución rápida. ¿Esperas que en algún lugar haya una terapia vanguardista que te cure de inmediato, sin que tengas que hacer nada? Conozco a muchas personas que contratan a terapeuta tras terapeuta, pero nunca se quedan con un solo enfoque el tiempo suficiente para aprender algo que pueda ayudar. Sin embargo, todavía viven con esperanza y, a menudo, reciben un breve impulso al conocer a nuevos terapeutas o grupos de terapia.

Además de temer al malestar, es posible que también te preocupe que "no serás una persona real". Piensas que terminarás "fingiendo" sentir y comportarte de nuevas formas, y te imaginas a ti mismo como un falso o un farsante. De alguna manera, parece, que elegir cómo te sientes parece "menos que humano".

Sin embargo, ya estás eligiendo tus reacciones, aunque es posible que no estés completamente consciente de hacerlo. Y el uso de la elección consciente es lo que distingue a los humanos de los animales atados al instinto. También es lo que te convierte en una persona única, diferente a las demás. Así que abandona la noción de que es falso y parecido a una máquina usar tu cerebro para evitar los malos sentimientos. Estar deprimido, preocupado y desesperado no te hace más humano.

Es posible que te preocupes que el aprendizaje del autocontrol te vuelva frío y sin emociones, sin sentimientos en absoluto. Este miedo común está bastante equivocado. La verdad es lo opuesto: si aprendes a manejar tus sentimientos fuertes, les tendrás menos miedo. Esto te liberará para experimentar una gama más completa de emociones que antes.

Si bien la superación personal puede ser difícil, es lograda. Los bloqueos que he descrito son todos de creación propia. No son más que creencias, ideas que puedes cambiar utilizando técnicas prácticas que puedes aprender.

El pensamiento racional no es solo teoría académica. Personas de una amplia gama de entornos sociales y educativos ya la han utilizado con éxito. Tú también podrás.

Es cierto que los seres humanos comienzan la vida con una predisposición biológica al pensamiento irracional, al que luego le suman aprendiendo formas nuevas y dañinas de comportarse y ver la vida. Pero hay un lado positivo de la naturaleza humana: también tenemos la capacidad de pensar en nuestras creencias y cambiar aquellas que son disfuncionales.

¿Qué pasa con los problemas que no puedes resolver por tu propia cuenta? Alguna ayuda externa puede ser un complemento útil para tus esfuerzos de autoayuda. Sin embargo, tengas o no dicha ayuda, la clave del éxito está en asumir la responsabilidad de tus sentimientos y acciones. También requerirás de trabajo duro y perseverancia. Pero, felizmente, al aprender a identificar y cambiar creencias y actitudes contraproducentes, estas cosas pueden estar bajo tu control y la felicidad a tu alcance.

De la Autoderrota a la Vida Racional

12 Creencias Contraproducentes

1. Necesito del amor y la aprobación de aquellos que son importantes para mí, y debo evitar la desaprobación a toda costa.
 2. Para ser valioso como persona, debo lograr, tener éxito en todo lo que hago y no cometer errores.
 3. La gente siempre debería hacer lo correcto. Cuando se comportan de manera desagradable, injusta o egoísta, deben ser culpados y castigados.
 4. Las cosas deben ser como quiero que sean; de lo contrario, la vida será intolerable.
 5. Mi infelicidad se debe a cosas que están fuera de mi control, por lo que es poco lo que puedo hacer para sentirme mejor.
 6. Debo preocuparme por cosas que podrían ser peligrosas, desagradables o aterradoras; de lo contrario, podrían suceder.
 7. Puedo ser más feliz si evito las dificultades, los retos y las responsabilidades de la vida.
 8. Todo el mundo necesita depender de alguien más fuerte que ellos mismos.
 9. Los eventos de mi pasado son la causa de mis problemas y continúan influyendo en mis sentimientos y comportamientos hoy en día.
 10. Debería enojarme cuando otras personas tienen problemas y sentirme infeliz cuando están tristes.
 11. No debería tener que sentir incomodidad y dolor; no puedo soportarlos y debo evitarlos a toda costa.
 12. Todo problema debe tener una solución ideal, y es intolerable cuando no se puede encontrar.
-

12 Creencias Racionales

1. 1. El amor y la aprobación son cosas buenas, y las buscaré cuando pueda. Pero no son necesidades, puedo sobrevivir (aunque sea difícil) sin ellos.
2. 2. Siempre buscaré lograr todo lo que pueda, pero ser éxito y competente en todo no es realista. Mejor me acepto a mí mismo como una persona, separada de mi desempeño.
3. 3. Es una lástima que la gente a veces haga cosas malas. Pero los humanos aún no somos perfectos, y molestarme no cambiará esa realidad.
4. 4. No hay ninguna ley que diga que las cosas tienen que ser como yo quiero. Es decepcionante, pero puedo soportarlo, especialmente si evito la exagerar las situaciones.
5. 5. Muchos factores externos están fuera de mi control. Pero son mis pensamientos (no los factores externos) los que causan mis sentimientos. Y puedo aprender a controlar mis pensamientos.
6. 6. Preocuparme por cosas que podrían salir mal no evitará que sucedan. ¡Sin embargo, provocará que me moleste y me enfade ahora mismo!
7. 7. Evitar problemas solo es más fácil a corto plazo; posponer las cosas puede empeorarlas más adelante. ¡También me da más tiempo para preocuparme por ellos!
8. 8. Depender de otra persona puede conducir a un comportamiento dependiente. Está bien buscar ayuda, siempre que aprenda a confiar en mí mismo y en mi propio juicio.
9. 9. El pasado no me puede influir ahora. Mis creencias actuales provocan mis reacciones. Puede que haya aprendido estas creencias en el pasado, pero puedo elegir analizarlas y cambiarlas en el presente.
10. 10. No puedo cambiar los problemas y los malos sentimientos de otras personas si me enojo.
11. 11. ¿Por qué, yo en particular, no debería sentir malestar y dolor? No me gustan, pero puedo soportarlos. Además, mi vida estaría muy restringida si siempre evitara las molestias.
12. 12. Los problemas suelen tener muchas soluciones posibles. Es mejor dejar de esperar a la solución perfecta y optar por la mejor disponible. Puedo vivir con menos de lo ideal.

Aviso de Copyright:

Este documento tiene copyright © del autor (1990-97). Se pueden hacer copias individuales (que incluyen este aviso) con fines terapéuticos o de capacitación. Para obtener permiso para usarlo de

cualquier otra manera, comuníquese con: Wayne Froggatt, PO Box 2292, Stortford Lodge, Hastings, Nueva Zelanda. (Correo electrónico: waynefroggatt@rational.org.nz). Se agradecen los comentarios. Este documento se encuentra en el sitio de Internet: <http://www.rational.org.nz> Reimpreso aquí con permiso.

