

Enseñando a la gente que no son personas despreciables

Albert Ellis, Ph. D.

Publicado originalmente en: *The Art and Science of Psychotherapy*, 1965, 1(2), 74-77. *Revised*, 1994.

Quizás la creencia autoderrotista más común que perturba a la gente es su convicción de que son despreciables, personas inadecuadas que esencialmente son inmerecedoras de su autoaprecio y felicidad. Esta negativa autoevaluación puede ser rebatida de varias formas, tal como darse a uno mismo el aprecio positivo incondicional (Carl Rogers), mostrándoles aprobación de forma directa (Sandor Ferenczi) o, de otra forma, ejerciendo una terapia de apoyo (Lewis Wolberg). Yo prefiero, como ya he indicado en mi libro *Razón y Emoción en Psicoterapia* y *¡Cómo rehusar tercamente a considerarse uno mismo miserable por nada- sí por nada!*; una aproximación activo-directiva sobre la filosofía de vida básica de los pacientes y enseñándoles que se pueden ver a sí mismos bien, *solo porque* existen y que, *lo quieran o no*, pueden ser competentes y amados. Esta es una enseñanza básica de la terapia racional emotiva conductual (TREC).

Como bien podemos imaginar, a menudo tengo dificultades en mostrar a la gente que ellos simplemente se *definen* a sí mismos como indignos. Es más, si les muestro, como hago normalmente, que no pueden empíricamente probar que son personas sin valor, aún tienden a preguntar: "¿Pero, cómo me demuestra Ud. a mi que *si tengo* valor? ¿Ese concepto no es una definición arbitraria también?".

Sí, lo es. Lo admito: Filosóficamente hablando, todos los conceptos sobre el valor humano, son valores dados de forma axiomática y no pueden ser empíricamente probados por tanto (salvo por el criterio pragmático de que si crees que eres valioso -o indigno- y esta creencia "funciona" para ti, entonces presumiblemente hace que tu creas que si lo eres. Es filosóficamente más elegante, explico a la gente, si no se evalúan a *sí mismos* como un todo, sino simplemente que acepten su existencia y solamente evalúan su comportamiento. Entonces resolverán su problema respecto a su "valor".

Mucha gente se resiste a esta idea de no evaluarse a sí mismos por varias razones, fundamentalmente porque les resulta casi imposible separarse a sí mismos de su comportamiento y por consiguiente concluyen que si sus *actos* son despreciables, *ellos*, asimismo, son *despreciables*. Mantengo que no importa cuán ineficaces son sus *resultados*, todavía están en el *proceso* de mejora, y su proceso de ser (como indicaron Robert Hartman y Alfred Korzybski) no puede ser medido como se miden los resultados.

Recientemente he añadido un argumento más apropiado para convencer a la gente que son mucho más que sus actos. En lugar de mostrarles que su ser no se puede medir por los criterios usados para evaluar su comportamiento, les demuestro como sus *buenos* actos (o de cualquiera) no son la medida de sí mismos.

"¿Nunca se ha dado cuenta", le pregunte a una persona, "que casi toda la perturbación emocional proviene de una inadecuada e inoperante definición del concepto de nosotros mismos y nuestros actos y que se puede minimizar si nos forzamos a nosotros mismos de forma vigorosa a definir nuestra autodescripción?".

"¿Cómo?", responden normalmente.

"Bien", contesto. "Tomemos a Leonardo da Vinci. Normalmente decimos que es un *genio* o incluso un *genio universal*. Pero eso no tiene sentido. Él, por supuesto no era nada de eso".

"¿No lo era?"

"No, llamarle a él - o a Miguel Angel o a Einstein, o a cualquier otro - un *genio* es darse el permiso de pensar con ligereza. Leonardo, admitámoslo, tenía aspectos de genio. Esto es, que en *determinados aspectos* y para *una determinada época de la historia*, lo hizo notablemente bien."

"Pero eso es lo que es un genio, alguien que hace algunas cosas de forma extraordinaria"

"Eso es lo que de forma descuidada tendemos a decir. Pero, realmente, usar el nombre de genio claramente implica que a la persona a quien se le aplica ese nombre es *generalmente* una persona sobresaliente, y, por supuesto, nadie, incluyendo a Leonardo, lo es. Él, tuvo muchas discusiones con sus clientes, frecuentemente se deprimía, se ponía muy furioso, etc. Así es que muchas veces se comportaba de forma estúpida y de manera poco creativa - lo que raramente haría un genio. ¿No es verdad?"

"Bien, uh, quizá"

"No obstante, vamos a considerar sus mejores obras, su arte. ¿Fue un auténtico genio en ese aspecto?. Bien, o incluso más, ¿de sus grandes muestras de colorido en sus cuadros y la composición y la ambientación y los contrastes y la originalidad?. ¡Difícilmente!. Otra vez. Si admitimos la verdad y la describimos con exactitud, haríamos mejor en reconocer que solamente *ciertos aspectos* del arte de Leonardo eran obras maestras; su trabajo, *como totalidad*, no lo era."

"¿Está Ud. diciendo que realmente *no* era un genio?"

"Exactamente. No existen los héroes ni las heroínas, ningún superhombre. Existen en la ficción, mitos que a nosotros, hombres falibles, nos hacen creer para ignorar el hecho de lo que realmente *somos*, y probablemente seremos siempre, altamente ineficaces humanos que cometemos errores. Así es que si queremos ser correctos, hemos de admitir honestamente que no existen los genios ni las *personas* extraordinarias, solamente personas que realizan extraordinarios hechos. Y haríamos mejor en evaluar sus extraordinarias realizaciones más que deificar - o, si fuese el caso, demonizar - sus personalidades. Las personas siempre son humanos, no dioses ni demonios. ¡Decepcionante, pero así es como son las cosas!"

Así es que continuaré demostrando como mejor pueda que la gente nunca será, excepto por sobregeneralización, un héroe o un ángel - o un canalla o un gusano. ¿Esta nueva forma de ver las cosas hace que la gente se convenza que no son indignos, los inútiles sin remisión que normalmente tienden a creerse?. ¡Demonios, no!. Pero esta

suficientemente probado que es un instrumento muy útil en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Argumentos del Dr. Bingham Dai

1. Estas consideraciones no ayudan al paciente a trabajar respecto a su experiencia básica de su sentido de indignidad.
2. Tiende a alentar a la gente a evitar la responsabilidad respecto a la culpa en la que puedan haber incurrido.
3. Concede demasiada importancia la capacidad intelectual del terapeuta, lo que puede realzar en algunos clientes el sentido de incompetencia.
4. Hierra en estimular las propias potencialidades del paciente para superarse o para hacer uso de sus propias habilidades para pensar en el problema por sí mismo; y
5. Uno tiene razón en dudar que el sentido individual del valor puede realmente ser resaltado por el tipo de argumentos presentados aquí. Dado que se aclama como un informe de técnicas terapéuticas efectivas, quizás el lector desearía ver alguna evidencia de esta efectividad de la que él carece por completo.

Respuestas al Dr. Dai por Albert Ellis

Los argumentos del Dr. Dai sobre mi reporte son breves, pero altamente significativos. Permítanme contestarle brevemente también:

1. No, mis consideraciones no ayudan a la gente a trabajar a través de sus experiencias básicas sobre su indignidad o falta de valor, y mi estimación es una asunción que no se puede demostrar (o casi no se puede) de que es necesario o incluso deseable hacerlo así. De todas formas, la causa *original* de su autodepreciación, la causa *actual* es, mayormente, su creencia de que *todavía* son indignos, de que *no tendrían* o *no deberían* ser imperfectos. Creo que han nacido con una predisposición a pensar de esta forma tan poco consecuente y han crecido manteniéndose en esta predisposición. ¡No importa!. Son capaces de superarse. Cualquier psicoterapia puede ser útil. La creencia de que pueden cambiar su idea sobre el propio valor entendiendo el *origen inicial de estas ideas*, es solamente una teoría, difícilmente un hecho.
2. Enseñarle a la gente que son valiosos solo por el hecho de existir no les alienta a evitar responsabilizarse excesivamente por la comisión de algún acto inmoral. Al contrario, enseñarles que no son malas *personas*, incluso realizando *conductas* erróneas, les alienta a responsabilizarse de sus actos, admitiendo que se han podido equivocar y a considerar que tienen que cambiar su comportamiento en el futuro. La excesiva culpabilidad y autocondena les impulsa a la represión de sus actos y a la depresión. La autoaceptación incondicional, *incluso* cuando uno ha errado, le alienta a la confesión honesta y a adquirir una mayor responsabilidad para el futuro.
3. Los pacientes que se sienten más inadecuados debido a que su terapeuta muestra sus proezas intelectuales, ocurre debido precisamente a su falsa creencia de que son

indignos si cualquier otro, incluso su propio terapeuta, se muestra brillante. La técnica apoyada en la TREC les enseña que nunca son demasiado malos, no importa lo brillante que su terapeuta (o cualquier otro) sea. Esto, consecuentemente, les ayuda a aminorar sus sentimientos de inadecuación.

4. Es la hipótesis del Dr. Dai que enseñar a la gente en pensar correctamente fracasa en la estimulación de las propias capacidades para superarse o hacer uso de sus propias habilidades para enfrentarse a sus problemas. Toda la historia sobre la educación nos tiende a mostrarnos esto de otra manera. Si el Dr. Dai no estuviera equivocado, todos los pacientes (y todas las escuelas y centros de estudiantes) podrían valerse sí mismos sin necesidad de ser ayudados para adquirir diversos tipos de conocimiento.
5. El Dr. Dai tiene razón en preguntar acerca de la efectividad de esta técnica breve. Solo le puedo decir que la he utilizado con aproximadamente unos 20.000 clientes, de los que un 20 % parecían haberse beneficiado poco, por un 80 % para los que afirmaban haber sido de gran utilidad. Una joven paciente se sintió altamente beneficiada con una única sesión consistente en este tipo de material, lo que parece que le ayudó a superar su profundo sentimiento de indignidad, saliendo de una fuerte depresión y consiguiendo funcionar mejor tanto en su vida amorosa como en el trabajo.

La historia del caso, no obstante, no es la mayor evidencia de la eficacia de una psicoterapia, porque la "efectividad" se evalúa principalmente por el terapeuta. Quien obviamente esta predispuesto favorablemente hacia sus propios métodos. Además, solo los casos "exitosos" son los presentados, por lo general, mientras que los menos exitosos son, normalmente, omitidos.

La investigación psicoterapéutica, de todos modos, estudia grupos de pacientes que han sido tratados con un método de terapia y un grupo de control que no ha sido tratado con ninguno o con una terapia que utiliza métodos diferentes. La TREC, junto con la Terapia Cognitiva de Aaron Beck, la Terapia Cognitiva de Conducta de Donald Miehchembaum, la Terapia Multimodal de Arnold Lazarus y otras terapias parecidas que utilizan algunos de los principios y prácticas básicas de la TREC han sido sometidas a más de 500 estudios de personas con ansiedad, depresión y otros aspectos sobre autodepreciación. La mayoría de estos estudios han mostrado que las técnicas con una orientación TREC han ayudado significativamente más a las personas y con una mayor autoaceptación y ha sentirse menos indignos.

¡Pruebe las técnicas de la TREC y vea por sí mismo!. Este corto artículo solo muestra algunas de las técnicas. Otras se pueden encontrar en los libros y casetes enunciados abajo, la mayoría de ellos se pueden obtener en el Instituto de Terapia Racional Emotiva en Nueva York.

Para empezar, no obstante, permítame repetir con más detalle dos de las principales soluciones TREC que Ud., como persona, puede utilizar para sentirse con más valor, o como terapeuta, facilitar o enseñar como se pueden ayudar los demás a tener una autoaceptación incondicional.

1. Decidir definirse a uno mismo como "buena" o "valiosa" persona solo por el hecho de existir, solo por estar vivo, solo por ser un humano. ¡Por ninguna otra razón o

motivo!. Tender hacia - esto es, pensar y actuar hacia - la aceptación incondicional *tanto si se tiene o no* un resultado "positivo" o "bueno" y tanto si las demás personas te *conceden su aprobación o no*. Saber que lo que *haces* (o no haces) esta equivocado, se actúa de forma tonta o inmoral, pero mantener la actitud de *autoaceptación*, de considerarte a ti mismo, es lo mejor que se puede hacer para corregir los errores del pasado.

2. No concederse ninguna clase de valoración global o general a uno mismo, su esencia o su forma de ser. Solamente - si solamente- medir o evaluar lo que uno piensa, como se siente o lo que hace. Generalmente, evaluar uno como "bueno" o "sano" sus pensamientos, emociones y comportamientos que te ayuden a ti y al grupo social en que eliges vivir y que no sea autoderrotista o antisocial, y evaluar como "malo" aquello que sea precisamente autoderrotista o antisocial. De nuevo, trabajar para cambiar tus "malas" conductas y continuar con las "buenas" conductas. Pero negarse tenazmente a calificarse o evaluarse de forma global a uno mismo, su ser o su personalidad total.

¿Podrá la autoaceptación incondicional resolver todos tus problemas (o los de tus clientes)?. Totalmente no, debido a que la terapia racional emotiva conductual ve en la mayoría de la gente tres problemas neuróticos básicos: 1) Condenación o depreciación de uno mismo, de su ser, y, por lo tanto, considerándose a sí mismo como inadecuado o indigno. 2) Condenar o depreciar a los demás por sus "malas" conductas y por tanto volviéndose uno airado, hostil y agresivo o, en casos extremos, homicida y 3) Condenar o deplorar las condiciones en las que uno tiene que vivir y por tanto produciéndose baja tolerancia a la frustración (BTF), depresión o autocompasión.

Si, tal como sugiere este artículo, se trabaja para conseguir una autoaceptación incondicional, será más fácil conseguir también una aceptación incondicional de los demás (¡aunque no necesariamente de como se comportan!). Y se puede conseguir una aceptación incondicional de las circunstancias adversas que no se puedan cambiar y tratar de mejorar en la medida en que se pueda las que sean susceptibles de cambiar. La ira hacia uno mismo viene normalmente en primer lugar y luego hacia los demás y hacia el mundo en general. Así es que, si uno demanda que *debe absolutamente* ser mejor que otros en el trabajo, en las relaciones o en el deporte, tenderá marcadamente a odiarse a sí mismo cuando no se comporte de la manera que espera. Debido a que la autocondena hacia uno mismo lleva a sentirse ansioso y/o deprimido, y debido a que se puede uno aterrorizarse de sí mismo por tener tales sentimientos insistiendo en que "*¡No debo estar ansioso!*" "*¡No soy bueno por estar deprimido!*" -- entonces uno se puede sentir ansioso *por estar* ansioso, deprimido *por tener* depresión, y así está uno *doblemente* autoderrotado.

Sintiendo esto, puedes pensar, por una parte: "Las demás personas están haciendo que me sienta mal, como *no debieran* hacerlo, *son* gente despreciable". Y de esta manera se tiene ira hacia los demás. O bien, se puede pensar: "*¡Las condiciones bajo las que estoy viviendo son horribles, y no debería ser así!. ¡Es terrible que sean tan malas!. ¡No lo puedo soportar!*". Con lo que se crea uno baja tolerancia a la frustración.

Así pues, la autoaceptación condicional y consecuentemente los sentimientos de falta de valor puede llevarle a: 1) Condenarse a uno mismo por los errores, 2) Sentimientos de fuerte ansiedad y/o depresión, 3) Sentimientos de derrota hacia uno mismo por tener

esos sentimientos perturbadores, 4) defensivamente, condenar a los demás que nos han "hecho" fallar y 5) defensivamente condenar las condiciones que son "responsables" de que uno fracase. ¡Unos buenos ingredientes en el menú!

Los sentimientos de inutilidad no merecen la pena. En muchas ocasiones le sorprenden a uno, y podemos elegir - o ayudar a los clientes a elegir- cambiarlos, cuando nos comportamos "mal", con sanos sentimientos de pesar y tristeza. Así, estarás en una mejor posición para cambiar lo que quieras cambiar. Con la autoaceptación incondicional, aumentas las oportunidades de cambiar la dura realidad.

Lecturas y audiciones sugeridas:

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel.
- Ellis, A. (1972). *Psychotherapy and the value of a human being*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. Reprinted in A. Ellis & W. Dryden, *The Essential Albert Ellis*. New York: Springer, 1990.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York: McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1976). RET abolishes most of the human ego. *Psychotherapy*, 13, 343-348. Reprinted: New York: Institute for Rational-Emotive Therapy. Rev. ed., 1991.
- Ellis, A. (Speaker). (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything -- yes, anything!* Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (Speaker). (1988). *Unconditionally accepting yourself and others*. Cassette recording. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (Speaker). (1990). *Albert Ellis live at the Learning Annex*. 2 cassettes. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. Secaucus, NJ: Citadel.
- Ellis, A., & Harper, R.A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- FitzMaurice, K. (1991). *We're all insane*. Omaha, NE: Palmtree Publishers.
- Franklin, R. (1993). *Overcoming the myth of self-worth*. Appleton, WI: Focus Press.
- Hauck, P. (1992). *Overcoming the rating game*. Louisville, KY: Westminster/Knox.
- Korzybski, A. (1933). *Science and sanity*. San Francisco: International Society of General Semantics.
- Lazarus, A.A. (1977). Toward an egoless state of being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.). *Handbook of rational-emotive therapy*. Vol. 1 (pp. 113-116). New York: Springer.
- Miller, T. (1986). *The unfair advantage*. Manlius, NY: Horsesense, Inc.
- Mills, D. (1993). *Overcoming self-esteem*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Tillich, P. (1953). *The courage to be*. New York: Oxford.