

## IDEAS IRRACIONALES VINCULADAS AL DIVORCIO Y SEPARACIÓN DE RELACIONES AMOROSAS

(“Aplicaciones clínicas de la Terapia Racional Emotiva; Michael E. Bernard & Albert Ellis)

La siguiente lista de Creencias Irracionales y sus equivalentes Racionales constituyen el entramado básico de los problemas emocionales en los procesos de divorcio y separación. En lugar de contemplar esta lista como exhaustiva, considérese como alguna de las dificultades más comúnmente halladas en personas divorciadas o separadas.

IDEAS IRRACIONALES	IDEAS RACIONALES (ALTERNATIVAS)
1.- “Le necesito a él/ella (u otra relación ideal) ahora mismo” “Debo tener una buena pareja que me haga sentir feliz” Sentimientos asociados: pánico, soledad, depresión, desesperación, deseos de otro y ansiedad.	1.- “Yo preferiría (como casi todo el mundo) una buena relación pero no la necesito para no estar perturbado. Además, las relaciones completamente idílicas raramente existen”
2.- “Tomar las riendas de mi vida sin pareja es demasiado duro”, y además, “Yo no tendría por qué pasar por esto a mi edad” Sentimientos asociados: indefensión, depresión, ira, soledad y celos.	2.- “Si bien ésta es una época difícil para mi, calificarla de “demasiado dura” implica que es imposible, lo cual no es cierto, aunque sí es cierto que es difícil”
3.- “Es imposible atravesar estos momentos sin sentirse totalmente deprimido/a, enfadado, solo o celoso.; la prueba: todo el mundo dice que es perfectamente normal sentirse así”. Sentimientos asociados: indefensión, depresión, ira, soledad y celos.	3.- “Si bien se espera de mi el sentirme un tanto deprimido, enfadado, solo o celoso, no es inevitable para mi el sentirme horriblemente disgustado. Ahora bien, si yo admito que estoy creando estos sentimientos extremos a través de mis creencias irracionales, puedo elegir no sentirme tan disgustado, manteniendo la sangre fría y negándome a sacar las cosas de quicio”.
4.- “Después de todo lo que he hecho por él/ella durante todos estos años, él/ella me debe una vida de felicidad”, o “!me merezco algo mejor!” Sentimientos asociados: ira, auto-reivindicación.	4.- “Si bien aporté realmente mucho a la relación y me hubiera gustado haber sido felices y comer perdices, me doy cuenta de que entregar mucho no garantiza nada” (*1)
5.- “Él (o ella) debe/tiene que cambiar su tono, tratarme mejor o al menos ser justo” Sentimientos asociado: ira, rabia.	5.- “Es poco probable que mi pareja vaya a cambiar su comportamiento hacia mí únicamente porque yo quiera que él/ella lo haga. Los cambios que una persona hace “por” otra no suelen normalmente ser temporales, sino que van unidos a motivos ulteriores” El cambio verdadero viene por el propio deseo de cambiar. Así pues trabajando sobre mi propia ira, es posible, aunque no necesariamente, que la actitud de mi pareja hacia mí vaya a cambiar. Por lo tanto, más vale que olvide mis demandas y continúe con mi propia vida. (*2)
6.- “He fracasado”, o “Soy un fracaso” Sentimientos asociados: vergüenza, culpa y depresión.	6.- “Probablemente he fracasado en esta relación, pero eso no significa que yo sea un fracaso. Creyendo que no valgo para nada por haber fracasado sólo servirá para estar más deprimido/a” (*3)
7.- “Todos los hombres/mujeres son iguales”	7.- “No puedo generalizar con precisión, los rasgos

Sentimientos asociados: desesperanza (sobre volver a tener otra relación) e ira generalizada.	psicológicos de un hombre/mujer a otros. Sobre todo generalizando los rasgos de una persona a todos los miembros del mismo sexo, ya que estaría sabotando el volver a establecer otra relación más adecuada de la cual me estoy separando” (*4)
8.- “Nunca habrá otro/a como él/ella” Sentimientos asociados: depresión, pena y pánico.	8.- “Hay más peces en el mar” (*5)
9.- “He arruinado la vida de todo el mundo (incluyendo la de nuestros hijos), marchándome. Soy una mala persona por haberlo hecho y por haber actuado de una manera tan egoísta” Sentimiento asociado: culpabilidad	9.- “Sí, será duro para otras personas (como nuestros hijos) que dependían de que nosotros estuviésemos juntos. No obstante, yo creo que estoy actuando con responsabilidad marchándome a pesar de que otros puedan sufrir de vez en cuando. No voy a abatirme porque mis acciones puedan contribuir al malestar de otros” (*6)
10.- “Me equivoqué en la elección”, “Ahora sí que he arruinado mi vida” Sentimientos asociados: depresión, desesperanza y celos.	10.- “Bueno, pues puede que me haya equivocado al elegir, pero cuando elegí a mi pareja me basaba en los hechos y deseos que tenía entonces! Mala suerte! Puesto que la previsión (foresight”) raramente resulta mejor que adivinar las cosas (“hindsight”), ya es hora de que deje de estar compadeciéndome por mi mala elección y seguir adelante con mi vida” (*7)
11.- “Me horroriza la idea de un futuro sin mi pareja anterior. Qué va a ser de mí” Sentimientos asociados: pánico, desesperación y depresión.	11.- “No estoy seguro de qué va a ser de mí, pero tampoco tengo por qué estarlo. Si pienso en otras situaciones en las que me sentía como pez fuera del agua, me doy cuenta que puedo arreglármelas, y también podré hacerlo ahora, siempre y cuando no me convenza a mi mismo/a de que es demasiado difícil y de que no puedo hacerlo” (*8)
12.- “Otras personas me rechazarán si arrastro el estigma del divorcio. Perderé a mi familia y a mis amigos y esto será horroroso” Sentimientos asociados: pánico, depresión y vergüenza.	12.- “Sí, es posible que algunas personas me juzguen con dureza, y quizás sean desagradables y me rechacen, pero espero que las personas a quienes yo más valoro, acepten eventualmente lo que ha ocurrido como una realidad desafortunada. Puede que algunas no lo acepten nunca y esto será triste, pero puesto que no está en mi mano cambiar su forma de pensar, más me vale no estar de acuerdo con ellas y no deprimirme. Después de todo, ¿de la vida de quién estamos hablando?”

**\* Todas las emociones que se derivan de las creencias racionales de la segunda columna, a pesar de ser desagradables, son racionales y sanas (frustración, tristeza, preocupación, dolor..)**

**NOTAS**

**\*1:** Conceptos como merecimiento (Ellis, 1977), causan muchas perturbaciones en el mundo, incluyendo las guerras entre naciones. No conozco un solo ejemplo indiscutible de un miembro que haga algo únicamente por el otro. Este es uno de los conceptos más difíciles de entender. Cuando lo intento, las personas a menudo me dan como ejemplo alguien que dona gran cantidad de dinero a obras de caridad. No obstante, sabemos que tales donaciones suelen estar motivadas por cosas tan poco altruistas como deducciones fiscales, alivio de culpabilidades y las alabanzas que recibe el donante al hacer algo substancial para los demás. Es saludable, positivo y deseable complacer a otra persona. El problema es cuando el donante demanda algo en recompensa que no tiene por qué darse necesariamente.

**\*2:** No hay forma (legal o por la fuerza), de conseguir que otra persona te quiera, desee tratarte mejor o quiera ser justo/a contigo .

**\*3:** Aquí el énfasis se sitúa en el hecho de que la relación simplemente ha seguido su curso; y a pesar de que esto pueda ser muy desafortunado no significa que ninguno de los miembros tenga rasgos malos o sea un fracaso por tenerlos.

**\*4:** Para que quede claro, recalcaremos que la generalización a miembros de su mismo sexo, sería como ver al cliente como un asesino de niños simplemente porque él es un hombre y algunos otros hombres han cometido asesinato de niños.

**\*5:** Todavía estoy por encontrarme a una persona en proceso de separación que realmente desee la vuelta de su ex cónyuge de quien se está separando, con la fantasía de que ya no tiene rasgos negativos que provocaron la ruptura. Por ejemplo, una mujer que describe a su anterior pareja como un hombre “ideal en todos los aspectos” puede desear ahora recuperarlo pero sin su vieja necesidad de andar correteando detrás de otras mujeres.

**\*6:** Los estudios han demostrado que los hijos de familias divorciadas donde cada progenitor es descrito como personas generalmente felices se encuentran emocionalmente bastante mejor que aquellos que vienen de hogares infelices pero intactos (Berg y Kelly, 1979). Además, cuando los niños se encuentran perturbados como resultado de que sus padres se vayan a separar, se hallan perturbados debido a su propia desvalorización y baja tolerancia a la frustración acerca de lo que ha ocurrido, no sobre la separación en sí.

**\*7:** Los clientes a menudo sacan a colación la situación por la que dejaron a su pareja, y por la que ahora están arrepentidos, pero ya es demasiado tarde para volver puesto que la pareja anterior puede haberse vuelto a casar o a estar indiferente. Ante este tipo de situaciones se les puede ayudar a aceptar, aunque siga sin gustarles, es la dura realidad.

**\*8:** Dado que normalmente la ansiedad por un futuro incierto resulta dolorosa, es importante para el cliente imaginarse a sí mismo creciendo y madurando a través de ese dolor y llegando a alcanzar una mayor confianza y auto-aceptación en sí mismo, y no definirse exclusivamente en relación a su pareja.