

## **La esencia de la terapia emotiva racional del comportamiento: Un acercamiento comprensivo al tratamiento**

**por Albert Ellis, Ph.D.**

La Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) es un acercamiento comprensivo del tratamiento que se ocupa no solamente de los aspectos emocionales y del comportamiento de la perturbación humana, sino que se ocupa en gran parte de su componente cognitivo. Los seres humanos son excepcionalmente complejos, y no parece haber alguna manera simple por la cual "se perturban emocionalmente," ni hay una sola manera por la cual puedan ser ayudados a ser menos autoderrotistas. Sus problemas psicológicos provienen de sus evaluaciones y errores cognitivos sobre lo que perciben; de sus infra o sobre reacciones emocionales ante los estímulos normales e inusuales; y de sus patrones conductuales habituales disfuncionales, que les permiten seguir repitiendo respuestas desajustadas incluso cuando "saben" que se están comportando mal.

### **CONDICIONAMIENTO FILOSÓFICO**

La REBT se basa en la asunción que nuestras reacciones "emocionales" son causadas en gran parte por nuestras evaluaciones, interpretaciones, y filosofías conscientes e inconscientes. Así, nos sentimos ansiosos o deprimidos porque nos convencemos fuertemente de que es *terrible* cuando fallamos en algo o que *no podemos soportar* el dolor de ser rechazado. Nos sentimos hostiles porque creemos vigorosamente que esa gente que se comportan injustamente hacia nosotros *absolutamente no debe* actuar de la manera que indudablemente lo hacen, y que es *completamente insoportable* cuando nos frustran.

Como el estoicismo, una escuela de filosofía que existió hace unos dos mil años, la Terapia Racional Emotiva Conductual sostiene que no hay virtualmente buenas razones por las que los seres humanos tengan que hacerse muy neuróticos, no importa qué clase de estímulos negativos afecten en ellos. Ello les da un fuerte sentimiento negativo, tales como dolor, pesar, displacer, molestia, rebelión, y determinación para cambiar las condiciones sociales. Cree, sin embargo, que cuando experimentan cierto autoderrotismo y emociones malsanas (tales como pánico, depresión, culpabilidad, o rabia), ellas está agregando generalmente una hipótesis poco realista e ilógica a su opinión empírica que sus propios actos o los de otros sean reprochables o ineficaces y que sería mejora hacer algo para cambiarlos.

Los terapeutas racionales emotivos conductuales - a menudo durante la primera sesión o dos - pueden poner casi siempre su dedo en algunas filosofías irracionales centrales de la vida que este cliente ingenuamente cree. Pueden demostrar a los clientes cómo estas ideas conducen inevitablemente a los problemas emocionales y por lo tanto a presentar síntomas clínicos, pueden demostrar exactamente cómo cuestionarse fuertemente y desafiar estas ideas, y pueden inducir a menudo a trabajar para desarraigarlas y para sustituirlas por hipótesis científicas demostrables sobre sí mismos y el mundo las cuáles no conducen probablemente a futuras dificultades neuróticas.

## 12 IDEAS IRRACIONALES QUE CAUSAN Y SOSTIENEN NEUROSIS

La Terapia Racional sostiene que ciertas ideas irracionales nucleares, que se han observado clínicamente, están en la raíz de la mayoría de la perturbación neurótica. Son:

(1) *la idea de que es una necesidad calamitosa para los adultos ser amados por otros significativos en casi todo que lo hacen -- en vez de concentrarse en su propio amor propio, en ganar la aprobación para propósitos prácticos, y en amar más que en ser amado.*

(2) *la idea de que ciertos actos son tremendos o malvados, y que la gente que realiza tales actos debe ser maldecida severamente -- en vez de la idea de que ciertos actos son autoderrotistas o antisociales, y que la gente que realiza tales actos se está comportando estúpida, ignorante, o neuróticamente, y que sería mejor ayudarlos a cambiar. Los comportamientos pobres de la gente no les hacen individuos putrefactos.*

(3) *la idea de que es horrible cuando las cosas no son de la manera que nos gustaría que fueran -- en vez de la idea de que es demasiado malo, sería mejor probar de cambiar o controlar las condiciones malas para que lleguen a ser más satisfactorias, y, que si eso no es posible, sería mejor aceptar temporalmente y gratamente su existencia.*

(4) *la idea de que la miseria humana está invariablemente causada externamente y es determinada en nosotros por gente y acontecimientos exteriores -- en vez de la idea de que la neurosis está causada en gran parte por la visión que tomamos de las condiciones desafortunadas.*

(5) *la idea de que si algo es o puede ser peligroso o temible debemos terriblemente estar trastornados y obsesionarnos indefinidamente sobre eso -- en vez de la idea de que sería mejor que uno le plantara cara a eso y hacerle frente de forma no-miedosa y que, cuando eso no es posible, aceptemos lo inevitable.*

(6) *la idea de que es más fácil evitar que hacer frente a dificultades de la vida y a responsabilidades propias -- en vez de la idea de que la manera supuestamente fácil es generalmente mucho más dura a largo plazo.*

(7) *la idea que necesitamos absolutamente a alguien o más fuerte o mayor que nosotros en quien confiar -- en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos de pensar y actuar menos dependientemente.*

(8) *la idea de que debemos ser en el fondo competentes, inteligentes, y realizados en todos los aspectos posibles -- en vez de la idea de que sería mejor hacer más que siempre necesitar hacerlo bien y aceptarnos como criatura absolutamente imperfectas, que tienen limitaciones humanas generales y falibilidades específicas.*

(9) *la idea de que porque algo nos afectó una vez fuertemente en nuestra vida, debe afectarnos indefinidamente -- en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas pero no estar excesivamente perturbados o perjudicados por ellas.*

(10) *la idea de que debemos tener control cierto y perfecto de las cosas* -- en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y de ocasiones y que aún así podemos gozar de vida a pesar de esto.

(11) *la idea que la felicidad humana se puede alcanzar por la inercia y la no acción* -- en vez de la idea de que tendemos a ser más felices cuando estamos vitalmente absortos en propósitos creativos, o cuando nos estamos dedicando a la gente o a proyectos que están fuera de nosotros mismos.

(12) *la idea de que no tenemos virtualmente ningún control sobre nuestras emociones y que no podemos ayudar a la emoción perturbada sobre las cosas* -- en vez de la idea de que tenemos control verdadero sobre nuestras emociones destructivas si elegimos trabajar en cambiar las hipótesis exigentes que empleamos a menudo para crearlas.

## **DIFERENCIAS PRINCIPALES DE OTRAS ESCUELAS**

**1. Des-enfatiza la importancia de la niñez temprana.** Mientras que la REBT acepta el hecho de que los estados neuróticos son a veces originalmente aprendidos o agravados por la enseñanza temprana o creencias irracionales de su familia y por la sociedad, sostiene que esas irracionalidades adquiridas tempranamente no son sostenidas automáticamente con el paso de los años por sí mismos.

En lugar de eso, son re-inculcados muy activamente y creativamente por ellos mismos. En muchos casos el terapeuta gasta muy poco tiempo en los padres o familia de los clientes; pero les ayuda a hacer cambios alrededor de sus patrones perturbados de vivir. El terapeuta demuestra que no importa cuáles son sus filosofías irracionales básicas de vida de los clientes, ni cuando y cómo la adquirieron, sino que se perturban actualmente porque *todavía* creen en esta visión del mundo autoderrotista. Si observaran exactamente lo que irracionalmente están pensando en el presente, y desafiaran y cuestionaran estas autoafirmaciones posiblemente mejorarían de forma significativa.

**2. Énfasis en cambio filosófico profundo y el pensamiento científico.** Debido a su creencia de que la perturbación neurótica humana está basada en gran parte ideológicamente o filosóficamente, la REBT se esfuerza para una reorientación filosófica minuciosa de la gente de la perspectiva de la vida, más que una mera mejoría de los síntomas mentales o psicosomáticos. Enseña a clientes, por ejemplo, que los adultos humanos *no necesitan* ser aceptados ni amados, aunque es altamente *deseable* que los sean. La REBT anima a los individuos que estén sanamente tristes o arrepentidos cuando los rechazan, se frustran, o se privan. Pero intenta enseñarles cómo superar las emociones dañinas intensas, autodesprecio, y depresión. Como en la ciencia, demuestra a los clientes cómo cuestionar las hipótesis dudosas que construyen sobre sí mismos y sobre los otros. Si creen (como millones de nosotros hacemos), no tienen valor porque realizan ciertos actos mal, no se enseña simplemente a preguntarse, "¿Qué es realmente malo de mis actos?" y "¿dónde está la evidencia que son incorrectos o inmorales?". De forma más importante, demuestran cómo preguntarse, "De acuerdo que mis *actos* pueden estar equivocados, pero ¿por qué soy una persona *totalmente* mala para realizarlos? ¿Dónde está la evidencia de que yo deba siempre ser correcta para considerarse digna? Asumiendo que es preferible que actúe bien más que mal, pero ¿porqué me gusta lo que tengo que hacer?"

De manera similar, cuando la gente percibe (supongamos, correctamente) los actos erróneos e injustos de otros, y está cabreado con ellos, demuestran cómo parar y cuestionarse, "por qué mi hipótesis de que la gente que comete esos errores e injusticias no hay nada bueno en ellos es una hipótesis verdadera? De acuerdo que sería mejor si actuaran más competente o justamente, pero ¿por qué tienen que hacer lo que es preferible?" La REBT enseña que ser humano es ser falible, y que si queremos tener una vida con mínimo sufrimiento y dolor, sería mejor aceptar mejor esta realidad -- y entonces de manera no ansiosa trabajar duramente para ser un poco menos falible.

**3. Uso de tareas para casa.** La REBT está de acuerdo con la mayoría de las escuelas de Freudianas, neo-Freudianas, Adlerianas, y Jungianas que adquiriendo el insight, especialmente el insight emocional, es una parte importante en la enseñanza correctiva de la gente para superar su neurosis. Distingue agudamente, sin embargo, entre insight intelectual y emocional, y define operacionalmente el insight emocional como el conocimiento del individuo o ver la causa de sus problemas y trabajar, de una manera resuelta y enérgica, para aplicar este conocimiento para la solución de estos problemas. El terapeuta racional emotiva conductual ayuda a clientes a reconocer que no hay generalmente otra manera para que él consiga estar mejor sino es por su continua observación, preguntando, y desafiando su propio sistema de creencia, y trabajar y practicar para cambiar sus propias creencias irracionales con actividades contrapropagandísticas conductuales y verbales. En la REBT, las asignaciones de tareas frecuentemente son acordadas en terapia individual y de grupo. Las asignaciones pueden incluir quedar con una persona que el cliente esté asustado quedar; buscar un nuevo trabajo; experimentalmente volver a vivir con un marido con quien uno previamente se ha peleado; etc. El terapeuta intenta activamente animar a los clientes que emprendan las asignaciones tales como una parte integral del proceso terapéutico.

El practicante REBT es capaz de dar a los clientes aceptación incondicional más que condicional positiva porque la filosofía de la REBT mantiene que ningún humano es despreciable por nada, no importa como de extremos sus actos pueden ser. Debido a la aceptación incondicional de ellos como humanos, y activamente enseña a los clientes como plenamente aceptarse a sí mismos, los clientes son capaces de expresar sus emociones más abiertamente y parar de evaluarse incluso cuando ellos conocen la ineficacia o inmoralidad de algunos de sus actos.

De muchas maneras importantes, pues, la Terapia Racional Emotiva Conductual utiliza métodos emocionales y conductuales. No está, sin embargo, primariamente interesado en ayudar a la gente ventilar la emoción y sentirse mejor, sino en mostrarles como pueden realmente ser mejores, y una vida más feliz, no autoderrotista, y realizada.