

Respuestas realizadas por Dr. Albert Ellis en su página web www.rebt.org y traducidas por Francesc Sorribes.

Más preguntas las encontraréis en el libro "Pregunte al Dr. Albert Ellis" (Editorial Obelisco)

PREGUNTE A DR. ELLIS Enero de 2005

Pregunta:

Usted ha dicho que la fuerza de voluntad no solamente consiste en el elegir y el decidir qué hacer sino también incluye la *determinación emocional* y la *acción constante para seguir con su decisión*. ¿Qué más puede usted decir sobre libre voluntad?

Respuestas De Albert Ellis:

La libre voluntad significa generalmente que usted tiene la opción o volición de hacer una decisión unidireccional o la otra - para hacerlo o para elegir de no hacerlo. Aunque se llama "libre voluntad", está realmente lejos de ser libre - porque, como ser humano, usted nace con tendencias genéticas que influyen en hacer una cosa o la otra; y ha sido criado durante un número de años por sus padres (u otros cuidadores) que le entrenan o condicionan hacia ciertas clases de comportamiento. Así, usted puede tener un "diente dulce" que predetermine elegir el caramelo en vez del pan entero de trigo y sus padres pudieron haber recompensado su "buen" comportamiento con un pedazo de caramelo y raramente con una galleta entera de trigo. Usted "está preparado" en favorecer el caramelo.

Como un ser humano cambiante, sin embargo, usted *puede* tener su torta y no comerla - usted puede elegir el caramelo hoy y galletas enteras de trigo (o ningún alimento) mañana. Usted puede también experimentar conscientemente - probar el caramelo hasta que usted descubre que hace daño a sus dientes y después intenta las galletas enteras de trigo hasta que usted ve qué promueve su salud. Incluso si el caramelo produce los "malos" resultados y la galleta "buenos", usted puede elegir ir de nuevo al caramelo.

Su problema es a menudo hacer una opción *informada* y después *seguirla*. Para hacer esto, usted primero tiene que instalar algunas metas y valores. Así, usted *decide* valorar los buenos dientes y la buena salud y usted *elige* renunciar comer el caramelo a favor de la meta decidida. Pero usted habría *podido* decidir sobre una meta de obtener una satisfacción inmediata y entonces haber engullido el caramelo disponible. Su meta es tan importante; pero su puesta en práctica de ella puede servirla o destruirla.

¿Qué? Varias cosas:

1. Investigue los resultados posibles de la meta. Si usted elige la meta de la salud, el intento para descubrir si el caramelo promueve realmente los buenos dientes y la buena salud - o no. Consiga algunos hechos.

- Investigue los costes y las ventajas de su meta elegida - decir, la buena salud, las ventajas de renunciar al caramelo: usted presumiblemente tendrá menos dolor, pagar pocas cuentas dentales, cuidar sus dientes, quizá más larga vida, etc. También, los costes de renunciar al caramelo: usted perderá algunos dientes, tener más problemas dentales, tiene en última instancia más dolor.

Okay: ¡elijá! Usted estima que las ventajas de no comer el caramelo compensan los costes de comerlo. Usted gana - pero también *pierde*. Prácticamente nada resulta 100% bondad o maldad. El hecho mero de que usted tiene demostraciones de una opción *generalmente* tiene una opción de activos y de responsabilidades. Eso se llama vida. Si usted tuviera solamente buenas opciones, usted las tomaría y no tuvo que tomar ninguna decisión. Pero usted también tiene malas opciones y efectos. ¿Dónde del infierno, entonces, está usted *libre*? Respuesta: Usted todavía está libre de hacer su opción pero no liberarla de las consecuencias de hacerla. A menos que no haya malas consecuencias que sería raro.

"Libre", después, va con la información con consentimiento informado, con las recompensas y las penalizaciones, con decidir si el resultado lo vale, y si usted decide intentar resultados futuros. ¡La vida se parece ser una decisión maldecida después de otra! ¡Ningún resto para el cansancio!

Moraleja: usted puede tomar decisiones bastante fácilmente - si usted *piensa que* usted está haciendo tan libremente. Pero si usted realiza que la vida pone siempre algunas limitaciones en usted, usted puede entonces decidir tomar las decisiones informadas que siguen siendo limitadas. ¿Qué, *no* libre voluntad? No, *no enteramente* libre. Pero usted puede todavía tomar la aventura de decidir, conseguir toda la información útil, conjeturar en el resultado, la determinación en él, y después tomar decisiones más informadas. ¿Ninguna solución perfecta? No, apenas una que *puede* resultar probablemente ser la mejor.

¡Por tanto! Cuidado su toma de decisión fácil e impulsiva. ¡Usted está libre a la voluntad de algo!

PREGUNTE A DR. ELLIS **Febrero de 2005**

Pregunta:

Aparece que mirando el cuadro más grande, estamos intentando sobrevivir mientras podamos y creamos un cierto significado en nuestras vidas, cuando en realidad estamos esperando morir como individuos y como especie. ¿La REBT apoya que ésta es nuestra realidad y que aceptar esta realidad y hacer lo mejor de ella es realmente todo en esta vida?

Respuesta de Albert Ellis:

Sí, hay una buena ocasión que esto es todo en esta vida porque hasta que no aprendemos prolongar nuestra vida indefinidamente, todos moriremos. Los budistas señalaron esto hace 2500 años y han enseñado que puesto que la muerte es inevitable, sería mejor no temerla y la aceptáramos tranquilamente. Varios filósofos antiguos griegos y romanos – especialmente los estoicos - sostuvieron que todos morimos y no tenemos sensaciones, deseos, o pensamiento después de que nosotros morimos, por lo tanto, qué es lo que debemos temer?

REBT toma la misma posición y sostiene que es desafortunado que no podemos vivir para siempre y que la probabilidad de nuestro descubrimiento acerca de cómo hacerlo es pequeña. Tan si somos sabios, haríamos bien en aceptar incondicionalmente la muerte, verla como la nada, y conseguir hacer nuestras vidas tan agradables como sea posible mientras vivimos.

REBT también acepta la opinión de Victor Frankl y muchos existencialistas que no hay meta, significado o propósito intrínseco en vida, pero que los seres humanos pueden hacer o construir prácticamente siempre los significados significativos para sí mismos. Pueden crear *significativas* metas y valores que perseguir vitalmente. Éstos pueden consistir en casi cualquier cosa, extendiéndose desde empezar por clasificar insectos hasta luego estudiar la conducta sexual – como hizo Alfred Kinsey - preocuparse con el atletismo, alimento, ajedrez, la TV, relaciones, e innumerable otras búsquedas. Como Bob Harper y yo precisamos en “*una guía a la vida racional*” en 1961, y tantos novelistas y dramaturgos han demostrado durante años, adquirir *un interés vital absorbente* y escoger algo y hacer de ella una meta apasionada a alcanzar es una de las mejores maneras de conducir una vida "feliz". Su *activo e intenso* persecución de un propósito, una resolución, o un plan, o una manía que le enganche para añadir placer a su vida. No siempre, por supuesto, para algunas adicciones – como alcohol o abusar sexualmente de niños – pueden meterle en un problema. Los apegos benignos, sin embargo, son a menudo las implicaciones que benefician a usted y a los demás. Dedicación o amor para otra persona, por ejemplo; o dedicación a una causa política o social; o un trabajo de caridad; o esfuerzo científico.

La causa que usted selecciona, sin embargo, puede ser puramente egoísta – como un viaje o el croquet. Mientras usted se emociona con él y no daña a otros, usted *fluye* con él, mientras que puede dejar a otros absolutamente fríos.

¿Son las motivaciones obsesivo-compulsivas "demasiado" y potencialmente dañosas? Sí, a veces, especialmente cuando usted las liga a su autoestima. Trabajando desesperadamente para ser el mejor *escritor*, artista, o jugador de béisbol puede consumir "demasiado" su tiempo y energía, y puede hacer que su valor de sí mismo peligrosamente *dependa* de su logro excepcional. ¡Mírelo! En lugar, si usted se concentra en intentar el éxito excepcional pero *no necesitarlo para* demostrarse cómo "digno", usted se da aceptación incondicional de uno mismo incluso cuando usted no puede ser "lo mejor posible." ¡Mucho más seguro y más razonable!

Su elección de cualquier interés vital absorbente en extremidad puede conducirle *desesperadamente* a esforzarse alcanzarlo y a desilusionarse severamente. ¿Cómo intentar para un significado aristotélico entre los extremos? Usted puede todavía lanzarse en búsquedas desafiantes sin estar loco por tener éxito en ellas. Benigno pero

todavía los apegos muy significativos se parecen otra vez la manera de ir. ¡Intente algunos y vea para se!

De nuevo a la pregunta básica: REBT acepta la realidad de que la vida en sí mismo es sin sentido pero que, como individuo único, usted puede elegir hacerlo absolutamente significativo para sí mismo y posiblemente para algunos otros. Sí, vivimos con ilusiones tontas. Sin milagros usted puede *producir e inventar* significados para usted y sus amantes. Usted puede *darle* el significado verdadero – si usted trabaja activamente en él.

PREGUNTE A DR. ELLIS **Marzo 2005**

Pregunta:

¿Cómo puede REBT ayudar a estudiantes y a la gente que está sufriendo debido a la presión intensa de hacerlo bien en la escuela, para conseguir el favor a sus padres, de ser aprobado por los iguales, etcétera, y que, cuando están inseguros sobre su futuro, no son capaces aún de independizarse psicológicamente?

Respuestas De Albert Ellis:

Es un error para pensar que los estudiantes y la gente joven no pueden ser independientes psicológicamente. Pueden no ser capaces de ser independientes económicamente o vocacionalmente pero son capaces de ser independientes psicológicamente si piensan que *prefieren* hacerlo bien, ganar la aprobación de los padres y ser como sus iguales pero no piensan que *deben absolutamente* realizar esas cosas. Sus deseos de hacerlo bien y ser aprobados está bien, porque ellos se dicen a sí mismos “Me gustaría hacerlo, pero si no puede ser, aún me considero una persona valiosa”. Su necesidad de tener éxito y de ser aprobados por los demás en cambio lleva el siguiente pensamiento “Si no consigo hacerlo bien y ganar la aprobación de los demás, como yo debería, entonces soy una mala persona”. Incluso los niños y adolescentes podrían ser psicológicamente independientes si ellos adquieren la filosofía de la REBT de la autoaceptación incondicional.

Esto significa que se convencen fuertemente que “Puedo siempre aceptarme incluso si lo hago o no lo hago bien, o si consigo la aprobación o no aprobación de los demás”. Pocas personas, incluso adultos, alcanzan completamente dicha perspectiva. La REBT fuertemente y activamente enseña a todos los seres humanos posibles, a la edad de seis años o aún más jóvenes. Cómo la REBT lo enseña? A través de los padres, profesores, historias, y a veces en sesiones de terapia. De muchas maneras diversas!

Si la filosofía de la autoaceptación incondicional es adquirida fuertemente por los estudiantes y gente joven, seguirán prefiriendo hacerlo bien y conseguir la aprobación de los demás, pero no necesitando absolutamente hacerlo o conseguirlo, y podrán manteniendo la independencia psicológica al margen de otras dependencias. Si

tienes niños o trabajas con ellos, puedes ayudarles a trabajar para que sea acepten incondicionalmente a sí mismos al margen de los errores y el rechazo. Por tanto, trabaja por tu aceptación incondicional y al mismo tiempo enseña a los más jóvenes. Les ayudará a conseguir la independencia psicológica para el resto de sus vidas!

PREGUNTE A DR. ELLIS

Abril 2005

Pregunta:

¿Cómo puede la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) ayudar a la gente, y particularmente a la gente joven, en las relaciones amorosas?

Respuesta de Albert Ellis:

La REBT puede ayudar a casi cualquier persona, incluyendo la gente joven, en relaciones amorosas de varias maneras:

1. Tener claro sobre qué clase de relación amorosa desea. Generalmente, hay cuatro clases:
 - a) Usted desea una amistad cercana con poco sexo o amor con su amigo.
 - b) Usted desea una amistad con algo de sexo, con caricias o coito.
 - c) Usted desea sexo con alguien que pueda cuidar, que ama y que le ama.
 - d) Usted desea estar intensamente enamorado de su pareja y que él o ella también lo esté.
2. Decida cuál de estas cuatro posibilidades usted desea e intente tenerla. Sea tan honesto como pueda acerca de sus deseos amorosos e intente hacer que su pareja también lo sea con los suyos.
3. Si usted y su pareja desean solamente una amistad usted tendrá pocos problemas para empezar, pero usted puede desear más adelante una relación con sexo, con cierto amor o cariño, o con intenso amor. Como sus sentimientos cambian, sea honesto consigo mismo sobre ellos y con su pareja. El amor incluye confianza, que a su vez requiere honestidad.
4. Si usted desea solamente una amistad con sexo, diga a su pareja que ésta es su meta.

No le deje pensar que desea algo más que esto, particularmente si él o ella desea definitivamente más que eso.

5. Si usted desea sexo más amor, dígallo e intente encontrar a una pareja que también desee eso.

6. Si usted desea sexo más intenso, enamoramiento apasionado, dígallo, e intente encontrar a una pareja que también lo desee. Intente no fingir amar o estar intensamente enamorado de su pareja principalmente para conseguir sexo y así tenerla engañada. Si usted no quiere a su pareja ni está tan apasionadamente enamorado como él o ella lo está, pero usted todavía desea sexo, dígallo y quizás su pareja lo aceptará. Pero si usted es deshonesto, usted pondrá tensión en sí mismo y también es injusto para su pareja. Esto no funcionará muy bien. Es preferible ser honesto y echar a perder el sexo con la pareja que tener sexo deshonestamente.

7. Si usted es deshonesto con su socio, permítase sentirse culpable acerca del mal que hace pero no sobre sí mismo. Su falta de honradez es ilícita a la amistad y a la confianza, pero usted es una persona que actúa mal, no una persona con un *fondo malo*. La REBT dice que usted puede aceptarse incondicionalmente con su inexactitud, y después esperanzadamente actuar más moral y correctamente. ¿Si usted se maldice a sí mismo por su comportamiento pobre, cómo *una mala persona* como usted va a poder *corregir* ese comportamiento? Sea crítico con su *acción* y no con *usted mismo*.

8. La REBT también dice no culpes ni no maldigas a su pareja por lo que él o ella hace. Si sus parejas mienten, le maltratan, o le roban, esto *es* inmoral según la regla general de las relaciones; pero no son mala *gente*. Esto significa que usted les da aceptación incondicional (AIO). Si le tratan "muy mal" o "injustamente", enfrente y discútales. Pero *no los maldiga* y vengativamente los dañe. Eso, destruye otra vez la amistad, el buen sexo, y el amor en una relación.

9. También trabaje en tener alta tolerancia a la frustración. Las parejas buenas y cariñosas pueden frustrarle fácilmente. Teniendo relaciones y particularmente el vivir juntos es una frustración real. A menudo, diferirán con usted, le frustrarán, y harán algo que a usted no le guste. Las relaciones pueden ser muy satisfactorias y difíciles. Usted y su pareja, a pesar de ser amistosos y cariñosos, son también a menudo negligentes, difíciles, egocéntricos, y cambiantes. Usted está lejos de la perfección, al igual que él o ella. Sea agradecido en las buenas cosas de su relación y reconózcalo, pero pare de preocuparse de las malas cosas. Incluso dos personas que se cuidan fuertemente y están enamorados el uno del otro siguen siendo falibles, individuos que cometen errores. ¡Va a buscar una

persona que *nunca* existe! Haga lo mejor que pueda para tolerar a su pareja sin que le guste todo lo que hace. La vida, como los budistas dijeron, hace 2500 años, está llena de inevitables problemas. La mejor de las relaciones también los tienen. Acepte incondicionalmente las dificultades de la vida con una pareja. Las condiciones *de la relación* serán a veces desafortunadas. ¡Acepte y perdone, y su vida con una pareja irá felizmente, pero *no tan perfectamente!*

De acuerdo, entonces. Amistad cercana, amistad con sexo, cariño, o apasionado enamoramiento con una pareja. Quizás las cuatro maneras de relacionarse. Intente seguir los principios de REBT de la aceptación incondicional de uno mismo, de los demás, y de la vida. Sea con usted honesto y franco, y también *con* su pareja.

Pregunte Dr. Albert Ellis Mayo 2005

Pregunta:

¿Es maximizar mi productividad o añadir a mi relación amorosa sexual probablemente para incrementar mi felicidad? ¿Es esta la manera que usted personalmente quiere vivir? ¿Si usted podría aconsejar los 40 años de Albert Ellis cómo vive su vida ahora con la ventaja de la retrospectiva, qué otros principios usted le aconsejaría hacer diferentemente de lo que hace realmente? ¿Para trabajar un poco menos y jugar un poco más? ¿Qué, si hay alguna cosa, más?

Respuesta de Albert Ellis:

Maximizar su productividad es una buena idea - si usted le gusta producir y su meta es ayudar a la gente con su trabajo. Ése ha sido mi propio caso y soy feliz que lo siguiera. Mi trabajo como terapeuta y mis escritos y talleres de Terapia Racional Emotiva Conductual han sido muy divertidos – debido al hecho que tan mucha gente se ha beneficiado de ellos y que yo he utilizado REBT con eficacia conmigo mismo. Como demuestro en “REBT: Trabaja para mí, puede trabajar para usted”, originé REBT primero para tratar mi propia ansiedad y encontré tan terapéutico que mi segunda meta fue darlo a los demás. Ambos de estos proyectos, que ahora siguen cumpliéndose, me han hecho feliz. Buscar metas y cumplirlas que altamente recomiendo para quienes quieren ser felices.

Añadir a mis relaciones amorosas sexuales durante años, así como a mis relaciones amorosas, han hecho mi vida mucho más feliz que habría estado sin estas implicaciones. Me gusta el sexo y el amor, y lo encuentro mucho más agradables que, por ejemplo, el ajedrez y el béisbol. ¡Y Mucho más interesantes también! He aprendido inmensamente de mis relaciones amorosas y sexuales y también he profundizado mi terapia teniéndolas. Aunque fui un experto en el amor, sexo, y matrimonio en centenares lecturas de artículos y libros en esas áreas, también me educaba entusiasmado lanzándome cerca de 50 relaciones sexuales, seis relaciones intensas de amor, y 45 años de vivir junto debajo de la misma azotea con varias parejas. Casi todas las cosas importantes que sé referente a mujeres lo aprendí personalmente con mis parejas y a partir de mis días y años felices con ellos. Debido a mi sensualidad, mi sexualidad, y mi amor por las mujeres, conseguí verdaderamente "conocer" las de maneras distintas.

¿Si yo podría aconsejar 40 años de Albert Ellis cómo vivir su vida con la ventaja de la retrospectiva, qué otros principios yo utilizaría y aconsejaría hacer diferente que él hace realmente?

Francamente, muy poco. Le aconsejaría en la edad de 40 hacer todas las cosas principales que hice realmente. Sí, una gran cantidad de lectura, estudiar, follando, amando, viviendo junto con mujeres; y millares de terapias individuales y de grupo; y dando centenares de conferencias terapéuticas, talleres, y sesiones de demostración, y otras presentaciones de REBT en todo el mundo. ¿Trabajaría un poco menos y jugaría un poco más? No, trabajaría y jugaría. La meta de mi trabajo es jugar, y la clase de juego que hago incluye siempre trabajo. ¿Por qué debo intentar hacer menos?

PREGUNTE A DR. ELLIS **Junio de de 2005**

Pregunta:

¿Cuál es su visión del altruismo? ¿Es posible que una persona haga algo para otra persona sin ningún beneficio para sí mismo?

Respuesta de Albert Ellis:

Técnicamente, parece ser imposible que una persona haga algo para otra persona sin ninguna ventaja para sí mismo por lo menos por dos razones:

1. Todos somos parte de una raza humana entera, y por lo tanto cuando hacemos algo que beneficia a otra persona, también nos beneficiamos nosotros en parte.
2. Beneficiamos a otra persona porque deseamos hacerlo y, satisfaciendo nuestros propios deseos, también nos beneficiamos. *Elegimos* satisfacer nuestros propios deseos.

No obstante, podemos *poner* principalmente los demás primero, delante de nosotros mismos, y de tal modo actuamos altruísticamente o no egoístamente – o *menos* egoístamente que normalmente nos comportamos. Ayn Rand, que era un extremo capitalista pensó que nunca debemos ser no egoístas y que debemos ser siempre egoístas, de otra manera seríamos “falsos” a nuestro “real” interior capitalista. Pero su versión de VERDAD y DERECHO es disfuncional y poco realista y nos conduciría a rechazar salir a ayudar a un niño muerto de hambre. Por otra parte, podríamos tener *el valor* de ayudar a toda la gente desamparada, podríamos egoístamente llevar a cabo ese valor, y todavía ser “idealmente” no egoísta. El libro de Randl “La virtud del egoísmo” era algo contradictorio.

Éste es el problema con el pensamiento extremista. Si el altruismo es SIEMPRE malo, y el egoísmo es SIEMPRE bueno, estamos ante un problema - y probablemente daríamos lugar a un mundo totalmente cruel y frío, con la gente siempre salvajemente haciendo daño, e incluso asesinandose. Las reglas absolutas no siempre funcionan – como DEBE SER!

Si asumimos que es bueno para que sobreviva la raza humana, un grado moderado de altruismo probablemente será lo mejor. Cada uno de nosotros entonces tomaría cuidado de nuestra protección *primero*, pero también a menudo altruistamente ayudaría a otros para sobrevivir y para ser felices. ¡Viva y deje vivir! Para ayudar a la supervivencia humana puede ser que entonces decidamos matar a la gente psicopática como Hitler, y también matar a los mosquitos que llevan a la malaria incluso algún sacrificio personal de nosotros mismos. Pero no seguiríamos reglas absolutistas de egoísmo o de no egoísmo. Ningún absolutismo - pero mucho esfuerzo para el bien “racional” de la mayoría de la gente por más tiempo.

PREGUNTE A DR. ELLIS **Julio de 2005**

Pregunta:

¿De qué maneras es la REBT más filosófica que la Terapia Cognitiva Conductual común y la mayoría de las otras psicoterapias?

Respuesta De Albert Ellis:

1. Mi hobby personal cuando tenía 15 años y no planeando ser psicoterapeuta era la filosofía. Pensé que podría solucionar mis propios problemas de ansiedad e ira usando la filosofía. Leía tanto a filósofos antiguos conocidos, como Lao Tsé, Confucio, Buda, Epícteto, Séneca, y Marco Aurelio. También leía filósofos modernos famosos, como John Dewey, George Santayana, y Bertrand Russell y utilicé con éxito sus mejores principios en mí. ¡Muy bien! Me perturbé mucho menos sobre mis propios problemas y las desgracias del mundo.
2. Me gustaba hablar con mis amigos y descubrí que podría ayudarles significativamente con sus problemas. Fundé el Instituto para los problemas del amor y el matrimonio cuando tenía 28 años y daba terapia gratis a cualquier persona que podría utilizarla. Sin embargo, no tenía ningún seguro y me aconsejaron hacerme psicólogo profesional para protegerme. I por lo tanto me apunté en el programa clínico de psicología en la Universidad de Colombia y recibí mi master en 1943 y mi grado de Ph.D. en 1947. A partir del 1943 hacia adelante practiqué terapia ecléctica, principalmente usando mi conocimiento de la filosofía y de la psicoterapia.

Cuando recibí mi Ph.D. en 1947 decidí hacerme psicoanalista liberal, no un Freudiano más. Conseguí ser analizado y entrenado por un analista entrenado de la escuela de Karen Horney que era también existencialista; y practiqué el psicoanálisis durante seis años. Antes de 1953 encontré que incluso el psicoanálisis liberal era demasiado ineficaz, e investigué 200 sistemas de psicoterapia hasta 1955, cuando cree la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT), que sostiene, como Epícteto, que la gente nace para estar perturbada pero que ella tiene grandes capacidades de cambiar su pensamiento disfuncional, sus sentimientos, y comportamientos y hacerse considerablemente menos disfuncionales y más felices.

REBT es una de las más filosóficas de todas las psicoterapias. Utiliza muchas técnicas para demostrar a sus clientes que se perturban en gran parte por sus exigencias absolutistas de sí mismos y de los otros, y pueden cambiar estas exigencias por preferencias realistas. Les anima a que crean y utilicen tres filosofías importantes:

(1) Autoaceptación Incondicional (AAI) para aceptarse siempre sin importar lo mal que se sientan o si consiguen ser rechazados por otros. (2) Aceptación Incondicional de los otros (AIO) para aceptar siempre a la gente, sin importa lo mal que se comporten, y solamente juzgar lo que hacen y no su entera personalidad. (3) Aceptación Incondicional a la Vida (AIV) para aceptar completamente su vida y el mundo, sin importar lo malo que es y no abandonar y ver las cosas con desesperación.

La Terapia Cognitiva Conductual (CBT) es en muchos aspectos similar a la REBT pero no como filosófica; al igual que la mayoría de las otras formas de psicoterapia. Todas las terapias tienen algunos aspectos filosóficos importantes pero raramente tan cerca y directo como la REBT. Mi dedicación original a la filosofía a la edad de 15 años ha seguido hasta mi actual edad de 91 años. ¡Y puede continuar mucho tiempo más!

PREGUNTE A DR. ELLIS **Agosto de 2005**

Pregunta:

¿Por qué usted no ha tenido una familia y niños? ¿Usted se lamenta de no tener ningún niño?

Respuesta De Albert Ellis:

Cualquier cosa, incluyendo tener una familia, tiene ventajas y desventajas. Las desventajas de tener y levantar una familia incluyen:

Interferiría definitivamente con mis otras búsquedas importantes, incluyendo mi funcionamiento en los principios y prácticas de la REBT, escribir artículos y libros, ver a clientes en terapia individual y grupal, supervisar terapeutas en la REBT, viajar alrededor del mundo para demostrar la REBT en los profesionales, etc.

Estoy tan ocupado haciendo estas clases de cosas que sería una cierta negligencia a mis niños y consideraría eso ser poco ético. No les daría ciertamente lo que la mayoría de los otros niños consiguen de sus padres, tales como llevarlos a fuera a comer y a los juegos de pelota. Se sentirían descuidados, aunque no abusados por su padre negligente y poco ético.

Sería negligente compartir su educación con su madre y pondría demasiado carga en ella, y de tal modo sería injusto y poco ético. A un padre ausente con frecuencia le cargaría también.

Faltaría mucho contacto íntimo y cotidiano con mis niños y tendría experiencias relativamente superficiales con ellos en lugar de más intensas que, como psicólogo y persona, preferiría tener. Perdería definitivamente mucha experimentación con

educarlos que preferiría tener. Renunciaría mucha de la interacción concreta y significativa con ellos que acompañarían una paternidad intensiva.

Aunque puede ser que transmita a mis niños algunos de mis virtudes y capacidades tales como inteligencia, productividad, talento, y longevidad podría también transmitirles mis inhabilidades serias, tales como la diabetes, osteo-artritis, y defectos en la audición. Les desearía el bien, pero puede ser que también no lo tengan.

Aunque hiciera lo mejor para enseñar a mis niños, si los tuviese, los principios y prácticas positivas de la REBT – especialmente la autoaceptación, aceptación incondicional del otro, y la aceptación incondicional a la vida - que puede ser que no tenga éxito en hacerlo, y puede conducirles a tener visiones destructivas.

Por razones tales como éstos, yo, los niños, y su madre estaríamos seriamente perjudicados por tener y criar una familia y pienso que los costes pueden superar las ventajas.

Aunque estoy algo arrepentido de no tener ninguna familia, no estoy devaluado ni deprimido. He gozado de tres relaciones a largo plazo que he tenido con mis parejas y que he aprendido mucho de ellas. Hasta ahora, vivir con mujeres durante un total de 41 años ha sido encantador y fascinador. ¡Puede mi actual pareja continuar para siempre!

PREGUNTE A DR. ELLIS

Septiembre de 2005

Superación de las Adicciones Sexuales

Las adicciones sexuales se presentan a partir (1) de un interés y deseo normal de ocuparse en actos sexuales específicos, tales como copular, relaciones orales, relaciones de amor y sexo, y relaciones de tocamientos y (2) el deseo y el interés obsesivo-compulsivo en ocuparse en cualquier o todas las relaciones y prácticas reales de ellas aunque uno sabe completamente que uno puede verse perjudicado seriamente por hacerlas. El deseo o las ganas de tener tales relaciones es en parte biológico y casi universal. Pero por qué una minoría de personas están continuamente obsesionados con el deseo e insisten continuamente que deben complacerse realmente en eso a pesar de los perjuicios severos por hacerlo.

Los individuos adictos del sexo tienen baja tolerancia a la frustración e insisten sus adicciones son muy placenteras. No pueden posiblemente ser feliz sin la complacencia en ellos y *deben complacerse* absolutamente sin importar qué. Algunos adictos son encarcelados durante largo tiempo debido a sus adicciones pero pronto vuelven a ellos cuando salen de la cárcel. Eso es porque los funcionarios de la prisión siguen la regla de Megan e insisten en tenerlos supervisados electrónicamente cuando no son encarcelados. Los adictos irán a veces a los grandes extremos, incluyendo la violación y el asesinato, para complacer sus adicciones.

En muchos casos, las adicciones serias pueden ser acompañadas por la influencia biológica de la obsesión y compulsión. Los individuos adictos pueden ser deficientes en

sus neurotransmisores, tales como la serotonina y pueden por lo tanto ser llevados a pensar y complacerse en sus adicciones. La medicación conveniente puede ayudarles a parar o a reducir sus adicciones, pero puede también no hacerlo.

Es psicológicamente posible reducir a algunos adictos su baja tolerancia a la frustración y su trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) enseñándoles la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) y la Terapia Cognitiva-Conductual (CBT). Incluso entonces, pueden recaer y volverse re-adictos. El tratamiento dura generalmente muchos meses y es con frecuencia solamente eficaz parcialmente. Cuando está combinado con la medicación, puede funcionar - pero también puede que no.

REBT es particularmente eficaz para las adicciones del sexo (y otras), cuando se enseña a los adictos a fondo el principio filosófico de la autoaceptación incondicional (AII). Es decir, se les enseña a culpar su comportamiento *destrutivo* pero nunca a culpar o a maldecirse a sí mismo. Si se maldicen por sus adicciones, se dicen casi siempre a sí mismos, "No soy *bueno* por ser adicto y por lo tanto una persona mala no puede parar." Si es así pueden hacer *más*. La AII les permite aceptarse a fondo *con* su adicción y reducirla o detenerla. No es ninguna curación milagrosa, pero puede ser muy provechosa.

REBT también permite al adicto tener aceptación incondicional al otro (AIO) para aceptar a la gente con su comportamiento destructivo; y para alcanzar la aceptación incondicional a la vida (AIV) para aceptar dificultades y apuros inevitables de la vida. AIV es sinónimo de la alta tolerancia a la frustración (ATF).

No es todo desesperanza, incluso si uno es un adicto sexual serio (u otra). Usando la REBT, la CBT, y la medicación conveniente pueden ayudar. ¡Usted no tiene nada que perder salvo sus cadenas!

PREGUNTE AL DR. ELLIS **Octubre del 2005**

Pregunta:

¿Cómo puedo hacer frente a grandes desastres y catástrofes como el huracán Katrina? No lo causé, pero yo habría podido elegir vivir a otra parte que en New Orleans. Estoy sin hogar ahora y algunos de mis parientes cercanos están desaparecidos o muertos. ¿Qué puedo hacer?

El Dr. Albert Ellis responde:

- Usted puede darse lo que la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) llama autoaceptación incondicional a uno mismo. Esto significa que usted puede culpar sus comportamientos absurdos, pero nunca, nunca culpa o demonizarse *usted mismo* o su *ser*. Sí, usted habría podido decidir equivocadamente vivir en New Orleans que sabía que es un lugar donde existe la posibilidad de huracanes, y ahora, con el huracán Katrina, usted incurrió en una equivocación seria. *Eso* era malo, pero usted nunca necesita sobregeneralizar y verse como *persona*

estúpida . Usted es *una persona que*, en lo peor, incurrió en esta equivocación, pero usted nunca es *una persona putrefacta* y puede tomar muchas más buenas decisiones en el futuro.

- Usted puede darse lo que la REBT llama la aceptación incondicional al otro o compasión para la gente que pudo haberle animado a que incurra en la equivocación de colocarse en New Orleans a pesar de los peligros de hacerlo. Le indujeron incorrectamente a que incurra en esta equivocación, pero también, nunca son gente incompetente o estúpida. Usted acepta incondicionalmente a sus amigos y parientes falibles con sus pensamientos, emociones, y acciones equivocados. Usted no querría su apoyo incorrecto, pero no los pondría a parir por hacerlo.
- Usted puede darse lo que la REBT llama la aceptación incondicional a la vida (ATF). Esto significa que usted puede aceptar completamente el hecho de que ocurren los huracanes como Katrina, a veces, que usted no puede pararlos y que no puede predecir que ocurrirán.

Si usted trabaja muy duramente para alcanzar estas tres formas de aceptación incondicional que propone la REBT, usted sentirá *pesar*, dolor y tristeza sanos sobre huracanes como Katrina, que le permitirá hacerle frente a ello y no se caerá en la *depresión*, desesperación y horror malsanos. ¡Vaya a por ello! ¡pero recuerde que requiere mucho trabajo duro y práctica!