

## **COMO MANTENER Y AUMENTAR SUS LOGROS TERAPEUTICOS RACIONAL-EMOTIVOS**

Si emplea los principios y prácticas de la terapia racional-emotiva (RET), podrá cambiar sus pensamientos, sentimientos y conductos autodestructivos y se sentirá mucho mejor que cuando empezó la terapia. ¡Bueno! Algunas veces también puede desfallecer o retroceder. Nadie es perfecto y prácticamente todo el mundo da un paso atrás cada dos o tres que da hacia delante. ¿Por qué? Porque así es la naturaleza humana, avanzar, dejar de avanzar, y a veces hasta retroceder. ¿Cómo puede disminuir su tendencia a retroceder? ¿Cómo puede mantener y aumentar lo que va consiguiendo en la terapia?. Estos son algunos de los métodos que nosotros creemos que le pueden ser efectivos.

### **COMO MANTENER SUS LOGROS**

1. Cuando usted ha avanzado y después retrocede hacia antiguos sentimientos de ansiedad, depresión, o autodestrucción, trate de recordar y centrarse en cuáles fueron exactamente los pensamientos, sentimientos y conductas que modificó para conseguir una mejora. Si usted se siente deprimido de nuevo, acuérdesse de cómo utilizó la RET anteriormente para dejar de estarlo. Por ejemplo, usted puede recordar que:

a) Dejó de repetirse a sí mismo que no tenía ningún valor y que nunca podría conseguir lo que deseaba.

b) Se demostró a sí mismo que podía llevar bien su trabajo y una relación amorosa, que tenía ciertas habilidades y que era digno de ser amado y aceptado.

c) Hizo el esfuerzo de asistir a entrevistas en vez de evitarlas, lo cual le ayudó a superar la ansiedad que le producían.

Recuerde pensamientos, sentimientos y conductas que al haberlos cambiado, le hayan servido de ayuda.

2. Continúe pensando y pensando en creencias racionales o en frases de confrontación como: «¡Es estupendo tener éxito, pero yo puedo aceptarme completamente a mismo como persona y divertirme incluso cuando fracaso! No se limite a repetir estas frases como un loro, concéntrese y piense en ellas muchas veces hasta empiece a creérselas de verdad y a sentirlas como auténticas.

3. Continúe buscando, descubriendo, refutando y enfrentándose a las Creencias irracionales que una vez le trastornaron. Tome cada creencia irracional importante por separado, como sería: «¡Tengo que tener éxito si quiero ser una persona valiosa!», y pregúntese: ¿Por qué es cierta esta creencia?» «¿Qué evidencia tengo de que mi valor como persona, y el que me divierta en la vida depende totalmente de que me salga bien algo?», ¿Cómo podría ser completamente inaceptable como ser humano si fracaso en esta prueba o tarea importante?». Continúe refutando sus Creencias irracionales fuerte y persistentemente siempre que le vuelvan a aparecer. Incluso cuando no las tenga en ese momento, darse cuenta que le pueden surgir cuando menos lo espere. Por eso, tráigalas a su consciencia y refútelas de forma preventiva, ¡y poderosa!.

4. Continúe arriesgándose a hacer cosas que usted teme irracionalmente, como el subirse en ascensor, relacionarse con otras personas, buscar un trabajo. Una vez que haya superado parcialmente uno de estos miedos, continúe actuando, de forma regular, en contra de él. Si se siente incómodo cada vez que se obliga a hacer cosas que por su miedo irracional teme hacer, no intente evitarlas, y por lo tanto que desaparezca su incomodidad para siempre. Todo lo contrario, siéntase tan incómodo como pueda, para erradicar sus miedos irracionales y para que más tarde pueda sentirse tranquilo y cómodo.

5. Intente ver con claridad la diferencia que hay entre los sentimientos negativos apropiados, como la pena, el dolor, la frustración, cuando no se consigue lo que se desea, y los sentimientos negativos inapropiados, como la depresión, ansiedad, el odio a sí mismo, y la auto-compasión, cada vez que se vea privado de lo que quiere y rodeado de cosas indeseables. Siempre que se sienta superpreocupado (aterrorizado) o indebidamente miserable (deprimido), reconozca que está padeciendo un sentimiento que según las estadísticas es normal pero que psicológicamente no es sano, y que tiene su raíz en algunos de los debos, tengo qué, y debería dogmáticos. Darse cuenta que usted es totalmente capaz de cambiar sus sentimientos inapropiados (o necesidades perturbadoras), por otros más apropiados (o preferenciales). Trabaje en estos sentimientos ansiosos hasta que se sienta simplemente alerta y preocupado. Utilice la imaginación racional-emotiva para imaginarse los acontecimientos activadores desagradables antes de que sucedan: siéntase trastornado (ansioso, deprimido, furioso, o derrotado) mientras se los imagina; después ocúpese de cambiar esos sentimientos por emociones apropiadas (preocupación, pena, disgusto, o tristeza) mientras continúa imaginándose las peores cosas que le puedan ocurrir. No termine hasta que no haya cambiado del todo sus sentimientos.

6. Evite la evitación derrotista. Haga las cosas desagradables rápidamente, ¡ya!. Si todavía evita, darse a sí mismo una recompensa con algo que le divierta, por ejemplo, comer, un descanso, leer, salir con gente, pero sólo después de que haya cumplido las tareas que suele evitar. Si esto no funciona póngase un castigo severo cada vez que evite alguna situación, como por ejemplo, hablarle a alguien aburrido durante dos horas o hacer una donación a alguna asociación con la que no está de acuerdo.

7. Demuéstrese que el mantener su salud emocional y sentirse feliz, por encima de cualquier desgracia que le pueda pasar, es un reto y tiene algo de aventura. Convierta el luchar contra su miseria en una de las razones más importantes de su vida, algo que está totalmente determinado a conseguir. Reconozca que usted tiene casi siempre la oportunidad de elegir cómo pensar, sentir, y comportarse, y láncese a esa oportunidad.

8. Recuerde, y utilice, las tres premisas importantes de la RET.

**Premisa nº1:** Usted ha elegido perturbarse por acontecimientos desagradables de su vida, aunque le hayan animado a ello los hechos externos y un aprendizaje social. Usted piensa como actúa. Cuando le ocurre algo desagradable o frustrante en el punto A (Acontecimientos Activadores), consciente, o inconscientemente selecciona unas creencias racionales que le llevan a sentir pena y tristeza, pero también selecciona unas creencias irracionales que le hacen sentir ansiedad, depresión y autodesprecio.

**Premisa n°2:** No importa cuándo y cómo haya adquirido sus Creencias irracionales y sus hábitos autosaboteadores, usted, ahora, en el presente está eligiendo mantenerlos, y por eso está perturbado ahora. Su historia pasada y sus condiciones de vida actuales le afectan bastante, pero no le perturban. Lo que más le está perturbando en este momento es su filosofía actual, lo que piensa de usted, de los demás y de su entorno.

**Premisa n°3:** No hay ninguna forma mágica de cambiar su personalidad y su fuerte tendencia a trastornarse innecesariamente. Cambiar la personalidad básica, requiere trabajar y practicar persistentemente, eso es, trabajar y practicar para cambiar sus creencias irracionales, sentimientos inapropiados y conductas autodestructivas.

9. Busque constantemente, pero tranquilamente, diversiones y entretenimientos personales, como la lectura, teatro, deportes, hobbies, arte, ciencia, etc. Tenga como sus principales objetivos en la vida el conseguir la salud emocional y el divertirse. Trate de implicarse en objetivos, metas o intereses a largo plazo, con los que pueda entretenerse durante bastante tiempo. Para que pueda tener una vida agradable y feliz tiene que encontrar algo que dé sentido a su vida; distraerse de cualquier calamidad que se le presente y preservar y mejorar su salud mental.

10. Trate de mantener contacto con personas que conozcan la RET y puedan discutir con usted algunos de sus aspectos. Hable con ellos de los problemas a los que le cuesta enfrentarse y de cómo emplea la RET para superarlos. Vea si ellos están de acuerdo con sus soluciones y si le pueden sugerir algún tipo de refutación RET adicional o más adecuada para sus creencias irracionales.

11. Practique la RET con alguno de sus familiares, amigos o conocidos que esté deseando que lo haga. Cuanto más utilice la RET con los demás, cuanto más les ayude a ver cuáles son sus ideas irracionales y a intentar que expresen sus pensamientos autodestructivos, mejor podrá entender los principios de la RET y mejor podrá usarlos con usted mismo. Cuando vea que otras personas actúan irracional y perturbadoramente, intente averiguar, comentándolo o sin comentarlo con ellas, cuáles son sus principales creencias irracionales, y cómo se podrían refutar fuerte y activamente,

12. Cuando esté en terapia individual o de grupo, puede grabar alguna sesión para escucharla de vez en cuando y recordar como manejó sus antiguos problemas o para ver como se las puede arreglar con los que ahora le vayan surgiendo. También el leer libros sobre la RET le ayudará a recordar como trabajar con ella.

## **COMO ENFRENTARSE A LOS RETROCESOS**

1 - Acepte su retroceso como algo normal, que les ocurre a casi todas las personas que al principio mejoran emocionalmente, pero después retroceden. Tómelo como un fallo humano. No sienta vergüenza cuando le vuelvan algunos de sus antiguos síntomas; y no piense que tiene que manejarlos usted sólo, que es negativo o de personas débiles el asistir de nuevo a terapias o hablarlo con sus amigos.

2. Cuando retroceda, tome su conducta autodestructiva como mala y desafortunada; pero evite a toda costa venirse abajo por esa causa. Utilice el principio tan importante de la RET que intenta que usted no se valore o juzgue a sí mismo, sino sólo sus actos, acciones y comportamientos. Usted siempre será una persona que actúa bien o mal, y

nunca una buena persona o una mala persona. No importa lo grande que haya sido el resbalón y que recupere sus antiguas perturbaciones otra vez, trabaje para aceptarse completamente a sí mismo con esta conducta desafortunada y débil, y después intente una y otra vez cambiar su conducta.

3. Retome el ABC de la RET y observe qué es lo que le ha hecho volver a sus antiguos síntomas. En A (Acontecimientos Activadores) usted solía experimentar fracasos o rechazos. En B (Creencia racional) probablemente se dijo a sí mismo que no le gusta fracasar y que no quiere ser rechazado. Si se hubiera quedado nada más con estas creencias racionales se hubiera sentido simplemente triste, apenado, desilusionado, o frustrado. Pero en el momento en que se sintió perturbado otra vez, probablemente haya vuelto a sus creencias irracionales como: ¡No debo fallar! , ¡Es horrible cuando lo hago!, «¡Tengo que ser aceptado porque si no, me convierto en una persona indigna y sin ningún valor!». Después de haberse convencido con estas ideas irracionales, se sintió de nuevo deprimido y derrotado en C (Respuesta emocional).

4. Cuando encuentre las Creencias irracionales que le están perturbando otra vez, utilice la refutación o confrontación (D) para enfrentarse a ellas y superarlas, inmediata y persistentemente, como lo hizo al principio. Por ejemplo, puede preguntarse, «¿Por qué no debo fallar?», “¿Es realmente horrible si lo hago?”. Y puede responderse: ” No hay ninguna razón por la que no deba fallar, aunque puedo encontrar varias razones para pensar que no es de mi agrado. No es horrible fallar, sólo inconveniente. También puede confrontar sus otras creencias irracionales preguntándose: «¿Dónde está escrito que tenga que ser aceptado?», “ ¿De qué forma me convierto en una persona indigna y sin valor cuando soy rechazado?”, Y puede responder: «No tengo por qué ser aceptado aunque preferiría serlo. Si soy rechazado, eso me convierte en una persona que ha sido rechazada esta vez por este individuo bajo estas condiciones, pero difícilmente me hace ser una persona indigna y sin valor a la que siempre rechazarán todas las personas queridas».

5. Continúe buscando, encontrando, y confrontando activa y fuertemente las creencias irracionales que ha vuelto a revivir y que ahora le están haciendo sentirse ansioso o deprimido una vez más. Continúe haciéndolo una y otra vez hasta que haga músculo intelectual y emocional (de la misma forma en que haría un músculo físico aprendiendo ejercicios y después practicándolos).

6. No cometa el error de creer que si cambia su lenguaje cambiará su pensamiento. Si usted se dice de forma neurótica: «Debo tener éxito y ser aceptado» y de forma sana cambia esta frase por: «Prefiero tener éxito y ser aceptado», todavía puede estar convencido de que: «Tengo que hacerlo bien y tengo que conseguir que me quieran». Antes de dejar de confrontar y de sentirse satisfecho con sus respuestas (lo que en la RET llamamos E, o respuesta efectiva), continúe con el proceso hasta que esté realmente convencido de sus respuestas racionales y hasta que desaparezcan sus sentimientos de perturbación. Después repita todo ello muchas, y muchas veces, hasta que su E nueva (respuesta efectiva) se haga fuerte y se convierta en algo habitual, lo cual ocurrirá si sigue trabajando en ella.

7. El convencerse superficialmente o «intelectualmente» de su nueva respuesta efectiva o de las creencias racionales no le ayudará ni le durará mucho tiempo. Trabaje fuerte y persistentemente, porque no puede estar totalmente convencido, hasta que no sienta realmente que: «¡No necesito lo que quiero!”, “¡No tengo que

tener éxito, y no importa cuánto lo desee!», “¡ Puedo soportar ser rechazado por alguien a quien quiero!”, “¡Eso no me va a matar!”, “¡ Todavía puedo llevar una vida feliz!”, “¡ Ningún ser humano es indigno y sin valor, especialmente yo!”.

## **COMO GENERALIZAR EL TRABAJO**

1. Observe que su problema emocional actual y cómo se provoca no es un caso único, sino que todas las dificultades emocionales y conductuales son consecuencia de unas creencias irracionales. Cualquiera que sean sus creencias irracionales, usted puede superarlas si confronta y actúa fuerte y consistentemente contra ellas

2. Fíjese en que suele tener tres clases de creencias irracionales que le llevan a perturbarse, y que los problemas emocionales y conductuales que padece, entran dentro de estas tres categorías.

a) “Debo hacer las cosas bien y tengo que ser aceptado por las personas que considero importantes”. Esta idea irracional le hace sentirse ansioso y deprimido; evita hacer algo en lo que pueda fallar, y evita las relaciones que puedan no salir bien.

b) “La gente debe tratarme de forma agradable y honesta”. Esta idea irracional le produce sentimientos de enfado, furia y violencia.

c) “Mis condiciones de vida deben ser confortables y libres de penurias”. Esta idea irracional tiende a producirle sentimientos de baja tolerancia a la frustración y autocompasión; algunas veces puede que hasta rabia y depresión.

3. Fíjese que cuando emplea uno de estos tres debos absolutistas, o cualquiera de sus innumerables variantes, usted extrae de ellos, de forma natural, otras conclusiones irracionales, como son:

a) “ Como no estoy haciendo las cosas tan bien como debería, soy un individuo incompetente y sin valor.

b) “ Es horrible y terrible que la gente a la que considero importante no me acepte como debería”. (Catastrofismo)

c) “Como los demás no me tratan tan agradablemente y honestamente como deberían, son gente totalmente podrida, que merece ser condenada”, (Condena)

d) “No puedo soportar que mis condiciones de vida no sean tan confortables como deberían, y que en mi vida haya penurias”, “Mi existencia es horrorosa”. (No soportar)

e) “Como he sido rechazado y he fracasado, y no debería haberlo hecho, siempre fracasaré y la gente nunca me aceptará”, “ Mi vida será siempre un sinsentido y un aburrimiento” (Sobregeneralización).

4. Darse cuenta que estas creencias irracionales son parte de su repertorio general de pensamientos y sentimientos, y de que las utiliza en muchas ocasiones que van en contra de sus deseos. Fíjese que casi siempre que se siente muy trastornado y actúa

de forma autoderrotista, usted está, consciente o inconscientemente, dándole vueltas a una o más de estas ideas irracionales. Por lo tanto, si consigue zafarse de ellas en una área concreta, pero todavía está perturbado emocionalmente por algo más, puede volver y usar los mismos principios de la RET para descubrir las ideas irracionales de esa área nueva y eliminarlas.

5. Demuéstrese una y otra vez que es casi imposible perturbarse o mantener una perturbación, si abandona los debos y debería dogmáticos y absolutistas sustituyéndolos por deseos y preferencias flexibles (aunque fuertes).

6. Continúe reconociendo que puede cambiar sus Creencias irracionales, utilizando el método científico rigurosamente (¡pero no rígidamente!). Con el método científico puede demostrar que las Creencias irracionales sólo son teorías e hipótesis, no hechos. Hay muchas maneras realistas y lógicas de confrontar como éstas:

a. Usted es capaz de demostrar que sus ideas irracionales son autodestructivas, es decir, que interfieren con sus objetivos y su felicidad. Si está absolutamente convencido de que: «Debo tener éxito en todo lo que sea importante y tengo que ser aceptado por todas las personas significativas que hay en mi vida, habrá veces que fracase y no sea aceptado, con lo cual, resultará inevitable que se sienta ansioso y deprimido, en lugar de triste y frustrado.

b. Sus creencias irracionales no se ajustan a la realidad, y especialmente, no se ajustan a la posibilidad que tienen todos los seres humanos de fallar. Si usted siempre tuviera que tener éxito, si el universo se lo ordenara, obviamente siempre tendría éxito. ¡Pero a veces no lo tiene!. Si usted invariablemente tuviera que ser aceptado por los demás, nunca podría ser rechazado. ¡Pero a menudo lo es!

Está claro que el universo no está dispuesto de forma que usted siempre consiga lo que exige. Así que, ¡aunque sus deseos suelen ser realistas, sus exigencias definitivamente no lo son!

c. Sus creencias irracionales son ilógicas, inconsistentes, o contradictorias. No importa cuánto desee usted ser aceptado o tener éxito, de aquí nunca se sigue que deba conseguirlo (tanto en estos aspectos como en otros). No importa cuánto se deseen 1ª justicia o la paz, no tienen por qué existir jamás.

Aunque el método científico no es ni infalible ni sagrado, le sirve de gran ayuda para descubrir entre todas estas creencias cuáles son irracionales y destructivas, y también orienta sobre cómo emplear la evidencia empírica y el pensamiento lógico para librarse de ellas. Si continúa con el análisis científico, terminará por erradicar todo dogma y establecerá sus hipótesis sobre usted mismo, otras personas, y el mundo que le rodea, de tal manera que siempre estén abiertas a cualquier cambio.

7. Intente ponerse algún objetivo y propósito en la vida, objetivo que le gustaría mucho alcanzar pero que no está obligado a ello. Compruebe cómo le va con esos objetivos y revíselos de vez en cuando; observe como se siente cuando los alcanza y continúe poniendo objetivos el resto de su vida.