

BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (BTF)

Albert Ellis

Traducción de una parte de la grabación de la cinta "Low Tolerance Frustration" realizada por Albert Ellis en uno de sus talleres.

La baja tolerancia a la frustración es uno de los principales problemas del ser humano. Como les mostraré más tarde hay otros problemas tales como menospreciarse cuando uno no hace algo bien o cuando uno tiene baja tolerancia a la frustración; y también la hostilidad hacia otra gente. Pero la hostilidad hacia la otra gente incluye normalmente baja tolerancia a la frustración porque exiges que te obedezcan y te entristeces por ello y entonces tienes baja tolerancia a la frustración acerca de la otra gente.

La baja tolerancia a la frustración, en general, tal y como les demostraré a medida que vayamos avanzando, exige que consigas lo que quieras rápido e inmediatamente y así obtener la gratificación que quieres y también evitar problemas y contratiempos por parte del mundo y de otra gente. Pero la frustración en sí misma es normal y parte de la condición humana y hay de hecho actitudes para sentirse frustrados y hacer frente a la frustración, para evitar la frustración. Porque la frustración significa que tu no puedes conseguir lo que quieres o consigues lo que no quieres y haces algo para manejarte con esta frustración.

Así que una tolerancia a la frustración demasiado alta o no hacer nada con la frustración no es la mejor cosa del mundo.

Normalmente cuando se está frustrado -lo que llamamos A, acontecimientos activadores o adversidades- es mejor hacer algo con esa frustración para minimizarla o para eliminarla.

Porque cuando se evita la frustración lo primero que se hace es prolongar la propia vida de forma pobre. Si la especie humana hubiera tolerado demasiado la frustración y no hubiera hecho nada al respecto, seguramente no habría sobrevivido tanto tiempo.

Porque hay una posibilidad (o probabilidad) en el mundo, una gran posibilidad de sufrir daños físicos como enfermedades que llegan a hacerte sentir tan frustrado como para pensar que no vale la pena vivir y estúpidamente en la mayoría de los casos llegar a matarte para evitarlo. También está la posibilidad de todo tipo de frustración ecológica y problemas que es mejor hacer el esfuerzo de afrontar, como seguramente lo hace la sociedad hoy en día. También está la posibilidad de guerras y luchas, que mejor sería evitar.

Así que por tanto, cuando se trata de lo que podríamos llamar frustración normal, problemas, enfrentamientos, luchas, dificultades... lo mejor sería hacer algo al respecto. Cuando te libras de problemas y frustraciones entonces puedes vivir una vida más feliz. Eres capaz de buscar mayores placeres y mínimos conflictos, de retar las cosas que te bloquean en el mundo. Y eso es placentero, si realmente retas las cosas que te bloquean y trabajas para un mayor progreso para ti y para tu sociedad.

Afrontar tu vida es más interesante y mucho menos dramático para distraerte de todo tipo de enfrentamientos y dificultades, y así disfrutar más de ti mismo y disponer de tu creatividad en música, arte, ciencia o lo que particularmente te guste.

Así que en Terapia Racional Emotiva no queremos que simplemente aceptes todas las frustraciones, que pienses que son inevitables y en consecuencia tengas que aceptarlas pacífica e inactivamente y no hacer nada respecto a ellas. Normalmente intentas librarte de ellas.

Pero por otro lado la baja tolerancia a la frustración es diferente de la frustración.

La baja tolerancia a la frustración significa que cuando tu estás bloqueado, coartado, frustrado, en vez de hacer algo para quitarlo o minimizarlo, o a veces no hay nada que se pueda hacer al respecto, como cuando tienes alguna enfermedad -por ejemplo yo, que tengo diabetes, y no puedo librarme de ella-, entonces vives con el problema, intentas reducirlo tanto como puedes; pero algunas veces no puedes, y vives con ello. Y las desventajas de vivir con ello o de no hacer nada al respecto teniendo baja tolerancia a la frustración -o incluso las desventajas de evitar la frustración- es que no pones nada de disciplina ni estructura en tu vida, y no tienes ningún reto, ni creatividad, ni arte, y en consecuencia has disminuido los placeres en tu vida.

Normalmente para tener relaciones con los otros hay frustraciones y conflictos, porque si no los hubiera habría aburrimiento y no habría retos. Si pudieras evitar completamente toda frustración, si fueras capaz de hacerlo -afortunadamente no se es capaz de evitarla completamente- si intentaras evitar toda frustración, eso no te haría mucho bien.

Pero las desventajas de la baja tolerancia a la frustración (que es sobrevenir la frustración propia) te conducen a la ansiedad, lo que llamo la ansiedad ante la incomodidad -que conlleva la incomodidad misma, por supuesto- si evitas cualquier frustración teniendo BTF. Con mucha frecuencia lleva a la depresión. No tiene por qué, y les mostraré cómo evitarla. Lleva también a la hostilidad, enfado, furia contra otra gente que presumiblemente te crean la frustración o te parece a ti que crean la frustración. Te conduce normalmente a un bajón emocional siempre que tengas BTF y estés rascándote la barriga sin hacer nada por ello. Y sabes que no te reporta ninguna ventaja. Entonces tu mismo te deprimes (como les mostraré después); no tienes que hacerlo nunca (sí podrías tener tristeza y arrepentimiento por pérdida), eso sería una gran desventaja.

De nuevo, si tienes una baja tolerancia a la frustración no importa el talento que tengas -alguna gente, incluyendo alguno de vosotros que tenéis un excepcional talento- esto no te ayuda a llegar a ninguna parte. Así, tal y como dijo Edison, el genio es 90% sudor y 10% inspiración. Así que podríais tener la mayor inspiración del mundo y no llegar al final debido a la BTF.

Por supuesto, casi siempre hay enfrentamientos económicos por la BTF. Tuve esta misma semana un paciente, un hombre brillante, muy bueno en su campo, bastante atractivo, artísticamente talentoso y aquí estaba a los 35 años, no solamente sin llegar a ninguna parte en la vida sino muy por detrás de lo que cabría esperar de su nivel económico, en sus relaciones, e incluso en las relaciones con su familia, por su BTF. Y quizás tenga que declararse en quiebra a los 35 años, aunque tenga un muy buen trabajo; y justamente este es el problema, por culpa de sus excesivos gastos y por el juego.

Por supuesto la baja tolerancia a la frustración es uno de los mayores bloqueos para una relación. Casi todo el mundo quisiera tener algunas o alguna relación íntima, como las relaciones de familia. Pero la mejor manera y la más fácil de sabotear una relación es no

hacer lo que te gustaría hacer, perseguir solamente las gratificaciones inmediatas y rendirse a la BTF.

La BTF tiene muchas y grandes desventajas, y supongo que por eso están Uds. ahora aquí, porque tienen algún elemento de esto. Toda la raza humana tiene algún elemento de esto, y quizás Uds. tengan más o quizás estén más abiertos a admitirlo; porque otra gente no lo admite y entonces se mete en un problema todavía más grave.

Bien ¿cuáles son las causas básicas de la BTF? Por supuesto los freudianos -e incluso los adlerianos, que son mucho más sensatos que los freudianos- te dirán que lo tienes porque los padres te lo permitieron o algo te pasó en tu temprana infancia, o tu maldito niño interior te impidió tenerlo y ahora tienes que entenderlo y superarlo. Pero esto, desgraciadamente, es bastante cuestionable. Normalmente no lo has adquirido de lo que te pasó en tu temprana infancia. Eso podría haberlo acentuado, contribuido a ello, ayudarte a empeorarlo pero al final prácticamente todos los seres humanos nacen con dos tendencias opuestas. Una para tener alta tolerancia a la frustración -porque si no, como dije antes, difícilmente habríamos sobrevivido- y otra para intentar convivir con el crimen, con el retrasar decisiones, con dejar las cosas, ignorarlas, ocultarlas, negar que se tienen problemas y entregarse a la BTF, y los problemas que ello conlleva.

Por tanto al final hay gente que nace con más de esta tendencia o se entrena para tener más, porque sin darnos cuenta, inconscientemente o tácitamente o implícitamente os entrenáis a vosotros mismos a hacer ambas cosas, las buenas (perseguir lo que queréis y mantenerse en ello) y las cosas malas (querer cosas fuertemente e incluso requerirlas y entonces no conseguir las o no mantenerlas, incluso si las conseguís, por no persistir en ello).

Pero la BTF, como la mayoría de los trastornos humanos tiene, de acuerdo con la Terapia Racional Emotiva o RET, tres niveles principales: el primero es el llamado nivel primario, la baja tolerancia a la frustración sobre el hacer cosas en el mundo. Tus metas y valores en la vida como la mayoría de los humanos son el ir a por lo que quieres y evitar lo que no quieres. Y las cosas que tu quieres son bastante comunes, ya que eres un individuo y las adaptas a ti mismo. La primera cosa es estar feliz contigo mismo. La segunda es estar feliz con otros humanos, ya que la mayoría de nosotros somos, biológicamente y sociológicamente gregarios. La tercera cosa es muy, muy importante para la mayoría de la gente y es el ser feliz con unas pocas personas íntimas: tu propia familia original, la familia que has creado, tus parejas amorosas, tus parejas sexuales, tus amigos íntimos, cercanos, etc.

Y la siguiente cosa es ser feliz vocacionalmente, algunas metas profesionales, económicas para tener una vida decente, y presumiblemente que te vaya bien. Y entonces se quiere ser feliz a nivel educacional. Descubrir tanto como se pueda descubrir en la vida, para ayudarte a ti mismo y para ayudarte económicamente. Pero finalmente a casi todos nosotros nos gusta la diversión, no sólo queremos los logros y trabajar por ellos, sino que también queremos divertirnos.

Y por tanto esos son los objetivos y propósitos que todos los individuos tienen para sí mismos. En primer lugar biológicamente, porque nacemos con una tendencia para preservarnos a nosotros mismos y para socializarnos, e incluso para trabajar para vivir,.

porque como ya hemos visto anteriormente tenemos esta tendencia, de preservarnos a nosotros mismos y a la sociedad e incluso el trabajar para vivir. Y se te enseña esto en cualquier cultura. Pero tú eres, antes que nada, un individuo y tienes tus metas y valores específicos, y unos pocos sólo entendidos o válidos para ti, no necesariamente para otra gente.

Así que quieres conseguir eso, en lo que llamamos A, acontecimiento activador o adversidad. Te bloqueas en ellos. ¿Por qué te bloqueas? Porque la sociedad te bloquea, porque otra gente te bloquea, porque las condiciones en las que vives son bloqueantes, frustrantes, y porque muy pero que muy frecuentemente tú, neciamente, te bloqueas a ti mismo. En parte por la BTF, pero sobretodo al ir irracionalmente tras cosas que no puedes alcanzar y crees que sí. Así que te bloqueas en A, acontecimiento activador.

Y entonces en C, consecuencias, tienes lo que llamamos BTF, pero en términos de estado sentimental/emocional –porque te sientes frustrado, pero no te sientes bajo tolerante a la frustración- tienes autocompasión de ti mismo por estar bloqueado, disgusto, te horroriza estar bloqueado, retrasas la toma de decisiones por estar bloqueado, adicción a las sustancias equivocadas, normalmente muy placenteras, pero a largo plazo perjudiciales para ti. Por tanto te sientes sobrefrustrado en C, no porque estés más frustrado de lo que te gustaría estar en A –eso pasa a menudo-, sino principalmente porque te dices algo a ti mismo en B, tu sistema de creencias.

La frustración en sí misma, incluso mucha frustración, no conlleva a la BTF, baja tolerancia a la frustración, y tenemos muchas evidencias de ello, porque mucha gente está a menudo frustrada, económica, intelectual, físicamente. Tienen todo tipo de handicaps inusuales; así que la sociedad o la familia en la que viven les frustran más de lo usual. Y sabemos que tienen alta tolerancia a la frustración. Lo toman como un reto. Se frustran y trabajan más duro. La mayor parte de la gente, bajo esas condiciones, no hace eso. Lo empeoran. Pero no son sólo las frustraciones del mundo. Eso es lo que te parece a ti: “estoy frustrado la mayor parte del tiempo y por ello tengo BTF, autocompasión, horror, disgusto por lo que está pasando en el mundo”.

Pero de hecho siempre, o prácticamente siempre, hay una ocasión para lo que llamamos sentimiento de frustración. Sentirse frustrado cuando no se consigue lo que se quiere está bien porque sería muy raro no sentirse frustrado. Arrepentirse, sentir remordimientos, sentirse contrariado, irritado, todos ellos son buenos sentimientos, ya que te llevan de vuelta a esa A, acontecimiento activador, adversidad. La frustración para cambiarlo. Así que eso está bien. Ese es el propósito de sentirse frustrado. Los seres humanos hacen eso, porque realmente no podrían vivir si no se sintieran frustrados de vez en cuando y entonces motivados, empujados a hacer algo al respecto.

Pero al final, en B, no sólo nos decimos “no me gusta la frustración, qué grano en el culo, qué molesta es, así que será mejor que la elimine, que la reduzca, que la evite de alguna manera, que la eche fuera”. Eso estaría bien. Eso sería frustración sin irritación.

Pero entonces te exiges a ti mismo el imperativo, la obligación, el deber, la frustración de experimentar los sentimientos de estar bloqueado y te dices: “Absolutamente no *debería* existir, el mundo no me *debería* frustrar, la gente no *debería* frustrarme, las condiciones no *deberían* frustrarme, e incluso yo no *debería* frustrarme”. Y entonces

concluyes de ese “debo”: ¡es *horrible!*; si estoy frustrado ¡*no puedo soportarlo!*; *siempre* estaré frustrado; el mundo *no es bueno*; yo *no soy bueno*; la gente *no es* buena por frustrarme.

Eso es BTF. No, el hecho de desear no estar frustrado, sentirse molesto o irritado - no renuncias a eso-, sino la exigencia “yo no *debo* estar así, absolutamente no *tengo que* estarlo”, la obligación de que la frustración no debería existir para una persona como tú. Tú no la mereces y tienes el derecho de no estar frustrado. Que teóricamente lo tienes pero en el presente o en la práctica no.

Eso lleva a C, consecuencias, a las que llamamos de nuevo BTF y el sentimiento es depresión, desesperación, autocompasión, horror, disgusto, etc. Pero, como siempre enseñamos en RET, desafortunadamente siendo una persona con talento, cuando te sientes molesto por cualquier cosa (sobre lo que haces, sobre lo que otra gente te hace o lo que el mundo te hace) muy frecuentemente –no tienes por qué-, pero muy frecuentemente te entristeces por tu tristeza.

Por tanto, tomas la BTF, la autocompasión, el disgusto, el retraso en las decisiones, lo que es uno de los principales y más comunes elementos de la BTF, dejar las cosas, la adicción y lo situas en un nuevo A, acontecimiento activador, porque no eres estúpido, eres observador y sabes, después de un tiempo, la mayoría de las veces, lo que eres. Sabes que te sientes horrible y frustrado.

Así que tomas este sentimiento de BTF, también conocido con el nombre “ansiedad por el malestar”. Mirad, la ansiedad es una ansiedad de ego: “no lo estoy haciendo tan bien como *debería, no soy bueno*”, pero es también ansiedad situacional: “las cosas no van bien para mí; las frustraciones son demasiado para uno. No me dan lo que *deberían* darme, lo que es irónicamente a veces opuesto a lo primero, pero aún existe. Y tomas ese sentimiento de BTF en A, adversidad, y entonces en B te dices a ti mismo que es *horrible* tener esta ansiedad de malestar, esta condición. “*No puedo aguantar* mi retraso en las decisiones, mi disgusto, mi BTF. No me lo merezco, *no soy bueno* por estar así, cuando los demás seres humanos no están obviamente así. Yo *siempre* lo retrasaré todo, *nunca* seré capaz de librarme de esta frustración y *necesito* alguna poción mágica para cambiar la situación y presumiblemente cambiarme a mí”. Así que con eso, en B, tu sistema de creencias sobre tu BTF, sobre tu horror, sobre tu disgusto, sobre tu retraso en la toma de decisiones, sobre tu adicción, entonces el síntoma secundario llega a ser, de nuevo, autoodio, ansiedad, depresión, desesperanza (que es una de las peores cosas de esta vida)...

Así que, de nuevo, siendo una persona con talento, te entristeces a ti mismo –a menudo, no siempre- sobre tu tristeza, y en vez de decirte “oh, mala suerte, tengo BTF, me estoy comportando como para tenerla –que realmente lo haces-, veamos qué puedo hacer al respecto, porque no quiero vivir con ella”; te horrorizas a ti mismo por tu horror, y lo haces mucho peor. Y lo que es más, cuando llegas al síntoma secundario, “*no soy bueno* por retrasar decisiones, no soy bueno por tener BTF, no soy bueno por tener esta falta de dinero, esta falta de logros artísticos, esta falta de otras cosas a causa de mi retraso en la toma de decisiones”. Entonces te deprimes por ello, no vuelves al síntoma primario para cambiarlo.

Nosotros intentamos –como veremos después- librarnos primero del síntoma

secundario: tu horror de tu BTF, tu ansiedad de malestar, tu autocompasión y entonces vuelves al malestar original. Pero incluso entonces sabes que tienes un problema porque acudes a menudo en busca de ayuda, vas a talleres como este, o lees mis maravillosos libros como mi libro para superar el retraso en la toma de decisiones, o vas a terapia, vienes a nuestro instituto o vas a otro buen terapeuta y trabajas tu BTF. Pero entonces, desafortunadamente, trabajar esto es realmente duro porque has nacido con esta tendencia a crearte estos trastornos. Y hay que tener en cuenta que lo has practicado durante 20, 30 o 40 años. Esta tendencia se ha cocido durante años.

Entonces tenemos un nuevo acontecimiento activador (A): estoy ahora en terapia, o voy a un taller o leyendo algún libro de autoayuda, sobre BTF o sobre la adicción y no lo estoy haciendo bien (porque al principio no tienes por qué hacerlo bien) y por tanto como esto no lo estoy haciendo bien (el hecho de cambiarme a mi mismo en terapia..) *debería* ser capaz de hacerlo mejor y abandonar este comportamiento; *no soy bueno* por no hacerlo tan bien como debería; el libro, o el taller o el terapeuta *no son buenos* porque no me ayudan; este tipo de presagios, la terapia, el taller, el libro *nunca* funcionará, no sólo no sé si funcionará, ¡nunca funcionará! además es *demasiado* largo, aburrido, más de lo que *debería* ser, es decir, tienes baja tolerancia a la frustración sobre tus presagios, por lo que te dices a ti mismo, y por tanto en C (en la consecuencia emocional) no trabajas, abandonas el cambiarte a ti mismo, te deprimes por no estar cambiando, te enfadas con el terapeuta, con el taller o con el libro. Tú quieres cambiarte rápidamente a ti mismo y buscas soluciones mágicas.

Por tanto, la baja tolerancia a la frustración, como la mayoría de síntomas neuróticos, es primero el síntoma en sí mismo. La Baja Tolerancia a la Frustración, la indignación, el horrorizarse, el tener adicción, el retrasar las decisiones. Después está el horror por tener estos síntomas, sintiéndote deprimido ante el mundo por tener estos síntomas.

Existen tres niveles: primer nivel, la frustración; el segundo nivel, la baja tolerancia a la frustración; y el tercer nivel, es estar cabreado, deprimido o ansioso por tener BTF.

Y nosotros aconsejamos en la REBT, empezar siempre por el tercer nivel y decirse: “oh, si esto es duro de cambiar, lo estoy haciendo tan bien como sé, el terapeuta, espero está haciendo lo mejor que él o ella puede, vamos a ver cómo va este trabajo”. Entonces paras de condenarte a ti mismo, o condenar el mundo, por tener BTF, ya no te dices “no *debería* tener BTF, esto no *debería* existir” en cambio sí te dices “no me *gusta*, *preferiría* que esto no me pasara, pero es así, entonces, ¡es así!, es mi tendencia y puedo trabajar mi BTF”.

Pero en cambio si te deprimes y te condenas a ti, al mundo o a los otros por tu BTF y te enfadas con todos y con el terapeuta, no puedes superar tu BTF. Entonces tienes autorechazo, más BTF por tu BTF. Entonces tus trastornos son al cuadrado y no puedes hacer nada por ello.

Seamos más específicos sobre lo que uno hace para crear ansiedad y ver cómo te creas todo este trastorno, esta incomodidad severa, te deprimes por tu incomodidad, por tu trastorno, no por hacerlo mejor o peor.

Así que volviendo al síntoma primario -y los otros síntomas siguen hasta cierto

grado al síntoma primario- uno se frustra en A (acontecimiento activador o adversidad) o se frustra a sí mismo y entonces se dice a sí mismo de forma consciente e inconsciente, ambas. A veces se es muy consciente de ello, de manera que se encuentra y se trae fácilmente, ya que no está profunda y profundamente escondido y reprimido en el inconsciente, como lo dirían neciamente los freudianos. Está justo bajo su nivel de conciencia. Y se almacena con los “debo” y “debería” porque si tuvieras cualquier preferencia sobre cualquier cosa y sólo, sólo, sólo te aferraras a la preferencia: “me *gustan* mucho los huevos, tener éxito, ser amado, tener el trabajo hecho, no retrasar decisiones, pero si eso no es así, aún puedo aceptarlo e intentar cambiarlo para ser un ser humano feliz”, prácticamente nunca te deprimirás por ninguna de las adversidades del mundo o incluso por tu propio comportamiento.

Tan pronto como tomas cualquier preferencia, meta, deseo que bien tú mismo tengas o lo tomes de otra gente de tu cultura, y por consiguiente digas “*debo* hacerlo bien, *debo* tener aprobación, *nunca debo* retrasar decisiones, *debo* tenerlo fácil” estás cogido, porque el “debo” no significa preferiblemente “debería”, sino *debería* absolutamente bajo toda condición conseguir lo que quiero, alcanzar lo que quiero, ser amado de la forma que quiero y eso es improbable. *Tienes que* ser perfecto para hacer eso y ninguno de nosotros lo es; incluso yo no soy perfecto, así que vosotros obviamente tampoco lo vais a ser. Y consecuentemente tendréis problemas. Así que la frustración no *debería* existir, la vida no *debería* ser tan dura como es, no *debería* ser tan dura hasta el punto en que hacer algo en ocasiones no *debería* costar nada, *debería* ser fácil, es muy duro estudiar, o ir a trabajar cada día, o buscar trabajo, o gastar al nivel de mis posibilidades y no *debería* ser tan duro, *debería* ser más fácil de lo que es. En el caso extremo “la vida *debería* ser sin esfuerzo”, lo que definitivamente no va a ser. Y entonces neciamente dices “las frustraciones no *deberían* ser frustrantes, *deberían* ser placenteras, no *deberían* requerir trabajo ni esfuerzo para librarte de ellas”. Y estudiar, entrevistarte para un trabajo, correr maratones, *deberían* ser muy fáciles, lo que por supuesto no va a ocurrir.

Otra estupidez de la BTF es que deseas, ordenas -hasta cierto grado con altas probabilidades en el mundo- pero exiges “yo *debo* tener perfecto orden en el mundo, *debo* ser exactamente de la forma que quiero y *debo* tener la certeza de que las cosas serán buenas e irán bien”. Y cuando por ejemplo tienes una fobia, que es uno de los males de la BTF, te dices a ti mismo que alguna cosa puede que sea peligrosa, como un ascensor, o un tren o andar por la calle o subir a una gran altura y necesitas una garantía absoluta, una certeza de que eso no existirá y ya que no puedes tenerla, te entra el pánico y entonces tienes pánico por tu pánico y te bloqueas.

Así que uno de los grandes aspectos de la BTF es no tanto el deseo de orden y algún grado de certeza -eso estaría bien- sino la necesidad de tenerlos.

Y entonces, una vez que se tienen los “debería”, “debo” y “tengo que” la cosa *debería* ser mejor y yo *tengo que* tener una vida bonita y fácil. Entonces el final de los postulados, muy frecuentemente acaban casi o dramáticamente en que no son tan buenos, y tengo que trabajar para vivir o incluso trabajar en mi arte, mi música, lo que me gusta hacer, pero hay trabajo duro en ello. Entonces concluyes que no tengo todo maravilloso, todo lo grande y no frustrante que *debería* ser, es *horrible, terrible, no puedo soportarlo y siempre* será así y *nunca* tendré una vida fácil y agradable. Y eso empeora las cosas. Así

que los “debo”, “debería”, “tengo que”, “no puedo afrontarlo”, “no puedo aguantarlo”, la “horribilización”, entonces realmente tienes problemas. Pero eso es tan lógico -o podría decirse que tan ilógico- como evidente.

El segundo gran aspecto de la BTF, porque la BTF se refiere normalmente a un lío, a una dificultad, a un problema que se tiene o incluso que se te presenta y a veces se te presenta injustamente. Pero tú eres también capaz -y lo descubrirás en la vida, a una temprana edad- eres capaz de ciertos placeres tales como comida, caricias, amor, tales como incluso trabajo agradable, recrearte en todo tipo de cosas, realizarte y vas a por ellas y te va mejor, porque sería mejor vivir en el mundo, librarte de tus problemas y disfrutar tú mismo, actuar para obtener tanto disfrute y placer, no totalmente, pero tanto como visiblemente puedas, eso está bien. Pero entonces tontamente te dices a ti mismo en B, cuando no obtienes tanta gratificación como la que prefieres en A, “*debo* tener más gratificación, *debo* tenerla inmediatamente, *debe* ser todo interesante, *nada* aburrido, *debo* tener excitación, aventura la mayor parte del tiempo, y no puedo hacer lo que me propongo hacer -que a menudo no se puede, entras en dificultades haciendo eso- y eso es *terrible* y *horrible* y no *debería* ser así”.

Así que un gran aspecto de la BTF para algunas personas en algún momento, no es el horror de las molestias, sino el horror de no tener un gran, maravilloso y pleno disfrute de forma inmediata. Y entonces un aspecto de eso -que es de nuevo muy importante y se solapa ya que no es exactamente la misma cosa- Ya que me gustan las relaciones humanas, y de forma particular me gustaría llevarme muy bien con unas pocas personas (mi familia, o mis amigos cercanos, o mi amante, o mi mujer, o marido, o mis hijos) esta otra gente con la que me relaciono, espero que sigan conmigo mientras me vayan dando lo que quiero que me den -y eso es una preferencia; no hay nada malo con las preferencias- pero entonces aumentas eso o lo cambias a un “debo”. Por consiguiente ellos deben amarme, deben cuidarme, deben ayudarme, tienen que darme exactamente lo que quiero y nunca deben dejarme.

Así que muy frecuentemente no son los líos en el mundo o las condiciones o la pobreza lo que hace que te crees la BTF. Son los líos con otras personas que no importa lo bien que te traten; *deberían* o *deben* tratarte mejor, y al final no lo hacen.

Así que esos son los aspectos principales de crear BTF, y a veces tú creas los líos, las dificultades, la falta de disfrute en sí misma, porque no sigues por donde te gustaría y podrías seguir y entonces acabas teniendo un problema. Pero muy frecuentemente no se es realmente responsable. Se puede nacer en una familia pobre, se puede nacer con una enfermedad (como mi diabetes, que yo no creé, puedo exacerbarme por haber comido demasiado azúcar cuando era joven, pero no creé el gen para la diabetes); y hay toda una clase de dificultades sociales, y dificultades políticas -basta con leer el New York Times cada día- así que muchas de las dificultades, los problemas de la vida, están cerca y existen, y nadie, incluyendo a los muy sanos o a los más altos dirigentes mundiales está libre de problemas y dificultades, de hecho algunos de ellos tienen más que el resto de nosotros porque tienen tantas dificultades políticas y sociales con las que enfrentarse. Así que el problema no es crearte demasiadas dificultades -eso está bien- sino que cuando tú las creas o alguien más las crea ¿qué vas a hacer? Y esa es la cuestión.