

PENSAMIENTOS IRRACIONALES (ALBERT ELLIS)

Algunos de nuestros pensamientos, sin que seamos conscientes de ello, **nos provocan gran malestar dañando de modo grave nuestra autoestima**.

Un importante psicoterapeuta y psicólogo cognitivo de los años 50, **Albert Ellis**, afirmaba que los humanos éramos racionales e irracionales al mismo tiempo. Explicaba muchos trastornos humanos por los errores que cometemos a la hora de interpretar lo que sucede a nuestro alrededor. **Señalo que la mayoría de nuestros problemas tienen en la base pensamientos o creencias irracionales** y que podían superarse, cambiando estos pensamientos por otros más adecuados y racionales.

Estos pensamientos son creencias sobre como afrontar la vida que normalmente tienen origen en nuestra educación. Van determinando nuestro comportamiento, siendo la causa de nuestra insatisfacción y de numerosos problemas psicológicos e interpersonales. Poner conciencia sobre ellos es muy útil para empezar a ver con nuestros propios ojos y determinar en que medida afectan a nuestra vida, trayéndonos conflictos y preocupaciones innecesarias.

CREENCIAS IRRACIONALES

Analizaremos las siguientes ideas irracionales:

- 1.-La persona adulta necesita ser amada y aprobada por todo el que le rodea.
- 2.-Sólo se es valioso cuando se es muy competente, autosuficiente y capaz de conseguir cualquier cosa.
- 3.-Cada persona tiene lo que se merece.
- 4.-Si las cosas no van por el camino que deseamos, debemos sentirnos tristes y apenados.
- 5.-La desgracia humana viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarla o superarla.
- 6.-Si algo terrible va a suceder o puede ocurrir debemos inquietarnos y no dejar de pensar en ello.
- 7.-Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerlas frente con la disciplina de uno mismo.
- 8.-Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte.
- 9.-Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado siga afectándonos en el presente.
- 10.-Uno debe preocuparse por los problemas y perturbaciones de los demás.
- 11.-Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos.

¿Con cuantas de estas afirmaciones estas de acuerdo? Tomate un tiempo para valorarlo.

Contrastaremos cada una de las anteriores ideas para observar en que medida son ciertas o erróneas.

"El ser humano adulto necesita ser amado y aprobado por todo el que le rodea"

Es innegable que como niños necesitamos ser amados por nuestros padres. Confundimos ese amor con recibir su aprobación y aprendimos a movernos en función de la misma.

Cuando somos adultos tenemos tan interiorizado ese olvido de nosotros mismos, que seguimos actuando como si necesitásemos ser queridos por todos y como si fuésemos a ser más queridos si todos los demás nos aprueban.

Con ello nos metemos en una tarea dura y en muchos casos imposible ya que habremos comprobado lo difícil que es agradar a todo el mundo y lo perdidos que nos quedamos cuando lo hacemos de nuestro verdadero centro y necesidad.

"Uno sólo es valioso cuando es muy competente, autosuficiente y capaz de conseguir cualquier cosa"

Los humanos no somos nunca autosuficientes completamente y capaces de conseguir cualquier cosa. No somos competentes en todo, no podemos sobrevivir valiéndonos sólo de nosotros mismos y no podemos lograr todo lo que nos propongamos. Esta es una realidad que nos pone en contacto con nuestros límites. No aceptarlos solo nos llevará a desperdiciar nuestra energía y nos creará sufrimiento a través de la autodescalificación que implica la exigencia de perfección.

"Determinadas personas son ruines y malvadas y merecen ser castigadas por ello"

Nadie somos perfectos, todos nos equivocamos en ocasiones. Somos mitad buenos y mitad malos. Cuando establecemos un juicio negativo y estricto sobre alguien, también estamos siendo crueles y malvados. Estamos alimentando el desprecio y el odio en nuestro interior. A la vez este es un arma de doble filo, ya que con el criterio con el que juzguemos a los demás nos juzgaremos a nosotros mismos.

Normalmente nuestro juicio está relacionado con valores que se han establecido socialmente y que por tanto no son criterios absolutos. Por ejemplo pensemos en las descalificaciones de las mujeres embarazadas sin pareja que eran habituales hace 40 años. O en el criterio de que uno debe ser generoso olvidándose de si mismo y el juicio sobre aquellos que defienden sus intereses.

Es importante saber diferenciar nuestros juicios y proyecciones sobre los demás de nuestro legítimo enfado con quienes nos agraden y que nos habla de los límites que necesitamos poner para mantener nuestra integridad.

"Que las cosas no vayan por el camino que nosotros queremos es algo catastrófico"

A veces vemos catástrofes cuando sólo hay circunstancias adversas. Que nuestra pareja no nos quiera es doloroso, triste, ... pero no es una catástrofe. Que nos quedemos sin trabajo tampoco. Son situaciones que nos hacen parar y replantearnos nuestro estar en el mundo, que nos enfrentan a cambios,... y que muchas veces se convertirán en oportunidades si las sabemos vivir según nuestra necesidad.

Esto no significa que las catástrofes no existan. Existen situaciones que nos ponen en circunstancias críticas y que necesitaremos afrontar desde el respeto a nuestras emociones: una guerra, una enfermedad grave, un desastre natural,... El cuerpo nos irá dando las pautas de lo que vayamos necesitando hacer en ellas.

"La desgracia humana viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarla o superarla"

No toda nuestra desgracia viene del exterior. Nuestra interpretación sobre lo que sucede, nuestra desconfianza en nuestra capacidad para afrontar las diferentes situaciones, nuestro mirar para otro lado, nuestro esperar a que "el tiempo lo resuelva todo" a que "ponga a cada uno en su lugar",... son factores que nos ayudan a ser desgraciados. Poner conciencia en ellos contribuye a recuperar nuestra capacidad de actuación y nos ayuda a afrontar de forma más satisfactoria para nosotros aquellas situaciones que se nos presentan.

"Si algo terrible va a ocurrir o puede ocurrir, deberemos inquietarnos por ello y no dejar de pensar que puede suceder."

Preocuparnos es lo que ocurre antes de ocuparnos. Como casi todas las cosas en la vida el nivel adecuado de preocupación es una cuestión de grado. Es como encontramos un socavón en nuestro camino. Probablemente nos demos cuenta de que está ahí algunos metros antes de llegar al mismo. En ese momento empezaremos a prepararnos para sortearlo y lo haremos exitosamente cuando lleguemos a él.

No querer verlo nos llevaría directamente a caer dentro.

Pensar en que podríamos encontrárnoslo, sin que exista evidencia de ello, nos apartaría de la realidad, impidiéndonos disfrutar del paseo y tal vez tener nuestra atención disponible para otras circunstancias que la requieran.

"Es más fácil evitar el afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida, que hacerles frente con la disciplina de uno mismo".

¿De verdad es más fácil? ¿Acaso las consecuencias no son lo suficientemente negativas?

Responsabilidad implica la capacidad de responder. La responsabilidad no es un objetivo a lograr, ni algo deseable. Queramos o no, somos responsables de lo que elegimos hacer, ya sea responder a nuestros asuntos o darles la espalda cerrando los ojos. A veces tener los ojos abiertos a lo que nos sucede no está exento de dolor o tristeza. El asunto es que no tenerlos y no hacernos responsables de las acciones que necesitamos, nos acaba ocasionando mayor dolor. Por ejemplo si yo no afronto mi responsabilidad en la vida de encontrar los recursos con los que hacerme cargo de mi

mismo preparándome profesionalmente y buscando un trabajo para ello, aun con el esfuerzo que en ocasiones esto requiere, estaré haciendo mi vida mucho más complicada para el futuro y de eso sí soy responsable yo mismo, quiera o no quiera.

"Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte".

Cuando éramos niños esto era así. Poco a poco, si nuestros padres ejercieron satisfactoriamente su función, nos fueron invistiendo del poder necesario para depender de nosotros mismos y hacernos cargo de nuestra vida.

Tal vez esto no haya sucedido así contigo, pero ¿no crees que puede ser un buen momento para recuperar tu poder? No somos omnipotentes, a veces necesitamos de los demás, pero pensar que es así siempre y para todo, nos deja incapaces de hacernos cargo de nuestra propia vida, ocasionándonos mucho sufrimiento.

"Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado siga afectándonos en el presente".

Es cierto que en el pasado que vivimos aprendimos a funcionar de determinada manera y también es cierto que lo que ocurrió no se puede cambiar.

Lo que si que podemos hacer es evitar que ese pasado siga condicionando negativamente nuestra vida. Aprendimos cosas que nos dañaron, tuvimos experiencias dolorosas,...pero eso no significa que ya no tengamos solución. Podemos hacerlo. En algunos aspectos podemos nosotros solos, en otros, la psicoterapia nos ayuda a cerrar esos capítulos abiertos y dolorosos de nuestra vida y a encontrar recursos más sanos para enfrentarnos a ella. Como dijo Albert Ellis, " hoy es el pasado de mañana" y por tanto podemos cambiar el presente para mejorar nuestro futuro.

"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás".

Es normal que nos entristezcamos con lo que les sucede a la gente que nos rodea. Esto se llama empatía. Pero sentirse "muy preocupado" no es algo que ayude al otro. Además nos aparta de nuestros verdaderos asuntos, de nuestra responsabilidad que es hacernos cargo de nosotros mismos. Podemos acompañar a los demás en lo que les sucede, pero no podemos solucionarles la vida ni cambiar sus circunstancias por mucho que nos empeñemos. Son ellos los únicos que tienen esa capacidad. Esto nos pone en contacto con nuestra capacidad para aceptar nuestros límites.

"Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos".

No existen soluciones perfectas. Sólo existen soluciones adecuadas a nuestra necesidad actual en las circunstancias en las que nos encontramos. A veces uno esta en la obsesión por no equivocarse, en el pensar si se arrepentirá en el futuro de una determinada decisión. Lo que nos da la seguridad de haber tomado la decisión que necesitábamos es el propio conocimiento autentico de nosotros mismos, lo cual es algo que requiere de la disciplina de observar nuestro carácter.

CONCLUSIÓN:

Como resumen podemos ver que la capacidad de limpiar nuestros sentidos para observar la realidad con mayor claridad y la de cuestionar aquellas ideas sobre el funcionamiento del mundo que explicita o implícitamente hemos ido adoptando de los demás son aspectos muy sanos que mejoraran nuestro bienestar y salud mental.

Probablemente exija un esfuerzo, un cuestionamiento de sí mismo, un pararse, tal vez una inversión en terapia personal,... pero acaso recuperar nuestra vitalidad y nuestra salud y bienestar y por tanto recuperar nuestra vida ¿no lo merece?