

IDEAS IRRACIONALES (Reflexión sobre la Teoría de Albert Ellis)

A lo largo del día son muchos los pensamientos que suelen pasar por nuestra cabeza. Dedicamos incontables momentos a "hablar con nosotros mismos", lo que algunos han dado en llamar el diálogo interno.

Todos sabemos que pensamos; Somos seres pensantes. Sin embargo, igual no hemos reparado en la influencia que ese pensamiento -diálogo interno- tiene en nuestras vidas.

Conocer esas frases, muchas veces inconscientes, que nos decimos a nosotros mismos, puede ayudarnos a entender lo que hacemos y sentimos.

Pongamos un ejemplo, Jaime tiene miedo (le aumenta la sudoración, la respiración, el ritmo cardíaco, la tensión arterial ...) y huye, cuando ve que un perro de grandes proporciones se le acerca a toda velocidad, enseñando los dientes y babeando abundantemente. Sus pensamientos pueden ser: "Me va a hacer daño", "Estoy en peligro", "¿Qué puedo hacer?"...

Jaime tiene idénticas reacciones fisiológicas (taquicardia, dolor precordial, angustia...) y emite la misma respuesta conductual (huida / paralización) cada vez que tiene que hablar delante de un público.

En el primer caso, cuando Jaime ve venir al perro y siente miedo... la situación externa es claramente amenazadora - el perro parece ir a atacarle. Sus pensamientos son racionales, adecuados a la situación. Pero la situación de hablar en público aparentemente no es amenazante para su salud y sin embargo el lo vive igual. Sus pensamientos, entonces, eran del tipo "Debo hacerlo perfectamente bien si no esta gente pensará que soy un inútil, se reirán de mí", etc. Así, puede que progresivamente decida poner excusas para no tener que enfrentarse con ese mal rato.

Es importante recordar la cadena pensamiento-sentimiento-conducta para entender cómo un cambio en un pensamiento puede alterar el sentimiento y, éste a su vez, la conducta.

Así como existen estos pensamientos concretos en determinadas ocasiones, sucede también que, albergamos ideas de carácter más general y universal. Estas ideas pueden servir de principios que guían, o dan sentido a nuestros comportamientos.

Un supuesto central del enfoque terapéutico de Albert Ellis es que existen creencias, expectativas e ideas irracionales con las que bastantes personas suelen enfrentarse a las situaciones. Según Ellis las emociones no tienen nada que ver con los acontecimientos reales. Existen unos mediadores entre el hecho en sí y la emoción que dan significado a lo que nos sucede. ("marcos de referencia").

Mucho antes el filósofo Epicteto en el siglo I decía: "no son las cosas las que nos molestan sino la interpretación que hacemos de ellas".

Su origen es difícil determinarlo ya que se van conformando a lo largo de nuestra vida, sobretudo en los primeros años cuando somos más permeables a los mensajes, actitudes y comportamientos de nuestros padres y personas cercanas.

Pero no todas esas ideas son iguales. De partida podríamos distinguir 2 grandes tipos:

* Racionales: Su número es ilimitado, tantas como personas. Un ej. " El hombre es bueno por naturaleza, mas no por ello todo lo que haga va a ser bueno o a estar bien".
En estas ideas no nos detendremos.

* Irracionales: Son las que nos interesan ya que por ellas tenemos tantos quebraderos de cabeza. Las llamamos irracionales pero no porque a las personas que las mantienen les falten razones para conservarlas ni porque no hagan uso de la Razón. Nada de eso.

Hablamos de ideas irracionales en la medida en que son inadecuadas, ineficaces y que con una alta probabilidad van a crear un perjuicio en nuestro bienestar (físico, psicológico y/o social).
Un ejemplo: "La idea de que necesitamos ser amados y aprobados por todos".

Ideas irracionales también puede haber muchísimas, tantas como personas, pero nosotros nos vamos a centrar en diez, las que pensamos que se repiten con más frecuencia.

Respecto a las ideas irracionales conviene, puesto que muchas veces son inconscientes, que primero logremos traerlas a la conciencia; nos demos cuenta de que existen; que nos están influyendo negativamente, y así podamos asumir, en su lugar, otras más racionales, otras que nos sean más convenientes.

IDEA 1. " Para un adulto existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos "

Las necesidades de afecto y aceptación existen desde el inicio de nuestras vidas y parece crucial poderlas satisfacer para nuestro desarrollo como personas.(Ver pirámide de Maslow)

Cuando nacemos estamos indefensos, necesitamos protección constante, dependemos de nuestros padres de forma casi absoluta; para satisfacer necesidades básicas (comer, dormir, aseo, cobijo...), para aprender a andar, hablar..., para encontrar refuerzo en lo que hacemos, para conseguir caricias, afecto... Al ir creciendo vamos aprendiendo a cuidarnos solos, la dependencia hacia los mayores disminuye.

En la etapa adulta, la persona madura es aquella capaz de resolver los problemas que se le presentan, capaz de subsistir por sí misma, una persona autónoma. Esta persona autónoma está en disposición de elegir el tipo de relaciones sociales que quiere, e incluso, decidir no tenerlas. Así existe gente que se recluye en monasterios o se desplaza a las montañas buscando soledad y aislamiento.

Por otra parte puede ocurrir que personas adultas piensen que es necesario para su felicidad el ser amadas y aprobadas por todas las personas significativas de su comunidad.

¿ Por qué es irracional esta idea ? ¿ Qué lleva consigo ?

a) Fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista.

Es muy fácil que de entre todas las personas que están a nuestro alrededor a alguna no le guste lo que hacemos, no esté conforme con nosotros, no nos demuestre cariño...
Todos sabemos o habremos experimentado lo difícil que es tener contentas a todas las personas. " Nunca llueve a gusto de todos ", dice el refrán. Lo que a uno le puede parecer bien de nuestra conducta para otro puede ser reprochable.

b) Produce un alto grado de ansiedad.

Podemos pensar: " ¿ Y si no consigo ese cariño y aprobación que necesito qué me pasará ? ". De esa forma estaremos viviendo bajo la amenaza del miedo a quedarnos solos y no poderlo resistir. Ese miedo a un peligro indeterminado e inminente lo llamamos ansiedad.

c) Exige mucho tiempo y energía.

¿ Es posible ser siempre simpático ?. La búsqueda constante de cariño y aprobación de los demás requiere tanto tiempo y esfuerzo que con seguridad se convertirá en una actividad agotadora. ¿Qué tiempo queda para uno cuando se está constantemente preocupado y ocupado en agradar a los demás?.

d) Incompatible con la satisfacción de necesidades y preferencias propias.

Agradar a los demás a menudo puede suponer hacer cosas, realizar actividades, que a uno no le gustan.

e) Conseguimos el efecto contrario.

Al intentar con tanto esmero que la gente nos apruebe y nos quiera, con frecuencia lo que conseguimos es el resultado contrario: su desaprobación y desprecio.

El adulador es aquella persona que con alabanzas y honores hacia nosotros intenta conseguir algo a cambio, bajo su supuesto desinterés se esconde un plan elaborado, sus amigables maneras no son más que herramientas para conseguir lo que desea. Cuando nos damos cuenta de la trama oculta el rechazo hacia esa persona suele ser instantáneo.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

Lo primero, damos cuenta de la idea irracional que esta provocando en buena parte los fracasos e infelicidad.

1. Aproximarnos lo más posible a las necesidades verdaderas, minimizando las necesidades falsas que mantenemos. Preguntarnos, ¿ Qué es lo que verdaderamente necesito para vivir feliz ?

Que las personas de nuestro alrededor nos quieran y aprueben en prácticamente todo... ¿ Es necesario o es deseable ?.

A todos nos gusta que nos quieran y aprueben pero ¿ es esto posible ? ¿ Realista ? ¿ Vital ?.

2. Valorar, por encima de la aprobación de los demás, nuestra personal aprobación a nosotros mismos. En lugar de preguntarnos tantas veces ¿ Les parecerá bien esto que he hecho ?, preguntarnos sinceramente, ¿ Estoy yo conforme y/o contento con lo que he hecho ?

Cambiar la idea irracional por otra del tipo: " Está bien que la gente me quiera y me apruebe pero más importante que eso es que yo me quiera y apruebe a mi mismo".

3. Relativizar los efectos del no ser amado y aprobado por otros. Ser amado y aprobado por otros es deseable pero no una necesidad vital. Ej. Místicos, ermitaños... Esta gente puede pasar largas temporadas aislada del contacto, amor y aprobación de otras personas, y cuando necesite del "calor humano" volver a donde saben que lo encontrarán. Para ellos la necesidad de amor y aprobación es menor que la del resto de la gente. Y no porque hayan nacido así sino porque en la maduración personal han ido aprendiendo a vivir de forma autónoma (no dependiente) y han optado por la soledad.

No ser amado, por tanto, puede ser fastidioso pero no terrible.

4. Preguntarse ¿ Qué quiero hacer ? más que ¿ Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera ?

Al hacer algo por ti sin yo quererlo, en principio me impide disfrutar de la acción y seguramente, lo haga mal. Así, a la larga cuando haya algún problema seguramente le pasaré factura al otro por aquello que hice por él, y eso, le hará sentirse mal. Resultado: los dos salimos perdiendo.

Actuar honestamente, diciendo lo que pienso y cómo me siento puede ser la mejor manera de ayudar a la otra persona. Ella valorará el poder confiar en mí y, seguramente, me querrá más.

5. Puesto que la aprobación es deseable; buscarla de forma planificada, inteligente y tranquila...

IDEA 2. " Para considerarse uno mismo valioso hay que ser competente y casi perfecto en todo lo que se emprende ".

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) Fija un objetivo inalcanzable.

Todos conoceremos personas que destacan en determinada actividad pero ¿ cuántas personas competentes en todo conocemos ?, ¿ Alguna persona puede ser totalmente competente en todos los aspectos ? Exigimos el éxito de esta forma es hacernos víctimas de la ansiedad y de sentimientos de inutilidad personal.

b) Requiere mucha energía y genera excesiva tensión.

La búsqueda de éxito constante es terriblemente desgastadora. (Podemos fijarnos en aquellas personas envueltas por las tareas de los negocios.) Además la tensión generada por el posible fracaso es de gran magnitud como podemos imaginar.

c) Mueve a la rivalidad y provoca frustraciones.

Al buscar el ser competente nos estamos comparando con los demás y luchando por ser mejores. Lo cierto es que la persona no tiene control sobre el comportamiento de los demás sino sólo sobre el suyo propio. No conseguir ese propósito de superación seguramente nos genere sentimientos de impotencia y frustraciones varias.

d) Pone en peligro la valía personal y autonomía, confianza en uno mismo.

Cuando la valía personal depende o se mide por el ser mejor que otros o hacer las cosas casi perfectamente existen muchas probabilidades de valorarnos poco y de perder autoestima y confianza.

e) Atenta contra la felicidad.

La preocupación excesiva por tener éxito a menudo nos impide ser felices. Ante un fracaso, por pequeño que sea, nos aparecen sentimientos de culpa, no nos permitimos errar, parecemos no tener o no gozar del derecho a no saber, tan importante para valorarnos y estimar a los demás. Todo ello nos ciega a las grandes y pequeñas cosas de la vida que son motivos de disfrute.

f) Conduce a la inactividad.

La preocupación por el éxito produce un miedo a probar suerte, a cometer errores, a fracasar, en definitiva, a actuar.

A veces, preocupados por hacerlo perfectamente, temerosos de cometer un pequeño fallo, acabamos paralizados; no haciendo nada, que al fin de al cabo viene a ser una forma de no fallar.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ? ¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Concentramos en disfrutar no sólo con el resultado sino también con el proceso de lo que se hace. Se trata de encontrar la satisfacción durante el desarrollo del partido de futbol más que con el resultado final que indica en el marcador, de encontrar la satisfacción con el trabajo de carpintería y no sólo con la pieza acabada.

2. Actuar bien por nuestra propia satisfacción más que por agradar o ser mejor que los demás. La propia satisfacción del hacer algo porque quiero y me gusta será siempre la mejor y mayor motivación existente.

3. Cuando actuemos por nuestra propia satisfacción no insistir en hacerlo perfectamente bien, ni insistir en luchar por la superación, sino por nuestra propia superación.

4. Aprender a aceptar errores y equivocaciones en lugar de derrotarnos por ellos. Hacer de vez en cuando aquello en lo que tememos fracasar.

IDEA 3. "Ciertas personas son malas, perversas y deberían ser castigadas por ello".

Es muy corriente socialmente (por no hablar del sistema penitenciario) el ver personas que están etiquetadas con calificativos como malas, delincuentes, etc.

El uso de las etiquetas, sellos de identidad que adjudicamos a las personas por algo que han hecho, su procedencia, su raza o su religión está tremendamente extendido en la sociedad. Sin embargo la idea de que ciertas personas son malas y deberían ser castigadas por ello, es irracional por los siguientes motivos:

a) Etiquetar a una persona de mala con frecuencia lo único que va a conseguir es que esa persona se confirme en ese rol asignado socialmente y realice acciones coherentes con lo que se espera de él. Ej. Pigmalión en la escuela.

Cuando socialmente te han rotulado de persona X cambiar esa imagen no es nada fácil. Los actores que durante años han interpretado un determinado papel nos sirven de ejemplo para ver el influjo del encasillamiento.

b) Al etiquetar a una persona de mala, con frecuencia lo que se está haciendo es confundir lo que hace con lo que se es. Se está dando un trato injusto a la persona, un análisis de la realidad erróneo, pues una mala acción no hace una mala persona. " Maté un perro y me llaman mataperros" reza el refrán.

c) Personas que actúan de manera errónea no lo hacen impulsados por un deseo de hacer mal. Muchas veces es su simpleza, ignorancia o perturbación emocional las razones que lo explican.

d) El hombre es falible por naturaleza. Nace sin saber nada y para aprender lo que sabe muchas veces necesita errar, equivocarse. ¿Es posible aprender a andar en bicicleta, aprender a guardar el equilibrio, si nunca hemos experimentado lo que es perder el equilibrio, caer de la bicicleta?

e) El castigo como forma de educar o reeducar lleva consigo unos resultados muy cuestionables. " Te pego para que aprendas! ". Para que aprenda ¿ qué ? ¿ que cuando alguien no hace algo como a mi me gusta debo pegarle o que no soy más que un inútil que debe pagar por ello ? . Si con el castigo estamos intentando vengarnos, generar más violencia lo estaremos consiguiendo pero debemos saber que el castigo por sí mismo no enseña nada, nada más que a huir, temer, odiar, engañar, castigar...Tal vez se abuse de él porque carecemos de un aprendizaje de otros recursos verdaderamente educativos o porque tendemos a escoger soluciones que creemos más rápidas, y no lo son.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ? ¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. La "persona racional " en lugar de etiquetar o enjuiciar a los demás por sus fallos, lo cual no conduce a nada, se acercará a ellos de forma positiva (respetando, escuchando, dialogando) más interesado en solucionar el conflicto que en buscar culpables.

2. Preguntar serenamente a la persona que ha realizado el acto ¿ Cómo ha ocurrido ? ¿ Por qué crees que ha pasado ? Tener en cuenta su punto de vista, valorar su persona, escucharla sin precipitarse a criticarla o amonestarla y expresarle sinceramente y de forma cálida nuestro deseo de que se responsabilice con el tema. Saber que en muchas ocasiones la persona no hace las cosas de otro modo porque no sabe hacerlo, nadie le ha enseñado.

3. Cuando alguien hace algo "mal" en el caso de castigarle (entendiendo la utilización del castigo desde una posición firme pero no dura) será bueno que le expliquemos las razones del correctivo. Buscar el modo más adecuado para que aprenda de los errores. Cualquiera de nosotros, los seres humanos, lo hacemos desde que somos unos recién nacidos. "Errare humanum est" decían los clásicos y no debemos olvidarlo pues la condición humana nos hace tremendamente falibles; hemos de saber tolerar los fallos del otro y darle la oportunidad de que aprenda de ese error por sí mismo sin sentirse culpable o culpabilizado.

4. Cuando nos culpabilicen por algo rechazar la culpa: " No soy el culpable, sí el responsable ". Hacer una reflexión y análisis y si efectivamente hemos hecho algo mal reconocer nuestro error. Admitirlo sincera y serenamente, con un interés si cabe de poner remedio, pero sin dejarnos oprimir por maniobras culpabilizantes, a sabiendas de que el que intenta culpabilizarnos lo hace muchas veces empujado por problemas e insatisfacciones personales.

IDEA 4. " Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisieran que fueran ".

¿ Alguna vez hemos tenido sentimientos de frustración por no haber conseguido ese objetivo que tanto deseábamos ?. A todos nos ocurre cuando nuestras expectativas se ven truncadas y el resultado final no es el que nos gustaría. La barrera en este caso entre lo racional y lo irracional reside en nuestra reacción cuando algo no sale como esperábamos. Entonces, es lógico entristecernos y abatirnos por unos momentos, pero no quedarnos en ese estado de apatía permanentemente.

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) Nuestro control sobre las cosas que ocurren a nuestro alrededor está limitado e influenciado por factores ajenos a nosotros. Es importante descubrir las posibilidades de cambio que tenemos en nuestra mano. Ej. Por más que lo intente es bastante difícil que consiga la paz mundial, la erradicación de conflictos políticos y sociales entre países, aun siendo presidente de una gran potencia, pero quizá sí pueda dirigir una reunión de la comunidad de vecinos de forma eficaz y evitando disputas innecesarias.

b) Es harto complicado el predecir qué va a ocurrir cuando yo hago o digo algo si no tengo en cuenta otros factores ambientales ajenos a mi comportamiento particular.

Ej. Cuando le regalo un presente a una persona puedo esperar que se alegre, se ponga contenta conmigo y me agradezca un detalle tan encomiable.

Pero las reacciones de esa persona pueden ser muy diferentes a las esperadas: puede mostrar indiferencia, tristeza, desconfianza e incluso rechazo (la persona puede tener un mal día -estar agobiada de problemas-, el regalo le puede traer recuerdos del pasado cargados de nostalgia, puede pensar que lo haces para conseguir algo de ella, etc.

La realidad posee buena parte de impredecibilidad por eso ningún día es igual al anterior.

c) No aceptar la realidad cuando ésta ha ocurrido no va a cambiar la situación.

Ej. Si un día en la calle se me pierde la cartera y ello me deprime y me agobia hasta el punto de irme a casa y encerrarme en mi habitación a lamentar mi pérdida y/o torpeza, ello no me va a ayudar en nada a encontrar la cartera y, menos aún, a recuperarme del mal momento.

d) No hay ninguna razón para que las cosas ocurran como a mí me gustaría.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Cuando la realidad no sea adecuada a nuestras expectativas, pensar de forma adulta. Preguntarnos qué ha hecho que sea así, qué es lo que ha influido. Que este cuestionamiento nos sirva para entender lo ocurrido y así relativizar y minimizar el "fracaso" o "no-ajuste" a nuestros planes.

2. Elaborar expectativas realistas. Ir abierto al descubrimiento, a la novedad más que predispuesto a verificar y/o comprobar hipótesis.

Ej. de un pensamiento con hipótesis fijas: "Cuando vaya a la fiesta espero que mis amigos me sonrían y se alegren de verme. Si no lo hacen es que me guardan rencor desde la última vez que nos vimos. Seguro que Fernandito me pone mala cara como de costumbre.

Un posible pensamiento alternativo: " Me han invitado a una fiesta y voy a ir a pasarlo bien".

Pensar que las personas tienen razones para comportarse de la forma en que lo hacen, así como yo las tengo. Respetar las diferencias.

3. Aprovechar los acontecimientos que nos supongan obstáculos o motivos de frustración como una oportunidad de aprender, como un reto de superación personal...

4. Reconocer y aceptar nuestros sentimientos creados (pena, frustración, miedo, etc...) pero que estos no se conviertan en una losa, motivo de cese en nuestro caminar diario.

IDEA 5." La desgracia humana se origina por causas externas; la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones".

En el ámbito escolar es muy corriente escuchar a algún alumno decir: " Me han suspendido ". Al decir esto están situando en el exterior (en el profesor) el origen de su desgracia (suspensión). Esto mismo es generalizable a otros campos (profesional, familiar, social...). Se otorga al exterior la cualidad de causante cuando no le corresponde.

Veamos por qué es una idea irracional:

a) " No son las cosas las que nos hacen daño sino la interpretación que hacemos de ellas ". (Epitecto)
Ej. Para un marido de nuestra sociedad el descubrir que su mujer ha tenido una "aventura" seguramente le producirá dolor. Sin embargo, para los maridos de otra sociedad (culturas que aceptan la poligamia) eso será un hecho insignificante.
El dolor del marido reside en buena parte en su interior (en la interpretación del hecho externo) y no sólo en el acontecimiento externo.

b) A menudo pensamos que tenemos menos control sobre lo que ocurre del que efectivamente tenemos. Es cierto que sobre algo que ha ocurrido no tenemos control puesto que ya ha sucedido. Pero más importante que lo que ocurre es cómo me afecta a mí ese hecho, y ahí tenemos mucho que hacer y decir.

Ej." Estoy triste porque se me ha quemado la comida ". La comida parece causante de mi tristeza y lo cierto es que el causante soy yo, que considero que habérseme quemado la comida es un motivo suficiente para abatirme y entristecerme.

c) Si la desgracia humana tuviera su origen en el exterior, ante un mismo acontecimiento negativo todas las personas responderían, por lógica, de la misma forma: con sentimientos "negativos" (pena, miedo, rabia...). La experiencia vital nos aporta abundantes muestras de que no es así. Las personas reaccionan con su peculiaridad y lo que alguno lo vive con desasosiego y pesadumbre otro lo aborda con serenidad y firmeza.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ? ¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Cuando consideremos que estamos abatidos, podemos pensar que nosotros somos responsables, que "tenemos mucho que ver" en ese abatimiento. Este pensamiento por sí mismo es un motivo de confianza en nuestras capacidades personales y nos infunde, de alguna manera, esperanza. No hay nada más desesperante y descorazonador que el pensar que ante un problema no existe nada que podamos hacer para superarlo, paliarlo o sobrellevarlo. Por otra parte, podemos decirnos en ese diálogo interno, que tantas veces nos ocupa, que si somos capaces de dejar que algo nos afecte, también lo somos para conseguir que ese algo nos deje de preocupar. Tomarse un problema con alegría tal vez sea el primer y mejor paso para empezar a erradicarlo.

2. Analizar nuestras propias autoverbalizaciones y aprender a cambiarlas si nos conviene. Ej. El pensar " No puedo hacer nada" nunca es del todo cierto; por pequeño que sea siempre podré hacer algo si no es para cambiar el problema sí para prevenir otros futuros problemas parecidos.

3. Aceptar los fracasos como míos. Ej En lugar de decir "Me ha salido mal", tener el valor para aceptar la realidad como sucede y decir serenamente "Lo he hecho mal".
De la misma forma si acepto los errores que cometo tengo todo el derecho y obligación de reconocer los logros como propios (se entiende los logros que yo he conseguido). De la acción de aceptar sinceramente las cosas como son, en su justa medida, las personas perciben intuitivamente (de forma espontánea, sin necesidad de un proceso de razonamiento) una madurez y responsabilidad impresa en la persona que así actúa.

IDEA 6. " Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o potencialmente peligrosa, o ante la posibilidad de que esta ocurra " .

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) Aunque es cierto que prever la posibilidad de un peligro nos puede a veces ayudar a afrontarlo con éxito, lo que normalmente sentimos como "ansiedad", "preocupación" o "temor intenso" nos impide prevenir y enfrentarnos a ese hecho real con eficacia.

Ej. Si a una entrevista de trabajo me presento con un grado de ansiedad alto es muy probable que "los nervios" mas que ayudarme a conseguir el puesto de trabajo, den una imagen (de inseguridad, desconfianza, poca competencia) desfavorable para conseguir el trabajo que busco.

b) El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no sólo no evita que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición. El estar muy nervioso por temor a un accidente de coche puede facilitar el accidente contra otro coche o un poste de la luz, cuando, si se hubiera estado más tranquilo, se hubiera podido evitar.

c) Por lo general la excitación y el nerviosismo es tal que, de hecho, impide ver de forma objetiva si ese hecho es real o está exagerado. A menudo al inquietarnos por una situación peligrosa exageramos las posibilidades de que está ocurra.

Es el caso del niño que empieza a andar en bici y todo marcha bien hasta que se da cuenta de la velocidad que ha alcanzado, entonces , montado sobre la bici, empieza a pensar: "me voy a caer", y efectivamente se cae.

d) Algunos hechos muy temidos, como una enfermedad seria y la muerte al final de nuestros días, son inevitables, y ni siquiera la preocupación por ello, evitará que ocurra. Además no sólo se padecen las desventajas de los hechos temidos sino que dan lugar a otras adicionales, que son las de estar preocupado por algo mucho tiempo antes de que ocurra de verdad. Así, si alguien sabe, por ejemplo, que de aquí a unos años se morirá, su ansiedad para impedir su muerte no sólo no logrará aplazar este hecho, sino que hará que los días que le queden sean muy amargos para él. Sin embargo, si acepta lo inevitable de su muerte podrá disfrutar mejor de ese tiempo.

e) No es lógico pensar que debemos estar terriblemente inquietos ante algo potencialmente peligroso. Hay personas que ponen su vida en riesgo de muerte (ej. toreros, funambulistas, corredores de ralie, etc.) con una ansiedad mínima, mientras que a otras personas una acción mucho menos peligrosa les aterra. ¿ Son las cosas en sí mismas peligrosas ?.

Algunos hechos externos son generadores lógicos o racionales de miedo pero incluso el más lógico de los miedos en nuestra cultura occidental, la muerte, es vivida por otras culturas con celebraciones alegres y renovado jolgorio. Las preocupaciones externas están siempre ligadas a lo interno, a la interpretación que hagamos de ese hecho.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. En lugar de decirnos "Sería terrible si me ocurriera eso tan peligroso, no podría soportarlo" cambiarlo por otras frases interiorizadas más realistas y positivas del tipo: "Efectivamente el que este hecho peligroso ocurra sería algo molesto y enojoso, pero no sería terrible y podría hacerle frente".

2. Comprobar cómo nuestros miedos irracionales más que ayudar a evitar los peligros, a menudo, los aumentan. Elegir un miedo en nosotros u otra persona y observar en qué medida influye en el comportamiento.

Ej. La persona que tiene miedo a las palomas no sólo no se atreve a tocar tales animales, con el paso del tiempo es posible, si no se enfrenta a ese temor, que deje de ir a plazas y parques donde pueda encontrarse con dichas aves.

Las repercusiones de los miedos en nuestras vidas pueden ser muy variadas.

3. De vez en cuando hacer aquellas cosas que produzcan miedo y observar qué es lo que ocurre con el miedo inicial, cómo he hecho para enfrentarme a él. Con frecuencia, el pensamiento (la imagen) que tenemos del pasado es más aterradora que la misma realidad. El perro que un día me mordió en mi mente lo trasformo en un león.

IDEA 7. " Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente ".

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) Aparentemente aplazar o evitar un problema parece fácil. Y puede que lo sea en un primer momento, al tomar la decisión. Parece recompensante de inmediato. Es como quitarnos un peso de encima. Pero la realidad es que, si en lugar de solucionar el problema, lo evitamos o aplazamos, seguirá latente, y con el tiempo tenderá a agravarse. Lo que al principio era fácilmente solucionable ahora puede haberse convertido en un jeroglífico.

b) A veces tardaríamos el mismo tiempo en solucionar el asunto que el que dedicamos a decidir evitarlo: buscar las explicaciones que le vamos a dar a aquella persona que esperaba nuestra respuesta, buscar excusas para tranquilizar nuestra conciencia...

c) La confianza en uno mismo, en un último análisis, surge sólo de hacer algo y nunca de evitarlo. Estamos seguros de que podemos hacer algo en el futuro (y divertimos al hacerlo) esencialmente porque lo hemos hecho ya en el pasado y hemos tenido algunos éxitos. Cuando uno es pequeño es fácil evitar problemas porque están los padres que los resuelven pero ¿ hasta cuándo es posible seguir así ?. Los problemas son ocasiones para poner en práctica las habilidades y recursos personales aprendidos a lo largo de la vida. Además son útiles para crear nuevos recursos y estrategias de resolución, si evitamos y huimos de ellos, ¿ cómo vamos a aprender ?.

d) La experiencia demuestra que los seres humanos son más felices cuando tienen un objetivo, están comprometidos y trabajan en un proyecto difícil y a largo plazo (ya sea en el campo del arte, la ciencia, los negocios o cualquier otra cosa) de forma regular y relativamente tranquila, que cuando están sentados de forma pasiva sin hacer nada.

El conseguir objetivos y realizar actividades es tremendamente satisfactorio y genera autoestima (valoración personal hacia uno mismo, lo que es capaz de hacer, etc). Una vida fácil y sin responsabilidades puede ser satisfactoria de forma temporal (unas vacaciones después de un periodo de actividad) pero es extraño que lo sea de forma continua.

En definitiva, la vida es actividad, movimiento, experiencia, creatividad y los seres humanos dejan de conocer ciertos tipos de satisfacción cuando se centran en evitar aspectos de la vida difíciles y sugerentes.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Pensar si evitando responsabilidades o dificultades estamos logrando que desaparezcan. Pensar en las dificultades que pueden venir luego, de mayor índole que la anterior que no hemos afrontado. Si hemos decidido no hacer una cosa preguntarnos ¿ qué pasará entonces, cuáles serán las consecuencias más probables? ¿Lo vamos a aplazar para otro día? ¿qué día? ¿a qué hora? ¿con la ayuda de qué o quién? Todo esto es conveniente escribirlo en un papel.

2. Concebir las responsabilidades más que como obstáculos a sortear, como un reto de superación personal, una ocasión de poner en práctica nuestras capacidades (inteligencia, improvisación, imaginación), un momento para aprender.

3. Analizar las frases que nos decimos a la hora de no hacer algo. ¿ Cuáles son nuestros principales motivos de evasión de responsabilidad? ¿ Son por imposibilidad real o por el contrario obedecen a factores como miedo, comodidad,etc...?

4. Crearnos una disciplina en el sentido de aceptar las responsabilidades que nos atañen y darnos un tiempo para desempeñarlas, elaborar unos objetivos a corto plazo y evaluar, al acabar, los resultados. Pedir la ayuda que necesite - allí donde yo con mis propios recursos no pueda llegar.

Ej. Me surge un problema judicial que me incomoda. Yo no entiendo ni de Derecho ni de legislaciones pero sí puedo encargarme de buscar a una persona profesional que me asesore y así poder tomar las medidas oportunas.

IDEA 8. " Se necesita a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar"

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) En una sociedad tan compleja e industrializada como la nuestra a la hora de desempeñar una actividad profesional con éxito es necesario establecer muchas interrelaciones de dependencia. Ej. El que vende pan en su establecimiento depende de que el transportista se lo traiga cada mañana y este depende del panadero que los hace y hornea durante la noche.

Estas relaciones de colaboración, que son sanas y necesarias, no debemos confundirlas con la relación de dependencia a la que nos referimos en este apartado. Una relación en la que, a diferencia de la del ejemplo, más que la colaboración o la cooperación estaría funcionando la subordinación de una de las partes ante otra -la dominante.

b) El vivir mucho tiempo dependiente de los demás es incompatible con el desarrollo de los propios deseos y expectativas. Esto mismo guarda una estrecha relación con la idea irracional 1, referida a la necesidad absoluta de cariño y aprobación por parte de los demás. Es muy extraño e improbable que los intereses de los otros y los míos propios coincidan.

c) La dependencia, en un círculo vicioso, conduce a disminuir la autoconfianza y a aumentar la ansiedad. Cuanto más confíe en que sean los demás quienes me guíen y ayuden a hacer las cosas y resolver los problemas, menos tendencia tendré a hacerlas por mí mismo y, como consecuencia, a aprender de ellas.

Un ejemplo puede ser el caso de un matrimonio en el cual cada vez que el marido se marcha de casa para ir a trabajar le pregunta a la mujer: " ¿Qué me pongo hoy ?", entonces la mujer se levanta de la cama para buscar en los armarios y elegir la ropa que va a llevar su esposo.

d) Pensar que necesitamos de alguien, más fuerte que nosotros, para hacer las cosas, nos va a poner siempre a merced de fuerzas externas que, por lo general, no podemos controlar.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Valorar nuestras capacidades personales y preguntarnos si la ayuda de la otra persona es necesaria, conveniente, superflua; a ver cómo lo haría yo solo; y decidir, en base a eso, si es o no necesario solicitar colaboración, que no es pedir "que me saquen las castañas del fuego".

2. Elegir hacer algunas cosas en las que siempre he necesitado ayuda por mí mismo y valorar las consecuencias: mis sentimientos, los resultados...

3. Analizar los motivos de la dependencia: si está fundada o no; si requiero a los demás allí donde yo no llevo o les llamo por comodidad, mayor seguridad, etc...

Ej. Imaginemos que soy el administrador de la comunidad de vecinos y en la próxima reunión hemos de decidir sobre las obras o no del gas natural, un tema que es desconocido para mí... ¿Qué hago? ¿ Le llamo a un amigo que entiende del tema para que el lo exponga? ¿ Me informo sobre el tema para hacer una exposición adecuada yo mismo? ¿ Si hago una u otra cosa por qué lo hago?...

No se trata de rechazar cualquier ayuda de los demás ; es importante saber buscarla y aceptarla cuando es realmente necesaria.

4. Aceptar que mi vida la hago yo y por lo tanto yo soy el que tomo las decisiones. Aceptar que no es necesariamente terrible el apoyarse en uno mismo y ser responsable de las decisiones.

IDEA 9. "La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y algo que ocurrió alguna vez y me conmocionó debe seguir afectándome indefinidamente".

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) El pensar que cuando una cosa es verdad en alguna circunstancia, lo es en todas las circunstancias, es un error de supergeneralización. Lo que en un momento resulto cierto y útil puede no serlo en otro, pues las situaciones nunca se repiten de forma idéntica.

b) Mantener la idea de que el pasado es un determinante decisivo en el ahora suele conducir a emplear las soluciones que entonces fueron eficaces. Es fácil caer en repetir hechos pretéritos, las soluciones fáciles. A mayor influencia del pasado le corresponde una menor búsqueda de otras alternativas que pudieran ser mejores. Ej. Existen personas y países que son los mismos que muchas décadas atrás, con el paso del tiempo se han aferrado a su pasado y se han quedado caducas respecto a la situación y evolución del resto.

c) La historia pasada es un determinante sólo si queremos. No tenemos más que mirar a nuestro alrededor: las personas, actores famosos por ejemplo, que teniendo un pasado envuelto en la pobreza y mediocridad, su presente está repleto de riqueza y prestigio social. "Yo soy yo y mis circunstancias" - decía Ortega y Gasset, para expresar la ligazón existente entre lo que somos y el momento en el que se desarrolla la acción...

d) Existe el peligro de quedarnos anclados en el pasado, no evolucionar y dejar de vivir el momento presente. El pasado mal vivido, no aceptado ni superado, suele ser fuente de culpabilizaciones. A veces suele utilizarse como excusa para no cambiar en el presente. Ej. "Ya que en mi infancia aprendí a hacer las cosas de tal forma, ahora me resulta imposible cambiar..." ¿ Es "imposible" o difícil ?.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Aceptar el hecho de que el pasado es importante y puede tener su influencia en el futuro pero saber también que el presente de ahora es el pasado del mañana, es decir, que esforzándome en transformar el momento actual puedo conseguir que el mañana sea diferente, y presumiblemente, más satisfactorio que el hoy.

2. Evitar hacer las cosas automáticamente. Questionarnos hacer aquellas cosas que se apoyan en el usado argumento de "siempre se ha hecho así". Si soy capaz de detenerme y elegir cómo actuar ahora, también puedo lograr decidir si algo que ocurrió hace mucho tiempo me va a seguir afectando.

3. A menudo tendemos a culpabilizarnos pensando en el pasado, en lo que hicimos y no deberíamos haber hecho; o tendemos a pre-ocuparnos (ocuparnos antes de tiempo) por el futuro, por las cosas que tenemos que hacer y aún no hemos hecho..

Es muy importante que aprendamos a vivir el momento presente. Podemos preguntarnos cómo nos afecta lo que estamos viviendo aquí y ahora, en este preciso instante, sin echar mano del pasado (la fuente de la culpabilización) ni del futuro (la fuente de la preocupación).

IDEA 10. "Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás".

¿ Por qué es irracional esta idea ?

a) Esta idea es irracional porque salvo excepciones (responsabilidad y cuidado de los hijos-menores de edad) los problemas del resto de la gente con frecuencia tienen poco o nada que ver con nosotros. En cualquier caso conviene aclarar que estar preocupado no es lo mismo que estar interesado. El preocuparnos por los problemas y perturbaciones de los demás fácilmente nos conducirá a sentirnos culpables y a tomar responsabilidades en la solución de problemas que no nos conciernen. Si yo te ayudo a solucionar un problema porque así lo quiero, ello no tiene ningún problema pero, ¿ qué ocurre si lo hago porque me siento responsable o culpable, aún sin serlo ?

b) Aun en el caso de que las personas debido a perturbaciones hagan cosas que nos molesten o nos hieran, la mayoría de nuestros enojos no provienen de sus conductas, sino de la idea de injusticia que se percibe tras de su forma de actuar.

Ante una conducta irrespetuosa de otra persona hacia nosotros, podemos pensar: "No debería hacerme esto a mí", "Pero, ¿ quién se ha creído que es ?", etc.

c) Cuando nos disgustamos por la conducta de los demás, suponemos que tenemos un gran poder sobre ellos, y que el hecho de disgustarnos mejorará de forma mágica su conducta, pero por supuesto no será así. Por otra parte, cuanto más enfadados y molestos estemos por su conducta - prestándoles por consiguiente considerable atención - menos probabilidades tenemos de inducirles a cambiar.

d) El intentar inducir a otros para que cambien supone en nuestra persona un coste emocional importante. Además de que es frustrante invertir tanto esfuerzo en algo que es difícil que sea como queremos (cambiar la conducta de la otra persona) es muy fácil "perder los nervios" y acabar con un sentimiento de impotencia.

¿ Qué podemos hacer para superar dicha idea irracional ?

¿ Cuáles son los pensamientos alternativos/racionales que puedo utilizar en su lugar ?

1. Analizar cuál es nuestro grado de responsabilidad respecto al problema o persona. No es lo mismo estar hablando de una persona adulta que de unos niños (menores de edad) o de nuestros hijos, la responsabilidad hacia estos últimos es notablemente mayor y lógica, ya que así la hemos adquirido como nuestra al formar una familia. Así, es importante tener claros nuestros compromisos y responsabilidades y no asumir aquellos que no nos corresponden.

2. Preguntarnos qué es lo que conseguimos con preocuparnos por el problema de otra persona. Cuestionarnos, también, si ello nos ayuda a solucionarlo, o por el contrario empeora la situación, o la deja igual. ¿ Qué es en el fondo lo que nos preocupa ? que nos ocurra lo mismo a nosotros, el sentirnos responsables de lo ocurrido, que nos culpabilicen por ello, etc.

3. Frecuentemente, en las relaciones interpersonales, nos movemos con el propósito de cambiar a la otra persona, de convencerla de que está equivocada, de llevarnos la "razón", etc. Sería más racional que abandonásemos ese hábito adquirido de "ir a convencer", con el cual no conseguimos sino lo contrario, y limitarnos a defender nuestros propios derechos personales mas que a intentar demostrar lo equivocado de la conducta de la otra persona.

4. El no preocuparnos por el problema de otra persona no excluye que esa persona o su problema nos importen, y nos interese que mejore. Puedo preocuparme de esa persona, si es eso lo que deseo, pero no debo hacerlo si no quiero, no estoy comprometido con ello ni es una acción de realización obligatoria.