

PENSAMIENTOS - CREENCIAS IRRACIONALES

LOS PENSAMIENTOS QUE NOS IMPIDEN....

Pasamos a enunciar brevemente los pensamientos que nos impiden desarrollar un nivel adecuado de autoestima.

[El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino. (Stephen Crane)].

Albert Ellis, afirmó que somos seres racionales e irracionales al mismo tiempo. Este autor descubrió una serie de pensamientos o creencias irracionales que se encuentran en la base de la mayoría de nuestros problemas. Consideraba que, cambiando estos pensamientos por **OTROS MAS ADECUADOS Y RACIONALES**, las dificultades podían superarse.

Aunque nuestra vida no va a cambiar con sólo conocer estas ideas irracionales, puede sernos muy útiles para descubrir que se encuentra en la base de nuestro comportamiento y empezar a ver con ojos muy distintos nuestra vida, incluidos los problemas y las preocupaciones.

CREENCIAS IRRACIONALES (propuestas por A.Ellis)

- 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.

Ejemplo para la solución de creencias irracionales:

1.-La persona adulta necesita ser amada y aprobada por todo el que le rodea.

EN MI VIDA: 90
(0-100)

SITUACIONES: En cualquier conversación quiero que me den la razón, que me digan que lo que estoy haciendo, está bien.

VALORACION: 4

(1-10)

DECISION: SI
(Si-NO)

SOLUCION: Tengo que convencerme de que no necesito la aprobación de los demás para hacer nada. Si deseo ser amado tendré que amar antes con total sinceridad, sin esperar nada a cambio.

CREENCIAS IRRACIONALES:

Vamos a ver, una por una, las propuestas del cuestionario sobre Creencias Irracionales: Albert Ellis(años 50), es un psicólogo cognitivo, es decir que basa la explicación de muchos trastornos humanos en errores que cometemos a la hora de interpretar lo que ocurre a nuestro alrededor.

También quiero aclararos que la mayor parte de mis exposiciones pertenecen a esta línea. Es decir, a la Psicología Cognitiva (al pensamiento).

Bien, como os decía A.Ellis desarrolló la Terapia Racional Emotiva, mediante la cuál define al ser humano como el "único animal que es a la vez racional e irracional" y considera que puede desprenderse de él si "maximiza su pensamiento racional y minimiza el irracional".

A partir de este supuesto desarrolló una serie de "ideas irracionales", presentes en mayor o menor medida, en el ser humano adulto. Aunque nuestra infancia se haya desarrollado sin problemas, tenemos que reconocer en la edad adulta que aprendimos a repetir algunos pensamientos que no tienen mucho sentido.

Nuestra responsabilidad, sentido de la obligación, se puede haber desarrollado de tal forma que nos vemos presionados a hacer cosas que no hemos elegido. Mantenemos algunos pensamientos que nos inmovilizan y sin darnos cuenta los trasmitimos a quienes nos rodean.

Vamos a partir de las "ideas irracionales" de Ellis, e intentaremos buscar una alternativa para maximizar nuestro pensamiento racional.

Son 11 ideas irracionales, reflexionaremos pasito a pasito, acerca de cada una.

PRIMERA CREENCIA IRRACIONAL

“El Ser Humano adulto necesita ser amado y aprobado por todo el que le rodea”

Lo que le sucedió a un labrador que iba con su hijo:

Un labrador iba con su hijo a la feria de un pueblo cercano y llevaban un mulo viejo. Cuando pasaron por una aldea, algunos hombres comentaron lo estúpido que era llevar un burro e ir andando, por lo que el labrador le dijo al hijo que se subiera encima del animal.

Pasaron por su lado unas mujeres y comentaron lo desconsiderado que era el hijo por permitir que su anciano padre fuese andando mientras él iba sentado en el pollino, con lo que el hijo se bajo ocupando el padre su lugar. Otros hombres que vieron la escena comentaron lo injusto que era que fuese el padre subido al burro cuando ya había vivido su vida mientras que el hijo joven tenía que acarrear con las penurias del

camino. Al final, decidieron subirse los dos encima del asno, pero unas mujeres que pasaron por allí criticaron la acción, pues el animal era demasiado viejo para llevar tanto peso.

Este cuento nos ilustra que no podemos conseguir la aprobación de todo el mundo, siempre habrá alguien que tenga otra opinión distinta a la de nosotros. Es cierto que el amor y el afecto son los bienes más preciados, pero también tenemos que reconocer que no son imprescindibles para la vida adulta. Nuestro valor como Seres Humanos es independiente del respeto y afecto que recibimos de los demás. Es mejor dedicar todo nuestro esfuerzo a amarnos un poco más a nosotros mismos, pues, además, paradójicamente, cuando uno no busca algo es cuando lo consigue.

CONCLUSIONES:

***ELIMINAR AQUELLOS DESEOS DE APROBACION EXAGERADOS (Quiero que me quiera mi amigo, mi profesor, mi jefe.....)

***TENER SIEMPRE PRESENTE QUE UNA DE LAS MEJORES FORMAS DE GANAR EL AMOR ES DARLO CON SINCERIDAD.

SEGUNDA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a una mujer demasiado perfecta:

Érase una mujer conocida por su perfección. Un día decidió que ya era tiempo de casarse y como era un ser tan perfecto, pensó que se merecía al hombre más perfecto. A todos los hombres que conocía los descartaba por ser demasiado altos o demasiado bajos, demasiado listos o demasiado tontos, demasiado fuertes o demasiado débiles.... Así fueron pasando los años y cuando la mujer pareció encontrar a su hombre perfecto, éste la rechazó porque ella era demasiado vieja.

CONCLUSIONES:

No tiene sentido exigirnos perfección en todo lo que hacemos si a costa de esto nos privamos de disfrutar de la vida.

***Haz las cosas con el fin de hacerlas bien, pero no con unos objetivos perfeccionistas que escapen de todo control humano.

***Aprende a aceptar los errores y las confusiones que te son propios sin por ello pensar que vales menos.

TERCERA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a una mujer que se encontró una joya:

Érase una mujer que se encontró una joya. Al verla, pensó que lo mejor era quedársela, pues si empezaba a preguntar de quién era podría aparecer más de un amo. Pero a los pocos días se presentó en su casa alguien que la había visto cogerla, alegando que era suya. Mientras la mujer intentaba explicar por qué la había cogido, llegó un matrimonio que la tacho de ruín, pues esa joya no le pertenecía; a lo largo de la mañana fue apareciendo más y más gente que insultó y menospreció a la mujer.

Realmente existen personas que cometen actos injustos y tienen que enmendarlos de alguna manera, pero nadie se merece un calificativo como el de ruin a partir de un error. Las personas pueden cambiar y para poder hacerlo necesitan una oportunidad. Lo peor de estos errores es que muchas personas se califican a sí mismas como ruines partiendo de una equivocación. El castigo que estas personas se imponen es casi de por vida y no se dan cuenta de que la culpa no sirve para solucionar dificultades sino que las complica.

CONCLUSIONES:

***NO CULPES NI CRITIQUES A LOS DEMAS POR SUS FALLOS

***ACEPTA LAS CRITICAS QUE TE PERMITAN MEJORAR Y DESECHA LAS QUE NO SIRVEN PARA ESO.

***APRENDE DE TUS PROPIOS ERRORES.

CUARTA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a un labrador que se culpaba por el tiempo que hacía: Érase un hombre rico que perdió toda su fortuna en una guerra y decidió ganarse la vida cultivando sus propias tierras. Como nunca lo había hecho, otros labradores intentaron darle algunos consejos, pero el hombre era tan orgulloso que no los aceptó y decidió trabajar por su cuenta. Sabía que lo primero que tenía que hacer era preparar la tierra, pero como lo hizo en tiempos de lluvia todo el trabajo realizado se deshacía en aguas. Cuando fue a sembrar hacía tanto calor que las semillas se secaron sin dar ningún fruto. El labrador no hacía más que quejarse del mal tiempo que había hecho, sin darse cuenta de que lo que realmente había ocurrido, es que había pretendido que las estaciones fuesen a su antojo sin pensar que él podría haberse adaptado a ellas.

Aunque nos parezca increíble, nada hay realmente catastrófico en la vida de las personas. Incluso acontecimientos como la guerra o el hambre pueden ser superables por el ser humano. No es que quiera justificar unos hechos que van en contra de todo derecho de justicia y vida, pero si que veamos que aunque las cosas no vayan como nosotros deseáramos, tal vez lo que tengamos que hacer sea cambiar nuestros planes y adaptarse un poco más a la realidad. Por muchas pestes que echemos, lo único que conseguiremos será gastar energías que podríamos utilizar en cosas más útiles.

CONCLUSIONES:

***AFRONTA LOS ACONTECIMIENTOS DESAGRADABLES CON CALMA, INTENTANDO QUE SEAN MEJORES.

***CONVENCETE DE QUE PUEDES SOPORTAR CUALQUIER SITUACION.

QUINTA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a un hombre que tiraba piedras a su propio tejado: Érase un hombre que vivía en una preciosa casa en el centro del pueblo. En cierta ocasión todo el pueblo se vio invadido por una numerosa bandada de aves que hacía nido y se instalaban por doquier.

El hombre no pudo soportar que aquellos pájaros ensuciaran su casa y salió dispuesto a acabar con ellos. Empezó a tirar piedras a las aves que tenían el nido en su tejado, pero cuantas más piedras tiraba parecía que acudían más aves. Al cabo de unas cuantas horas, el hombre entró en su casa enfadado, porque todo le tenía que ocurrir a él y cuando cerró la puerta, el tejado se le vino encima.

<<Además esto. ¿Es que todo me tiene que pasar a mí?>>, dijo el hombre sin darse cuenta de que él había intervenido en esa <<tragedia>>.

Podemos reconocer que todos vivimos ataques que nos vienen del exterior, pero no es menos cierto que somos nosotros los que permitimos que nos dañen. Muchos hechos son incontrolables y en otros casos nos parecen tan difíciles de superar que dejamos que sean el tiempo u otras personas quienes solucionen nuestros problemas, de manera que rara vez actuamos nosotros y cuando nos vemos obligados a ello lo hacemos de una forma bastante torpe.

CONCLUSIONES:

***RECUERDA QUE PUEDES CONTROLAR TUS EMOCIONES Y HAZLO.

***DETECTA LOS PENSAMIENTOS ILOGICOS QUE TE REPITES PARA PODER ERRADICARLOS.

SEXTA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a un mago que se protegió de un huracán:

Érase un mago que tenía el don de la clarividencia. Cuando estaba practicando la nigromancia, pudo adivinar que en dos días llegaría a la región un huracán devastador. Con el fin de proteger su casa y así mismo, afianzó puertas y ventanas con maderas y clavos, tapando cualquier rendija por la que pudiera pasar el aire, y se sentó a esperar. Pasados los dos días el huracán no llegó, pero el mago pensó que se trataba de un error de cálculo y siguió esperando. El mago sabía que cada vez tendría menos oxígeno en la casa, pero no quería abrir ninguna ventana por si acaso llegaba el huracán.

Si nos cerramos en nuestras propias preocupaciones, difícilmente podemos pasar a la acción. La propia palabra preocupación indica lo que se hace <antes> (pre) de pasar a la ocupación. De nada sirve si la convertimos en una fase única. La preocupación debe ser algo momentáneo que nos permita pasar a la acción lo antes posible y poder conseguir que esos <desastres> sean menos terribles.

CONCLUSIONES:

***DESCUBRE EL ORIGEN DE LAS PREOCUPACIONES, YA QUE LA MAYORÍA DE LAS VECES ESTAN EN NOSOTROS MISMOS.

***UTILIZA EL SENTIDO DEL HUMOR, EXAGERANDO LA SITUACION Y VIENDO QUE NO ES TAN TERRIBLE COMO PARECE.

SEPTIMA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a don Illán, con su mujer y su hijo:

Don Illán era uno de los hombres más poderosos de la ciudad. Siempre había trabajado duro y se conocía por haber superado muchas dificultades. Sucedió que Don Illán tuvo un hijo propenso a la enfermedad y la madre decidió ocuparse de su educación para que no le pasara nada. Acostumbró al niño al descanso y al placer, pues no permitía que hiciese nada por miedo a que se pusiera enfermo y, por otro lado, consentía ante todos sus caprichos. El niño se convirtió en mozo y los médicos diagnosticaron que la enfermedad que tuvo al nacer había durado sólo unos cuantos meses, pero que ahora había adquirido una enfermedad peor: la del holgazán.

No tendría ningún sentido dejar de comer, porque nos resultaría muy difícil ir a la compra o preparar la comida. Eludir las dificultades o los problemas puede ser placentero a corto plazo, pero a la larga nos daremos cuenta de que actuamos incorrectamente. Además, cuando nos prohibimos a nosotros el esfuerzo, llegamos a tener la sensación de que no estamos capacitados para resolver ninguna dificultad. La palabra AUTODISCIPLINA tiene que estar presente en nuestra vida, ya que es la única manera de poder conseguir aquellos objetivos que nos proponemos.

CONCLUSIONES:

***EVITA QUEJARTE DE LAS COSAS QUE NECESITAS REALIZAR.

***BUSCA LA MANERA MAS SENCILLA DE HACER LAS COSAS; NO SE TRATA DE QUE TE MORTIFIQUES.

OCTAVA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a una familia de ratones:

El padre ratón quería que su hijita se casara con el ser más poderoso de la tierra y por eso fueron a visitar al sol. Pero el sol les dijo que la nube era más poderosa, porque cuando ella quería lo ocultaba. Fueron a ver a la nube y ésta les dijo que el viento era más poderoso porque la movía a su antojo. El viento les dijo que el muro tenía más poder porque le impedía el paso. Finalmente, fueron al muro, que les dijo que los más poderosos eran ellos, los ratones, porque le roían y hacían grandes agujeros.

No vamos a encontrar nadie más fuerte que nuestra capacidad de pensar y actuar por nosotros mismos. Es cierto que algunas personas saben transmitir una especial ilusión por las cosas, pero nuestro objetivo como seres humanos es el de conseguir ser nuestro propio motor de arranque.

CONCLUSIONES:

***ANTES DE PEDIR AYUDA, PREGUNTATE A TI MISMO QUE PUEDES HACER.

***ENSEÑA A LAS PERSONAS QUE TIENES A TU CARGO A HACER FRENTE A SUS PROPIAS DIFICULTADES.

NOVENA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que sucedió a un hombre que perdió una moneda:

Un hombre iba paseando alegremente y jugando con una moneda de oro. Al pasar por un río, la moneda se le escurrió de las manos y cayó al agua. El hombre intentó cogerla, pero la corriente se la había llevado. Empezó a llorar con amargura, pues era su único gran tesoro. Acertó a pasar por allí un mercader que después de escuchar la tragedia le ofreció la posibilidad de ganar otra moneda haciendo un pequeño trabajo. Pero el hombre estaba tan apenado que no accedió.

Varios viajeros se pararon después, también ofreciéndole la posibilidad de conseguir una nueva moneda, pero el hombre no dejaba de llorar y les maldecía por no comprender su pena.

Es cierto que los seres humanos no podemos cambiar con facilidad y que ciertos acontecimientos de nuestra vida pasada pueden ser traumáticos. Pero no podemos olvidar que cada nuevo día se presenta como una oportunidad para conseguir otras cosas. Nadie puede cambiar el pasado, pero como dijo Albert Ellis, tenemos que tener en cuenta que el hoy es el pasado de mañana y, por tanto, sí podemos cambiar el pasado en la medida que apostamos por el presente.

CONCLUSIONES:

***NO MALGASTES ESFUERZOS EN NEGAR ERRORES DEL PASADO.

ACEPTALOS SIN MÁS.

***ELIMINA LA CREENCIA DE QUE LA VIDA TE HA TRATADO INJUSTAMENTE Y CONCEDETE UNA NUEVA OPORTUNIDAD.

DECIMA CREENCIA IRRACIONAL

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

*Lo que le sucedió a un viajero que pasó por un pueblo en el que vivía un loco:
En un pequeño pueblo vivía un loco que estaba todo el día asomado a la ventana de su casa insultando a todo el que por allí pasaba. Los habitantes del pueblo lo sabían y lo aceptaban sin más. Pero cierto día pasó por el pueblo un viajero y cuando estuvo delante de la ventana, el loco empezó a insultarle. El viajero intentó hablar con él y hacerle razonar, pero el loco ni le escuchaba. El viajero salió del pueblo destrozado, pensando en cómo alguien había sido capaz de hacerle eso.*

En muchas ocasiones nos hacemos responsables de la conducta de los demás sin darnos cuenta de que las reacciones de los otros no dependen necesariamente de nuestro comportamiento. Cuando pisas sin querer a alguien en el autobús, puedes encontrarte con personas comprensivas que te perdonan sin más o con personas que te insultan y arman un rollo alucinante. Tú puedes ser <responsable> de haberle pisado, pero la forma de reaccionar de los demás no tiene que ver contigo ni con tu comportamiento.

CONCLUSIONES:

***ACTUA DE FORMA EDUCADA Y RESPETUOSA EN TODO MOMENTO

***NO TE DEJES LLEVAR POR LAS REACCIONES COLERICAS DE LOS DEMÁS

***EVITA LOS DISGUSTOS, PUES CASI NUNCA TIENEN EL PODER DE CAMBIAR LA CONDUCTA DE LOS OTROS.

UNDECIMA CREENCIA IRRACIONAL

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

Lo que le sucedió a un maestro con su discípulo:

En cierta ocasión el maestro preguntó a su discípulo cómo se podía cambiar el curso de un pequeño hilo de agua que bajaba por una ladera. El discípulo puso una piedra en medio del curso, y el agua se desvió. El maestro le felicitó y le dijo que de la misma manera que había logrado esto, sería capaz de lograr todo lo que se propusiese. El discípulo creció y se pasó toda su vida intentando desviar el agua del mar para poder divisarlo desde su casa.

Dicen que no hay nada imposible para el ser humano y ciertamente la ciencia y la tecnología nos han demostrado que muchos sueños se pueden hacer realidad. Pero tenemos que ser conscientes de nuestras limitaciones para no centrar nuestra vida en objetivos demasiado alejados de la realidad.

CONCLUSIONES:

*****ANTE UNA DIFICULTAD DEBES PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES PARA ELEGIR LA MÁS PRÁCTICA Y POSIBLE EN LUGAR DE LA MÁS PERFECTA.**

*****CONVENCETE DE QUE EQUIVOCARSE ES DE HUMANOS.**

Fuente:

Texto elaborado conjuntamente por JuntosPodemos y una psicóloga (ex-miembro de la lista JP en Yahoo! groups), basándose en: The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy de Albert Ellis).

© www.juntospodemos.com