

LA TERAPIA RACIONAL - EMOTIVA HOY

Albert Ellis, Instituto de Terapia Racional - Emotiva

En 1955, Albert Ellis inició una revolución en el tratamiento de los problemas emocionales con la introducción de la Terapia Racional-Emotiva (TRE). Al crecer la reputación de la TRE también lo ha hecho el número de personas interesadas en aprender más sobre ella.

Las personas conocen TRE por diferentes caminos a través de cursos universitarios, cursos de trabajo, artículos periodísticos o por otras personas. Algunas de las cosas que se oyen sobre la TRE son correctas aunque otras quizás son un poco confusas. Decidimos hacer este folleto para aclarar las preguntas más frecuentes, confusiones más comunes y preocupaciones que se han originado sobre la TRE.

¿QUE ES LA TRE?

La TRE es un enfoque práctico de acción, orientada para poder entender los problemas y desarrollar el crecimiento personal. La TRE dirige su enfoque principalmente al presente a actitudes mantenidas normalmente, sentimientos dolorosos y comportamientos inadecuados que pueden sabotear la experiencia de la vida. La TRE también proporciona a las personas técnicas probadas e individualizadas para ayudarles a resolver sus problemas. Los terapeutas de la TRE trabajan estrechamente con las personas ayudándoles a descubrir sus creencias (actitudes, expectativas y reglas personales) que les conducen frecuentemente al malestar emocional. Entonces la TRE ofrece una variedad de métodos para ayudarles a reformular sus creencias disfuncionales en otras más sensibles, objetivas y de mayor ayuda empleando la acreditada técnica de la TRE llamada "confrontación". Finalmente, la TRE les ayuda a desarrollar una filosofía y enfoque de la vida que puede aumentar su efectividad y felicidad en el trabajo, en la familia y en medios educativos, para vivir de manera satisfactoria con los demás, con la comunidad y el entorno y en mejorar su propia salud y bienestar personal.

¿NO NECESITAS DESCUBRIR EL PASADO PARA COMPRENDER REALMENTE LOS PROBLEMAS DE LAS PERSONAS?

Contrariamente a lo que algunas personas piensan erróneamente, la TRE reconoce que quizás uno puede estar enormemente influenciado por los acontecimientos del pasado. Parte de nuestra filosofía de la vida, lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestros valores, se aprende de experiencias pasadas. Pero el pasado está con

nosotros en forma de creencias que en el presente llevamos en nuestra cabeza. La TRE cree que estas son dañinas para nuestra vida emocional y nuestro comportamiento tanto si son del pasado como si proceden de las últimas semanas. La TRE cree que "la inestabilidad mental" del pasado ejerce su influencia en nuestro patrón de pensamiento y creencias del día a día. Aunque no podemos cambiar el pasado, podemos cambiar la forma en que dejamos que el pasado influya en como nos sentimos hoy y como queremos sentirnos mañana. En este sentido, la TRE es un acercamiento optimista a la vida y a la resolución de los problemas.

HE OIDO QUE LA TRE INTENTA APARTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS HACIENDO QUE PIENSEN LOGICAMENTE Y OBJETIVAMENTE. ¿ES ESO VERDAD?

Esto fundamentalmente es una mala interpretación de la TRE. Quizás más que cualquier otra aproximación, la TRE enfatiza que las emociones están presentes en cada aspecto de nuestro pensamiento y de nuestras acciones. La TRE propone que cuando nuestras emociones negativas se vuelven demasiado intensas (ej. rabia, pánico o depresión), no sólo nos sentimos infelices, sino que la habilidad para conducir nuestras vidas empieza a deteriorarse. En esos momentos, la calidad de nuestra forma de pensar cambia y empezamos a tomarnos las cosas de manera demasiado personal, a sacarlas de contexto, a condenar a los demás por sus transgresiones y a volvernos en general menos tolerantes, en la lucha y el trabajo diario. La TRE ayuda a restaurar el balance emocional de la vida de un individuo proporcionándole métodos para que piense de forma más realista sobre el mismo, los demás y el mundo.

PERO ¿NO SON LOS SENTIMIENTOS COMO LA RABIA Y LA ANSIEDAD NORMALES Y APROPIADOS?

¡Desde luego! Pero es la intensidad de los sentimientos lo importante. Experimentar una aguda irritación o desagrado cuando las cosas van mal puede motivar el cambio de las condiciones frustrantes. Además, los sentimientos de rabia, a menudo llevan a preocupaciones latentes donde la persona está indecisa para iniciar alguna acción o actúa de forma impulsiva y auto-destructiva. Una ligera ansiedad a la hora de hablar con el jefe puede añadir un margen de emoción que afina la actuación; sin embargo, la excesiva ansiedad, puede interferir a la hora de pensar o actuar. La TRE trata de minimizar las emociones

debilitantes pero eso no significa que sea insano experimentar profundos sentimientos de pena o desagrado cuando usted experimenta infelicidad.

CON EL ENFASIS QUE PONE LA TRE EN REDUCIR LOS TRANSTORNOS EMOCIONALES FRENTE A LA INJUSTICIA Y A LA DESDICHA, ¿NO FOMENTA LA CONSERVACION DEL STATUS QUO, SIN MENCIONAR LA ENERGIA QUE LLEVA EL HACER LAS COSAS MEJOR?

Una de las máximas favoritas de la TRE (expresada por primera vez por Reinhold Niebuhr) es : “Darme el coraje para cambiar las cosas que puedo cambiar, la serenidad para aceptar aquellas que no puedo cambiar y la sabiduría para ver la diferencia”. La TRE procura fortalecer al individuo para ayudarlo de una manera más efectiva a saber controlar sus emociones dolorosas y facilitarle el cambio de comportamiento y así mejorar en lo posible su mundo. Cuando te disgustas, es mucho más difícil comportarse de manera constructiva. Al conseguir un mayor control sobre las emociones que nos molestan, vas actuando de una manera más asertiva para cambiar las malas circunstancias externas.

CON TODO ESTE ENFASIS EN EL “YO”, ¿NO ESTIMULA LA TRE EL EGOISMO? ¿NO HAY YA EN ESTE MUNDO DEMASIADO EGOISMO?

Buena pregunta. Si, muchas personas son muy egoistas con ellas y con los demás. La TRE proporciona a la gente los patrones y actitudes para ser menos egoistas. El egoismo a menudo está motivado por la gratificación del ego. Muchas personas egoistas tienden a necesitar de la gente y piden ayuda constantemente en su intento de obtener lo que quieren a cualquier costo con el fin de sentirse bien ellos mismos.. La TRE ayuda a estas personas a reducir su propia necesidad y más concretamente sobre la necesidad de probarse a si mismos frente a los demás. Para disuadir el egoismo la TRE enseña lo que Albert Ellis llama el valor de la auto-aceptación. Según Ellis las personas sanas normalmente están contentas de sentirse vivas y se aceptan a si mismas solo porque están vivas y tienen capacidad para divertirse. Rehusan medir su valor intrínseco por sus habilidades extrínsecas, posesiones materiales y por lo que los demás piensan de ellos. Francamente eligen aceptarse incondicionalmente y entonces intentan evitar totalmente el valorarse a si mismos y divertirse más que probarse. Por ello, en vez de comportarse con egoismo, aprenden a funcionar en un responsable interés propio .

¿NO ES LA TRE UNA CONFRONTACION INTELECTUAL?

La TRE ayuda a las personas enseñándoles a reconocer y cambiar aquellos aspectos de su pensamiento que no son muy sensibles, correctos o beneficiosos.

Esto probablemente es lo que se llama confrontación intelectual.

Sin embargo, también utiliza un patrón de otros métodos emocionales y comportamentales diseñado para reducir los pensamientos molestos y aumentar la efectividad personal; estos incluyen conceptos racional-emotivos, asertividad, auto-responsabilidad, toma de riesgo y otros deberes comportamentales como entrenamiento de patrones de comunicación y ejercicios para combatir la vergüenza.

HE OIDO QUE LA TRE SOLO ES UTIL CON PERSONAS MUY INTELIGENTES

La TRE puede funcionar muy bien con personas muy inteligentes. El poder de la mente puede ayudar a ciertas personas a analizar de manera más rápida los caminos en los que su pensamiento es ilógico cuando están disgustados. Sin embargo, sólo porque usted tenga el potencial de ver rápidamente las cualidades irracionales de su forma de pensar, no quiere decir que utilice su potencial para ayudarse a si mismo. Muchas personas inteligentes están encontrando más motivadas para argumentar la “rectitud” de sus creencias que pensar que quizás están equivocadas. A lo largo de los años, los métodos de la TRE se han aplicado en niños de cinco y seis años de edad e incluso en los que tenían dificultades de aprendizaje. Los terapeutas racional-emotivos están entrenados para adaptar la TRE y atender la amplia variedad de características personales, intelectuales y cognitivas de los pacientes.

HE OIDO QUE LOS TERAPEUTAS DE LA TRE REALIZAN MUCHAS CONFRONTACIONES. ESTO NO SUENA MUY EMPATICO O DE AYUDA

Los terapeutas de la TRE están preocupados por establecer con las personas una alianza de ayuda y de apoyo. Son conscientes de que no todas las personas acuden a la terapia preparados para la acción y el cambio y de que algunas personas, por su personalidad y problemas requieren de gran apoyo y empatía antes de estar preparadas para cambiar. Al mismo tiempo, los terapeutas de la TRE tienden a tomar un rol activo con los pacientes, ayudan a las personas a proveerse lo más rápidamente posible de las herramientas que les ayudarán a cambiar los pensamientos que conducen a emociones inquietantes y así sentirse libres para confrontar sus problemas diarios con todos los medios.

AL SER TAN ACTIVOS. ¿NO ESTAN LOS TERAPEUTAS RACIONAL-EMOTIVOS “CONTROLANDO” AL PACIENTE?

Los terapeutas de la TRE tienen una excelente intuición de la naturaleza de los problemas de la vida cotidiana y de como ayudar a los pacientes a liberarse de su miseria emocional. Son conscientes de que a muchos pacientes les es difícil dirigir hacia la felicidad los principales problemas de su vida y superar sus propios obstáculos

internos . Los terapeutas racional-emotivos trabajan en colaboración con sus pacientes para clarificar los problemas existentes e identificar los problemas generales importantes. Si, los practicantes de la TRE son activos al enseñar a sus pacientes nuevos métodos para cambiar su forma de pensar, de sentir y de comportarse. Sin embargo, la TRE no controla al paciente. Al contrario, da a los pacientes el poder para controlar sus propios problemas emocionales de la manera más efectiva y obtener el control de su comportamiento para conseguir más de lo que quieran en su vida.

¿FOMENTA LA TRE SUS PROPIAS CREENCIAS SOBRE LO QUE ES RACIONAL EN LAS PERSONAS?

La TRE define los pensamientos racionales como aquellos que ayudan a las personas a vivir una vida satisfactoria, sana y plena. A lo largo de los años, Albert Ellis ha identificado un grupo de pensamientos racionales o valores que acercan a la persona a la felicidad y a su supervivencia. Por ejemplo, auto-aceptación racional, que compromete a las personas a desistir del juego de auto-desvalorización, parece ayudar a las personas a reducir significativamente la ansiedad y aumentar los sentimientos de auto-aceptación. La alta tolerancia a la frustración, que anima a las personas a aceptar que no gustar, las penalidades de la vida y las imperfecciones de las demás personas, lleva a una mayor perseverancia, paciencia y a la habilidad de entenderse con los demás. Sin embargo, los terapeutas de la TRE son cuidadosos, en no imponer los pensamientos “racionales”. La TRE acepta que también hay otros sistemas de pensamientos “no racionales” que pueden ayudar a las personas a conseguir la felicidad. La TRE acepta el sistema de evaluación del paciente y trabaja dentro de los límites de ese sistema para de facilitar los objetivos del paciente.

¿NO ES LA TRE INCOMPATIBLE CON LOS VALORES RELIGIOSOS AL ENFATIZAR LAS CREENCIAS Y VALORES DEL INDIVIDUO Y ELIMINARLOS “DEBOS”?

La TRE ha descubierto que cuando las personas se imponen expectativas para con ellos, con los demás y el

mundo probablemente experimentan molestias emocionales innecesarias. En la TRE estas expectativas son expresadas como “debos” “tenemos” y “hay que”. Por ejemplo, “Debo tener éxito en las cosas importantes que realizo en el trabajo” puede llevarle a problemas emocionales cuando comete fallos y errores. La TRE confirma el valor de realización, pero ayuda a los pacientes a vencer las demandas de tener siempre éxito. En vez de ello la TRE aboga por un sistema de valores preferencial : uno que anima a las personas a trabajar para conseguir sus objetivos, nunca condenarse y reprocharse cuando no los consiguen. De la misma forma la TRE ayuda a las personas de diferentes religiones ha aceptarse a ellos mismos y a otras personas que no comparten sus valores particulares.

LA TRE TIENE SENTIDO PERO NO LA PUEDO APLICAR EN MÍ AUNQUE LA COMPRENDO INTELECTUALMENTE PERO NO EMOCIONALMENTE

Cuando piensas en ello suena algo ambicioso lo que la TRE se propone llevar a cabo : su objetivo no es mas que cambiar el núcleo de los pensamientos irracionales que uno ha estado repitiéndose toda su vida, viviendo y sintiendo. Para muchas personas, transcurre algún tiempo antes de que el valor emocional siga lo que su cabeza ya sabe. Aprender nuevas formas de pensar y nuevas creencias puede compararse con un coche de caballos que ha tenido el mismo conductor y caballo durante años. El caballo sabe donde ir sin necesidad de que el conductor se lo indique. Cuando cambia el conductor (nuevas formas de pensar), el caballo aun va en la misma dirección (emociones y comportamientos antiguos), pero el conductor ha de tirar de las riendas para provocar un cambio de dirección (emociones y comportamientos nuevos). El aspecto positivo de tirar que uno puede experimentar utilizando la TRE, es que le enseña que está aprendiendo nuevas maneras de sentir y comportarse y de que se está ocupando de la dirección de su propia vida.

Agradecer a Theresa Exner, Ph.D. y Michael Bernard, Ph.D por su ayuda en la realización del presente folleto.



CAT / BARCELONA

CENTRE D'ASSISTÈNCIA TOXICOMANIES

F u n d a d o e n 1 9 8 6

CAT/BARCELONA es un centro privado e independiente dedicado al tratamiento y rehabilitación de personas con problemas con las drogas, fundado por el Dr. Manuel Mas-Bagà. Master en Toxicomanías por la Universidad de Yale. EEUU.

Desde que abrimos el centro en 1986, CAT/BARCELONA ha tratado con éxito a hombres y mujeres, mediante dos tipos de programas, uno residencial, la comunidad Terapéutica de Mas -Tabà y otro ambulatorio en la ciudad de Barcelona.

El paciente ingresado en el centro recibe toda la ayuda necesaria. Cuenta con unas instalaciones apropiadas necesarias para su

recuperación, y un staff multidisciplinario altamente cualificado gracias a nuestra relación como Professional Associate con el Institut for Rational Emotive Therapy de Nueva York, primer centro asistencial y docente de Terapia Cognitiva del mundo.

Cuando termina el programa el paciente ha conseguido resolver sus problemas psicológicos, y alcanzar y mantener sus objetivos de independencia emocional, afectiva y económica, y la recuperación de unos valores, con la ayuda del grupo terapéutico y los profesionales.

Al final, los pacientes son libres para decir no a las drogas y si al futuro.

LA RESPUESTA OPTIMISTA A LOS PROBLEMAS DE ADICCIÓN

CAT/BARCELONA TEL. (93) 201.49.44 FAX. (93) 201.64.44