

# La terapia sin excusas

Por Albert Ellis, Ph. D.

Psychology Today, Julio 1973, Revisado en Mayo de 1994

Los terapeutas que siguen la terapia conductual racional emotiva te escucharán mientras te quejas de tu madre, pero en el análisis final, te situarán en el centro del universo, como principal responsable de tus propias acciones y sentimientos.

Construir bloques de Terapia; El ABC de la Terapia Conductual Racional Emotiva (TCRE); Escoger creencias; Cambiar creencias; La trinidad irracional; Humanismo significa auto-control; Apuntes de Albert Ellis.

## Construir bloques de Terapia:

- A. Experiencia activadora;
- B. Creencia;
- C. Consecuencia;
- D. Discusión;
- E. Efectos.

Los ABCs de la Terapia Conductual Racional Emotiva sitúa la responsabilidad del destino de la persona directamente sobre su propia espalda. Son las propias creencias irracionales (B) las que causan que las experiencias “traumáticas” (A) den por resultado una neurosis.

El terapeuta TREC conduce al paciente a atacar sus creencias irracionales sometiéndolos a discusión (D). Una vez que el ataque del paciente tiene éxito, éste es libre para establecer unas creencias sensatas o razonables y una conducta adecuada, que son efectos psicológicamente saludables (E).

Desde cualquier punto de vista convencional, la Sra. P no necesitaba ninguna terapia. Recientemente le habían ofrecido un trabajo excepcionalmente bueno. Tras la muerte de su marido había encontrado la compañía de un hombre de alto nivel. No tenía problemas con su hija de 18 años, que se estaba adaptando bien a una universidad de fuera de la ciudad. A pesar de ello, acudió a mi consulta en un estado extremo de pánico.

Dormía poco y mal, y dudaba sobre aceptar el nuevo trabajo. Estas dificultades eran manifestaciones recientes, y

ella creía que superficiales de su ansiedad. De mayor importancia, tenía miedo de fracasar en cualquier trabajo, a pesar de que nunca había fracasado. Creía que su marido había perdido interés por ella antes de morir, a pesar de que él nunca había mostrado signos de desinterés. Y se sentía sexualmente inadecuada, a pesar de que sus compañeros sexuales se quejaban de sus propias dificultades y no de las de ella.

En lugar de sentirse mejor, a la luz de su reciente éxito laboral y social, y después de lo que ella llamaba “tres años de mucho éxito” de psicoanálisis, se estaba sintiendo considerablemente más ansiosa y perturbada.

Su analista previa, una mujer bien entrenada en los métodos Freudianos y Sullivanianos, la había conducido a creer que la base de su perturbación era su actitud hacia los hombres. Había “aprendido” a través del psicoanálisis que de niña había buscado en vano el amor de su padre, pero nunca había conseguido apartarle de su interés obsesivo mucho mayor por su hermano mayor. En consecuencia, inconscientemente odiaba a los hombres. Había resuelto el problema obligándose a competir compulsivamente con los hombres, a superarles en el mundo de los negocios. Pero había considerado demasiado peligroso competir con ellos sexualmente, porque ellos siempre eran mejores que ella teniendo orgasmos. Por eso se había retirado, según su analista, hacia la estimulación extravaginal en lugar del coito.

Tomar consciencia de las explicaciones psicoanalíticas de su perturbación no fue suficiente para la Sra. P. Decidió que su análisis no estaba progresando, y desesperadamente decidió intentar la terapia racional emotiva y conductual (TREC).

La TREC, que yo creé en 1955, va más allá del psicoanálisis ortodoxo y de las aproximaciones conductuales clásicas. Sitúa a los seres humanos en el centro del universo y les otorga una considerable responsabilidad sobre su propio destino. En parte es elección suya convertirse en neuróticos o rechazarlo. Aunque la teoría básica de la personalidad humana de la TREC tiene fuertes raíces en asunciones biológicas y ambientales, sostiene que el individuo puede por sí mismo, y habitualmente lo hace, intervenir significativamente entre su input ambiental y su output emocional, y que por lo tanto tiene, potencialmente, una gran cantidad de control sobre lo que siente y hace.

### **El ABC de la TREC**

La TREC utiliza una simple aproximación ABC ante la personalidad humana y sus perturbaciones. El terapeuta habitualmente empieza con C, la Consecuencia emocional perturbadora que el paciente ha experimentado recientemente. Típicamente, ha sido rechazada. Este rechazo puede llamarse A, al rechazar la Experiencia Activadora, que la persona cree erróneamente que causa directamente C, sus sentimientos de ansiedad, inutilidad, y depresión. El paciente aprende que por sí mismo un acontecimiento Activador (A) del entorno no causa o crea ningún sentimiento o consecuencia emocional (C). Porque si lo hiciera, explica el terapeuta, entonces casi todo el mundo que es rechazado se debería sentir tan deprimido como la paciente, la Sra. P. Pero dado que esto es escasamente verdadero, C es principalmente causada por alguna variable intermedia, que es el sistema de Creencias del sujeto (B).

Cuando ocurre el rechazo, el sujeto sano tiene un conjunto de creencias negativas principalmente saludables o racionales: "Es infortunado que haya sido rechazado. Sufriré pérdidas o inconvenientes reales por este rechazo. ¿Cómo puedo ser aceptado por esta persona en el futuro, o por cualquier otra persona que probablemente me produzca casi tanta alegría?" Estas creencias son racionales o úti-

les porque aumentan la felicidad de la persona y minimizan su dolor, y están relacionadas a acontecimientos observables, empíricamente probables.

Si el individuo se mantiene riguroso con su creencia racional sobre ser rechazado, experimentara profundos sentimientos en el momento C, pero no serán los que acompañan un juego irracional de creencias: ansiedad, inutilidad y depresión. En cambio, tendrá sentimientos de decepción, frustración y fastidio. Sus sentimientos serán bastante saludables o apropiados a la experiencia o acontecimiento activador, porque le motivarán a intentar cambiar su vida de manera que pueda ser aceptado en el futuro y, así, disfrutar más.

Las creencias de la Sra. P eran irracionales. Si asumimos que había fracasado en el intento de ganar el amor de su padre debido al interés obsesivo de éste por su hermano mayor, se hace importante saber porqué ella había convertido este hecho negativo de su vida en tan importante y porqué había insistido en permitir que le afectara durante tanto tiempo. Otras mujeres tienen padres que prefieren a sus hermanos mayores, pero a diferencia de la Sra. P, no odian inconscientemente a los hombres para siempre ni compiten compulsivamente con ellos. Por consiguiente la cuestión crucial era: ¿Cuál era su sistema de creencias o filosofía de vida fundamental, que había acarreado y derivado de sus intentos fracasados por ganar el amor de su padre?

### **Escoger creencias**

Empecé a enseñar a la Sra. P el ABC de la terapia racional emotiva y conductual y a mostrarle porqué el psicoanálisis, que se había concentrado en A y C, pero no en B, podía haberle proporcionado una explicación engañosa o muy superficial de su perturbación.

La Sra. P empezó a ver que su depresión no era el resultado directo del rechazo de su padre, sino una consecuencia de su sistema de creencias. Sus respuestas C, o consecuencias, no eran causadas por la preferencia de su padre por su hermano sino por sus propios procesos de mediación, o lo que ella pensaba sobre este favoritismo.

De hecho, ella se provocó estas Consecuencias al escoger crear ciertas asunciones, o Creencias. Había esco-

gido estas Creencias en un momento temprano de su vida, y todavía se aferraba a ellas. Yo le expliqué que ella continuaba pidiendo que su padre (y casi todos los hombres) se consagraran a ella, y que ella no se liberaría de la ansiedad y el odio hasta que se abandonara sus demandas infantiles.

Aunque fue capaz de ver, a nivel teórico, que los acontecimientos activadores no causan consecuencias emocionales en la gente a menos que sus creencias sobre estos acontecimientos sean muy positivos o negativos, la Sra. P no se sintió cómoda con esta idea. Su fuerte convicción, compartida por la mayoría de gente, de que las emociones surgen directamente de las experiencias, bloqueó su reconocimiento de esta hipótesis. Además, su ferviente obediencia a su analista previa y a la teoría analítica que mantiene que los acontecimientos presentes están determinados por la historia pasada aumentaron su bloqueo. Durante nuestra quinta sesión, el curso terapéutico giró. La Sra. P empezó a llorar. Me habló de la muerte de su padre, un año antes, y del descubrimiento de su lápida mortuoria que iba a realizarse en su tumba el próximo domingo. Le pregunté porqué lloraba de forma depresiva. La muerte de su padre, a la edad de 55 años, fue una gran pérdida por la que podía afligirse de forma saludable. Pero ¿era tan “espantoso” y “horrible,” que no podía volver a disfrutar de nada?. Me respondió que el descubrimiento de su lápida mortuoria significaba el final absoluto: “Todavía valoro mucho su amor, y es una gran desgracia saber que ahora nunca podré conseguirlo de ningún modo.”

Objeté. Pensé que había algo más. Si ella pensaba que la pérdida de su amor solo era una gran desgracia, se sentiría muy triste - pero no deprimida, como ella parecía estar.

“Si,” asintió ella. “Si he de ser honesta, cuando lloraba, también me sentía deprimida. Y creo que aún lo estoy, cada vez que me enfrento al hecho de que el se ha ido, se ha ido para siempre, y que nunca podré conseguir de él el amor que siempre he anhelado.”

“Y esto te hace — ?” Pregunté, en la manera típica de la TREC.

“Una persona sucia. Una persona no válida, inferior, sucia, cuyo propio padre nunca pudo, y ahora nunca podrá, querer!”

Mi presentimiento y mi insistencia dieron resultado. La Sra. P claramente vio que había algo que la molestaba mucho más que la pérdida del amor de su padre y causaba su depresión - es decir su creencia profunda de que ella era despreciable por perder este amor. Esto cambió el curso de la terapia. Desde este momento ella reconoció que ella era la principal causa de su perturbación emocional y que sus creencias sobre su padre y sobre si misma eran auto-derrotistas.

### Cambiar creencias

La nueva toma de conciencia de la Sra. P no supuso el final de su terapia. La TREC tiene dos objetivos principales. El primero es mostrar a la persona emocionalmente perturbada cómo las creencias irracionales crean consecuencias disfuncionales. El segundo, y en cierta manera el más importante, es enseñarle a Discutir (D) para cambiar o abandonar estas creencias irracionales. Con respecto al primero de los estos dos objetivos La TREC se solapa significativamente con varias terapias de “toma de conciencia”, incluyendo el psicoanálisis Freudiano y la psicología individual Adleriana, pero difiere radicalmente de ellas respecto al segundo. La TREC implica un ataques fuerte, filosófico y conductual sobre el sistema de creencias del individuo de auto-sabotaje.

Si el terapeuta consigue guiar al sujeto para que Discuta sus creencias irracionales sobre si mismo y el mundo, entonces el paciente consigue E, Efectos nuevos y de mejor funcionalidad. El terapeuta anima al paciente a adoptar nuevas filosofías de vida, reduciendo así los sentimientos de ansiedad. Con el tiempo, el paciente dejará casi automáticamente de generar ansiedad cuando se someta a experiencias Activadoras de frustración.

La Sra. P se dio cuenta de que no eran sus experiencias infantiles tempranas las que creaban el pánico sobre su nueva oferta de trabajo, depresión sobre la supuesta pérdida del amor de su difunto marido, y sentimientos de inutilidad sobre su sexualidad. Entonces le ayudé a ver las principales creencias irracionales que causaban sus síntomas. Parafraseandolas eran las siguientes:

“Debo ser excepcionalmente buena en mi trabajo para evidenciar que mi padre se equivocó al preferir a mi

hermano y no a mí, y demostrar que yo soy una persona que vale la pena.”

“Para demostrar, una y otra vez, que soy una persona valiosa que puede aceptarse a sí misma, debo tener amor y aceptación al cien por cien por parte de cualquier hombre con el que me implique íntimamente. Y, dado que mi difunto marido no me quiso completamente, el no me quiso en absoluto, y esto demuestra que yo soy mala.”

“Si no soy capaz de tener orgasmos regularmente durante el coito, como debería, no soy una mujer y esto significa que no puedo ser querida.”

“No debo sentirme presa del pánico, deprimida o indecisa; y como me siento así, no soy buena.”

“Ahora que he admitido mis problemas y he acudido a psicoterapia, debo conseguir curarme a mi misma en un periodo de tiempo razonablemente corto, sino es que soy una persona débil sin esperanza.”

Para ayudar a la Sra. P a abandonar estas ideas auto-despreciativas, primero utilicé un abordaje de TREC. Le enseñé que sus creencias irracionales sobre necesitar competencia, amor, y estar libre de pánico, eran irreales, ilógicas, y auto-destructivas.

La mayoría de gente tiende a creer varias ideas irracionales. Mantiene esas ideas con resultados nefastos en términos de sus emociones y conductas. Hasta donde yo he podido determinar, estas creencias habitualmente son formas de absolutismo. Consisten en demandas y necesidades, en lugar de preferencias o deseos. Consecuentemente, son irreales y auto-derrotistas.

### La trinidad irracional

Existen quizás 10 o 15 “necesidades” supremas que la gente comúnmente se auto impone o impone a los demás. Estas pueden reducirse a tres mandatos que causan inmensas dificultades emocionales.

El primer mandato es: “Dado que sería muy preferible que yo fuera eminentemente competente, debería y debo absolutamente serlo. Es horrible cuando no lo soy. Por eso soy una persona despreciable.”

La segunda idea irracional (e improbable) es: “Dado que es muy deseable que los demás me traten de manera considerada y justa, deberían y deben absolutamente

hacerlo, y los que no lo hagan son personas podridas que merecen ser absolutamente condenadas.”

El tercer mandato imposible es: “Dado que es preferible que yo sienta placer en lugar de dolor, el mundo debería absolutamente arreglar esto. La vida es horrible, y si el mundo no lo arregla yo no puedo sufrirla”

Estas tres creencias irracionales fundamentales, y sus muchos corolarios y sub-ideas, son los principales factores de lo que a menudo llamamos neurosis. No son las únicas causas del trastorno (TNS), ya que puede tener otros orígenes o causas. Sin embargo, las “causas” originales o las principales creencias irracionales de un sujeto no son tan importantes - y esta es la razón por la que el psicoanálisis, que hace hincapié en estos orígenes, es a habitualmente de poca ayuda. Porque si crees, como hacía la Sra. P, que tu compañero debe amarte completamente, y consecuentemente te sientes insegura, aunque llegues a descubrir dónde y cuándo exactamente tuviste por primera vez esta idea irreal, ¿cómo te ayudará tu “toma de conciencia” a abandonarla? Lo más importante, y lo que los filósofos más que los psicólogos han visto durante muchos siglos, es una extirpación concertada del sistema de creencias irracionales de la persona perturbada y su sustitución por una filosofía considerablemente más sana, orientada a la realidad.

La Sra. P consiguió atacar y reconstruir sus creencias irracionales. Continuó aprendiendo aproximaciones positivas de la vida. Yo le enseñé cómo aceptar la realidad, abandonar todas las asunciones mágicas, y aplicar el método científico a la existencia cotidiana. La TREC mantiene que si uno es empírico y no inventa necesidades absolutas, es casi imposible que se vuelva neurótico. Puede sentirse triste o fastidiado, jubiloso o incluso en éxtasis. “Racional” en la terapia conductual racional emotiva no significa sin emociones. De hecho, cuanto más decidido se está a auto-aceptarse, a ser hedonista y auto-realizarse mediante el trabajo mental y de otras facultades, más emocional se es y más en contacto se está con los sentimientos.

Con la Sra. P utilicé varios métodos cognitivos más. Le proporcioné información sobre sexo y la frecuencia de orgasmos femeninos durante el coito. Le enseñé técnicas

de imaginación, como la imaginación sexual, que le ayudó a estar más excitada y a alcanzar el orgasmo con mayor intensidad. También le pedí que leyera varios folletos y libros de TREC y que escuchara algunas de nuestras cintas audio.

A nivel emotivo, le enseñé cómo usar una confrontación poderosa que le ayudara a combatir sus pensamientos irracionales y emociones inapropiadas. Se unió a uno de mis grupos de terapia regular, donde se comprometió en varios ejercicios de asumir-riesgos. Por ejemplo, le inducimos a hablar sobre sus propios problemas y los de los demás, aún cuando era muy reticente a hacerlo. Los miembros del grupo la confrontaron con su reticente hostilidad hacia los hombres, la cual al principio era renuente a reconocer. Utilizamos entrenamiento en empatía, particularmente mediante ensayo-conductual, en el cual le pedíamos que se pusiera en la piel de un hombre que estaba intentando relacionarse con ella y satisfacerla sexualmente. Recibió lo que Carl Rogers denomina recompensa positiva incondicional, y lo que la TREC llama auto-aceptación incondicional (AAI), tanto de mí como de otros miembros del grupo. Aprendió a reconocer y revelar algunas de sus emociones positivas, especialmente diciendo a algunos de los miembros masculinos del grupo que eran de su agrado.

También utilicé varias técnicas conductuales con la Sra. P en el curso de la TREC individual y las sesiones de grupo. Le ayudamos, mediante ensayo-conductual con otros miembros del grupo, a ser más asertiva con su amante. Para perder peso, le animamos para que utilizara un programa auto-dirigido, utilizando los principios de auto-recompensa cuando seguía una dieta reductora y auto-castigo cuando no la seguía. Aprendió a desensibilizarse a sí misma, mediante técnicas de relajación e imaginación racional emotiva (IRE), de modo que perdió su miedo extremo a dar charlas en público. En la IRE, la inducimos a imaginarse a sí misma en situaciones de fracaso y practicar sentimientos de tristeza y frustración, en lugar de sentimientos de destrucción y depresión mientras lo imaginaba. Consintió en aceptar la oferta del nuevo trabajo y enfrentarse al pánico que esto le producía como tarea asignada para casa. También, a través de sus tareas

entre sesiones, aprendió a implicarse emocionalmente con su amante, aunque temía que más tarde él la rechazaría.

Todas las técnicas empleadas en IRE están diseñadas para algo más que cambiar la conducta y ayudar al paciente a sentirse mejor. También se utilizan para cambiar filosofías básicas y para proporcionarle medios específicos de reestructurar estas filosofías una y otra vez, hasta que raramente revierta en sabotaje personal y otras visiones y acciones detestables.

Tras ocho meses de TREC, en su mayor parte en terapia de grupo, la Sra. P mejoró notablemente. Su estado de pánico se había desvanecido hacía tiempo, y solo se ponía ansiosa ocasionalmente. Estaba funcionando bien en su nuevo trabajo, tan bien que incluso había recibido otra oferta. Fue capaz de aceptar la nueva posición sin vacilar y con poca ayuda de la terapia de grupo. Estaba deseando incorporarse incluso a pesar de que sabía que podía fracasar. Sentía que si fracasaba, se sentiría “triste” pero no “horrible.” Todavía tenía problemas para alcanzar el orgasmo durante el coito pero no le molestaba esta dificultad y de hecho se veía a sí misma, como una compañera sexual “muy buena” para su amante.

Lo más importante, quizás, es que la Sra. P se aceptó a sí misma con todos sus síntomas. Cuando estaba ansiosa, indecisa, compulsivamente competitiva, o no conseguía alcanzar el orgasmo, lamentaba su conducta pero no se lamentaba de sí misma. Por consiguiente, fue capaz de enfocar su tiempo y esfuerzo hacía el cambio de sus actuaciones infortunadas, en lugar de malgastar su energía en flagelarse y condenarse.

### **Humanismo significa auto-control**

La TREC no es un remedio milagroso. Requiere una considerable cantidad de esfuerzo y práctica por parte del paciente. De este modo, difícilmente será la terapia de elección para los sujetos que quieren que se les mime, que piensan que deben obtener una gratificación inmediata entre las sesiones de terapia, que creen que una repentina toma de conciencia producirá una cura mágica, o que rechazan trabajar para ayudarse a sí mismos. Tampoco es lo mejor para el terapeuta que quiere principalmente gratificarse durante la terapia.

Sin embargo la TREC, puede utilizarse con una gran variedad de pacientes. Es terapia cognitiva-emocional-conductual. Enseña al sujeto cómo comprenderse y comprender a los demás, cómo reaccionar de manera diferente, y cómo cambiar algunos de sus patrones de personalidad básicos. Yo la llamé originariamente psicoterapia racional, dado que es más honesta y directamente instructiva y persuasiva que otras formas de tratamiento psicológico. Tras unos pocos años, sin embargo, empecé a ver que era realmente un procedimiento cognitivo-afectivo. Ahora, mis asociados y yo nos referimos a ella como terapia racional emotiva y reconocemos que es definitivamente una forma de terapia conductual. No obstante, dado que deliberadamente esboza procesos intelectuales, la TREC va más allá del condicionamiento operante de B.F. Skinner o la inhibición recíproca de Joseph Wolpe (desensibilización).

La gente algunas veces acusa a la TREC de anti-humanista y de sobre-intelectualizada, mecanicista, y manipulativa. Estas acusaciones son no sólo equivocadas, sino que omiten un punto importante. Las terapias eficientes que hacen hincapié en la potencialidad del control del paciente sobre sus procesos emocionales son en muchos aspectos los medios de cambio de personalidad más humanistas que se han inventado hasta ahora. Habitualmente se centran en el ser humano, se orientan hacia la creatividad, y la máxima felicidad y auto-realización.

Aunque los psicólogos de orientación experimental, como Abraham Maslow, Frits Perls, y Carl Rogers, son destacados humanistas, también los son los terapeutas de orientación cognitiva, como Aaron Beck, Eric Berne, George Kelly y Arnold Lazarus.

La terapia racional emotiva y conductual (TREC) es un amplio sistema de psicoterapia. Está avalada por estudios e investigaciones que demuestran que la teoría ABC de la perturbación emocional y el cambio funcionan y por otros estudios que demuestran que sus principales métodos, la instrucción TREC y la asignación de tareas para casa, son efectivos. Básicamente, la TREC es un procedimiento científico derivado de apuntar a la máxima humanización, o a lo más eficaz y productor-de-felicidad en la relación de la persona consigo misma, los demás, y el mundo.