

# Mi teoría sobre la Psicoterapia

Albert Ellis, Ph.D.

Mi enfoque de la psicoterapia consiste en identificar, lo más rápidamente posible, la filosofía básica de la vida de los clientes, conseguir que se den perfecta cuenta de lo que es y de que es ineludiblemente autoderrotista; persuadirles de que tienen que desahogarse de sus lastres, de manera cognitiva, emotiva y conductual, y lograr un profundo cambio. Parto de la base de que prácticamente todos los "perturbados emocionales" en algunas ocasiones piensan realmente de forma tortuosa, mágica, dogmática e irreal. No es que quieran, deseen o prefieran; es que exigen. No es que pretendan simplemente alcanzar el éxito, el placer o una relación sentimental; es que se empeñan en ser el rey o la reina de mayo: en ser nobles, perfectos, divinos. Quieren probarse a sí mismos en lugar de ser ellos mismos. Se niegan obstinadamente a hacer algo para transformar una realidad desagradable, o para resignarse a ella apaciblemente, cuando de verdad es inmutable. Prefieren decretar que debería, que tendría que ser tal y como ellos quieren; y como consecuencia, se pasan la mayor parte de sus vidas lamentándose, llorando, deprimiéndose, y enfadándose consigo mismos, en cuanto no consiguen que les den la coba que se esperan.

Mi filosofía de la psicoterapia sostiene, dicho de otro modo, que la gran mayoría de los humanos, de cualquier parte del mundo, están mucho más perturbados de lo que debieran, porque simplemente no se aceptan a sí mismos como humanos que son, no infalibles y permanentemente proclives al error. A menudo, aspiran a ser super-hombres; y como no pueden serlo, y como tienen tendencias innatas y adquiridas a denigrarse a sí mismos (y no sencillamente a sus actos), cuando comprenden que no alcanzan sus ideales ilusorios, se degradan y se califican a ellos mismos de infrahumanos. Entonces se sienten ansiosos, culpables, avergonzados, inútiles y lamentables. Así como también suelen tener una baja tolerancia a la frustración, por la ine-

vitante manía de los otros, y por el problema que supone vivir en un mundo implacable y difícil. Y con sus estúpidos mandatos hacia los demás, para que sean rematadamente amables, considerados, cariñosos y justos; y hacia las condiciones de vida, que deben de ser fáciles, sin esfuerzo ni complicación, no hacen más que convertir sus propios sentimientos, adecuados y naturales de pena, de remordimiento, de disgusto y de irritación, en sentimientos completamente inapropiados, de angustia, de autocompasión, de rabia y de depresión.

Permítanme, aun a riesgo de parecer aburrido, volverlo a repetir, pues este punto es fundamental para la comprensión de mi teoría de la psicoterapia. Prácticamente todos los individuos tienen una fuerte tendencia innata y adquirida a actuar como niños toda la vida: a definir sus deseos como auténtica necesidad; a creer firmemente que deben comportarse correctamente, que los demás están obligados a tratarles con justicia, y que las condiciones de vida tienen que ser cómodas y gratas. Para hacerlo aún más complicado, traspasan al reino de sus perturbaciones todas esas exigencias irracionales e impracticables. Y en consecuencia, creen neciamente que no deben tener ninguna perturbación emocional; y que si están perturbados, tienen que superarlo de una manera tan rápida, tan fina y tan maravillosamente como algún otro de los clientes lo haya logrado. Con frecuencia, entonces, ocurre que muchos se desmoronan en tres puntos fundamentales: primero, por sus fracasos originales; segundo, por su incapacidad de librarse de los síntomas; y tercero, por no conseguir mejorar con la terapia. Como resultado de su perfeccionismo consumado – que en cierto modo es la propia condición humana – suelen justamente estar profundamente perturbados o ser autoderrotistas. Y además, presentan una resistencia fuerte y prolongada a la terapia, que no proviene (como asume erróneamente la teoría psi-

coanalista) del odio hacia sus psicoterapeutas, ni de no querer mejorar, sino de que casi siempre les cuesta muchísimo renunciar a sus supuestos mágicos para aceptar una realidad a menudo dura y cruel, así como dedicarse con energía y constancia a cambiar sus presupuestos filosóficos básicos o, como los llama Alfred Adler (1927), sus metas, intenciones y propósitos neuróticos.

## Metas y Tratamiento Terapéutico

Si todo esto es cierto, resulta pues bastante obvio cuáles van a ser mis metas y qué tipo de tratamiento psicoterapéutico voy a prescribir. Estoy absolutamente decidido a demostrar eficiente y efectivamente a mis clientes: (1) Que son personalmente responsables de sus síntomas actuales, y que sus condiciones de vida pasadas y presentes les influyen y afectan considerablemente, pero que no son ellos los que las perturban. (2) Que comprendan exactamente que lo que hacen y piensan para alterarse a sí mismos emocionalmente suele ser el prelude de un cambio de personalidad, pero que sólo un esfuerzo tenaz de utilizar ese entendimiento para poder ellos mismos pensar, sentir y actuar de distinta manera, les servirá para mejorar y mantener esa mejoría. (3) Que el núcleo fundamental de la actitud en la mayoría de las circunstancias graves de perturbación está en su tendencia, basada en la realidad, a clasificar, no únicamente las acciones, actitudes y comportamientos propios y ajenos, (que, de hecho, es bueno y posiblemente necesario para sobrevivir y ser feliz), sino en su tendencia mágica y fervorosa a valorarse a sí mismos y a los demás como seres humanos: a presentar la cartilla de su esencia, de su ser, de su existencia, de su totalidad. El motivo real de ese tipo de autovaloración y de medir el valor absoluto de los demás no está en el aumento del disfrute personal (o ajeno), sino en convertir en divinos o diabólicos a los seres humanos; y, a menos que consigan abandonar ese propósito demencial, están prácticamente condenados de por vida a sufrir de ansiedad, de depresión, de vergüenza, y de hostilidad. (4) Que si se enfrentan enérgicamente contra sus inclinaciones, innatas o adquiridas, de controlar el universo entero, y de demostrar que son mejores personas que los demás, y si se sirven para conseguirlo de una serie de técnicas cognitivas, emocionales y

de conducta, podrán transformar radicalmente sus perspectivas filosóficas, ya no seguirán pensando y actuando como niños caprichosos, y llegarán por fin a ser individuos relativamente independientes y que se acepten completamente a sí mismos

## Terapia Activo-Directiva

Como estas son mis metas, y como creo con optimismo que casi todos los individuos, y en especial los que están lo suficientemente motivados para acudir a la terapia, pueden alcanzarlas, al menos en parte, cosa que además consiguen normalmente en unos pocos meses, desempeño como psicoterapeuta un papel muy activo-directivo. Y la mayoría de las veces, mi principal actividad consiste en una enseñanza comprometida, interesada y enérgica. Intento afanosamente mostrar a mis clientes, mediante ejemplos recientes de sus propias vidas, que cuando se sienten ansiosos, culpables, deprimidos, enfurecidos o se autoaborrecen, en lo que llamo el punto C (que viene de Consecuencia Emocional), no están así por culpa de A (una serie de Hechos Activadores) que ocurrió antes de que experimentaran C. Sino más bien que en gran parte se vuelven a sí mismos perturbados o sintomáticos, por elegir ciertas creencias en el punto B (de "Creencias").

Además, la teoría de la Terapia Racional-Emotiva, que vengo usando desde hace casi veinte años, sostiene que siempre que la gente se trastorna a sí misma, suele tener dos tipos de creencias: la creencia racional (rB), que les causa una reacción o una emoción apropiada en el punto C, y la creencia irracional (iB), que hace que reaccionen o se emocionen de forma inapropiada en el punto C. Por tanto, cuando alguien que te importa te rechaza, punto A, y te sientes deprimido y despreciable, punto C, lo primero que te dices a ti mismo es algo así: "Que me rechacen no es una desgracia; no me gusta y desearía que no me hubiera pasado; pero puedo soportarlo y seguir viviendo una vida relativamente feliz (aunque no tan feliz)." Con lo cual, te sientes triste, afligido, frustrado o disgustado en el punto C.

Sin embargo, también tiendes a añadir otra creencia irracional (iB), que dice: "¡Qué horror que me rechacen! No puedo soportar que me desprecien. Debería de haber

actuado mejor y así me hubieran aceptado; y como no hice lo que tenía que haber hecho, soy una pura asquerosidad, y lo más seguro es que siempre me rechacen, y que no pueda disfrutar nada o casi nada de la vida." Al creer fervorosa y supersticiosamente esta tontería, te haces sentir a ti mismo ansioso, deprimido e inservible, de modo inapropiado.

En la Terapia Racional-Emotiva (TREC), el método más importante para ayudarte a abandonar tus creencias irracionales, y en consecuencia sentirte y actuar adecuadamente en el punto C, es hacer que te enfrentes (punto D, de "Disputar") esas creencias (Ellis, 1962, 1971, 1972, 1973, 1988; Ellis y Harper, 1961, 1975). Por tanto, yo haría que te preguntaras a ti mismo, en el punto D: "¿Por qué es horrible que me rechacen?; ¿dónde está la evidencia de que no puedo soportarlo?, tengo que demostrar que tenía, o que debía de haber actuado mejor para que así me aceptaran. Incluso si nunca actuara bien, y siempre me rechazaran (cosa altamente improbable); ¿Cómo es que eso me convierte en un inútil, despreciable y asqueroso?"

Si continúo ayudándote a efectuar este enfrentamiento (punto D), lo habitual es que adquieras (y en ocasiones bastante deprisa) un Efecto nuevo (E), o una filosofía básica de la vida que dice más o menos lo siguiente: "No existe nada horrible o terrible en el universo, ni siquiera que me rechace alguien que me importe; únicamente hay inconvenientes y frustraciones graves, que nunca me gustarán, pero que puedo perfectamente soportar. No existen los <estoy obligado>, <debo o tengo que> rotundos, sino más bien, los <sería mejor>. Tengo por tanto que seguirlo intentando hasta que alguien que me importe me acepte, pero si por una mala suerte fuera de lo común, o por falta de talentos por mi parte, no encontrara a nadie, eso no es más que una adversidad, nunca el fin del mundo. Si fracaso, fracaso, mala suerte".

Cuando, después de unas cuantas sesiones de psicoterapia, particular o en grupo, al fin adquieres esta clase de escala de valores es que te has convertido en "adulto" o que te has "curado". Pero siempre, y con todas las probabilidades, seguirás siendo un ser humano falible que tiende a recaer en creencias sin sentido, y que como tal a veces tontamente, te harás sentir a ti mismo ansioso o detesta-

ble. A veces; pero ni muy a menudo, ni de forma grave, si eres básicamente racional.

¿Ha experimentado algún cambio esencial mi enfoque de esta terapia, desde que empecé a practicar la TREC en 1955? Sí y no. Sigo siendo mayormente cognitivo en mis sesiones terapéuticas; esto es: aclaratorio, persuasivo y filosófico. Sin embargo, ahora utilizo muchos más métodos emotivo-evocadores y conductuales que antes; aunque la razón principal para utilizarlos es ayudar a la gente a cambiar fundamentalmente su forma de pensar, y no simplemente para hacerles sentir mejor (en lugar de mejorar), ni tampoco sólo para abandonar sus síntomas (en lugar de abandonar sus ideas causantes de los síntomas). (Ellis, 1988; Ellis & amp. ; Dryden, 1987, 1990).

Así pues, dentro del plano emotivo, en mis sesiones individuales o de grupo, utilizo juegos de representación, ejercicios de encuentros, talante positivo sin condiciones, evocación de sentimientos, confrontación dramática, procedimientos arriesgados, y varias otras técnicas. Y en el plano del comportamiento, utilizo desensibilización, adiestramiento de la afirmación, tareas en vivo, acondicionamiento del impulso, y muchos otros métodos. La TREC ha dado lugar al desarrollo de la terapia cognitiva-conductual; y donde antes, en lo que a estas cuestiones se refiere, esta terapia se encontraba casi sola, hoy en día merece el respeto de muchos terapeutas conductuales o no, que la utilizan en parte o en su totalidad (Lazarus, 1989; Meichenbaum, 1971; Maultsby, 1984)

Si evaluo el estado actual de la práctica de la psicoterapia lo calificaría por lo general de execrable, pero parece que por fin, después de tanto tiempo, está ya en camino de convertirse en algo científico y saludable. Entre lo execrable, encontramos una interminable serie de terapias "del sentimiento", "de la experiencia", o "primales", y "del último grito", que son sumamente anticognitivas y que conllevan un mensaje difícil y falso para sus partidarios, a saber: estas personas no deben usar demasiado la cabeza tienen que obsesionarse con entrar en contacto con sus sentimientos y expresarlos desinhibidamente; tienen que seguir siendo unos niños quejicas durante toda su vida; sus reacciones físicas naturales son indefectiblemente una pauta mejor para una vida feliz que una autodisciplina

razonable; y el depender del misticismo y de la magia ayuda más a realizarse plenamente que el utilizar un pensamiento flexible y científico.

### **Filtrar la Ficción de la Realidad**

Por otra parte, hoy en día, todo está casi perdido en el campo de la psicoterapia. Muchos de los médicos e investigadores jóvenes, la mayoría de los cuales parecen estar orientados hacia alguna forma de terapia cognitiva-conductual, se dedican a filtrar cuidadosa y científicamente la ficción terapéutica de la realidad, y a descubrir por qué algunas terapias funcionan y otras no. Para esta cuestión, recomiendo los últimos artículos que aparecen en las revistas "Terapia Cognitiva e Investigación" y "La revista de la Terapia Racional Emotiva y del Comportamiento Cognitivo", que han significado un gran estímulo para la causa de los estudios terapéuticos de valoración científica.

¿Cuál es el papel que le corresponde representar a la psicoterapia en la sociedad en general?. Yo diría que tiene que ser un papel excepcionalmente educativo, más que un papel básico de reeducación. Si de verdad funciona la psicoterapia, tiene entonces mucho que decir sobre la forma en que se comportan los seres humanos cuando sufren de alteraciones emocionales, de cómo tienden hacia esa forma de conducta, y qué es lo que pueden hacer para ayudarse a sí mismos a pensar, sentir, y actuar con mucha más eficacia y placer. Teniendo todas estas cosas que decir, sería mejor decírselas a los jóvenes y a sus profesores, de una forma más preventiva que curativa, para que con el tiempo, en una sociedad como la nuestra, todo el mundo pueda comprenderse a sí mismo y se esfuerce en evitar las perturbaciones emocionales graves.

En mi opinión, el futuro de la psicoterapia seguirá preferentemente la vía de la educación, más que la del terapeuta-cliente. Los terapeutas se decantarán hacia la práctica de un modelo educacional, más que hacia otros como el psicodinámico, el médico u otros, e inventarán y utilizarán una gran variedad de métodos que lleguen y afecten literalmente a millones de personas. Con lo cual (tal y como lo estamos haciendo ya en parte en el Instituto de Terapia Racional-Emotiva en Nueva York), harán uso de conferencias, seminarios, talleres de trabajo, grabacio-

nes, películas, folletos, libros, material programado, y toda una serie de técnicas educacionales para ayudar a la gente a comprenderse y a cambiarse a sí mismos.

¿Me gusta ser un terapeuta?. La verdad es que sí. En gran medida por que soy una persona excepcionalmente activa y paso la mayor parte de mi tiempo discutiendo con la gente de sus chorradas, en vez de escucharles todo el rato contar sus males, para luego darles unas palmaditas compasivas. También, para evitar cualquier posible aburrimiento, estoy continuamente desarrollando y volviendo a desarrollar mis teorías sobre la psicoterapia, y reformando mis ideas y mis técnicas para intentar conseguir unos resultados más efectivos.

El mayor riesgo laboral al que me enfrento al ser psicoterapeuta es que no me permito involucrarme con mis clientes emocionalmente, ni llegar a ser muy amigos. Y muchos de ellos son personas brillantes, cálidas, y encantadoras con los que me gustaría relacionarme si no estuviera en contra de sus intereses terapéuticos y de los míos. Incluso cuando ya han pasado unos años y no es probable que les vuelva a tratar como clientes, las presiones del tiempo, y otros compromisos impiden casi siempre que establezca una relación personal de amistad con ellos. Y eso es una pena; ¡pero no es ni horroroso, ni terrible ni espantoso!

