

# Conseguir la autorrealización

Doctor Albert Ellis

© 2004 Instituto Albert Ellis

[Reimpresión con el permiso de Jones A. & Crandall, R (Eds.) (1991). Manual sobre autorrealización. Edición especial] *Diario de conducta social y personalidad*, Volumen 6, nº 5, 1-18. Revisado. Nueva York: Instituto Albert Ellis, 2002.]

## CRÍTICA A LAS TEORÍAS DE AUTOREALIZACIÓN

Las teorías de autorrealización de Abe Maslow, Carl Rogers entre otros han sido seriamente cuestionadas por un número de críticos. Seguidamente analizaré algunas de sus objeciones más importantes para ver cómo las trata la teoría y la práctica de la terapia de la conducta racional emotiva (REBT, por su nombre en inglés: *rational emotive behaviour therapy*).

### ¿Es la autorrealización demasiado individualista, egoísta e indulgente?

El concepto de Maslow sobre la autorrealización ha sido a menudo criticado por ser demasiado individualista, egoísta e indulgente. Esto es en parte cierto, pero la teoría de la REBT incluye tanto el interés por uno mismo como el interés por lo social (Adler, 1964; Ellis 1962, 2001a, 2001b). Puesto que los humanos *elegimos* vivir con sus semejantes, su moral, salud emocional, y autorrealización debería siempre incluir una cierta preocupación por el bienestar presente y futuro de semejantes concretos y el grupo social al que pertenecen. Su supervivencia - especialmente dentro de un núcleo de edad - requiere un gran interés social (Ellis, 1986, 2001a, 2001b).

### ¿Puede el objetivo planeado de la autorrealización con la espontaneidad?

Daniels (1988) cuestiona si el decidirse por objeti-

vos autorrealizadores puede con la espontaneidad en las vidas de las personas por tratarse de una forma de vivir más funcional. Según la REBT no, no si la gente adopta actitudes de "y.../y también" en lugar de actitudes de "esto.../o lo otro". Uno de los mayores objetivos de la autorrealización puede ser el tomarse la vida de manera más espontánea. Y uno de los principales bioproductos para permitirse ser más espontáneo (y arriesgarse más) es probar cosas nuevas que puedan hacernos descubrir placeres nuevos para que después los podamos reconvertir en objetivos planeados para el futuro. La experimentación es en parte una búsqueda de objetivos, y buscar objetivos es experimentar de forma espontánea y con esfuerzos renovados. Así pues se trata de algo planeado y espontáneo. Yo una vez planeé de manera no espontánea obligarme a hablar y a hablar en público para superar mi miedo a hablar en público, y mientras lo hacía empecé a disfrutar de manera espontánea con lo que estaba haciendo (Ellis 1988). Cuando era un adolescente, tuve mi primer orgasmo de manera espontánea sin ser consciente que estaba a punto de tenerlo ¡y luego ya supe provocarme más y más orgasmos!

### ¿Tiene la gente un "yo real" esencial que puedan descubrir y realizar?

Maslow (1968), Homey (1950) y hasta cierto punto Rogers (1961) sostenían que la gente tenía un "yo" real o verdadero subyacente, biológico o transpersonal que podían descubrir y realizar. Pero como Daniels (1988) destaca, el "yo" real biológico es algo restrictivo; y la REBT sostiene que es bastante diferente para cada individuo y que, con experimentación y esfuerzo, es algo que se puede modificar de manera significativa. Así pues, gente con fuertes tendencias biológicas para ser débil o indisciplinado o irracional pueden aprender y tra-

bajar para superar sus carencias (Ellis, 1962, 1988; Ellis y Dryden, 1997).

La REBT sostiene que muchas aspiraciones y objetivos - como el sexo, el amor, los gustos y deseos significativos - están motivados, al menos en parte (y de manera individual), pero que a la vez están también fuertemente influenciados por lo social y lo ambiental; y pueden por ello ser desarrollados y modificados distintiva y conscientemente (Ellis, 1962, 2000).

La REBT se muestra muy escéptica con respecto a que los seres humanos tengan un yo "verdadero" - personal, trascendente o místico, aunque a menudo nacen y crecen con propensión a *pensar o experimentar* que sí lo tienen. La REBT destaca que la creencia en la religión, Dios, el misticismo, el *pollyannism* (término inglés para referirse a la falacia de que Dios hará que todo vaya bien) y la irracionalidad, pueden a veces ayudar a la gente. Pero señala también que a menudo dichas creencias hacen más mal que bien y que bloquean la posibilidad de una vida más funcional (Ellis y Yeager, 1989; Nielsen, Johnson y Ellis, 2001).

Daniels (1988) muy bien observa que el yo "real" biológico de Horney, Maslow y Rogers tiende a ser considerado "más verdadero" y "mejor" que un yo conforme y socialmente adquirido, pero que esta idea "lleve a la negación de la involucración social constructiva, a el aislamiento existencial y al individualismo" (Daniels, 1988, p. 28). La REBT permite la convivencia entre el individualismo y la involucración social - y no "o uno/o la otra" (Ellis, 1988; Ellis & Becker, 1982; Ellis & Crawford, 2001). Afirma que ya que la gente elige vivir en un grupo social (familia, comunidad, nación, el mundo) y no ser hermitaños antisociales, lo mejor que se puede hacer es preocuparse de un mismo y de los otros y preservarse - y ayudar a realizarse - uno mismo y su socialidad. Se puede elegir - y no elegir - priorizarse en algunos aspectos, pero preferiblemente poner a los otros, en especial a unos "otros" seleccionados, en un segundo plano muy próximo.

### ¿La autorrealización es autotranscendente?

Maslow sostiene que las personas autorrealizadas están (1) biológica y personalmente motivadas (tienen

un yo "real"), y contradictoriamente mantiene también que (2) están motivadas por "Valores del Ser" (en inglés *B-values*) no personales, objetivos y universales (Daniels, 1988). Además concibe la autotranscendencia como (1) altruista y socialmente interesada, y (2) devota a caminos místicos que trascienden la conciencia humana y poseedora de un aspecto "espiritual".

La REBT mantiene que la gente puede estar biológicamente inclinada a estar interesada en uno mismo y *también* biológicamente (y socialmente) inclinada a ser altruista y a estar comprometido con la sociedad. Así pues une o integra los objetivos individualistas y socializados de Maslow (y Rogers).

Sin embargo, la REBT no ve ninguna prueba de que los humanos hayan verdaderamente trascendido nunca su humanidad y desarrollado un yo transpersonal, trascendental o superhumano capaz de conseguir un "milagroso estado de conciencia superior". A menudo aspiran a dicho estado místico y *devotamente* creen que lo experimentan. Pero difícilmente puede decirse que consigan "la Verdad Absoluta", la conciencia divina o completamente no humana.

### La autorrealización, ¿es demasiado real y emotiva?

McIntyre (1981) confluye parcialmente con Geller en que el consenso moral y la autorrealización acordada se basan en premisas conflictivas, principalmente emotivas y que incluyen aserciones de *preferencia* personal o simplemente ideales arbitrarios que deberían conseguirse pero que nunca son realmente acordados. De nuevo esto parece ser cierto, pero significa que ningún conjunto de características "ideales" bastará para todas las personas en todo momento pero que aun así se pueden elegir rasgos "ideales (o "no ideales") y luego experimentar (lo cual es casi la esencia de la REBT de la salud y la realización) para determinar si funcionan.

### ¿Puede una teoría de autorrealización ser definitiva y completa?

McIntyre (1981) que puesto que la autorrealización incluye un objetivo, mientras buscamos el progreso que nos va a llevar a conseguirlo, descubrimos

más acerca de dicho objetivo y lo vamos amoldando. Daniels (1988, p 13) está de acuerdo con que "una teoría de autorrealización (...) puede por lo tanto sólo ser parcialmente definida; es por siempre vaga e incompleta." La REBT añade que no sólo en la teoría sino también en la práctica la autorrealización es, casi por necesidad, experimental, cambiante e incompleta.

### **¿Es la autorrealización demasiado relativa para ser significativa?**

Geller (1984) apunta que no tiene sentido hablar de autorrealización, ya que es tremendamente multi-dimensional y conlleva la persecución de la excelencia o disfrute de maneras distintas según lo que cada individuo decida desear y enfatizar. Este argumento tiene mucho de cierto ya que tanto "saludable" como "apetecible", por no decir "tremendamente apetecible" son conceptos que varían de cultura a cultura y de individuo a individuo en cada cultura. La "autorrealización" implica hasta cierto punto la decisión de cada "yo" *individual*. Sin embargo, ya que casi todos los humanos tienen muchas tendencias biológicas similares (como hacer las cosas bien y ser aprobados por los demás) y ya que la mayoría de las culturas promueven dichas tendencias (si bien por supuesto lo hacen de maneras distintas), la hipótesis de la REBT es que actualmente la mayoría de la gente lleva, la mayor parte del tiempo, una vida "sana" y "apetecible" si consigue varias de las características autorrealizadoras mencionadas anteriormente en este artículo.

### **¿Implica la autorrealización "experiencias-pico" y estados alterados de la conciencia?**

En algunas ocasiones Maslow afirma que se consigue la mayor autorrealización a través de lo que él llama "experiencias-pico", aunque en otras ocasiones afirma que éstas "pueden suceder en cualquier momento de la vida del individuo". Otros autores han identificado la autorrealización con "estados alterados de la conciencia" (Deikman, 1982). Sin embargo, estos estados tienen varios significados distintos y, como indicaré a continuación, ninguno de ellos pare-

ce estar intrínsecamente ligado a la autorrealización.

1. Maslow (1954, 1973) y Wilson (1988) identifican las "experiencias-pico" y los "estados alterados de la conciencia" con el "yo real" y sus elementos somaticoexperimentales. Mantienen que los individuos pueden aprender a minimizar su yo racional, simbólico-interaccional o emisor de juicios y darse cuenta de estados somáticos y sentimientos que de otro modo ignorarían y con ello llegar a un "pico" o a una experiencia "alterada" y estar más autorrealizados. Yo (y la REBT) sostengo que esto es así sólo en parte ya que la mayoría de las personas sólo llegan algunas veces a este estado "inconsciente"; que normalmente llegan a él conscientemente, buscándolo filosóficamente, interpretándolo y definiéndolo; que normalmente llegan a él por un periodo muy breve y en seguida vuelven a la conciencia regular evaluativa; y que las "experiencias-pico" son a la vez cognitivas y somaticoexperimentales (como las define Maslow). Según Epstein (1990) la parte experimental de nuestra personalidad en tanto que cognitiva y emocional a la vez es reveladora en este sentido.

2. Algunas autoridades, como los budistas Zen, identifican las "experiencias-pico" y "los estados alterados de la conciencia" con el "no-ego"- es decir estados puramente contemplativos (los cuales paradójicamente son considerados "mejores" que los estados de conciencia ordinarios). Probablemente sólo puede llegarse a estos estados de manera ocasional y breve. La REBT va bastante en esta línea ya que anima a los individuos a no analizar o medir sus "yoes", sus esencias, sus totalidades o su ser, ya que eso les llevaría a sobre-generalizar y a deificarse y/o demonizarse (Ellis, 1988; Ellis & Harper, 1997). Pero la REBT favorece que la gente categorice sus deudas, actos y actuaciones como "buenos" o "malos" como ciertos valores y objetivos; y no creo que los humanos sobrevivieran sin esta categorización.

Además, aun si se pudiera llegar a menudo a la falta de ego, a la emisión nula de juicios y al estado Zen de no-mente, y aun si ese estado ayudara (al menos de

manera temporal) a dejar de lado sentimientos depresivos, de pánico e hirientes, estaríamos deshaciéndonos de todos los sentimientos, los buenos y los malos, ya que dejaríamos de ser capaces de sentir placer y por lo tanto difícilmente podríamos autorrealizarnos. Se ha podido definir la falta de ego (y su consecuente falta de deseo) como autorrealización pero si tenemos en cuenta cualquier sentido usual de la palabra, ¿no se trataría de un error?

3. Wilson (1988) identifica el yo "real" del individuo, el yo "somático" y los "estados alterados de la conciencia" con lo que Csikszentmihalyi (1979) llama experiencias de flujo - es decir, actividades en las que la gente está tan intensamente o "fluidamente" involucrada que derivan un placer o diversión inusual porque, como indica Wilson (1988, p. 49) sus procesos mentales de automantenimiento y autoprotección característicos de la conciencia ordinaria se minimizan. Esta experiencia de flujo es similar a lo que la REBT llama un "interés vitalmente absorbente" y que en efecto suele acrecentar el placer de los individuos.

Sin embargo, Wilson (1988) destaca que la mayoría de las actividades de flujo incluyen el pensamiento racional así como la capacidad de las personas de evaluar sus *actuaciones*, no así la de evaluar sus "yoes". Yo a este fenómeno lo llamaría un estado de la conciencia *algo distinto pero no alterado*. La REBT se muestra participativa en este sentido; pero aún lo es más a la hora de enseñar a la gente cómo conseguir que sus "yoes" no se comprometen de forma condenadora ni deificadora en sus actividades normales y de flujo. El flujo puede conducir a la reducción de la autocrítica pero el uso de la REBT consciente y filosófico consigue una mayor reducción de la autocrítica. Es más, el flujo suele ser temporal y los individuos que fluyen suelen *volver* a la autoevaluación - a no ser que utilicen la REBT u otro tipo de proceso mental consciente para minimizarla de forma permanente.

Maslow, Deikman (1982), Tart (1969) y otros identifican las "experiencias-pico" y los "estados alterados de la conciencia" con experiencias místicas y transcen-

dentos. Esto puede considerarse perfectamente una conexión ilegítima, ya que es discutible que la experiencia trascendental exista. Así pues, yo puedo *creer* y *sentir* que soy Dios, el Centro del Universo, el Demonio, una Fuerza Eterna, o lo que sea. ¿Pero eso significa que realmente sea lo que digo que soy y siento que soy? ¿O es que estoy enajenado neurótica y psicóticamente?

Incluso si llamamos a las experiencias místicas y transcendentales son "reales" (y en cierto sentido podemos hacerlo ya que mi *creencia* de que soy Dios o el Centro del Universo es ya una experiencia en sí), ¿se trata de algo bueno, algo apetecible? ¿Es autorrealizador para mí tener este sentimiento místico? Sólo si yo y mis compañeros de creencias místicas creemos que sí. Ya que sería plausible que estuviera aterrado ante mi creencia de ser Dios - ¡o el Diablo! Y en cambio podría estar encantado de ser simplemente humano y tener experiencias no trascendentes. Es por ello que los estados alterados de la conciencia" y las "experiencias-pico" relacionados con el misticismo pueden resultar antirrealizadoras en lugar de autorrealizadoras.

La terapia de la conducta racional emotiva (REBT), como la mayoría de terapias, persigue un objetivo doble: primero, ayudar a las personas a superar sus bloqueos emocionales y sus barreras; segundo, ayudarlas a ser más funcionales, a estar más autorrealizadas y más felices de lo que estarían. Ya he señalado anteriormente los objetivos de la REBT respecto a las barreras emocionales (Ellis, 1962), así que ahora me centraré en los objetivos que hacen referencia a que una persona pueda desarrollarse de forma más funcional y estar más autorrealizada.

En este aspecto debo destacar el trabajo de mi amigo Ted Crawford, quien ha estado trabajando en una teoría del individuo funcional y ha descubierto que la mayoría de las personas están fragmentadas y piensan, sienten y actúan en términos de o esto/o lo otros en vez de esto/y lo otro (Korzybski, 1933). Es por ello que deberían pasar por aceptar un todo integrador, ya que les ayudaría a aceptar y superar los problemas con un significado que tiene lógica y consistencia pero que además permite la ambigüedad, la paradoja, las "verda-

des" inconsistentes" y otras cogniciones problemáticas que suelen bloquear a los individuos cuando éstos tratan de ser totalmente funcionales. Para conseguir este todo integrador sólo se puede elegir aceptar los principios y la práctica de esto/y también aquello muchas, muchas veces, "hasta que las aptitudes que permiten a uno pasar por "esto/y también aquello" se convierten en un hábito corriente" Crawford, 1989, p. 3).

### ELEGIR LA AUTOREALIZACIÓN DE MANERA ACTIVA

He trabajado con Ted Crawford durante años en su teoría de autorrealización y su enlace con la terapia de conducta racional emotiva (REBT), así que voy a relatar ahora lo último que la compone. Para que un hábito estable sea completamente funcional, Ted afirma (1989, p. 3), que lo mejor sería "elegir conscientemente el objetivo o intención de ser totalmente funcional".

Sí, la REBT mantiene que las personas nacen y crecen con fuertes tendencias a engañarse e ignorar su capacidad funcional y a cambiar sus pensamientos, sentimientos y conductas autodestructivos y conseguir más funcionalidad. En un mayor grado (aunque no total) eligen la perturbación emocional (o de salud) y eligen una funcionalidad restringida. Así pues, para realizarse de manera mayor, lo mejor sería elegir trabajar (*sí, trabajar*) para conseguir un mayor crecimiento, un mayor desarrollo y una mayor felicidad (Ellis, 2000; Ellis y Crawford, 2001; Ellis y Harper, 1997; Ellis y McLaren, 1998).

Desde un punto de vista más específico, para ser más funcional, la gente debería preguntarse: "¿Qué es lo que realmente me gusta y lo que realmente no me gusta?"; "¿Cómo puedo *experimentar y descubrir* lo que verdaderamente prefiero y lo que prefiero no sentir y no hacer?"; "¿Cuál de mis aficiones (por ejemplo, fumar) y cosas que no me gustan (por ejemplo, hacer deporte) son malas pero a la vez disfruto con ellas?"; "¿Qué es probable que prefiera o deteste en el futuro?"; "¿Por qué no soy prioridad a mis preferencias e intento reducir lo que no me gusta?"; "¿Cómo puedo hacer para

que mis opiniones sean más concretas en base a mis experiencias?"

Al descubrir las respuestas a preguntas relevantes como estas, y luego actuando en base a la información que de ellas se obtenga, la mayoría de gente podrá tener una tendencia satisfactoria hacia la autorrealización.

### Controversia absolutista acerca de los *debo* y *"hay que"*

Ted Crawford (1989, p. 3) aconseja que quien quiera conseguir un mayor grado de autorrealización debería "plantearse o librarse de sus *debo o hay que*". Esto es teoría y práctica cardinal de la REBT.

En concreto, la REBT sostiene que las personas suelen sentirse innecesariamente ansiosas, deprimidas, abatidas, apenadas y no funcionales cuando sus *preferencias* en busca de realización, aprobación y confort se convierten en deberes extremos y dogmáticos, obligaciones y exigencias para ellos y para otros, y también para el medio. Al hacer esto, sabotean su potencial y necesidades autorrealizadores. Por ello, tal y como apunta Ted Crawford, lo mejor es plantear o librarse de los "debo" o "hay que".

¿Cómo? Utilizando métodos cognitivos, emotivos y conductuales de la REBT. Así pueden cuestionar de remodelarlos, convencerse con afirmaciones de superación racionales, leer y escuchar materiales de la REBT hablar con otros de sus "hay que", utilizar métodos de solución-de-problemas, y adquirir una filosofía base de la tolerancia, de autoaceptación, de hedonismo.

Emotivamente, las personas pueden caer en el auto-sabotaje de sus "hay que" utilizando afirmaciones de superación fuertes, imágenes racional-emotivas, ejercicios contra la vergüenza, juegos de rol y otras técnicas de REBT dramáticas y evocativas. En cuanto a la conducta, las personas no autorrealizadas pueden actuar en contra de sus "hay que" mediante el uso de la REBT y otros métodos cognitivoconductuales como desensibilización en vivo, actividades implosivas, procedimientos que implican un premio o una penalización o técnicas de

mejora de aptitudes (Ellis, 2001a, 2001b).

## **Preferir pero no requerir la solución de problemas**

Como Crawford (1989, p. 3) indica, las soluciones de autorrealización se consiguen mejor si se "ataca el problema sin la necesidad de una solución o la promesa de una solución". Cuando se ataca un problema de autorrealización de un modo "y/y también" se puede observar, inventar una teoría, revisar la teoría y finalmente la solución o las nuevas posibilidades emergen.

En concreto, las personas no deben necesariamente encontrar la solución al problema de autorrealizarse. Si se dicen "Debo autorrealizarme. No debo fallar, necesito conseguir la perfecta autorrealización". Eso es lo mismo que decir "No debo pensar en un elefante rosa" Con lo cual probablemente se pondrán a pensar en un elefante rosa y bloquearán su capacidad para autorrealizarse. El pensamiento de que es necesario conseguir la autorrealización interferirá con las preguntas y respuestas mencionadas anteriormente que sí llevarán al individuo a descubrir por sí mismos cómo conseguir y cómo trabajar para conseguir la autorrealización.

## **La Tolerancia para con uno mismo y para con los otros**

Crawford (1989, p. 3) afirma que la gente que quiere autorrealizarse debería "explorar el problema como un sistema sin culpar a nadie por el status quo o por la solución que se resiste, y a partir de ahí, rediseñar el sistema. Cuando hay un problema, todos los participantes contribuyen a la situación (o sistema) que crea el problema - incluso si no son culpables del factor negativo. Son responsables por lo que hayan hecho pero no culpables como personas". En términos concretos de la REBT, esto significa lo siguiente:

1. No culpes a nadie, incluyéndote a ti mismo, por nada. Date cuenta de que tú (y los otros) podéis comportaros de manera ineficaz o sobrerrestrictiva y por lo tanto fallarte a ti mismo o a los demás en lo referente a objetivos y valores importantes. Pero califica de negativo lo que has hecho o lo que ellos han hecho, y cuídate de cen-

surarte a ti por algo que hayas hecho mal. Trabaja incondicionalmente para aceptarte a ti, tu tú, tu humanidad, independientemente de que lo que hayas hecho sea aprobado por los otros (Ellis 1999).

2. Tu problema es en la misma medida o grado autorrealizable; depende de lo bueno que eres en "solventarlo"; de cómo de buenas son tus "soluciones"; de cómo puedes seguir trabajando para mejorarlas, etc. Pero no evalúes ni condenes a otros ni a ti por soluciones pobres que puedan surgir. Puede ser que actuéis mal en la búsqueda de soluciones para la autorrealización pero esas soluciones pobres las podéis usar para trabajar en soluciones mejores. Pero no si os denigráis por tener un nivel bajo de autorrealización.

3. Ya que evitas condenar a la gente, es probable que tus planes de autorrealización y logros permanezcan perpetuamente abiertos y revisables, lo cual es una de las principales características (casi diríamos requisitos) de la persona autorrealizada. La gente racional, según la REBT considera y utiliza caminos no rígidos hacia la felicidad, y están por lo tanto abiertos a la continua rerealización.

## **Sobrellevar el aplazamiento y la baja tolerancia a la frustración**

Ted Crawford (1989, p. 5) indica que los individuos que son capaces de funcionar totalmente "hacen frente al reto que supone una situación tan pronto como es posible en contraste con el aplazamiento. El aplazamiento, a menudo de manera significativa, el desarrollo de dicho hábito. En concreto, la REBT añade lo siguiente a su afirmación en contra del aplazamiento:

1. Tras sabotear tu salud emocional y tu sentimiento de realización condenándote y condenando a otros, lo haces también a través de una baja tolerancia a la frustración (LFT, del inglés *low frustration tolerance*). Sigues pensando que la vida es demasiado dura, que no debería ser tan dura, y que no puedes soportar todos los esfuerzos necesarios para disfrutarla, así que añades a tu estado falta de confort, ansiedad, depresión y perturbación del ego que incrementan tus frustraciones y disgustos.

2. El aplazamiento y la baja tolerancia a la frustración no sólo te hacen disfuncional y te ponen triste sino que además bloquean enormemente tu habilidad para aprender y usar la REBT y otras terapias efectivas. Ver 22: quejarse sobre las cosas feas de la vida crea LFT y la LFT aumenta las quejas y los sabotajes a la autorrealización.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS AUTORRELIZADAS

El punto de vista de la REBT sobre la autorrealización se solapa con otros puntos de vista de otras escuelas de pensamiento como la de Carl Rogers y Abraham Maslow, que a veces difieren significativamente de la REBT. Pero la REBT también encierra ideas de Alfred Korzybski (1933), fundador, y S. I. Hayakawa (1968) promulgador de semánticas generales de una escuela de pensamiento cercana y que ha influenciado significativamente a la REBT. Como Hayakawa señala, algunas de las características de la funcionalidad total del individuo apuntadas ya por Maslow y Rogers y con las que la semántica general y la REBT están de acuerdo son las siguientes:

**1. La no conformidad y la individualidad.** Las FFPs (del inglés *fully functioning persons*: personas totalmente funcionales) no están "completamente ajustadas" ni son rebeldes de manera apropiada frente al grupo social. "La persona semánticamente bien orientada se preocupa en primer término por el territorio y no por el mapa, con la realidad social y no con la fachada social" (Hayakawa, 1968, p. 57). La REBT siempre ha implicado una sensible no conformidad e individualismo en cuanto al sexo, el amor marital, vocacional, recreacional, y otros aspectos importantes de la vida. Ha sido desde el principio una forma no convencional de psicoterapia y ha sido aceptada como líder dentro del movimiento cognitivoconductual más convencional (Wiener, 1988, Ellis, 2001b).

**2. Ser consciente.** Las personas autorrealizadas son conscientes de sus propios sentimientos, no tratan de reprimirlos, e incluso cuando no actúan según lo que

sus sentimientos dictan son capaces de ser conscientes de ellos. En términos de la REBT, conocen sus sentimientos negativos (por ejemplo la ansiedad y la ira) pero no necesariamente los sacan fuera y a menudo hacen esfuerzos para cambiarlos cuando son sentimientos inadecuados y dañinos. "Los conocen" pero a la vez saben que conocen poco acerca de ellos.

**3. Aceptar la ambigüedad y la incertidumbre.** Las personas autorrealizadas aceptan la ambigüedad, la incertidumbre, lo desconocido, las aproximaciones y cierta cantidad de desorden (Hayakawa, 1968). Los individuos emocionalmente maduros aceptan el hecho de que, hasta lo que se ha descubierto en la actualidad, vivimos en un mundo de probabilidad y suerte, donde no hay, ni probablemente habrá nunca, necesidades absolutas ni certezas completas. Vivir en un mundo así no resulta sólo tolerable sino que, en términos de aventura y aprendizaje, puede resultar también muy excitante y apetecible.

**4. Tolerancia.** Las personas autorrealizadas son extensionales - es decir, responden a *similitudes y diferencias*; más que intensionales - es decir, ignoran las diferencias entre las cosas que tienen nombre. Así pues, no ven que *todos* los árboles sean verdes, que *toda* educación sea buena, que *todo* arte moderno sea estúpido (Hayakawa, 1968, p. 62). La versión de la REBT es la siguiente: las personas emocionales son flexibles, suelen estar abiertas al cambio en todo momento y son dadas a tener un punto de vista no prefijado (o al menos no tan prefijado) de la infinita variedad de personas, ideas y cosas del mundo que les rodea.

**5. Aceptación de la animalidad humana.** Las personas autorrealizadas aceptan la naturaleza física y "animal" propia y de los demás y raramente se molestan por los productos de su cuerpo, olores o funciones. En términos de la REBT, puede que no les gusten algunas sensaciones pero no por ello sienten asco por las mismas.

**6. Compromiso y deleite intrínseco.** Las personas autorrealizadas suelen disfrutar de las metas (por ejemplo el trabajo) y del deporte (por ejemplo el golf) como fines o placeres en sí mismos y no como cosas que nos

llevan a algo (es decir, trabajar para conseguir dinero, jugar al golf para mejorar la salud) (Csikszentmihalyi, 1979; Hayakawa, 1968; Maslow, 1978). Según la REBT el compromiso de la gente con cosas e ideas tiene que ver con su deseo de sentirse absorto y comprometido, como aspectos principales de salud y felicidad. Tanto Robert Harper como yo (Ellis y Harper, 1997) creemos que la gente requiere de intereses de larga duración para lograr una mayor realización y felicidad.

**7. Creatividad y originalidad.** Maslow, Rogers y Hayakawa, así como otras autoridades muestran que las personalidades que son completamente funcionales suelen ser innovadoras, creativas, y originales en cuanto a problemas artísticos pero también comunes. En términos de la REBT, suelen estar autodirigidos en lugar de dirigidos por otros, y ser originales en vez de conformistas, flexibles en vez de rígidos y "sueles llevar mejores vidas cuando tienen al menos un interés creativo" (Ellis, 1983, p. 5).

**8. Interés social y confianza ética.** Hayakawa (1968) sostiene que las personas autorrealizadas son muy éticas, dignas de confianza, constructivas y sociales. Siguiendo a Alfred Adler, la REBT expone el mismo punto de vista de la manera siguiente: emocional y mentalmente la gente suele ser considerada y justa con los demás, evita hacer daño a los otros, es altruista a veces y disfruta de la interpersonalidad y las relaciones de grupo.

Para acabar con las características mencionadas aquí sobre la autorrealización, mencionaré unos aspectos que añaden unos matices totalmente funcionales y vuelven a exponer algunos de los puntos de los citados de Ted Crawford anteriormente al principio de esta sección.

**9. Claro autointerés.** Las personas sanas y que saben disfrutar de las cosas son sinceras con ellas mismas y con los demás. A menudo se priorizan, normalmente ponen a unos "otros" seleccionados en un segundo plano muy próximo, y al resto del mundo no mucho más lejos. Su autointerés se dirige principalmente a pasarlo bien, no a imponerse.

**10. Autodirección.** Las personas autorrealizadas, mientras que son interdependientes con otras, necesitan ayuda de otras y ayudan a otras, hacen planes y dibujan su propio destino (dentro de un contexto social) y no necesitan una ayuda masiva exterior para su efectividad y su bienestar.

**11. Flexibilidad y visión científica.** La ciencia no sólo utiliza el empirismo y la lógica, sino que como Russel (1965) y otros filósofos han demostrado, es intrínsecamente abierta y flexible. Como enfatiza la REBT, las personas se neurotizan con imperativos rígidos y, en cambio, se sienten menos neuróticas y significativamente más autorrealizadas cuando abandonan sus incondicionales "hay que" y los cambian por preferencias y alternativas que les sirven para perseguir sus deseos.

**12. Autoaceptación incondicional.** Rogers (1960) y Tillich (1953) dieron énfasis a la autoaceptación incondicional; y desde sus inicios la REBT ha sostenido que los individuos están menos perturbados y más autorrealizados a no ser que midan más sus deudas y actuaciones en lugar de sus "yoes". Así pues, pueden elegir aceptarse a sí mismos independientemente de cuales sean sus actuaciones, de si son aceptadas por otras personas o de si tienen carencias o fallos. Otras psicoterapias alientan a las personas a trabajar su autoestima o autoeficacia - aceptarse a sí mismo porque se hacen las cosas bien y porque es predecible que eso va a seguir siendo así. Pero la REBT intenta ayudar a evaluar no al individuo en sí, su totalidad, sino su conducta, o dicho de otra manera, si lo que hacen está bien o vale la pena simplemente porque el individuo existe y elige actuar de ese modo (Ellis, 1999, 2001a, 2001b). Utilizando la REBT, las personas autorrealizadas pueden redireccionar sus errores como algo de lo que aprender en vez de algo de lo que arrepentirse. Pueden almacenarlo como información importante sobre lo que no funciona y va a necesitar un enfoque distinto en el futuro.

**13. Arriesgarse y experimentar.** Es imposible pensar en la autorrealización sin pensar en arriesgarse y en

experimentar. Es deseable que la gente experimente con distintas tareas, preferencias, proyectos y descubra así lo que realmente quiere y no quiere, y arriesgarse a nuevos fallos y engaños para conseguir así mejores placeres.

**14. Hedonismo de alto rango.** Como la REBT ha señalado desde sus inicios en 1955, el hedonismo de bajo rango - "comer, beber y estar contento porque mañana puedes morir" - tiene sus diferentes limitaciones ya que probablemente mañana estarás vivo y con resaca. La autorrealización Máxima puede conseguirse persiguiendo placeres intensivos y extensivos hoy y mañana, mientras que lo anterior se olvidaba del mañana, la gratificación inmediata es mejor evitarla a veces para poder disfrutar después de un hedonismo de alto rango.

**15. Trabajo y práctica.** Los tres aspectos internos de la REBT, tal y como hemos mencionado anteriormente, son: (1) responsabilizarse por perturbarse uno mismo y no culpar a los demás. (2) Hacer frente al hecho de que las perturbaciones no necesariamente tienen que hacerte sentir perturbado, sino que son tus sentimientos insanos y tus creencias irracionales los que lo hacen. (3) No hay fuerzas mágicas que vayan a cambiarte sólo tu fuerza y tu persistencia en el trabajo y la práctica - sí, trabajo y práctica. Del mismo modo que con la autorrealización. Sólo trabajando en planificar, distribuir y modelar y actuar se consigue ser totalmente - o siendo realistas: casi totalmente - funcional-

## CONCLUSIÓN

La visión de la REBT acerca de la perturbación humana y la autorrealización está de acuerdo con otros tratamientos terapéuticos en muchos aspectos. Así pues, un estudio de 610 psicólogos clínicos mostró que los cinco grupos mayores - psicoanalíticos, conductivistas, humanistas/existencialistas, eclécticos y cognitivos - estaban substancialmente de acuerdo con la importancia de un autosistema de desarrollo, la autoexaminación y las actividades de exploración en el cambio personal.

La REBT enfatiza, quizás más que otras psicoterapias líder, características de la autorrealización como la

flexibilidad y el marco científico, la autoaceptación (en lugar de la autoestima) y el hedonismo. Para conseguir, y no simplemente estar cerca de una personalidad totalmente funcional aboga por los puntos que Ted Crawford y yo destacamos al principio de este artículo:

- (1) Elegir la autorrealización de forma activa.
- (2) Plantearse los "tengo que" y "hay que" absolutistas que bloquean el poder conseguir la autorrealización
- (3) Preferir pero no requerir la solución de problemas de autorrealización.
- (4) La tolerancia de uno mismo y los demás.
- (5) Superar el aplazamiento y la baja tolerancia a la frustración.

De este modo, la terapia de la conducta racional emotiva (REBT) no sólo implica una filosofía autorrealizadora y orientada a la acción sino que promueve de forma activa modos importantes con los que se puede conseguir la autorrealización. Sobre todo, destacamos que las visiones mencionadas en este artículo son formulaciones actuales y que deberían probarse de manera experimental y que si se refutaran, deberían ser rápidamente revisadas y abandonadas.



**FOSCAD**  
**comite de familias**

National Families in Action's  
**DOCE PASOS PARA AYUDAR A  
SUS HIJOS A NO USAR DROGAS**

*Por Paula Kemp*

- ✓ **ACEPTE LA PATERNIDAD / MATERNIDAD COMO SU REPONSABILIDAD** - Deje a otros ser sus amigos.
- ✓ **LA PATERNIDAD / MATERNIDAD ES UNA PRIORIDAD** - Esté siempre disponible.
- ✓ **ENTERESE DE LOS PROBLEMAS QUE ESTAN ENFRENTANDO LOS HIJOS HOY EN DIA** - Son diferentes a los que usted se enfrentó.
- ✓ **HABLE CLARAMENTE CON SUS HIJOS SOBRE LO QUE USTED ESPERA DE ELLOS** -Sea específico sobre cómo usted espera que ellos se comporten.
- ✓ **ENTERESE DE QUE EN LA COMUNIDAD A MUCHA GENTE LE INTERESA MAS HACER DINERO, QUE EL BIENESTAR DE LOS HIJOS**  
No espere que la comunidad refuerce los valores de la familia.
- ✓ **HABLE CLARAMENTE SOBRE LAS CONSECUENCIAS DE INCUMPLIR LAS REGLAS DE LA FAMILIA** - Las consecuencias no son negociables.
- ✓ **EXPLIQUELES CLARAMENTE LAS CONSECUENCIAS POR INCUMPLIR LAS REGLAS DE LA FAMILIA** - Los hijos que incumplen las reglas de la familia, quebrantarán las reglas de la sociedad.
- ✓ **NO TODAS LAS FAMILIAS SE GUIAN POR LAS MISMAS REGLAS QUE USTED** - Algunos tienen reglas diferentes, otros no tienen ninguna.
- ✓ **AUNQUE USTED NO LO CREA, LOS HIJOS REALMENTE QUIEREN REGLAS QUE LOS GUIEN** - Dejelos que crean que usted es "malo".
- ✓ **RECUERDE QUE LOS ADOLESCENTES NECESITAN TANTA SUPERVISION DE LOS PADRES COMO LOS NIÑOS** - Solo es una clase diferente de supervisión.
- ✓ **QUIERAN TANTO A SUS HIJOS SIN IMPORTARLE QUE ELLOS LOS ODIEN MOMENTANEAMENTE** - Si es necesario.
- ✓ **LOS HIJOS NUNCA SON DEMASIADO GRANDES PARA DARLES UN ABRAZO** - Aún de mayores