

**TERAPIA
RACIONAL
EMOTIVA**

Características de las personas con estados depresivos

1. Tienen una **visión negativa** de sí mismos. Se ven torpes, desgraciados y sin valor personal. Atribuyen sus experiencias desagradables a un defecto suyo y, como consecuencia, se ven inútiles y carentes de valor. Se critican a sí mismos, se culpabilizan y piensan que carecen de la capacidad necesaria para sentirse felices y llevar la vida que les gustaría.

2. **Interpretan la realidad de forma negativa** y tienden a centrarse más en el lado malo de las cosas. Por ejemplo, si alguien se porta bien con ellos, pueden pensar que es por lástima o porque espera algo a cambio y no por una verdadera amistad. Esto es debido a que al valorarse tan poco a sí mismos piensan que no es posible que los demás sientan cariño por ellos o los valoren como personas.

3. Tienen una visión negativa del futuro. Piensan que sus penas y dificultades no terminarán nunca. Esperan lo peor del futuro; esperan que las cosas les salgan mal hagan lo que hagan y, como consecuencia, no están motivados para actuar e intentar cambiar.

El resto de los síntomas son consecuencia de estas tres características básicas: las ideas de suicidio suponen un deseo de escapar a una situación que ven como insoportable e irresoluble; la apatía y la falta de energía provienen de la creencia de que van a fracasar en todo cuanto se propongan y, por tanto, es absurdo intentar nada.

Algunas de las creencias que predisponen a sufrir estados depresivos

- Para ser feliz debo tener éxito en todo lo que me proponga.
- Para ser feliz debo obtener la aceptación y aprobación de todo el mundo
- Si cometo un error significa que soy un inepto
- No puedo vivir sin ti.

- Si alguien se muestra en desacuerdo conmigo significa que no le gusto.
- Mi valía personal depende de lo que otros piensen de mí.

¿Por qué mantienen estas creencias que les hacen sufrir?

Esto se debe a que las personas, en general, aprenden modos específicos de responder a situaciones similares. Una vez aprendido, la respuesta tiene lugar de forma automática, sin apenas darse cuenta de lo que están pensando. Es algo parecido a lo que sucede cuando un conductor veterano se detiene ante un semáforo en rojo sin ser consciente de sus pensamientos. Estos patrones de pensamiento automáticos reciben el nombre de esquemas cognitivos. A veces, las personas aprenden esquemas cognitivos inadecuados que hacen que se sientan mal sin ser conscientes de que están interpretando la realidad erróneamente.

Algunas experiencias tempranas constituyen la base para formar conceptos negativos sobre uno mismo, el mundo y el futuro. Una vez formados estos esquemas cognitivos, pueden permanecer latentes y ser activados más tarde por determinadas circunstancias parecidas a las experiencias inicialmente responsables de la formación de dichos esquemas.

Por ejemplo, la ruptura de una pareja puede activar el concepto de pérdida irreversible asociado con la muerte de uno de los padres sucedida durante la infancia.

De este modo, las situaciones desagradables de la vida no conducen necesariamente a una depresión, sino que dependen de cómo esa persona interprete los acontecimientos.

Una vez que aparecen los primeros pensamientos y conductas depresivas, van a influir también en lo que suceda posteriormente. Por ejemplo, el individuo deprimido puede que no tenga ganas de ver a sus amigos y estos pueden interpretarlo como falta de interés y responder con rechazo o con críticas que agravarán el auto-

rechazo y la autocrítica del deprimido, el cual podrá alejarse aún más de sus amigos o familiares. De este modo entra en un círculo vicioso en el que sus ideas le hacen sentir mal y al actuar en base a esas ideas y sentimientos, esta conducta inapropiada produce resultados negativos que agravan los síntomas. De este modo, puede sentirse cada vez más deprimido y resultarle más difícil cambiar sin ayuda profesional.

No solamente hay que tener en cuenta las interpretaciones que cada persona haga de la realidad sino también cuál es esa realidad en sí misma, ya que a veces no basta con aprender a interpretar las situaciones de forma más realista, sino que, además, es necesario hacer ciertos cambios en la vida. La terapia puede ayudarles a determinar qué es lo que realmente desean y a sentirse capaces de llevar adelante esos cambios, combatiendo pensamientos como "no seré capaz", "es demasiado tarde", "qué pensarán de mí" o cualquier otro tipo de pensamiento que esté coartando su propia libertad y capacidad para ser feliz.

PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CONDUCTAS

En el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales: **pensamientos, sentimientos y conductas**. Estos tres aspectos están interrelacionados, de modo que los cambios en uno producen cambios en otro. Si las personas cambian el modo en que piensan acerca de las cosas, el mundo o sí mismos, sentirán de modo diferente y se comportarán de diferente manera.

Por ejemplo, si después de un fracaso en una tarea, piensas: "soy un inútil que no hace nada bien; no vale la pena ni intentarlo", tus emociones y tu conducta serán muy diferentes que si piensas: "bueno, he fracasado en esto, pero eso no me convierte en un inútil, solo en un ser humano que comete errores, como todos los demás; veré lo que puedo hacer para arreglarlo". En el primer caso, no es de extrañar que aparezcan sentimientos de depresión y que tu comportamiento sea de abandono, mientras que en el segundo caso, puedes sentirte molesto o preocupado, pero estas emociones no serán

lo bastante intensas e incapacitantes como para impedirte solucionar el problema, seguir adelante y aprender cómo hacerlo mejor la próxima vez.

Nos centraremos, por tanto, en la causa de las emociones humanas

Los seis principios para empezar a cambiar

1. El pensamiento es el principal determinante de las emociones humanas. Los acontecimientos o las demás personas, aunque pueden contribuir, no nos hacen sentir mal o bien, sino que lo hacemos nosotros mismos en función de cómo interpretemos los acontecimientos y las cosas que pasen por nuestra mente.

2. El pensamiento disfuncional o no-lógico es la principal causa del malestar emocional.

Es decir, si al ir una mañana al trabajo, te encuentras con que tu coche tiene una rueda pinchada, depende de ti sentirte simplemente contrariado (pensando "qué se le va a hacer, tendré que cambiar la rueda") o, por el contrario sentirte furioso (pensando lo injusto que es, la mala suerte que tienes, etc) o ansioso (pensando que vas a llegar tarde, tu jefe se enfadará, pensará en despedirte...).

De la misma manera, si, ante la existencia de cualquier problema emocional, como ansiedad, agorafobia, problemas de pareja, etc. analizamos lo que pasa por la mente de esa persona en cada momento, veremos cómo lo que se dice a sí misma está provocando que se sienta de un modo u otro y manteniendo su psicopatología.

3. Debido a que sentimos en función de lo que pensamos, para acabar con un problema emocional, tenemos que empezar haciendo un análisis de nuestros pensamientos. Si la psicopatología es producto del pensamiento irracional, lo mejor que podemos hacer es cambiar ese pensamiento. De hecho, es lo único que podemos cambiar, ya que no podemos cambiar directamente las emociones ni dejar de sentirnos mal sólo porque lo deseamos. Para eso debemos APRENDER A IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS ERRÓNEOS.

4. Múltiples factores, tanto genéticos como las influencias ambientales (educación, etc) se encuentran en el origen del pensamiento irracional y la psicopatología. De hecho, los seres humanos, parecemos tener una tendencia natural hacia el pensamiento irracional y la cultura en que vivimos moldea el contenido específico de esas creencias.

5. A pesar de la existencia de influencias pasadas en la psicopatología, debemos prestar especial énfasis a las **influencias presentes**, ya que son las responsables de que el malestar haya continuado a través del tiempo, a pesar de que las influencias pasadas hayan dejado de existir. La causa principal del malestar emocional no tiene que ver con el modo en que fueron adquiridas esas creencias sino con el hecho de seguir manteniendo dichas creencias irracionales en el presente. Así, si una persona evalúa su modo de pensar y lo cambia en el presente, su funcionamiento y sentimientos serán muy diferentes. Es decir, no hace falta ir al origen ni descubrir qué sucedió en el pasado, pues podemos trabajar directamente en el momento presente.

6. Aunque las creencias se puedan cambiar, ese cambio no va a suceder necesariamente con facilidad. **Las creencias irracionales se cambian mediante un esfuerzo activo y persistente para reconocerlas, retarlas y modificarlas**, lo cual constituye la tarea fundamental en la terapia.

Un ejemplo

Supongamos que vas caminando por la calle y ves que un compañero de trabajo se te acerca por la otra acera. Haces un gesto para saludarle, pero tu compañero sigue su camino sin saludarte. Entonces llegas a la conclusión de que te ha visto pero decidió no saludarte. Puedes incluso asumir que la falta de saludo tiene algún significado personal, que está molesto o enfadado contigo, que no le gustas, etc. Pero muchas de estas inferencias pueden ser incorrectas (tal vez la realidad es que el compañero iba despistado) y están asociadas con malestar emocional y psicopatología.

Sin embargo, las verdaderas creencias irracionales consisten en la evaluación que hacemos de estas inferencias. Por ejemplo, si piensas: "no me ha saludado porque le caigo mal y eso me trae sin cuidado", sentirás de un modo diferente que si piensas "no me ha saludado porque le caigo mal, lo que demuestra que no gusto nadie". Es decir, en este caso, no sólo habrías sacado una conclusión errónea, sino que, además, tu evaluación de esa conclusión también sería errónea. **El trabajo principal de la terapia es llegar hasta estas creencias evaluativas, que constituyen el corazón de las creencias irracionales.**

Reflexionemos un momento sobre nuestras...

1. Exigencias. Reflejan un pensamiento absolutista, basado en exigencias en vez de en preferencias, en necesidades en vez de deseos.

2. Catastrofismo. Consiste en exagerar las consecuencias negativas de una situación hasta el extremo de considerarlo terrible.

3. Baja tolerancia a la frustración. Consiste en una incapacidad para soportar la incomodidad, el malestar, el sufrimiento o la demora en la consecución de nuestros objetivos, cuando la realidad nos muestra una y otra vez que estas cosas sucederán en nuestra vida inevitablemente.

4. Evaluaciones globales de la valía humana. Implica penar que los seres humanos pueden ser valorados y que unos valen más que otros, en vez de valorar solamente sus comportamientos o acciones. Viendo las cosas así, es fácil concluir: "soy un fracaso y un idiota porque he fracasado en esto".

Cuando mantenemos una creencia irracional, tendemos a malinterpretar la realidad de modo que confirme esa creencia. Si crees que necesitas desesperadamente el amor y aprobación de una persona determinada, estarás pendiente en todo momento, buscando pruebas de su amor y cuando esa persona se vaya sin decirte adiós (tal vez porque tenía mucha prisa o porque no te oyó despedirte desde la otra habitación), considerarás ese comportamiento como una prueba de que no te quiere. O

bien, cuando crees que debes (obligatoriamente) hablar en público con fluidez y sería terrible si no lo hicieras, es mucho más probable que creas que todo el mundo critica tu discurso.

Emociones negativas adecuadas e inadecuadas

Las emociones negativas inadecuadas se definen como aquellas que hacen que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren e impiden resolver el problema o la causa del malestar. Entre ellas se encuentran la ansiedad, depresión ira, culpa vergüenza y dolor emocional etc. Como hemos visto, son causadas por creencias irracionales.

Las emociones negativas adecuadas son aquellas que tienden a darse cuando los deseos y preferencias humanas se ven bloqueados y frustrados, y ayudan a las personas a minimizar o eliminar el problema. Es decir, nos ponen en marcha para solucionarlo. Entre ellas se encuentran la preocupación, la tristeza, el enfado, el remordimiento, el pudor y la decepción.

La terapia ayuda a las personas a sustituir sus emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas, de modo que, ante una situación conflictiva, en vez de sentir una ansiedad paralizante, por ejemplo, pueda sentir solamente una preocupación que le lleve a resolver el problema.

Emociones positivas adecuadas e inadecuadas

Los sentimientos positivos también pueden ser inadecuados. Por ejemplo, el sentimiento de grandiosidad o superioridad es una emoción positiva porque hace que una persona se sienta bien. Sin embargo, se basa en una percepción irreal de uno mismo y a la larga provocará problemas en las relaciones con los demás y rechazo.

Las emociones positivas adecuadas son el resultado de la la satisfacción de los deseos, metas e ideales humanos. Incluyen el amor, el placer, la curiosidad, la felicidad...

Los síntomas secundarios

Las personas, cuando sienten y actúan, tienen a la vez determinados pensamientos sobre sus sentimientos y conductas y estos pensamientos les llevan a tener otros sentimientos y conductas. Así, por ejemplo, una persona se siente triste por la pérdida de algo valioso, se da cuenta de eso y valora ese sentimiento de alguna manera. Cuando las personas se sienten emocionalmente mal, a veces perciben sus síntomas de una manera tremendista y absolutista, pensando cosas como: "es terrible que esté deprimido; soy débil e inútil por sentirme así, no puedo soportarlo." Así desarrollan un síntoma secundario, como depresión por estar deprimidos o ansiedad por sentirse ansiosos. De este modo, una persona con fobia a los ascensores puede sentir ansiedad tan sólo ante el hecho de pensar en un ascensor o en si habrá alguno en el edificio del amigo que quiere visitar. Esto deriva del hecho de creer que sentir ansiedad es algo terrible que no debería sucederle. Por tanto, si tiene que coger un tren, podría preguntarse si también en esa situación sentirá ansiedad. Este miedo a la ansiedad provocará ansiedad, llegará al tren sintiéndose ansioso y acabará teniendo también fobia a los trenes sin ni siquiera darse cuenta del proceso que lo ha llevado a eso. Incluso puede acabar teniendo ansiedad en numerosas situaciones (ansiedad generalizada). De este modo, estos síntomas secundarios pueden llegar a ser más graves e incapacitantes que los primarios.

La terapia

La terapia consiste en reemplazar esas creencias inapropiadas por creencias apropiadas y racionales. El método principal para hacer esto se llama refutación o debate y es, básicamente, una adaptación del método científico a la vida cotidiana. Es decir, si nuestros pensamientos son los responsables de nuestras emociones negativas inadecuadas, podemos sentirnos mejor si aprendemos a pensar por medio de un método científico según el cual dichas creencias son consideradas hipótesis cuya validez o invalidez habrá que determinar antes de ser aceptadas o rechazadas. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Descubrir las creencias que están en la base de los problemas y ver claramente que son ilógicas, no realistas y que causan malestar.

2. Aprender a debatir esas creencias y demostrarse a sí mismo cómo y por qué no están claras.

3. Discriminar las creencias irracionales de las racionales, mostrando cómo estas últimas conducen a mejores resultados. Cambiar las creencias irracionales por creencias racionales.

Además de la discusión pueden utilizarse otras técnicas de pensamiento que ayuden a cambiar los modos inapropiados de interpretar la realidad. A veces, también puede ser necesario enseñar técnicas para afrontar el estrés, entrenamiento en resolución de problemas, técnicas de comunicación, etc.

Ejemplo: Un paciente se da cuenta de que la gente se ríe y se siente ansioso, deprimido y empieza a alejarse de ellos. Entre sus pensamientos se encontraron los siguientes: "Esta gente se está riendo de mí, en cuyo caso soy un tonto". "Si se están riendo de mí es terrible. Hablarán mal de mí y perderé a todos mis amigos". Ante las primeras de estas creencias se preguntó: "¿Dónde está la evidencia de que se estén riendo de mí? Y si lo están haciendo, ¿por qué eso me convierte en un tonto?" (discusión). Después de la discusión logró cambiarla por la siguiente creencia racional: "No hay ninguna evidencia de que se estén riendo de mí. Pueden estar riéndose por otras muchas cosas e incluso si estoy actuando tontamente eso no me convierte en un tonto". Esto hizo que se sintiese mejor y disminuyeran su ansiedad y depresión. Con el tiempo y la práctica, estos pensamientos más realistas acaban apareciendo automáticamente y sustituyendo a los anteriores.

© La copia y difusión de este documento queda expresamente autorizada siempre y cuando se cite la fuente de la que ha sido extraída: www.miconsulta.es y su autor, el psicólogo Fernando Pena. Puedes encontrar otros documentos similares a este en www.miconsulta.es