

**Albert Ellis**

**Cómo  
controlar la  
ansiedad  
antes de que  
le controle  
a usted**

¿Realmente somos conscientes de que, en muchos sentidos, la ansiedad es una bendición? Protege de los peligros, preserva la vida y hace que nos demos cuenta de las cosas negativas que es posible cambiar. Pero es indispensable que se trate de una ansiedad sana, es decir, asociada a una actitud de inquietud, precaución y vigilancia. La ansiedad malsana, en cambio, es muy distinta. Conduce a un pánico paralizador, a preocupaciones obsesivas y a fobias que nos impiden realizar ciertas cosas por considerarlas peligrosas, cuando en realidad no lo son. La ansiedad malsana inhibe nuestra capacidad para disfrutar de las actividades cotidianas y de las relaciones, haciendo que las veamos como demasiado arriesgadas.

Afortunadamente, siguiendo las reglas de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) que se expone en este libro, usted podrá controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted, puesto que son sus expectativas poco realistas las que le provocan una ansiedad innecesaria.

El doctor Albert Ellis es autor de más de sesenta libros, entre los que se encuentran títulos como *Sex without Guilt*, *A Guide to Rational Living*, *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*, *Usted puede ser feliz*, *Una terapia breve más profunda y duradera* y *Vivir en una sociedad irracional*, todos ellos publicados también por Paidós.



## Divulgación/Autoayuda

### Últimos títulos publicados

231. M. Bosqued, *Mobbing*
232. E. J. Langer, *La creatividad consciente*
233. M. McKay y B. Quick, *Los diálogos del compromiso*
234. B. Sher, *Vive la vida que descas. Diez sencillos pasos para alcanzar tus sueños*
236. D. D. Burns, *Adiós, ansiedad. Cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico*
237. G. W. Burns y H. Street, *La felicidad no es un secreto. Descubre el camino del equilibrio interior y el poder de cambiar tu vida*
238. J. Moix, *Cara a cara con tu dolor. Técnicas y estrategias para reducir el dolor crónico*
239. A. Aparicio y T. Muñoz, *Después del silencio. Cómo sobrevivir a una agresión sexual*
240. E. Lukas, *El sentido del momento. Aprende a mejorar tu vida con logoterapia*
243. F. Réveillet, *Diez minutos. Más de 400 consejos y ejercicios para sentirte mejor todos los días*
244. A. Freixas, *Nuestra menopausia. Una versión no oficial*
245. B. Maillard-Chaulin, *Diario de un pecho*
247. A. Ellis, *Usted puede ser feliz*
248. F. Réveillet, *Diez minutos de pequeñas alegrías*
249. J. M. Gottman y J. S. Gottman, *Diez claves para transformar tu matrimonio*
250. B. J. Jacobs, *Cuidadores*
251. M. McKay y P. Fanning, *Cómo resolver conflictos. Técnicas y estrategias para superar las situaciones problemáticas con éxito*
252. M. Lavilla, D. Molina y B. López, *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*
253. M. Bosqued, *Quemados. Qué es y cómo superarlo*
254. W. Glasser y C. Glasser, *Ocho lecciones para un matrimonio feliz*
255. David D. Burns, *Sentirse bien en pareja. El secreto para hacer que las relaciones funcionen*
256. J. Kabat-Zinn, *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*
257. M. Bosqued, *Superwoman. El estrés en la mujer*
258. T. Attwood, *Guía del síndrome de Asperger*
259. S. Berger y F. Thyss, *Diez minutos para sentirse zen. Más de 300 consejos y ejercicios para alcanzar la serenidad*
260. M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal y J. Kabat-Zinn, *Vencer la depresión. Descubre el poder del mindfulness*
261. L. Purves, *Cómo no ser una madre perfecta*
263. G. Cánovas Sau, *El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad*
264. C. André, *Guía práctica de psicología para la vida cotidiana*

Albert Ellis

# Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

  
**PAIDÓS**  
Barcelona  
Buenos Aires  
México

Título original: *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*  
Publicado en inglés, en 1998, por Carol Publishing Group Secaucus,  
Nueva Jersey, EE. UU.

Traducción de Teresa Bas Baslé

Cubierta de Daniela Mion-bet

1.ª edición, septiembre 2000  
6.ª impresión, mayo 2010

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© 1998 by Albert Ellis Institute  
© 2000 de la traducción, Teresa Bas Baslé  
© Espasa Libros, S.L.U., 2004  
Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid

Ediciones Paidós Ibérica es un sello editorial de Espasa Libros, S.L.U.  
Av. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

ISBN: 978-84-493-0952-6  
Depósito legal: B-23.137-2010

Impreso en Book Print  
Botànica, 176-178 - 08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Para Janet L. Wolfe,  
una auténtica compañera  
durante tres décadas*

## Sumario

Agradecimientos .....	11
1. Por qué estoy convencido de que puede controlar la ansiedad antes de que le controle a usted .....	13
2. Qué es la ansiedad y cómo le controla a menudo .....	27
3. Afortunadamente, la mayor parte de la ansiedad es autogenerada y se puede «de-generar» .....	37
4. Creencias irracionales que le ponen ansioso .....	49
5. Disputar los pensamientos irracionales que le generan ansiedad .....	67
6. Usar autoafirmaciones racionales de afrontamiento ....	85
7. Usar la visualización positiva y el modelaje .....	91
8. Usar el análisis de costes-beneficios para controlar la ansiedad .....	95
9. Usar métodos educativos para controlar la ansiedad ...	99
10. Usar la relajación y métodos de distracción cognitiva ..	103
11. Usar métodos de redefinición .....	107
12. Usar métodos de resolución de problemas para controlar la ansiedad .....	111
13. Usar la autoaceptación incondicional (AAI) .....	115
14. Usar la aceptación incondicional de los demás para controlar la ansiedad .....	129
15. Usar la imaginería racional emotiva .....	143
16. Usar ejercicios contra la vergüenza para controlar la ansiedad .....	149

17. Métodos contundentes y llamativos para controlar la ansiedad .....	161
18. Convencerse a sí mismo con firmeza de sus creencias racionales y de autoayuda .....	175
19. Usar el sentido del humor para controlar la ansiedad ..	183
20. Usar la exposición y la desensibilización conductual ...	189
21. Tolerar y permanecer en situaciones que le generan ansiedad .....	201
22. Usar métodos de refuerzo para controlar la ansiedad ..	207
23. Usar penalizaciones para controlar la ansiedad .....	213
24. Usar el método del rol fijo para controlar la ansiedad ..	217
25. ¿Qué hay de la biología y el uso de medicación? .....	223
26. Una forma sorprendentemente eficaz de controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted .....	229
27. 104 máximas racionales para controlar mis pensamientos ansiosos .....	239
28. 62 máximas racionales para controlar mis sentimientos ansiosos y las reacciones de mi cuerpo ante la ansiedad .	261
29. 65 máximas racionales que me ayudarán a actuar contra la ansiedad del malestar y de los miedos irracionales ...	275
 Bibliografía .....	 285
Índice analítico y de nombres .....	297

## Agradecimientos

Me gustaría dar las gracias a Jim Runyon por haber pasado el presente trabajo a ordenador tan magníficamente. Jim Ellison sugirió este libro y ha trabajado conmigo en él desde el principio. Steve Palme hizo un buen trabajo de corrección y edición. Ginamarie Zampano, la directora administrativa del Albert Ellis Institute, facilitó la recopilación de material y la tramitación de innumerables cuestiones administrativas como sólo ella sabe hacer.

## 1

### **Por qué estoy convencido de que puede controlar la ansiedad antes de que le controle a usted**

Hasta los 19 años, yo era un individuo extremadamente ansioso. De hecho, pienso que seguramente nací con una tendencia a ponerme nervioso. Mi madre, que en términos generales era una persona feliz, también tenía una clara tendencia a ponerse ansiosa por pequeñas cosas, como por ejemplo, el dinero. Durante mi infancia y juventud, en casa nunca faltó realmente el dinero. Incluso hubo un tiempo en que mi padre, que era representante y un gran vendedor, tenía, literalmente, un millón de dólares —lo cual era muchísimo dinero allá por los años veinte. Pero mi madre siempre andaba preocupada por los gastos. Si en alguna ocasión él dejaba una propina de 50 dólares, por ejemplo, ella la cambiaba disimuladamente por una suma más modesta. Tenía su propia cartilla de ahorros y acumulaba miles de dólares en ella, pero siempre le preocupaba no tener suficiente.

Años después, cuando mi padre no sólo había conseguido superar una crisis en la que perdió su primer millón en la Bolsa, sino que además estaba a punto de conseguir el segundo y la familia estaba realmente bien a nivel financiero, mi madre seguía preocupada por el dinero —y por bastantes más cosas de relativa poca importancia— y continuaba ahorrando y ahorrando. No es que su actitud fuera del todo errónea ya que, en 1929, mi padre perdió su segundo millón de dólares y no podía pagar la pensión que tenía que pasarle regularmente a mi madre. Sin embargo, nos las arreglamos bien durante toda la época de depresión financiera porque mi her-

mano, mi hermana y yo empezamos a trabajar y a aportar dinero en casa. Aun así, mi madre seguía preocupándose incesantemente, hasta que murió, con ahorros en la cartilla, a la edad de 93 años.

Cualquiera podría decir que probablemente aprendí de ella a preocuparme, pero eso no sería del todo correcto puesto que mi hermano, que tenía 19 meses menos que yo, también creció en el mismo ambiente y se podría decir que era una persona casi patológicamente despreocupada. Se arriesgaba y hacía todo tipo de cosas «peligrosas» sin parecer nunca preocupado por los resultados. Si las cosas le salían bien, estupendo, y si no, no se desanimaba. Seguía adelante con la siguiente aventura, ya fuera de tipo social o de negocios. De hecho, se hacía mucho bien a sí mismo —simplemente al no ponerse casi nunca nervioso por nada.

¡No como yo! Siempre con miedo por cualquier tontería. Desde luego fui un niño y un adolescente tímido, sumiso e inseguro, que no asumía casi nunca riesgos —y si lo hacía, se preocupaba enormemente por ellos—. Tenía, sobre todo, mucho miedo, verdadera fobia, a hablar en público. Era inteligente y tenía talento y a menudo se me pedía que «dijera unas palabras», ya fuera en broma con los compañeros o delante de la clase, cuando la profesora me hacía alguna pregunta confiando en que yo sabría la respuesta. Yo, por supuesto, me retraía la mayoría de las veces y evitaba sobre todo las presentaciones en público.

Voy a poner un ejemplo muy típico para que se me entienda. Yo era muy diestro en deletrear palabras, a menudo el mejor de la clase, pero evitaba participar en los concursos de deletreo por miedo a cometer un error (lo cual casi nunca ocurría) y a «quedar como un idiota» delante de todo el mundo. Cuando me obligaba algún profesor, casi siempre superaba a mis compañeros y ganaba el concurso, pero, mientras estaba en ello, lo pasaba fatal porque me ponía extraordinariamente ansioso. Sólo podía disfrutar muy brevemente de mi triunfo.

Otro ejemplo: de vez en cuando, teníamos que memorizar un poema corto y recitarlo delante de toda la clase al día siguiente. Yo me ponía tan nervioso que, aunque era muy diestro memori-

zando, farfullaba y tartamudeaba al recitarlo en público porque ese hecho era algo aterrador para mí. Así que, muy a menudo, la mañana del día en que me tocaba recitar el poema, me inventaba un dolor de cabeza repentino y ponía el termómetro cerca del radiador para hacer ver que tenía fiebre, con lo cual ese día mi madre me dejaba quedar en casa... ¿¡Qué!? ¿Yo, recitar mal y dejar ver al profe y a todos los otros niños lo nervioso que estaba? ¡Eso jamás!

Una vez, cuando tenía unos once años, gané una medalla en la catequesis dominical y tuve que subir a la tarima de la asamblea para recibirla y dar las gracias brevemente al director del colegio por concedérmela. Subí, me dieron la medalla y di las gracias al director, y cuando volví a mi silla un amigo me dijo: «¿Por qué lloras?». Estaba tan tenso por haber tenido que estar frente al público, que mis ojos se habían humedecido hasta tal punto que parecía que estuviera llorando.

También sufría mucha ansiedad en contextos sociales (al conocer niños nuevos, al hablar con adultos que tenían alguna autoridad y sobre todo al conocer a alguna chica). Me gustaban mucho las niñas desde que a los cinco años y medio me enamoré perdidamente de una vecinita encantadora. Después de que ella desapareciera de mi vida, seguí enamorándome apasionadamente, casi todos los años, de la que fuera la chica más guapa de la clase. Sí, sí, apasionadamente; con un vínculo del todo obsesivo-compulsivo. Sin embargo, por mucho que adorara a esas chicas y por muchas horas —casi todo el día— que pasara pensando en cómo intimar con ellas, nunca intentaba siquiera acercarme a ellas o hablarles un poco. Tímido como era y con los miedos que tenía, siempre me mantenía alejado de ellas, con la boca bien cerrada, limitándome a echarles miradas de deseo a lo lejos sin ningún contacto verbal. Tenía muchísimo miedo de que si me acercaba para hacerme amigo suyo, ellas me verían todos los defectos, me rechazarían a la primera y me harían sentir terriblemente insignificante. ¡No es que me viera desmayándome allí mismo si ellas realmente llegaran a rechazarme, pero casi!



Incluso durante la adolescencia, hasta los 19, no me acerqué realmente a ninguna mujer por la que me sintiera atraído. Unos 200 días al año iba a los jardines botánicos del Bronx, un sitio encantador cerca de mi casa, y me sentaba en un banco o en la hierba a leer alguno de los muchos libros que leía y a observar a las mujeres atractivas —de todas las edades— que pasaban. Flirteaba con ellas pero sin acercarme jamás ni mediar palabra. Lo más típico era que yo me sentara en un banco cerca del paseo del río y que viniera una chica o una mujer y se sentara en otro, a unos pocos metros de mí. Yo enseguida la miraba (a esa edad, ciertamente, estaba interesado en todas las mujeres, a casi cualquier hora) y, a veces, ella también me miraba a mí. Yo seguía lanzándole pequeñas miradas de evidente flirteo y, a menudo, ella hacía lo mismo conmigo. Algunas de ellas incluso parecían realmente atraídas por mí y seguramente se hubieran mostrado receptivas si me hubiera acercado y empezado a hablarles.

¡Pero no! Yo siempre me cortaba, dándome un montón de excusas a mí mismo —era demasiado alta o demasiado baja, muy vieja o muy jovencita, demasiado lista o demasiado tonta—. Me inventaba todo tipo de racionalizaciones y, así, nunca hablaba con ninguna de ellas por muy interesadas y receptivas que parecieran estar. Eso sí, cuando mi objeto de pasión se acababa marchando o yo me tenía que ir por alguna razón, me maldecía a mí mismo por idiota, por no haberme acercado y arriesgado, por haberme decepcionado tanto a mí mismo al rajarme, y me prometía intentarlo —de verdad— la próxima vez que tuviera ocasión. Pero nunca lo hacía.

#### CÓMO SUPERÉ LA ANSIEDAD A HABLAR EN PÚBLICO

Entonces, a los 19 años, decidí afrontar mis ansiedades. Lo primero que me propuse fue sacarme de encima el miedo a hablar en público. En aquel momento estaba muy metido en una organización política, un grupo liberal en el que, de hecho, yo era el líder de

los jóvenes. Se trataba sólo de una pequeña organización y casi todos los miembros eran amigos míos, así que no tenía demasiadas dificultades para hablar con nueve o diez a la vez. No lo consideraba un acto de tipo público. Por otro lado, sin embargo, también me encargaba de reunirme con otras organizaciones y grupos para hablarles de nuestro partido e intentar que se afiliaran a él. Se suponía que, sobre todo como líder del grupo de jóvenes, era yo quien tenía que hacer publicidad de la organización. A mí me angustiaba demasiado cumplir ese rol y rechazaba muchas de las invitaciones que se me hacían —las cuales venían sobre todo de los mayores de nuestro grupo, los de la *New America*, quienes nos dirigían a nosotros, los jóvenes de la *Young America*. Como siempre, me rajaba.

Las presiones para que hablara en público en nombre de la *Young America* continuaron y, finalmente, decidí ceder e intentar superar mi fobia a hablar en público. Ya había leído mucho sobre filosofía y psicología, y tenía la idea de que algún día escribiría un libro sobre psicología de la felicidad humana (puesto que, dada mi ansiedad, el tema me interesaba especialmente). Ya tenía, pues, algunas ideas basadas en la literatura de la época (1932) sobre cómo manejar la ansiedad y las fobias. Había leído algo de lo que grandes filósofos como Confucio o Gautama Buddha decían sobre cómo vencer la ansiedad y me había quedado sobre todo con lo que algunos filósofos griegos y romanos antiguos —como Epicuro, Epiceto o Marco Aurelio— pensaban al respecto. Además, como la filosofía era una de mis aficiones favoritas en esa época —desde los 16 años en adelante—, había leído muchas de las cosas que filósofos modernos como Thoreau, Emerson y Bertrand Russell opinaban sobre el manejo de la ansiedad. Por último, ya había leído también a la mayoría de los psicólogos contemporáneos, como Freud, Jung o Adler, quienes se interesaban por curar a la gente de su ansiedad. Así que se puede decir que estaba filosófica y psicológicamente preparado.

Pero además, también había leído sobre los experimentos del famoso conductista John B. Watson, con los que deseaba curar a los

niños de sus devastadores miedos y angustias. Watson y sus colaboradores reunían a niños de siete u ocho años que tenían un miedo aterrador a determinados animales (ratas, conejos, etc...) y los exponían a sus objetos temidos, primero a cierta distancia y luego cada vez más cerca. Durante la exposición, Watson les iba hablando, manteniéndoles distraídos, y, poco a poco, les ponía más y más cerca el temido animal. Aunque pareciera increíble, después de unos veinte minutos de exposición, los niños dejaban de tener miedo y empezaban incluso a acariciar al animal. Este procedimiento de descondicionamiento, que se llama desensibilización en vivo, funcionaba muy bien y en una, o pocas sesiones, capacitaba a los niños para librarse de sus ansiedades y fobias extremas.

«Bueno», —me dije a mí mismo— «si va bien con niños también debería funcionar conmigo. Lo probaré.»

Así que, por primera vez en mi vida, en lugar de evitar los compromisos de hablar en público, me dediqué a hacer justo lo contrario. Cada semana me programaba al menos una charla que tendría que dar en público para mi organización, *Young America*, asegurándome de que, pasara lo que pasara, yo haría la presentación. Todavía me aterraba mucho la idea y me encontraba extremadamente incómodo en las primeras ocasiones. Sin embargo, por mis lecturas y las ideas que me había formado, sabía que ese malestar no me mataría y que las peores cosas que me imaginaba —como que todo el público se riera de mí y me abucheara— probablemente no ocurrirían. Como mucho, mi discurso sería flojito, no convencería al público de que *Young America* era el mejor grupo político desde que Estados Unidos se rebeló contra Inglaterra, y a lo peor, muy poca gente se afiliaría al partido. Bueno, eso sería un mal balance, pero no el fin del mundo.

En otras palabras, combiné el hablar conmigo mismo racionalmente —lo cual había aprendido ampliamente de los filósofos— y el exponerme a lo que más miedo me daba o me incomodaba, forzándome a hablar y hablar en público durante las siguientes diez semanas. ¡Pues funcionó! Primero me resultaba terriblemente incómodo, luego menos incómodo y, finalmente —¡sorpresa!—,

cómodo. Mis palpitaciones, sudoraciones, tartamudeo, todo fue disminuyendo progresivamente. Aprendí también a fijarme en el contenido de mis charlas —la excelencia de *Young America* como grupo político— más que en cómo hablaba y lo ansioso que eso me ponía. Incluso descubrí, para mi sorpresa, que podía ser un orador muy fluido con las mismas pequeñas dificultades para hablar delante de mucha gente que tenía al conversar con una sola persona o ante un grupo de amigos. De hecho, nunca había sido un mal orador en términos generales, sino que, por culpa de mi ansiedad, me aterraba ser un orador *público*. Tanto mis cuerdas vocales como mi habilidad para construir frases con sentido habían estado siempre a la altura, y ahora, con la práctica, incluso mejoraban.

Esa experiencia de forzarme —sí, forzarme— a hablar en público por muy mal que lo pasara, hasta conseguir sentirme cómodo y empezar a disfrutarlo, me marcó profundamente. Fue una de las principales razones por la que, nueve años después, decidí ser psicoterapeuta. En la época en que di mis primeras charlas en público, no me interesaba nada la psicoterapia. Estaba obsesionado con ser escritor y ocuparme, seguramente, del tema de la felicidad humana. Quizá me enganché a la idea de ser escritor sólo porque era algo que podía hacer sin hablar en público, pero, en cualquier caso, no quería ser psicoterapeuta sino simplemente una persona menos ansiosa y más feliz. Y así fue, de hecho, en muy poco tiempo: hablar en público dejó totalmente de ser un problema para mí —mi fobia desapareció por completo— y, al ver que conseguía vencer la ansiedad en ese terreno, me volví también menos ansioso en general.

Siempre había tenido que cumplir ciertas expectativas, demostrar que servía —por ejemplo: en la escuela, en el deporte, a la hora de quedar bien ante los amigos, etc.—. Trabajé duro para responder a dichas expectativas y conseguí ser bastante eficaz en todo —especialmente en los estudios, haciendo bien los deberes, y a la hora de hacer amigos—. Para mí, sin embargo, todo eso era fuente de ansiedad porque tenía que demostrar constantemente que era al-

guien que valía mucho y, por supuesto, siempre cabía la posibilidad de que fracasara. ¡Horror! Eso sería terrible.

Así que, ahora que había visto que podía tolerar estar incómodo en público e incluso a veces hablar mal sin despreciarme a mí mismo por ello, dejé de estar siempre tan ansioso por tener éxito. Seguía *queriendo* el éxito, pero ya no lo *necesitaba* a toda costa.

## CÓMO SUPERÉ MI ANSIEDAD SOCIAL

Sin embargo, para ponerme realmente a prueba, decidí realizar el segundo gran experimento de mi vida: tratar de deshacerme de mi ansiedad social —y especialmente de mi miedo a ser rechazado por mujeres en las que estuviera interesado—. Esa ansiedad había sido una plaga toda mi vida y era mucho más importante que mi miedo a hablar en público. Recuerden que yo quería ser escritor y que con ello podría evitar tranquilamente las presentaciones en público. Sin embargo, si pretendía seguir interesado en las mujeres —de lo cual no tenía ninguna duda— ¡mi incapacidad para acercarme y hablar con aquellas que me gustaran sería muy limitadora! Me vería obligado a conocer nuevas mujeres solamente a través de mis amigos y familiares, siendo incapaz de acercarme a ninguna por mí mismo. ¡Vaya rollo!

Teniendo bien presente el éxito obtenido en el tema de hablar en público, me propuse, pues, utilizar los mismos procedimientos y combatir mi ansiedad social. En el mes de agosto anterior a mi último año de facultad, me puse a mí mismo como deberes ir al jardín botánico del Bronx cada día. Allí, hablaría con mujeres desconocidas por muy incómodo que me sintiera haciéndolo. Me dije a mí mismo que caminaría por el parque hasta ver a una mujer que me gustara, sentada sola en un banco, y que entonces, sin pensarlo, rápidamente, me sentaría a su lado. No, no en su falda, pero sí a su lado, en el mismo banco en el que ella estuviera (y no en uno más allá). Entonces, una vez hecho esto —lo cual ya me daba miedo porque me aterraba pensar que ella pudiera rechazarme e irse co-

riendo—, haría lo que para mí era tan peligroso y siempre había evitado: me daría un minuto, un miserable minuto nada más, para hablar con ella. ¡Sí; si me moría, pues me habría muerto! Hablaría con ella en el primer minuto, por muy incómodo que me sintiera y por muy sorprendida que pareciera ella. Ésos eran los geniales deberes que me había puesto a mí mismo. ¿Por qué eran geniales? Porque si hablaba con ella enseguida en lugar de esperar un buen rato para decidirme, sabía que no estaría tan ansioso, me sacaría de encima la angustia sin más y tendría más posibilidades de llegar a alguna parte con esa mujer.

Bueno, pues hice los deberes que me había impuesto a mí mismo y, por muy nervioso que estuviera, en cuanto veía a una mujer sentada sola en un banco, inmediatamente —¡sin opción!— me sentaba a su lado. No me permitía ni una excusa en cuanto a si era guapa o no, a qué edad tenía o a si era alta o baja. ¡Sin excusas! Simplemente me forzaba, con mucha ansiedad, a sentarme a su lado, a lo que, inmediatamente, muchas de ellas respondían levantándose y marchándose. En total, creo que me acerqué y me senté junto a unas 130 mujeres durante ese mes de agosto. Treinta de ellas, o casi un tercio, se levantaron inmediatamente. ¡Muy desalentador! Sin embargo, eso me dejó unas cien que siguieron sentadas —¡lo cual era un buen resultado para mis propósitos de investigador!

Sin perder los ánimos, hablé con las cien mujeres restantes exactamente como lo había planeado. Hablé de las flores, los árboles, el tiempo, los pájaros, las abejas, el libro o periódico que leían —lo que fuera, con tal de mantener una conversación—. Nada inteligente ni genial. Nada personal. Nada sobre su apariencia física o cualquier otra cosa que las pudiera asustar y hacer que se fueran de repente. Sólo un centenar de frases corrientes.

Bueno, pues las cien mujeres hablaron conmigo, algunas muy brevemente, otras durante una hora o más. Pronto conseguí que muchas de ellas se animaran en una larga conversación. Si veía que no les importaba, les preguntaba sobre su trabajo, su familia, sus aficiones e intereses, y así, sobre lo que fuera. Eran simplemen-

te conversaciones normales, iguales que las que hubiera mantenido con ellas si alguien me las hubiera presentado formalmente.

En cuanto al principal propósito que tenía al hablar con ellas —pedirles una cita, verlas con cierta frecuencia, acostarme con ellas, y quizá casarme con alguna de ellas— no llegué a ninguna parte. Con ninguna en absoluto. De las cien mujeres con las que hablé, sólo conseguí una cita con una —¡y ni siquiera se presentó!—. Habló conmigo durante dos horas, me dio un beso al irse y estuvo de acuerdo en vernos más tarde en el parque para quedar esa noche, pero no apareció. Tonto de mí, tampoco le pedí el número de teléfono; así, nunca la volví a ver. ¡Qué tragedia! ¡Qué decepción! Pero sobreviví. ¡Además, a partir de ese momento siempre pedí el teléfono a las mujeres con las que entablé conversación o empecé a salir!

En el intervalo de ese mes en el que fui rechazado por un centenar de mujeres, perdí completamente mi ansiedad social y, sobre todo, mi miedo a conocer mujeres desconocidas en lugares desconocidos. ¿Cómo? Porque, cognitivamente, vi que nada terrible me ocurría si me rechazaban. Ninguna de las mujeres con las que hablé cogió un cuchillo y me cortó el pene. Ninguna de ellas vomitó y se fue corriendo. Ninguna de ellas llamó a un policía. No, ninguna de las terribles cosas que me había imaginado tantas veces ocurrió realmente. Al contrario, tuve muchas conversaciones agradables, disfruté teniéndolas, aprendí cosas sobre las mujeres que no sabía, estaba cada vez menos incómodo y ansioso al hablar con ellas, y conseguí un montón de cosas positivas más. Lo mejor de todo fue que enseguida perdí el miedo a acercarme a las mujeres, y durante el resto de mi vida he podido hablar e intentar salir con centenares de ellas —literalmente— siempre que he tenido oportunidad en algún parque, tren, aeropuerto u otro sitio público. Ahora, a pesar de que la mayoría de ellas rechaza mis propuestas de sexo, amor o matrimonio, ya no tengo miedo de hacer todas esas cosas; mi ansiedad social ha desaparecido para siempre. ¡Quien nada arriesga, nada gana! ¡Mi miedo a no tener éxito con las mujeres y a ser rechazado había dejado de asediarme!

¿Puede usted entender ahora por qué, tal como sugiere el enunciado de este capítulo, estoy tan convencido de que la gente puede controlar la ansiedad antes de que ésta les controle a ella? Simplemente porque yo mismo lo he hecho paso a paso con el miedo a hablar en público y la ansiedad social, y lo he conseguido sin ayuda de nadie, ni siquiera un psicoterapeuta. He utilizado a fondo mi propia experiencia para aprender a controlar la ansiedad y para, como terapeuta, enseñar a miles de personas a hacer lo mismo. Además, lo largo de los años, he ido incluyendo mis propias experiencias de superación de la ansiedad en mi teoría y práctica. De hecho, probablemente no hubiera llegado a desarrollar la Terapia racional emotivo-conductual si no hubiera pasado por esas experiencias yo mismo. Saber que siempre había sido una persona extremadamente ansiosa y que, con mi esfuerzo, había conseguido convertirme en alguien que no se altera prácticamente ni ante las situaciones más difíciles, me animó a dedicarme a ayudar a otras personas con mi teoría y práctica terapéuticas.

Lo más importante de todo, sin embargo, es que superé mi exagerada ansiedad completamente por mí mismo. Para asegurarme que lo hacía bien, utilicé los escritos de muchos filósofos y terapeutas, incluso los de John B. Watson, que no era realmente terapeuta pero sí dirigía diversos experimentos terapéuticos. Con estas ayudas, y obligándome a enfrentarme a las situaciones —incomodándome yo mismo y convenciéndome de la futilidad de mis ansiedades y fobias—, creo que puedo decir sinceramente que conseguí convertirme en una de las personas con menos pánico de todo el mundo. Me han ocurrido muchas cosas desde esa época de mis diecinueve años, y han pasado unos 65 años desde entonces. Sigo preocupándome por ser diestro en lo que hago, conseguir muchas cosas, ganarme la confianza de algunas personas y estar a gusto en esta vida, pero me he enseñado a mí mismo a no inquietarme, entristecerme o disgustarme cuando veo que me podrían ocurrir o me ocurren cosas desagradables. Así que casi nunca estoy ansioso, deprimido o enfurecido.

He pasado de ser una de las personas más fácilmente alterables del mundo a convertirme, por mí mismo, en alguien que rara vez se

ve seriamente afectado por nada. Como dice el título de uno de mis libros más populares, me niego rotundamente a hundirme por nada —eso es, por nada.

Insisto una vez más que lo hice prácticamente por mí mismo, sin consultas ni terapia, sin grupo de apoyo, sin amigos ni familiares que me ayudaran y me empujaran a hacer lo que hice. Conseguí importantes avances contra mi ansiedad y he mantenido esa tendencia al sosiego desde entonces.

Durante este tiempo, además, me he convertido en un terapeuta de éxito y he visto quizá más clientes que cualquier otro terapeuta en este país. He dado origen a una de las formas de psicoterapia más populares y más impartidas en todo el mundo, que ha demostrado ser inusualmente eficaz en diversos estudios experimentales. En muchos sentidos, es una forma de hacer terapia que pone el acento en aquello que funciona eficazmente en otros métodos terapéuticos —esto es, cambiar las ideas que autobloquean a las personas e inducir a éstas a que realicen aquello que siempre tienen miedo de hacer.

Lo mejor de todo es, quizá, que la Terapia racional emotivo-conductual (TREC), que creé en 1955, y la Terapia cognitivo-conductual (TCC), una forma similar de terapia que siguió a la TREC en los años sesenta, son probablemente las formas más eficientes de terapia de autoayuda que se han diseñado. Centenares de libros han utilizado la TREC, o un método muy parecido, para enseñar a los lectores y oyentes cómo ayudarse a sí mismos a superar graves problemas de ansiedad, depresión, infravaloración o autocompasión. Esto es así porque este tipo de terapia de autoayuda se expresa en términos sencillos, de manera que casi cualquier persona puede entenderla. Está al alcance de todo ser humano dispuesto a trabajar duro para aplicársela a sus propios problemas. ¡Funciona!

Gracias a mi propia experiencia, y a la de decenas de miles de personas que han utilizado los principales elementos de la TREC y la TCC, estoy convencido de que usted, lector/a de este libro, puede controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted. No hay garantías, por supuesto, de que seguir la TREC o la TCC le li-

bre de la ansiedad, pero hay muchas probabilidades de que lo haga si usted se esfuerza realmente. Lo hice yo mismo, sin demasiada ayuda, y sin los más de cincuenta años de investigación y práctica que ahora se añaden a este método y que lo hacen más efectivo que nunca. Si presta atención detenidamente a las páginas que siguen, podrá usted entrenarse a sí mismo y conseguirlo como yo.

¿Tiende a estar ansioso en muchas ocasiones y por diversas cuestiones? Sí, prácticamente todo el mundo lo está. ¿Puede actuar y pensar de forma distinta de cara a minimizar la ansiedad? Sí, prácticamente todo el mundo puede. ¿Usará usted la forma de pensar y actuar que yo he utilizado para minimizar cualquier tipo de ansiedad que le preocupe en estos momentos? ¡Pruebe la TREC y la TCC y lo verá claro!

## Qué es la ansiedad y cómo le controla a menudo

Lo crea o no, la ansiedad es algo bueno que le permite a usted mantenerse vivo y que ayuda a preservar a la especie humana. En efecto, usted —como cualquier humano «normal»— ha nacido y crecido con deseos, preferencias y objetivos, y si no tuviera ni un ápice de ansiedad ni se interesara en absoluto por cumplir esos deseos, toleraría sin más cosas terribles (como no lograr nunca nada, no ser aceptado por los demás, ser perseguido o atacado peligrosamente, incluso ser víctima de un intento de asesinato) y no haría nada para hacerles frente o protegerse de ellas. Básicamente, la ansiedad es un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que le permiten darse cuenta de que ocurren o pueden ocurrir hechos desagradables —esto es, cosas que van en contra de sus deseos— y que le avisan de que tendría que hacer algo al respecto. Así, por ejemplo, si corre el peligro de ser atacado y desea permanecer a salvo, tiene varias posibilidades de acción para conseguirlo: huir, luchar contra su atacante, buscar protección, llamar a la policía, hablar con su agresor para evitar que le ataque, etc. Si, en cambio, no estuviera atento, preocupado, ansioso, tenso, vigilante o en estado de pánico, probablemente no haría ninguna de estas cosas. Quizá percibiría el peligro de ser atacado pero no haría nada al respecto.

De la misma manera, si pensara que corre el peligro de perder su trabajo, y realmente deseara conservarlo, seguramente estaría inquieto o ansioso y elegiría tomar algún tipo de determinación: hablar con su jefe, esforzarse más en sus tareas, buscar otro traba-

jo, pedirle a un amigo que interviniera en su favor, plantearse montar un negocio por su cuenta, asistir a algún cursillo, etc.

Así pues, la ansiedad surge cuando usted desea algo y ve que es posible que no lo obtenga, o cuando no lo desea y se da cuenta de que corre el peligro de tener que pasar por ello. Si realmente no tuviera usted ningún tipo de preferencias o deseos, sería indiferente a casi cualquier cosa que le pudiera ocurrir y, por tanto, no tendría ansiedad. Sin embargo, lo más probable es que tampoco viviera mucho tiempo porque vivir y sobrevivir depende en gran medida de desear vivir y desear evitar el dolor, el malestar, los problemas y las dificultades importantes que podrían conducir a la muerte. Para poder sobrevivir, tiene usted que cumplir determinadas funciones —como comer o respirar— y estar mínimamente bien, ya que si se encontrara totalmente a disgusto —por ejemplo, con continuos dolores o privado de cualquier tipo de placer durante un largo tiempo— tendería a perder su motivación por la vida y quizá preferiría morir.

En general, sin embargo, casi todos los seres humanos persiguen algún objetivo. Desean seguir viviendo, ser razonablemente felices y no sufrir dolor. ¡Puede que haya algunas excepciones, pero le aseguro que son pocas y que no viven mucho tiempo! Son el interés y las ansias de vivir de las personas, y sus ganas de evitar el dolor y el peligro, lo que las mantiene vivitas y coleando. Incluso los niños pequeños, que todavía no son capaces de valerse por sí mismos, luchan por vivir, disfrutar y evitar el dolor, y la ansiedad les ayuda a hacerlo.

Desgraciadamente, hay muchos tipos y niveles de ansiedad y algunos de ellos son muy malsanos y autodestructivos. La ansiedad sana —a la que podemos referirnos con términos como inquietud,\* vigilancia o precaución— le ayuda, como dijimos más arriba,

\* A lo largo de todo el libro, el autor hace una distinción clara y básica entre *concern* y *worry*. En español, la traducción más frecuente para ambos términos es «preocupación», siendo el contexto el que matiza la intensidad de ésta. Dada la necesidad de conservar una clara distinción, y aunque se trate de una elección un tanto arbitraria, he escogido «inquietud» para indicar ansiedad sana y positiva (*concern*) y «preocupación» para indicar ansiedad malsana y negativa (*worry*). [N. de la t.]

a tener más de lo que quiere y menos de lo que no quiere. ¡Especialmente lo segundo! Puesto que lo que no desea podría herirle o matarle literalmente. Por tanto, es muy sano que su ansiedad le haga mirar atentamente cuando cruza la calle, conducir a una velocidad razonable, evitar las comidas envenenadas o vigilar cuando anda por un barrio peligroso.

La ansiedad sana preserva la vida. Sin embargo, tal como mostraré más adelante en detalle, la ansiedad puede ser fácilmente, y es a menudo, malsana —es decir, destructiva y perjudicial para las propias necesidades básicas—. Por ejemplo, cruzando por la calle: si tiene usted ansiedad sana, va con cuidado, hace caso de los semáforos, está atento por si los conductores no los atienden correctamente y cruza con cierta prisa en lugar de ir a paso de tortuga. ¡Eso es bueno!

Pero suponga que está usted tan extremadamente ansioso ante la perspectiva de cruzar la calle que esté sudando, con el corazón aceleradísimo, las piernas flaqueando y mirando en todas direcciones «por si acaso». ¿Qué puede pasar con una ansiedad tan fuerte? Probablemente cruce precipitadamente, o tropiece y se caiga, o mire en la dirección equivocada, o esté tan asustado que se niegue a cruzar, o acabe haciendo una locura que provoque un accidente. El pánico agudo es, de hecho, una forma de ansiedad —pero una forma altamente dañina y que generalmente hace mucho más mal que bien.

Lo mismo ocurre con el pánico ante cuestiones que no comportan daño físico. Si cree usted, por ejemplo, que puede que le echen del trabajo y la idea le aterra tanto que tiene pánico, muy probablemente, y dado el estado en que se encuentra, haga cosas como hablar con su jefe a la desesperada, dejarle ver abiertamente el estado en que se encuentra, dejar el trabajo precipitadamente antes de comprobar si realmente corría peligro de perderlo, acobardarse demasiado como para buscar un nuevo trabajo, encontrar otro trabajo pero ponerse también muy ansioso a la primera, y otras muchas tonterías que le impedirían conservar su trabajo o encontrar uno nuevo. La inquietud puede ayudarle a conservar su puesto o a conseguir otro en otra empresa, pero el pánico pondrá muy probablemente en peligro su actual trabajo y los siguientes. ¡Eso ya no es tan bueno!

La moraleja de lo que he dicho hasta ahora, y la idea principal de este libro, es que la ansiedad sana o la inquietud por las cosas preservan la vida y conducen a buenos resultados; la ansiedad malsana, en cambio, puede acabar fácilmente con uno. La ansiedad sana, o precaución, de hecho, le da a usted el control de sus propias emociones y le ayuda a manejar situaciones difíciles o peligrosas de forma eficiente. La ansiedad malsana, o pánico, suele hacer lo contrario: le hace perder el control y, consecuentemente, afrontar mal, o incluso desastrosamente, los riesgos y problemas con los que se encuentra. La ansiedad sana implica precaución y vigilancia, y preserva de daños potenciales. La malsana toma forma de pánico, terror, horror, fobias, temblores, estados de *shock*, entumecimiento y todo tipo de reacciones físicas y psicósomáticas que le alertan, de alguna manera, contra posibles peligros, pero que muy a menudo no hacen más que interferir en el buen manejo de esas situaciones. A lo largo de este libro iré insistiendo en la diferencia entre ansiedad sana y malsana, así como en las diferencias entre otros sentimientos y emociones sanos y malsanos.

La teoría y práctica psicoterapéutica que aquí describimos es la Terapia racional emotivo-conductual (TREC). Esta terapia difiere significativamente del resto de formas de terapia en el hecho de que distingue claramente entre emociones negativas sanas, que surgen cuando algo va mal en la vida (pena, pesar, frustración e irritación) y emociones negativas malsanas (como pánico, depresión, ira, autocompasión y la sensación de que uno no vale nada) que también surgen en situaciones difíciles. Veremos esto un poco más adelante. Volvamos ahora a los sentimientos de ansiedad que puede usted experimentar.

La ansiedad sana, o inquietud por las cosas, suele estar basada en miedos realistas o racionales. Así por ejemplo, si trata de cruzar por una carretera llena de coches que no tiene semáforos, es probable que tenga miedo, de forma realista, a que le atropelle algún

camión y le ocurra algo. ¿Por qué? Porque hay muchas posibilidades de que eso pase realmente.

De la misma manera, si no deja usted de llegar tarde al trabajo, insulta a su jefe y se toma muy poco interés en hacer las cosas bien, tendrá una buena razón, realista, para tener miedo de que le releguen a un puesto inferior o le echen. ¡Usted se lo estaría buscando!

Es decir que sus miedos realistas y sensatos surgen cuando usted observa que algo malo, incluso destructivo, puede ocurrir si actúa de determinada manera y que hay muchas posibilidades de que tal cosa horrible ocurra. Si se mete usted con personas muy agresivas, es bastante probable que éstas le hagan daño o lo intenten. ¡Cuidado! Los miedos realistas le avisan de que algo malo le puede ocurrir si hace usted determinadas cosas, y probablemente le adviertan acertadamente de que no las haga si no quiere que nada de eso le pase.

Muchos miedos, sin embargo, son irrealistas o irracionales. Suponga que está usted caminando por la acera y que le entra un miedo terrible a que venga algún coche gire bruscamente y le atropelle. O suponga que le está yendo bien en el trabajo, que recibe muchas felicitaciones de sus jefes y aumentos de sueldo, y resulta que le aterroriza la idea de cometer un solo error o de llegar tarde una sola vez, porque está convencido de que le echarán sin ningún miramiento a la más mínima. O suponga que le da miedo ir en ascensor porque cree que hay muchas probabilidades de que le falte el aire y se ahogue, o de que el ascensor se caiga y usted se mate, o de que quede atrapado entre dos pisos y no pueda salir hasta al cabo de muchas horas o incluso días. Éstos son miedos irracionales porque no es probable que ocurra ninguna de esas cosas, y toma usted una pequeñísima probabilidad —una entre un millón— como algo muy posible.

Desgraciadamente para la condición humana, la gente crea muy a menudo estos tipos de miedos irracionales, les tiene pavor y hace todo tipo de tonterías para manejarlos. Es muy posible, por ejemplo, que muchas de las personas que tienen este tipo de miedos no caminen por la acera porque la consideren un sitio peligroso. También puede ser que esta gente sienta pánico en su trabajo o in-



cluso lo deje, cuando en realidad está haciéndolo bien y recibe todo tipo de felicitaciones. O puede ser que estas personas eviten los ascensores tanto en casa como en el trabajo y se pasen el día subiendo y bajando cincuenta escalones con tal de no meterse en ninguno.

Es decir que, muy a menudo, los miedos irrealistas y malsanos llevan a fuertes estados de ansiedad cuando, realmente, no hay peligro alguno o es de muy poca magnitud. Casi todo el mundo tiene alguno de estos miedos y limita tontamente su vida en algunos aspectos por eso. Así, algunas personas tienen miedo a subir en ascensor, escaleras mecánicas o trenes, cuando hay muy pocas posibilidades de que ocurra algo peligroso si lo hacen. Otras le tienen miedo al juicio negativo de los demás aun cuando éstos no tienen ningún poder sobre ellos. Otras sienten miedo de que los demás les menosprecien pero tampoco dicen nada al respecto ni hacen algo para remediar esta falta de aprobación. Otras tienen miedo de que cualquier persona a la que quieran les acabe dejando porque hubo una persona a la que quisieron que una vez les rechazó. También hay gente que cree que si pierden un trabajo por cualquier razón, eso significa que ya nunca serán capaces de encontrar y conservar ningún otro.

Miedos irracionales como éstos son extraordinariamente comunes. De hecho, hay gente que prácticamente no se asusta por nada en determinada parcela de su vida, por ejemplo en el trabajo, pero que se ve completamente anulada por el miedo en otras áreas vitales, como encontrar y mantener una pareja estable. ¿Qué fundamento tienen estos miedos irracionales? Más adelante veremos cuáles son las principales razones que los sostienen, pero ahora mismo quisiera enfatizar en el hecho de que mucha o la mayoría de la gente tiene este tipo de miedos, se deja controlar por ellos y vive amargada por su culpa. Hay gente que incluso se mata accidentalmente en un momento en que le invade un miedo tan poco realista como pensar que le ocurrirá algo cruzando la calle —por mucho que tenga el semáforo en verde— y, al ponerse tan nerviosa, tropieza y cae ante un coche que se pone en marcha.

¿Cómo puede usted distinguir entre la ansiedad sana y malsana o los miedos racionales e irracionales? Como ya he dicho, comprobando cuál es la realidad y utilizando las leyes de la probabilidad. Si no tiene usted en cuenta los hechos reconocidos —e insiste, por ejemplo, en que los ascensores son un sitio peligroso, aunque la mayoría de la gente que los usa nunca se hace daño ni se mata con ellos— es muy probable que se meta en líos. Los hechos son los hechos, y si hay cosas que acarrearán peligro real —como conducir a 150 km por hora— casi siempre hay pruebas que lo corroboran.

En segundo lugar, debe tener en cuenta que los miedos no realistas son exagerados o basados en sobregeneralizaciones. Por ejemplo: si oye usted hablar de alguien que se quedó encerrado tres horas en un ascensor, es posible que le entre miedo y piense que eso le puede pasar a cualquiera, incluido usted, en cualquier momento. Es posible también que, al oír decir que determinadas personas a las que la pareja abandonó en su momento no han vuelto a encontrar a nadie, piense usted que, si alguna vez le rechaza su pareja, querrá decir que se quedará solo para siempre. Está usted exagerando o sobregeneralizando pequeños riesgos.

En tercer lugar, quiere decir que ve usted las cosas en términos de blanco o negro, sin matices de gris. Así, si pierde un buen trabajo, puede que lo vea como algo totalmente negativo, cuando, de hecho, probablemente tenga usted derecho a un subsidio durante un tiempo, pueda emplear el tiempo libre en prepararse para otros trabajos o consiga otro incluso mejor.

En otras palabras, principalmente la ansiedad irrealista es producto de un pensamiento incorrecto y exagerado —común entre los seres humanos—. Dado que, como dijimos al principio de este capítulo, la ansiedad protege sus deseos, a menudo resulta que usted no se inquieta mínimamente por algún peligro o pérdida sino que se preocupa excesivamente o entra en estado de pánico. Para más complicación, su pánico interfiere entonces en sus acciones —le impide cruzar la calle tranquilamente o ser más eficiente en su trabajo— y provoca, ahora sí, el «desastre» que usted preveía. Tiene

usted tanto miedo de correr determinado peligro, que se desorganiza hasta el punto de volverse ineficaz y, de hecho, acaba provocando que aquello ocurra.

¿Por qué ocurre esto? Muy probablemente porque su ansiedad autoprotectora se vuelve *hiper*protectora y, por tanto, autodestructiva. Entonces, como siempre existe la posibilidad, aunque muy remota, de que se caiga un ascensor o se quede encallado entre dos pisos durante horas, usted, antes que arriesgarse a correr ese ínfimo riesgo, se aterroriza y decide no subir jamás en la vida en ningún ascensor. ¡Qué estupidez! Aunque protector claro. ¡Más bien hiperprotector!

Una de las principales razones explicativas de este fenómeno sea probablemente de tipo evolutivo. La ansiedad se construyó en nuestras cabezas, corazones y acciones hace decenas de miles de años, cuando la vida en la tierra era extraordinariamente peligrosa. Los hombres y las mujeres son animales de piel fina —si los comparamos con los elefantes o los rinocerontes— y es fácil herirlos o matarlos. Así que, en los viejos tiempos había que ser muy ansioso para poder sobrevivir.

En consecuencia, la naturaleza no sólo nos proporcionó precaución e inquietud sino también ansiedad extrema, lo cual, cientos de años atrás, nos debió de proteger bastante de animales —y hombres— más feroces y fuertes. En nuestro mundo de hoy ya no se hace necesario ese grado de ansiedad; sin embargo, es posible que siga instaurado en nuestro organismo. Por eso, no sólo reaccionamos con precaución e inquietud ante peligros realistas, sino que también llegamos a experimentar pánico y extrema ansiedad ante peligros insignificantes o imaginarios.

Sea como sea, casi todo el mundo es propenso a la ansiedad y al miedo tanto realistas como irracionales. Es frecuente que reaccionemos con precaución e inquietud ante un riesgo o peligro, pero también es bastante fácil que nos preocupemos en exceso o entremos en estado de pánico por alguna tontería. La TREC le enseñará a conservar el primer tipo de reacciones, sanas, y a minimizar el segundo grupo, mucho menos sanas, con lo que podrá controlar la

ansiedad en lugar de dejar que ésta le controle a usted, como —por desgracia— ocurre a menudo.

Con el fin de ayudarle a saber si experimenta usted sentimientos de ansiedad o no, he incluido la tabla 2.1, que describe algunos de los síntomas típicos de la ansiedad. Puede que sienta usted uno o más de ellos cuando está ansioso, y también es posible que tenga alguno cuando está inquieto, aunque suele ser en menor medida:

**Tabla 2.1. Algunos síntomas típicos de la ansiedad**

<i>Síntomas respiratorios y pectorales</i>	<i>Síntomas intestinales</i>
Falta de respiración	Pérdida del apetito
Respiración acelerada	Náuseas
Respiración superficial	Molestia y dolor intestinal
Jadeo	Vómitos
Presión en el pecho	
Nudo en la garganta	<i>Síntomas musculares</i>
Sensaciones de ahogo	Temblores
Tartamudeo	Parpadeo involuntario
	Tics nerviosos
<i>Reacciones cutáneas</i>	Sobresaltos
Sudor	Dar vueltas de un lado a otro
Picores	Flaqueo en las piernas
Escalofríos	Rigidez
Sonrojos	Insomnio
<i>Reacciones de la presión</i>	
Pulso acelerado	
Palpitaciones	
Desfallecimiento o desmayos	
Aumentos de la presión sanguínea	
Descensos de la presión sanguínea	

La tabla 2.2 muestra algunas de las situaciones ante las que es posible que usted experimente ansiedad. La lista no es exhaustiva; puede que se ponga usted ansioso por cuestiones poco frecuentes que no preocuparían a la mayoría de la gente.

**Tabla 2.2. Posibles fuentes de ansiedad**

<i>Ansiedades</i>	<i>Fobias</i>
Socializar	Reuniones sociales
Hablar en público	Espacios abiertos
Buscar trabajo	Espacios cerrados
Cumplir en el trabajo	Alturas
Practicar deportes	Trenes
Cursos educativos	Automóviles
Sucesos traumáticos	Ascensores
Trastorno de estrés postraumático	Animales
Enfermedades físicas	Puentes
Alcoholismo y drogadicción	Túneles
Trastorno obsesivo-compulsivo	
Tartamudeo	
Tener síntomas de ansiedad	
Mostrarse ansioso	
Sentir o mostrar pánico	

Esté atento a los signos que experimenta cuando está ansioso, sobre todo en épocas en que lo esté frecuente e intensamente. Anote entonces las cosas o situaciones que normalmente le provocan esa sensación. No empiece, sin embargo, a ponerse ansioso ante la posibilidad de tener ansiedad, hasta el punto de que su ansiedad de estar ansioso acabe invadiéndolo por completo. No se trata de que usted interprete que está «ansioso» por esto o aquello, cuando en realidad probablemente lo que tenga usted es una reacción sana y normal de inquietud por las cosas.

### **Afortunadamente, la mayor parte de la ansiedad es autogenerada y se puede «de-generar»**

En efecto: usted mismo crea gran parte de la ansiedad malsana que padece y, mejor aún, tiene el poder de reducirla o hacerla desaparecer. Tal como ya hemos visto, nace usted con una tendencia a la ansiedad y a la inquietud, y es mejor que no se deshaga de ella por completo porque, de lo contrario, tendría problemas para sobrevivir. También hemos visto cómo nace y crece en un ambiente que alienta de alguna manera esta ansiedad, dado que sus deseos y metas se pueden ver fácilmente frustrados o bloqueados a causa de peligros como enfermedades, accidentes, la oposición de otras personas, ataques, abusos, violaciones, crisis de los mercados bursátiles, guerras y tantas otras dificultades. El hecho de que puedan surgir todos estos problemas en su vida y de que interfieran en sus deseos y placeres, implica que tiene usted que estar preparado para ser un luchador y que necesita la ansiedad como una forma de protección.

Como ser humano, por tanto, se encuentra con dos factores principales que le hacen propenso (de forma sana, tal como hemos visto en el anterior capítulo) a la ansiedad: primero, su biología o tendencias hereditarias a ser precavido y vigilante; segundo, muchos factores de su entorno vital que frustran y obstaculizan sus deseos y de los que se tiene que ocupar. Como humano, además, tiene la particularidad de nacer y crecer con cierto derecho de elección o voluntad. Puede usted tomar decisiones y elegir entre una u otra forma de actividad. A pesar de estar parcialmente restringido

por la biología y el entorno, es usted agente de pleno derecho y, por ende, tiene la posibilidad de escoger.

Esto significa que puede decidir ir a una u otra parte, que cuando quiere conseguir más de lo que desea y menos de lo que no desea, intenta adivinar por qué camino es mejor seguir y que, a medida que va avanzando, va descubriendo lo que es «bueno» y lo que es «malo» para usted —es decir, aquello que colmará sus deseos y lo que los podría bloquear—. Sin embargo, al escoger el camino, rara vez puede estar seguro de que ése sea el mejor y, a lo largo del recorrido, puede cometer errores fácilmente que no podría prever con antelación. Puede también que el camino mismo sufra cambios frecuentes.

Así que, como ser humano, siempre tiene dudas en alguna medida. Rara vez sabe con certeza —aunque crea que lo sabe— lo que está «bien» o lo que está «mal», o lo que es «bueno» o «malo» para usted. Tiene que experimentar, asumir algunos riesgos y, en última instancia, descubrir el camino «correcto». Sin embargo, dado que a menudo sabe lo que quiere y lo que no quiere, y que tiene que descubrir qué camino es el «bueno», no tiene certeza absoluta, ni reglas invariables a las que atenerse para asegurar que se cumplan sus deseos. Su existencia misma es incierta y, como mucho, probabilística. Usted cree que conoce la manera correcta, pero nunca puede estar completamente seguro. Esto deriva del hecho de tener cierto derecho de elección: elección de metas o intenciones y de cómo llevarlas a cabo. En este sentido, los existencialistas hablan de su «ansiedad existencial». La elección conlleva duda e incertidumbre; por eso está usted siempre algo ansioso —es decir, que duda en principio sobre el resultado de sus elecciones, con la esperanza de que haya tomado la decisión correcta pero nunca totalmente seguro de lo que será bueno para usted.

La ansiedad, la duda y la incertidumbre, por tanto, son parte de la condición humana. No puede usted escapar completamente de la inquietud, pero sí reducir gran parte de su cualidad malsana y exagerada si llega a entender realmente qué es lo que hace para

provocar este aspecto malsano en usted y se entrena a hacer algo distinto —algo que constituya una forma sana de precaución.

Como ya hemos dicho, su ansiedad tiene un factor biológico que consiste en una tendencia innata a tener deseos, hacer elecciones que presumiblemente contribuyan a realizarlos, correr el riesgo de no acertar con estas decisiones y, entonces, ser capaz de revisarlas y cambiarlas. Es decir, que nace usted con la capacidad de elección y con tendencias —poderosas— hacia la ansiedad. Por otro lado, tal como hemos dicho más arriba, entra en juego un segundo factor: el entorno en el que usted vive, la gente y las cosas que le rodean, los cuales pueden impulsar o bloquear sus deseos. Si estas personas o cosas son «buenas», usted obtendrá mucho de lo que quiere y poco de lo que no quiere, y padecerá poca ansiedad o depresión. Pero si son «malas», tendrá menos de lo que desea y más de lo que no desea, incrementándose su ansiedad y depresión.

Desgraciadamente, a menudo no puede usted hacer gran cosa contra estos dos importantes factores que llevan a una cierta ansiedad. No puede usted cambiar sin más su biología—el hecho de que pertenece a una especie humana determinada, con diversos rasgos, características y propensiones—. De todos modos, no está usted condenado en absoluto por su herencia genética, y puede (con duro esfuerzo) cambiar algunos de los rasgos y tendencias que, supuestamente, configuran quién «es». Eso sí, sólo hasta cierto punto y con gran dificultad. Habrá algunas de sus características —parte de su «naturaleza»— con las que simplemente tendrá que aprender a vivir y a las que se tendrá que adaptar. ¡No se pueden cambiar fácilmente!

Tampoco el ambiente y la gente que le han rodeado al crecer y con los que se relaciona actualmente se pueden cambiar más allá de ciertos límites. Puede usted votar cuando hay elecciones pero no puede cambiar completamente el gobierno. Puede buscarse un nuevo trabajo, trasladarse de barrio, cambiar de compañero/a, y hacer muchas otras cosas con su entorno, pero nunca será un cambio total, y a menudo ni siquiera parcial. Hasta cierto punto, está usted rodeado de algunas personas y circunstancias que no se pue-

den cambiar —gente y situaciones que bloquean sus deseos y le proporcionan lo que usted *no* quiere.

Así que cuando está ansioso, digamos, por una cuestión de dinero, no es fácil cambiar sus habilidades y talentos básicos (por ejemplo, su capacidad para aprender contabilidad o para ser lo suficientemente buen pintor como para vivir de sus obras). Tampoco es fácil cambiar su entorno (por ejemplo, la cantidad de puestos de trabajo que hay en el mundo de la contabilidad o del arte). Puede modificar estas cosas en cierta medida, pero siempre con alguna limitación.

Afortunadamente, sin embargo, hay algunas cuestiones muy importantes que puede usted cambiar y que tienen una enorme influencia sobre el grado de ansiedad que le pueden provocar determinadas situaciones. Cosas que puede modificar para tener ansiedad sana y no malsana ante las dificultades que se le presenten. Me refiero a su propio pensamiento, sus propios sentimientos y su propia conducta, que son los máximos responsables de la ansiedad que padece y de que ésta sea sana o no. Quizá crea usted, equivocadamente, que su biología es, básicamente, la que controla su ansiedad. O puede que piense, también erróneamente, que la influencia principal sobre la ansiedad que padece proviene de su entorno —su educación, sus primeros aprendizajes, o los sucesos de su vida actual—. Bueno, el caso es que ambas cuestiones son importantes y tienen su influencia en la ansiedad, pero no son el factor principal ni crucial. El tercer factor, usted mismo —y la forma en que elige pensar, sentir y actuar— es, en gran medida, el más importante y más influyente en la creación de su propia ansiedad, sea de forma sana o malsana.

#### CASO DE ANSIEDAD ANTE LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO

Este tercer factor, como ya dije en el primer capítulo, fue propuesto originalmente por filósofos y pensadores. La gente, en la mayoría de los casos, no es muy diestra como filósofo: no piensa

con claridad sobre sus diversas formas de malestar y suele achacar todos sus problemas a cosas externas que le han ocurrido. Esto es algo que, como hemos comentado anteriormente, es parcialmente cierto. Cuando los deseos de uno se ven frustrados, solemos echar la culpa a algo que ocurrió justo antes de que se produjera la frustración. Así por ejemplo, si va usted a una entrevista de trabajo y la persona que le hace la entrevista se lo hace pasar mal y acaba dene-gándole el puesto, se dice a sí mismo: «El entrevistador ha bloqueado mi deseo de obtener un trabajo». En realidad, sin embargo, fue usted el que quería un trabajo, quien eligió la empresa con la que posiblemente trabajaría, quien contestó las preguntas del entrevistador y el que se siente rechazado. El resultado no tiene, pues, simplemente que ver con el entrevistador que ha desestimado su candidatura, sino más bien con los deseos que usted tenía, con la elección que había hecho de la empresa, con sus respuestas en la entrevista, etc. Usted es parte *integral* de la situación. Por tanto, si realmente quiere un trabajo, no sólo tendrá que encontrar un «buen» entrevistador, sino buscar un determinado tipo de trabajo, elegir ciertas empresas con las que obtener una entrevista, ir a por todas en la entrevista y un montón de cosas más para poder conseguirlo. Por supuesto, el entrevistador juega un papel importante, pero sus deseos, elecciones y acciones son variables todavía más decisivas. Es posible que no vea usted todos estos factores que se ponen en juego y, por tanto, no entienda por qué no obtiene el trabajo.

La situación se complica cuando se trata de entender que también juegan un papel importante los sentimientos que desarrolla al haberle sido denegado el trabajo.

Su objetivo o deseo era conseguirlo: en el punto A, de adversidad, tiene un encuentro con el entrevistador y éste rechaza su candidatura. Entonces, en el punto C, de consecuencia, se siente usted deprimido ante la pérdida del trabajo y muy ansioso por el miedo a fracasar en sucesivas ocasiones en que intente obtener un puesto parecido. Así que tenemos A —adversidad— y C —consecuencia—: depresión y ansiedad. Esto parece muy claro y simple y, de

hecho, como ser humano normal, lo más probable es que tienda usted a concluir que A conduce o causa C —que la adversidad le ha llevado a la depresión y la ansiedad.

Éste, sin embargo, es el tipo de pensamiento retorcido que nos trae problemas a casi todos. A la mínima que algo desagradable nos ocurre y que nos sentimos ansiosos o deprimidos por ello —dado que difícilmente nos sentiremos bien a raíz de algo que va en contra de nuestros deseos— tendemos a concluir rápidamente que el acontecimiento A precedió a nuestro sentimiento negativo de ansiedad o depresión, C, y que, por tanto, A es la causa de C. Esto es especialmente cierto porque si A no hubiera ocurrido, y en su lugar se hubiera dado una circunstancia agradable (como un éxito en lugar de un fracaso), probablemente no nos hubiéramos puesto tristes o ansiosos. Por tanto, sacamos la conclusión de que dado que lo que ha ocurrido ha sido desagradable, su aspecto negativo (que para nosotros es algo malo) ha tenido que ser el causante de nuestros sentimientos desagradables (y malos) de ansiedad o depresión. Parece obvio, ¿verdad?

Pues no, realmente no es tan obvio. Vamos muy desencaminados cuando pensamos que A (adversidad) provoca C (ansiedad o depresión) puesto que si, digamos, 100 personas se hubieran tenido que enfrentar a esa misma adversidad, ¿cree usted que hubieran tenido todas la misma reacción de ansiedad o depresión? Obviamente no. Prácticamente todas, digamos un 90 o 95 %, hubieran tenido algún tipo de sentimiento negativo ante dicha adversidad —puesto que iría en contra de sus deseos y preferirían que no hubiera ocurrido— pero el sentimiento negativo que tendrían como C (consecuencia) sobre A (adversidad) reuniría matices muy distintos en cada uno de ellos. Algunos de ellos se sentirían decepcionados, otros enfadados, otros deprimidos, otros frustrados y otros tendrían otro tipo de sentimientos. Lo más probable es que no se sintieran todos de la misma forma. Tendrían una gran variedad de sentimientos diferentes, muchos de ellos negativos, por supuesto, pero serían distintos tipos de sentimientos negativos. No todos estarían deprimidos, algunos incluso podrían sentirse felices de ha-

ber sido rechazados para el puesto. Los de este último grupo habrían llegado a la conclusión de que realmente no querían el trabajo o de que, aunque lo deseaban, éste presentaba más inconvenientes que ventajas.

Lo más importante que debemos entender aquí es que cuando le ocurren cosas malas a uno, como no conseguir un trabajo que deseaba, esos acontecimientos negativos o adversidades no causan directamente que uno se sienta deprimido. Hay una variable que también interviene —la de los pensamientos o creencias (B)\* sobre esas A— y que tiene una influencia más directa sobre los sentimientos consecuentes. De la misma manera que usted elige querer el trabajo (o no quererlo) e intentar hacerlo bien en la entrevista (o no hacer demasiado esfuerzo para conseguirlo), también elige sus creencias sobre el significado del fracaso en la entrevista; y según las creencias que escoja, puede usted experimentar emociones bastante distintas ante el rechazo.

Por ejemplo, supongamos que se presenta para un trabajo, acude a la entrevista, lo hace lo mejor que sabe y, aun así, no consigue el trabajo. Puede ser entonces que, en el punto B, su creencia sea: «Bueno, hice todo lo que pude para conseguir este trabajo pero, por desgracia, había gente más cualificada que yo para el puesto. Mala suerte, pero no es ni mucho menos el único trabajo que hay por ahí. Así que voy a aprender de esta experiencia y a intentarlo de nuevo con muchos otros puestos similares».

Si sus creencias (B) son de esta índole, lo más probable es que la adversidad le moleste, se sienta algo triste y esté decepcionado, pero que no se deprima ni se odie a sí mismo. Por otro lado, en cambio, puede ser que haga usted la entrevista, se esfuerce al máximo y, aun así, no consiga el puesto, pero que tenga un tipo de creencias (B) sobre el fracaso muy diferente al anterior. Por ejemplo: «Desde luego, *debería* haber hecho mejor la entrevista. He cometido muchos errores absurdos. Este trabajo era genial para mí y

\* (B) de *beliefs*, «creencias» en inglés. De ahí el modelo del ABC característico de este autor. [N. de la t.]

es *horrible* que no lo haya obtenido. Lo he hecho tan mal durante la entrevista que seguramente lo haré mal cada vez que busque empleo. ¡Qué estúpido he sido! *Tengo que* conseguir un trabajo como éste, si no mi vida será un fracaso. Si continúo haciendo tan mal las entrevistas nunca lograré un buen puesto. ¡Qué horror! ¡Pobre de mí!».

Si sus creencias (B) van en esta línea, lo más probable es que se sienta deprimido, que incluso tenga ideas suicidas y que, en lugar de ir a por otras entrevistas, se retire del proceso de búsqueda de empleo y se quede en el paro mucho tiempo.

La moraleja de todo esto es que usted controla su destino emocional. Si bien es cierto que no están bajo su control cosas que giran en torno a la búsqueda de empleo como los puestos que están disponibles, el tipo de entrevista que le harán, cuál será la decisión final del entrevistador, la cantidad de trabajos similares que hay y muchas otras variables, sí que tiene usted control sobre sus reacciones y sus emociones después de obtener o perder el trabajo. Es usted sobre todo, aunque no completamente, quien controla sus propios sentimientos al estar al mando de sus creencias: es decir, de lo que se dice a sí mismo en el punto B, cuando ocurren sucesos poco afortunados en su vida —adversidades— en el punto A.

Afortunadamente, por tanto, mientras que en muchas ocasiones no puede usted controlar lo que sucede a su alrededor, en general, sí que puede controlar cómo reacciona a lo que le ocurre. Si le pasan cosas muy malas —es decir, hechos que van en contra de sus objetivos e intereses— lo más probable es que, en un primer momento, experimente emociones negativas sanas como decepción, pena, pesar, enfado o frustración, dado que no le gusta verse privado de lo que desea (o tener algo que no quería). De hecho, como ya hemos visto, es mejor reaccionar algo negativamente cuando nos ocurren cosas desagradables. Esto es sano y positivo porque, gracias a sus sentimientos de decepción y frustración, tenderá usted a estar motivado para revisar las adversidades —A— que tienen lugar en su vida, pensar sobre ellas, afrontarlas e intentar cambiarlas. Si no tuviera usted ni un ápice de sentimientos negativos hacia

ellas, simplemente dejaría que siguieran sucediendo y no haría nada al respecto. En este sentido, lo más sano es reaccionar, y las emociones negativas sanas de pesar y desilusión le ayudarán a hacerlo. Por eso, desde la TREC, a éstas las llamamos «emociones sanas y útiles».

Si, por el contrario, elige usted tener creencias (B) negativas malsanas cuando sobrevienen adversidades, no conseguirá afrontar con éxito los problemas. En efecto, los sentimientos como la ansiedad, el pánico, la depresión, la rabia, el odio hacia uno mismo y la autocompasión, en general, son perjudiciales e interfieren en los procesos de afrontamiento. Son emociones extraordinariamente intensas que le preocupan y le obsesionan, impidiéndole pensar con claridad y resolver problemas.

Pueden incluso paralizarle. A menudo distraen su atención haciéndole planificar acciones, como herir a los demás, que le impiden realizar cosas que le serían de ayuda. También crean molestias psicosomáticas, como palpitaciones o dolores de cabeza, que, de nuevo, obstruyen su capacidad para afrontar las adversidades.

Veámoslo de nuevo: cuando ocurren desgracias en su vida, como la pérdida de un empleo que realmente deseaba, y rápidamente se siente ansioso y deprimido por ello, rara vez son los hechos (adversidades) en sí mismos los que le afectan emocionalmente y le hacen reaccionar de esa manera. Dichas adversidades pueden ser muy graves, y contribuyen a provocar cierto enfado en usted, pero también son importantes, incluso más, sus creencias (B) sobre dichas adversidades. Dado que estas creencias pueden incluir un amplio abanico de percepciones, observaciones y conclusiones, sus reacciones emocionales ante las adversidades también pueden implicar resultados muy distintos. Por tanto, ante exactamente la misma adversidad —por ejemplo, de nuevo, ser rechazado para un empleo— puede usted reaccionar con sentimientos débiles o fuertes, sanos o malsanos. Ni usted ni nadie tiene siempre la misma reacción ante una misma adversidad. Cien personas distintas que se encuentren con una adversidad parecida, tendrán probablemente algunas reacciones emocionales negativas

parecidas, pero cada una reaccionará también de forma muy diferente.

Lo mismo ocurre con sus consecuencias conductuales —y las de otras personas—. Si en el punto A (adversidad) pierde usted un trabajo que deseaba, puede que este fracaso le impulse a intentar conseguir muchas otras entrevistas y, finalmente, le ayude a obtener el trabajo que quería. Sin embargo, también es posible que le lleve a sentirse desanimado y desesperado y que nunca lo intente con otro empleo. ¿Cómo es eso? Pues de nuevo la principal diferencia radica en lo que usted se diga a sí mismo en el punto B, el de su sistema de creencias. Puede que usted se diga: «Mala suerte, he perdido esta oportunidad, pero ahora entiendo mejor qué es lo que se requiere de mí en una entrevista y me siento mucho más capaz de hacerlo bien la próxima vez y de conseguir un empleo como éste. Así que más vale que intente acceder al máximo de entrevistas posibles y al final obtendré un trabajo. Puede que me cueste cierto tiempo conseguirlo, pero si lo sigo intentando, al final estoy seguro de que lo lograré». Si tiene usted una creencia (B) de este tipo, seguirá buscando trabajo y acudirá al máximo número de entrevistas posible.

Por otro lado, en cambio, tal vez crea: «¡Oh! Sólo con hacer esta entrevista ya veo que voy a tener muchos problemas para conseguir un trabajo como éste. Realmente no tengo las cualidades que se requieren. Si consigo meterme en alguna empresa de alguna manera, seguro que no lo hago bien y que pronto me despiden. ¿Para qué intentar ir a más entrevistas? Mejor será que busque algo completamente distinto. O puede que no haya nada que yo sepa hacer bien. Quizá sea mejor que me apunte al paro o que les pida dinero a mis padres». Si ésta es la reacción de su sistema de creencias ante el rechazo en una entrevista, es muy posible que no intente con demasiadas fuerzas conseguir otro, o, en caso extremo, que se retire definitivamente del mercado de trabajo.

Así que gran parte de la reacción que tenga usted ante un rechazo laboral dependerá, más que de la entrevista en sí y de su resultado, de lo que usted crea y se diga a sí mismo sobre el significa-

do de una experiencia de fracaso en una entrevista. Tanto sus reacciones emocionales como sus conductas ante la adversidad, repito, dependen sobre todo de las creencias que usted tenga sobre ésta y no tanto la adversidad en sí misma.

Todo ello, reiteramos, es una suerte, ya que la mayoría de las veces tiene usted el control sobre lo que cree y lo que no cree y, por tanto, puede sentir y actuar en consecuencia.



## Creencias irracionales que le ponen ansioso

Si está usted bajo mucho estrés —como ocurre cuando está traumatizado por algún acto de violencia, una violación, un abuso o un accidente grave— es muy posible que entre en estado de pánico, estalle, y pierda el control por un tiempo, sintiendo que se está volviendo loco y actuando de forma extraña. Por grave que sea, en general tenderá a superarlo y a recuperar el control de sus pensamientos y acciones, pasado un tiempo del primer efecto del trauma. Temporalmente, sin embargo, y especialmente en casos de acontecimientos traumáticos inesperados, pasa por tal estado de *shock* que no puede pensar con claridad.

Afortunadamente, estos casos son excepcionales. En términos generales, su cerebro y su sistema nervioso central funcionan bastante bien y tiene usted capacidad para elegir sus pensamientos, sentimientos y acciones —¡a condición, claro está, de que así lo crea!—. Si usted cree que todo ello está fuera de su control y que actúa usted completamente a merced de sus pensamientos y emociones, es probable que provoque precisamente ese resultado. Teóricamente, usted está capacitado para modificar sus pensamientos, emociones y conductas, pero es posible que esté convencido de que no lo puede hacer y, por tanto, se rinda y se deje controlar por ellos. Así por ejemplo, puede que piense que no hay forma alguna de frenar la ansiedad o el pánico, y entonces deje de luchar y permita que éstos invadan su vida. En realidad es usted capaz de hacer algo al respecto, incluso cuando se encuentra en grave estado de

pánico, pero sigue pensando que no puede hacer nada y acaba teniendo pánico de su pánico. ¡Entonces sí que se arma una buena y pierde del todo el control!

Una vez que se convenza de que sus creencias (B) son cruciales en la generación de sus reacciones emocionales y sus conductas, y que observe aquellas creencias que tienden a resultarle molestas y disfuncionales, todavía no tendrá completo control sobre sus sentimientos. ¡Aquí no hay milagros que curen! Lo que sí *podrá* hacer es crear, manejar y cambiar en buena medida sus reacciones emocionales y conductas, según usted lo desee. Ya no tiene por qué ser presa de una fuerte ansiedad, depresión o rabia —como le ocurre a menudo cuando no ejerce este tipo de control—, puesto que dispone de un amplio abanico de creencias y puede decidir suscribir algunas de ellas y otras no. Tal como ya iremos insistiendo a lo largo de este libro, puede usted pensar sobre sus pensamientos e incluso sobre el pensar sobre sus pensamientos. Así es como son los seres humanos normales. Pueden pensar de muchas maneras: de formas positivas y sanas, y de formas negativas y dolorosas. Nacen y crecen con esta habilidad. ¡Si al menos la usaran!

Pasaré ahora a explicar los principios básicos de la Terapia racional emotivo-conductual y a mostrar cómo sus procesos A-B-C le permitirán tener mucho control sobre sus emociones y conductas, sobre todo de cara a que pueda controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted. Si utiliza estos principios y los practica continuamente, es muy probable que consiga usted un grado de dominio sobre sus sentimientos que jamás habría soñado —especialmente sobre su ansiedad, pero también sobre cualquier otro sentimiento molesto que probablemente suele generar usted mismo.

#### CÓMO GENERA USTED ANSIEDAD DE LOGRO

Tomemos como ejemplo una de las cosas que suele «ponerle» ansioso. Pongamos que quiere ser destacar en determinado depor-

te o trabajo, o que quiere llevar muy bien una relación y que tiene miedo de no lograrlo. Si fracasa, perderá la aprobación de muchas personas que le importan y, por tanto, se pone ansioso de entrada.

En términos de la TREC, tiene usted una meta (G)\* de logro y hay muchas posibilidades de que surja cierta adversidad (A) que le lleve al fracaso y al rechazo. Por tanto, en el punto C, consecuencia de contemplar la posibilidad de fracasar y ser rechazado (A), se siente usted terriblemente ansioso. A su vez, por su puesto, la ansiedad no le ayuda nada a lograr lo que se propone y a conseguir la aprobación de los demás. Al contrario, se preocupa, y preocupa y preocupa por el fracaso y es probable que acabe, de hecho, flaqueando y temblando, sintiéndose débil e inseguro, con lo cual sus planes de hacer las cosas bien corren un grave peligro. Puede incluso que esté tan nervioso que tenga náuseas y que su cuerpo se descoordine y casi se paralice.

Según la TREC, su ansiedad puede tener varias causas —como que la tarea que se propone sea realmente muy difícil o que la gente que le tenga que dar su aprobación sea muy severa—. Pero éstas son causas externas que escapan a su control. Así que la pregunta es: ¿cuáles de las causas que provocan su ansiedad *están* bajo su control y se pueden ajustar y cambiar de manera útil? Y la respuesta es: principalmente sus creencias (B) sobre la situación y sobre la posibilidad de fracasar y ser rechazado. Dichas creencias están bajo su control en buena medida y se pueden ajustar correctamente en caso de que sean contraproducentes. Vamos, pues, a ocuparnos de ellas.

En primer lugar, sabemos que, probablemente, tiene usted una serie de creencias racionales (RB)\*\* acerca del proyecto que persigue y de la aprobación que puede obtener al lograrlo. Estas creencias racionales —o preferencias— probablemente vayan en esta línea: «Tengo muchas ganas de conseguir hacer bien este proyecto y ganarme la aprobación de la gente que quiero que me aprecie.

\* (G) de *goal*, «meta» u «objetivo» en inglés. [N. de la t.]

\*\* (RB) de *rational beliefs*, «creencias racionales» en inglés. [N. de la t.]

Puede que no lo haga tan bien, desde luego, y eso sería una lástima porque no obtendría lo que quiero y me pasaría lo que no deseo, pero fracasar y no recibir aprobación no es lo peor que me puede ocurrir. Puedo aprender de la experiencia e intentarlo de nuevo siempre que quiera. No tener la aprobación de la gente que me gusta tampoco me va a matar; simplemente me resultará algo doloroso. Por mucho que fracase una y otra vez en este proyecto y en otros parecidos, eso me provocará cierta frustración, pero nunca acabará conmigo. Y si nunca consigo la aprobación de estas personas, de nuevo sentiré cierto pesar pero no estaré anulado. Ahora veamos si puedo dar lo máximo de mí en este proyecto, y si fracaso, lo seguiré intentando con temas parecidos y seguro que al final lo consigo y recibo la aprobación que quiero. ¡Y si no, pues no! Todavía podré ser una persona bastante feliz».

Estas creencias (B) son racionales porque, en general, le serán de ayuda para lograr su proyecto y obtener la aprobación de los demás. Generarán en usted sentimientos sanos de decepción y frustración, en caso de que no lo logre, y emociones positivas como ánimo y entusiasmo para intentar conseguirlo. También le ayudarán a seguir probando en este caso y en otros proyectos similares, impidiéndole que se hunda y se rinda prematuramente. Le permitirán, asimismo, centrar sus pensamientos y energías en planes y esquemas que, a su vez, le ayudarán a obtener lo que desea y evitar lo que no desea. Son creencias altamente proactivas y, aunque no le garanticen totalmente alcanzar sus metas (G), aumentarán en gran medida sus posibilidades de que así sea. Por eso las llamamos «creencias racionales» (RB); porque son útiles y generarán efectividad y productividad en usted.

Así pues, cuando la adversidad potencial —fracasar en su proyecto— se ve seguida de RB, es muy probable que la consecuencia (C) para usted esté en la línea de sus deseos. Es decir, que la mayoría de las veces las creencias racionales permiten que consiga sus metas y, en caso de fracaso, generan sentimientos constructivos de decepción y frustración. Por tanto, tiene usted grandes posibilidades de alcanzar dichas metas tanto en el presente como en el futuro.

ro. Las creencias racionales suelen conducir a consecuencias deseadas.

Sin embargo, cuando tiene metas de logro y aprobación y se da cuenta de que hay varias adversidades (A) que podrían bloquearlas, es fácil que contemple una serie de creencias irracionales (IB)\* que le hagan sentirse molesto emocionalmente y frustren sus consecuencias (C). En ese caso, es probable que crea, irracionalmente, algo así: «Supón que fracaso estrepitosamente en este objetivo y que la gente que aprecio me rechaza completamente. ¡Eso sería horrible! Por encima de todo, *no debo* fracasar ni ser rechazado. *Nunca lo podría soportar*. Significaría que no soy lo suficientemente diestro para lograrlo —¡que soy inferior y no valgo nada!—. Si la gente me rechazara por fracasar, eso probaría que no merezco su aprobación y que seguirían juzgándome negativamente el resto de mi vida. ¡Qué horror! ¡Eso me destruiría! Nunca podría ser feliz. Si me quitan lo que tanto deseo, la vida no vale la pena. ¡Quizá sea mejor que me mate!».

Estas creencias irracionales generalmente son más dañinas que útiles. Tienden a ponerle tan ansioso —realmente en estado de pánico— que no puede actuar adecuadamente y, de hecho, acaba provocando el fracaso y el rechazo. A menudo le ponen físicamente enfermo y le debilitan. El pánico provocado por las creencias irracionales interfiere en su funcionamiento intelectual y dificulta su capacidad para planificar y poner en marcha los esquemas necesarios para obtener el logro. Le pueden provocar tal malestar emocional que, si realmente llega a fracasar en alguna de sus metas, probablemente se desanime hasta el punto de no volver a intentarlo, o actúe tan a la *desesperada* que acabe fracasando una y otra vez. Muy a menudo, las creencias irracionales le llevarán a renunciar definitivamente a su meta y a dirigirse hacia otras que en realidad no desea, o incluso a convertirse en una persona sin objetivos ni propósitos en la vida. Es muy posible que vulneren gravemente el resto de su vida y alimenten su fracaso en otros pro-

\* (IB) de *irrational beliefs*, «creencias irracionales» en inglés. [N. de la t.]

yectos y metas, en los que hasta ahora se comportaba bien. En casos extremos, pueden incluso causarle un trastorno mental y conducirle al suicidio.

Así que tener creencias racionales, constructivas, o irracionales, destructivas, supone una gran diferencia a la hora de marcarse un objetivo y desear conseguirlo, junto con la aprobación de otros por hacerlo. Sus RB le harán sentirse entusiasta y animado para proseguir con su proyecto, o provocarán una inquietud razonable al respecto. La inquietud es una forma de ansiedad porque contempla la posibilidad de fracaso y le obliga a actuar con cuidado y precaución. Le ayuda a planificar y llevar adelante su proyecto, a poner sus diversos aspectos en perspectiva y a cambiarlos cuando las cosas se tuercen. La inquietud, si quiere, es una parte necesaria del control puesto que si no estuviera positivamente inquieto a la hora de hacer algo, ya no se molestaría en intentarlo, y menos aún, en procurar hacerlo bien. Las creencias racionales tienden, pues, a crear inquietud, precaución y vigilancia en usted, y a prepararle para posibles eventualidades en relación con el proyecto que le ocupe. Es más, la inquietud es interesante y divertida: hace que se meta usted de lleno en una aventura, que sea capaz de encontrar la mejor manera de llevarla a cabo y le absorbe vitalmente en ella. Lleva a lo que el profesor Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago, llama el «fluir» o «disfrutar intrínseco» de algo en lo que uno está plenamente ocupado y de lo que obtiene un gran placer al realizarlo.

¡No como la ansiedad! La ansiedad es *sobrepreocupación* o inquietud *en exceso*. Donde la inquietud hace que sus proyectos sean importantes y excitantes para usted, la ansiedad los convierte en imprescindibles o sagrados. Puede parecer que ambas —la inquietud y la sobrepreocupación— tienen implicaciones similares, pero en realidad están a años luz la una de la otra. En efecto, cuando usted se dice a sí mismo «Quiero realizar este proyecto con todas mis fuerzas y lo haré lo mejor que sepa; aunque no me salga perfecto, sabré disfrutar de lo que consiga», muestra usted el interés y la implicación debidos. Sin embargo, cuando esta primera creencia sana

se convierte en una de tipo irracional como «*Debo llevar a cabo este proyecto como sea y tengo que hacerlo a la perfección, si no, eso quiere decir que no valgo nada*», es que está usted excesivamente preocupado, ansioso y frenético. Como ya hemos visto, además, este tipo de preocupación o ansiedad puede crear tal bloqueo en usted que sus posibilidades de realizar bien el proyecto se verían reducidas al mínimo.

¿Cómo puede usted saber si las creencias que tiene en el punto B son irracionales o autodestructivas? Hay varias maneras bastante simples de buscar estas creencias, encontrarlas y entonces, cuando son irracionales, disputarlas (en el punto D) para reconvertirlas en racionales. Describiré estos pasos brevemente más adelante. Primero, echemos un vistazo al extremo C, de los ABC de la TREC, para determinar hasta qué punto está usted ansioso. La ansiedad puede ser un sentimiento de inseguridad, duda e indecisión que se siente en la barriga y que normalmente se nota por tener sensaciones físicas —como un cosquilleo en el estómago—. Sin embargo, también toma muchas otras formas, como falta de aliento, temblores, sacudidas, agitación (reseñadas brevemente en la tabla 2.1 de la página 35). Si no está usted seguro de si está ansioso o no, compruebe en la tabla si tiene alguno o más —a veces incluso bastantes— de los signos indicados. Una vez determine que está realmente ansioso, y no simplemente inquieto y vigilante (de forma sana), intente entonces saber cuál es el motivo de su ansiedad —punto A, de adversidad, dentro de la cadena de ABC de la TREC—. En general, se encontrará usted con que está ansioso por la posibilidad de fracasar en alguna de sus metas principales, o por no tener la aprobación de personas que le importan, por algún tipo de pérdida, por diversas formas de malestar, por peligros o enfermedades físicas o por la expectativa de morir. Algunos de los motivos más frecuentes por los que puede estar ansioso se encuentran en la tabla 2.2 de la página 36.

Ahora que ya está bastante seguro de que está ansioso y tiene una idea de cuáles son los principales motivos de su ansiedad, busque las creencias irracionales que le llevan a este estado. En teoría, se supone que existen cientos o miles de estas creencias. Sin embargo, la investigación llevada a cabo desde la práctica de la TREC y de otras formas de Terapia cognitivo-conductual (TCC), ha mostrado que la gran mayoría de las IB específicas que usted tiene se pueden englobar bajo unas pocas categorías más frecuentes. Así que lo único que tiene que hacer en primer lugar es revisar la lista de principales categorías que incluimos a continuación, y ver si alguna de sus IB se puede englobar en ellas.

*Imposiciones, deberes y obligaciones absolutistas y otras exigencias.* La primera vez que realicé una investigación sobre las creencias irracionales de mis clientes encontré doce más frecuentes, cada una con muchas variantes. Más tarde, incluimos estas creencias y sus variantes en test de IB y dichos test se pasaron, como consta en cientos de estudios publicados, a todo tipo de personas, tanto con trastornos como sanas. Tal como yo había predicho, en todas las investigaciones se encontró que cuantas más IB sostenían las personas, y cuanto más rígida y estrictamente las seguían, más tendían a padecer ansiedad u otro tipo de trastorno, contrariamente a aquellas que sostenían menos IB y que lo hacían de forma más flexible y moderada. Éste fue un importante hallazgo que demostró que la teoría de la TREC probablemente estaba en lo cierto al afirmar que los trastornos emocionales de las personas iban ligados a sus creencias irracionales.

Al continuar con mi trabajo e investigaciones clínicas sobre las creencias irracionales de la gente, observé, para sorpresa mía, que las doce IB originales seguían vigentes, así como sus muchas variantes. También vi que se podían condensar en tres IB principales y que era posible incluir prácticamente todas las demás IB —cientos de ellas, de hecho— en esas tres categorías. Me sorprendí también, de alguna manera —aunque siempre había sospechado que

era verdad—, al descubrir que cada una de esas tres irracionalidades básicas que llevaban al trastorno emocional era una orden o exigencia absolutista: un deber, una obligación o una imposición incondicional. Ya Karen Horney, una psicoanalista excepcional, había señalado algo parecido en 1950 cuando hablaba de la «tiranía de las exigencias» que trastornaba a las personas. Pero lo que yo hice, a mitad de los años cincuenta, fue centrarme más específicamente en esos deberes e imposiciones absolutistas usando la TREC con mis clientes. Las tres poderosas imposiciones que encontré, y que denominé «más-turbaciones»,\* fueron las siguientes:

1. *Imposiciones dirigidas contra uno mismo.* Ejemplos: «Debo conseguir como sea hacer bien todas aquellas cosas importantes que me propongo». «Debo ser querido por completo, o al menos tener toda la aprobación del mundo por parte de las personas que son significativas para mí.» «Debo ser sobresaliente o perfecto en los proyectos que elijo llevar a cabo.» Esta forma tan común de más-turbación, que manifiesta la gente de todo el mundo en muchos momentos de su vida, lleva a que ésta se sienta ansiosa, insegura y deprimida, que crea que no vale nada y se odie a sí misma cada vez que no consigue los objetivos que se ha propuesto previamente en la vida.

2. *Imposiciones dirigidas contra otras personas.* Ejemplos: «Los demás *deben* ayudarme a conseguir lo que quiero y a evitar lo que no deseo.» «Los demás *deben* quererme y darme su aprobación siempre que yo lo desee.» Esta otra forma de más-turbación conduce a rabia, ira, furia, violencia, peleas, guerras y genocidio, cuando los otros no siguen las órdenes que usted les ha puesto y le tratan, precisamente, como usted les exige que deberían hacerlo ellos.

\* He escogido el juego de palabras entre «más» y «turbación», como la traducción más aproximada en este caso, porque en español no se puede hacer el curioso juego de palabras que resulta en inglés: entre el sustantivo o verbo *must* —que significa «imposición» o «deber»— y *turbation* —vocablo inexistente pero que recuerda a *disturb*, que en su acepción como sustantivo significa «trastorno» y en la del verbo «turbar». Juntos, además, suenan prácticamente igual que «masturbación». [N. de la t.]

3. *Imposiciones dirigidas contra el entorno o las condiciones vitales.* Ejemplos: «Las condiciones de trabajo *deben* ser establecidas de manera que yo consiga el tipo de empleo que me gusta y que está bien pagado». «*Debe* hacer el tiempo que a mí se me antoje, trayéndome el tipo de día que yo exija.» «Las condiciones político-económicas *deben* ser siempre las que yo deseo y no ir en contra de mis intereses personales.» Esta forma de más-turbación produce baja tolerancia a la frustración, depresión, tendencia a posponer las cosas, adicciones y otros tipos de consecuencias negativas.

Como ya he dicho, me sorprendió bastante ver que estas tres imposiciones principales cubrían toda la gama y que, por tanto, producían muchos tipos distintos de trastornos emocionales y conductas disfuncionales. Todavía no he encontrado ninguna otra imposición o creencia irracional importante que no se incluya dentro de estos tres tipos de imperativos que llevan al mal funcionamiento humano. Es cierto que cada una de estas autoimposiciones tiene numerosas subcategorías, pero todas ellas, a su vez, hacen referencia, directa o indirectamente, a una exigencia absolutista.

Todo esto que expongo significa que, si es usted capaz de olvidarse de imposiciones y exigencias, siempre que persiga una meta clara y que, por alguna razón, no la pueda conseguir, tendrá emociones sanas de tristeza, pesar, frustración y malestar pero prácticamente nada le hará sentirse gravemente desesperado. La cuestión es añadir siempre un «pero» o «sin embargo» a las afirmaciones preferidas, para evitar el malestar emocional cuando éstas no se cumplen. Así, si se dice usted a sí mismo: «Deseo con todas mis fuerzas tener éxito en este proyecto, *pero* tampoco tengo que conseguirlo como sea; si no lo hago, no quiere decir que no pueda ser una persona razonablemente feliz», se sentirá normalmente decepcionado si fracasa, pero no experimentará un grave trauma.

El problema es que una imposición absolutista no implica una simple preferencia o un «sin embargo». Significa exactamente lo que dice: que, bajo cualquier condición y en todo momento, *debe* usted hacerlo bien absolutamente y ganarse la aprobación de la

gente. Todo ello, por supuesto, no es nada realista puesto que habrá momentos en los que no podrá hacer las cosas todo lo bien que quisiera y que recibirá críticas de los demás. Entonces ¿qué pasa? Respuesta: se pone ansioso o se deprime.

Por supuesto, existen imposiciones condicionales que son perfectamente sanas y sensatas. Por ejemplo, si considera que para comprar un libro tiene usted que pagar, o que para licenciarse en una carrera debe inscribirse, pagar la matrícula, asistir a clase y aprobar los exámenes, entonces sus imposiciones son razonables. Bien es cierto que, para obtener algo, a menudo también es necesario hacer alguna otra cosa, y que, hasta que no se hace, uno no puede alcanzar su meta. Sin embargo, decir que, bajo cualquier circunstancia y en todo momento, *debe* usted comprar un libro, aunque no tenga dinero, es una estupidez. La cuestión es simple: sus *imposiciones* incondicionales nunca funcionarán y, además, le harán sentirse miserable con mucha facilidad.

Así que aunque haya ocasiones en las que lo que le traería más satisfacción sería acabar determinado proyecto y conseguir la aprobación de ciertas personas con ello, ésa no es razón para considerar que *debe* usted conseguirlo como sea y que debe hacerlo simplemente porque tiene usted una fuerte *preferencia* por que así sea. Fíjese que, con una preferencia por el éxito, tiene usted una salida en caso de que no se cumpla su deseo, y con una imposición absolutista que impone conseguir el deseo pase lo que pase, en cambio, es muy probable que tenga usted problemas. Este tipo de imposiciones rara vez funciona y, aunque resulta increíble que una persona inteligente pueda tenerlas en cuenta, hay mucha gente que insiste continuamente en ellas. Tal como la TREC deja bien claro, todo eso conduce a menudo a la ansiedad, la depresión y la infravaloración de uno mismo; por tanto, si quiere usted deshacer toda su alteración emocional, trate de reconocer primero sus propias imposiciones, dispútelas y renuncie a ellas convirtiéndolas en preferencias realistas.

¿Sostiene usted conscientemente estas posibles imposiciones mientras está emocionalmente perturbado o se comporta de forma

disfuncional? Puede que sí, pero también puede que no. En el primer caso, tal vez se diga usted conscientemente: «¡Tengo que aprobar este examen de matemáticas; si no lo hago, es que soy un completo idiota!» o «Tengo que ser bueno con mis padres; si no, es que soy un desgraciado y una mala persona». Si sostiene usted alguna de estas dos creencias, es obvio que se pondrá ansioso sólo con pensar que quizá *no* apruebe el examen de matemáticas o que *no* trate bien a sus padres alguna vez. En este caso, su imposición es consciente y, por tanto, tiene usted la posibilidad de ver en qué consiste y entonces, o bien seguir sosteniéndola, o bien cambiarla por una preferencia («Prefiero aprobar este examen de matemáticas, pero no *tengo que* hacerlo como sea para aceptarme a mí mismo»). Si es así, la TREC dice que se sentirá usted sanamente triste y frustrado si fracasa, pero no ansioso hasta el punto de perder su capacidad de actuar correctamente.

Muy a menudo, sin embargo, no es usted consciente de sus propias exigencias e imposiciones y cree, equivocadamente, que sólo *prefiere* aprobar el examen, sin darse cuenta de que, en el fondo, considera que *debe* hacerlo como sea. Sin embargo, si observa usted detenidamente su preferencia para ver si incluye alguna exigencia escondida debajo de la superficie del deseo, casi siempre encontrará una imposición de este tipo. En efecto, tal como la tan demostrada teoría de la TREC afirma, realmente existe dicha imposición y lo que ocurre es que no es consciente de ella —¡hasta que se empieza a buscarla, claro está!

Partiendo de que la TREC está en lo cierto, es decir, que sus deseos y preferencias no generan ansiedad si no se cumplen y que sus imposiciones y exigencias sí lo hacen, probablemente se dé usted cuenta también de que junto a dichas imposiciones ansiógenas hay toda una serie de corolarios o creencias derivadas que las acompañan y que suelen aumentar su ansiedad. Entre ellas, están los siguientes:

*Menosprecio o infravaloración de uno mismo.* «Tengo que aprobar el examen de matemáticas como sea, pero cabe la posibilidad

de que lo suspenda. Si lo suspendo significará que soy un fracaso total y que no valgo para nada». Esta creencia irracional produce una de las formas de ansiedad más comunes: la ansiedad de rendimiento o desempeño. Frecuentemente se acompaña también de una IB que dice que si suspende usted el examen, la gente le despreciará y, dado que también *debe* obtener siempre la aprobación de todos y es posible que esto no ocurra, esto también confirmará que es una persona despreciable.

*Menosprecio o condena de los otros por sus fallos.* «Dado que todos *deberían* tratarme siempre con amabilidad y justicia, y que algunos no lo hacen, eso significa que son unos miserables que merecen ser condenados y castigados». Esta creencia irracional es una sobregeneralización que condena a la gente por lo que hace, y puede conducir a una enorme ira, a peleas, guerras e incluso al genocidio. El resultado suele ser que los otros monten igualmente en cólera y, sin más, le repudien a *usted* por su rabia, en lugar de condenar únicamente la rabia en sí. Es decir que la rabia engendra rabia y la condena engendra condena, y es casi imposible parar esta escalada recíproca de sobregeneralizaciones.

*Tendencia a dramatizar y aterrorizarse.* Si usted considera que debe tratar siempre muy bien a sus padres y cree que es posible que alguna vez no lo haga, puede que tienda a sentirse un ser despreciable e inútil. Pero también es posible que a ésta se acompañe la siguiente IB: «Tratar mal a mis padres es algo horrible. ¡Qué horror que yo piense siquiera en algo así, y no digamos que lo haga!». Si no deja usted de dramatizar, convirtiéndolo todo en «horrible», «terrible» o «espantoso», no podrá evitar estar grave y malsanamente ansioso si alguna vez tiene poco tacto con sus padres, en lugar de experimentar simplemente sanos remordimientos, cierta decepción consigo mismo o simple tristeza. La tendencia al dramatismo suele aumentar considerablemente el grado de ansiedad.

*«No-lo-soport-itis».* Generalmente, cuando usted insiste en que la gente *debe* tratarle siempre bien, a menudo concluye que (y eso deriva de otra imposición): «¡No soporto que me traten injustamente! ¡No lo aguanto!». Su incapacidad para afrontar una situa-

ción alimenta sus propias imposiciones y eso le pone extremadamente furioso porque ambas creencias implican que la gente que le trata injustamente está provocando que usted no pueda obtener *ni una pizca* de felicidad y que «para eso, mejor estaría muerto». La «no-lo-soport-itis» no hace más que exagerar su rabia —o su ansiedad— cuando se dice a sí mismo: «*Tengo que conseguir este proyecto, no soportaría fracasar*».

*Pensamiento de «todo o nada», «blanco o negro» y otras formas de sobregeneralización.* Si se exige a sí mismo hacerlo todo bien, pretende que todo el mundo le trate bien y que es horrible que las cosas no salgan exactamente como usted quiere, está usted sobregeneralizando y este pensamiento en términos de «blanco o negro» le traerá problemas. Acaba usted con creencias irracionales como las que siguen: «Como he fracasado estrepitosamente en este proyecto, esto significa que soy un fracaso y que nunca seré capaz de hacer algo con éxito». «Como he salido perdiendo en algunas de mis relaciones significativas, esto quiere decir que nunca podré tener la que yo sueño y que seguiré fracasando en cualquier relación que me importe.» «Como siempre me pasan cosas terribles, eso es que siempre tendré mala suerte y me sentiré siempre fatal.»

Es decir que los deberes, las imposiciones y otras exigencias llevan al menosprecio de uno mismo, a la condena de los otros, al dramatismo, a la «no-soport-itis» y otras sobregeneralizaciones incurables. A su vez, además, estas creencias irracionales generan y refuerzan sus propias imposiciones. Así que si usted cree fervientemente: «Para mí es horrible fracasar en proyectos importantes y no soporto la idea de no poder llevarlos a cabo», tenderá aún más a pensar: «¡Fracasar es tan horrible que *debo* conseguir lo que me propongo *como sea*, si no, significará que soy un miserable fracasado que no vale para nada!». Las más-turbaciones refuerzan el dramatismo y éste, a su vez, refuerza las primeras. Es decir que sus creencias irracionales tienden a alimentarse las unas a las otras e incluso a generar otras nuevas.

¿Por qué piensan los humanos tan a menudo tan irracionalmente? En parte, de nuevo, porque los padres y la cultura les educan para ello, pero también porque parece que tienen una tendencia biológica a convertir sus preferencias en insistentes imposiciones. No lo hacen siempre, pero sí muy a menudo. Forma parte del hecho de ser humano.

Resumiré ahora lo que he resaltado hasta aquí: como parte de su naturaleza, es usted una persona inquieta o moderadamente ansiosa porque se enfrenta a muchos problemas, impedimentos y estreses a lo largo de su vida. Si no se interesara lo más mínimo por ellos y no tratara de eliminarlos, apenas podría sobrevivir. Es decir que tiene usted una tendencia biológica y social a enfrentarse a las dificultades y a reaccionar contra ellas, y, hasta cierto punto, debe mostrarse inquieto, precavido y vigilante.

Aparte, y más allá de esto, tenemos que suele usted ponerse demasiado ansioso y preocuparse en exceso con facilidad, y que esta tendencia dificulta su capacidad para afrontar los múltiples estreses con los que se encuentra. Su tendencia a ponerse más ansioso de lo necesario, en parte es biológica y proviene de los hombres y mujeres primitivos, que debían mostrarse extremadamente precavidos y vigilantes. Asimismo, sin embargo, también es un hecho aprendido de sus padres, sus profesores y su cultura. Consiste sobre todo en tomar sus fuertes deseos de éxito, aprobación y bienestar y convertirlos en exigencias exageradas y disfuncionales. Cuando quiere usted hacer algo bien y obtener la aprobación de otras personas, a menudo transforma su preferencia en una exigencia arrogante y poco realista, parecida a alguno de las siguientes imposiciones: 1) «*Debo* rendir en todo como sea y hacerlo bien, si no, es que no valgo como persona»; 2) «Los demás *deben* tratarme amable y justamente, si no, es que son despreciables»; 3) «Las condiciones que me rodean *deben* estar hechas de manera que yo consiga todo lo que quiero y evite lo que no deseo, si no, el mundo será un sitio bastante horrible».

Estas tres imposiciones irracionales son las que tienden a convertir su moderada tensión o ansiedad en pánico o ansiedad grave.



La primera genera ansiedad egocentrada, y la segunda y la tercera provocan rabia y baja tolerancia a la frustración, las cuales son formas de ansiedad de malestar. Sin estas imposiciones, conscientes o inconscientes, seguiría usted mostrándose precavido y vigilante, sobre todo ante peligros y riesgos reales, pero rara vez se vería fuera de control y, por tanto, podría manejar bastante bien sus propias reacciones al estrés.

En el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV) de la *American Psychiatric Association*, el pánico o los ataques de pánico vienen definidos como ataques de ansiedad de aparición repentina que pueden escalar rápidamente (en general en diez minutos) hasta un máximo y que suelen ir acompañados de una sensación de peligro o condena inminente y una fuerte necesidad de huir y correr en cualquier dirección. Los síntomas somáticos o cognitivos son principalmente palpitaciones, sudores, temblores, náuseas o malestar abdominal, mareos, sensación de ahogo, dolor en el pecho, despersonalización, miedo a estar perdiendo el control o a «volverse loco», miedo a morir, sensaciones anormales de picor o quemadura en la piel, y escalofríos o calores repentinos. Estas manifestaciones también se dan ante la ansiedad grave, pero cuando se experimentan de forma más exagerada es en estados de pánico.

Una vez se provoca usted un estado de pánico —o simplemente una fuerte ansiedad sin pánico grave— a menudo se dice a sí mismo: «¡No *debo* tener pánico!». «¡No *puedo soportar* las horribles sensaciones y emociones que acompañan al pánico!» «¡Es horrible y atroz tener este pánico!» Así pues, generalmente se provoca usted mismo pánico ante su estado de pánico, lo que no hace más que aumentar su estado de pánico original, prolongándolo mucho más de lo que duraría normalmente.

De hecho, una vez siente pánico de su propio pánico es posible que se obsesione tanto con la idea de que sus sensaciones son «horribles» que probablemente se las provoque sólo con pensar qué «terrible» sería *si* las experimentara de nuevo. Cuando esto ocurre, el segundo grupo de síntomas se adelanta y sustituye al pri-

mero que experimentaba —el cual probablemente apareció a causa de su tendencia a dramatizar ante cualquier cosa— y, entonces, es posible que acabe sintiendo «libre ansiedad flotante». Lo que pasa, de hecho, es que está usted provocándose pánico (síntoma de ansiedad secundario) ante su propio pánico (síntoma primario de ansiedad), y ésta es la principal causa de su problema.

Suponga, sin embargo, que pierde realmente el control y permite que su estado de ansiedad o de pánico le controle a usted, en lugar de usted a él. ¿Qué puede usted hacer entonces para renunciar a sus enormes imposiciones y convertirlas de nuevo en sensatas y, a veces bastante fuertes, preferencias? Lea el siguiente capítulo y lo sabrá.

## **Disputar los pensamientos irracionales que le generan ansiedad**

Asumiendo que la teoría de la Terapia racional emotivo-conductual sobre la ansiedad es correcta, usted puede controlar la ansiedad y, a la vez, preservar en buena medida su tendencia autoprotectora a la precaución y a la vigilancia. Simple, pero no necesariamente fácil.

Básicamente se trata de que conserve usted sus preferencias por hacer bien las cosas, tener la aprobación de los demás, estar a gusto o mantenerse fuera de peligro a nivel físico, pero que evite sistemáticamente que éstas se disparen hasta convertirse en imposiciones y exigencias. Es muy poco probable que, sean cuales sean, se vea usted obligado a cambiar sus deseos, metas o valores, siempre que los mantenga a ese nivel, como preferencias. En cambio, si pasan poco a poco a convertirse en insistencias e imposiciones, es imprescindible que detenga inmediatamente el proceso y los devuelva a su estado de deseos y aspiraciones, recordando lo destructivas que son las exigencias.

¿Es lo bastante simple? Sí —aunque, de nuevo, no tan fácil—. Vamos a detallar más para que vea usted claramente cómo puede hacerlo.

### ANSIEDAD ANTE LAS RELACIONES ÍNTIMAS

Tomemos un caso habitual. Pongamos que está usted sinceramente enamorado y que hay serias indicaciones de que la persona

amada no le corresponde especialmente. Parece que él o ella le trata con bastante indiferencia o que, incluso, le demuestra cierto rechazo. Pero usted sigue empeñado en que esa persona le corresponda y se pone bastante ansioso ante la evidencia de que no es así. ¿Cómo puede usted aliviar su ansiedad?

En primer lugar, asuma que está usted más que simplemente deseoso de conseguir el afecto de su amado/a. Asuma que se está imponiendo un deber tanto como teniendo un deseo. ¿Por qué? ¿Por qué tiene que reconocerlo? Pues porque está usted siguiendo, al menos provisionalmente, la teoría de la TREC, que afirma que, cuando uno está extraordinariamente ansioso, lo más probable es que se esté imponiendo un deber. Así que empiece por asumirlo.

Su preferencia y deseo, obviamente, es que su amado/a le corresponda. Pero reconozca que, si está usted muy ansioso, ese deseo se ha convertido en una imposición insistente. Busque y seguramente encontrará con facilidad una como ésta: «No sólo prefiero con todas mis fuerzas que me quiera, sino que pienso que debería quererme, sin más. Pero como parece que no hace lo que se supone que debe hacer, y que podría suceder que no me quiera nunca como le quiero yo, estoy muy ansioso. No tengo ninguna garantía de que pueda obtener lo que ostensiblemente debería conseguir, así que estoy extremadamente ansioso; quizá, incluso, sienta pánico».

Muy bien, parece que ya tenemos un imperativo bastante probable que se está usted imponiendo acerca de su amado/a, y que dicho imperativo, muy posiblemente, le está poniendo muy nervioso. ¿Sencillo, verdad? Si busca usted su imposición, probablemente encuentre una fácilmente.

Bien, veamos ahora qué puede hacer con esta imposición que dice: «Mi amado/a debe quererme absolutamente como le quiero yo». ¿Cómo la puede cambiar?

La respuesta, si sigue usted la TREC, es que la dispute. Tenemos que su objetivo es ganarse a su amado/a. En el punto A, de adversidad, parece que él/ella no se interesa mucho por usted, y puede que nunca lo haga. En el punto B, el de sus creencias irracionales,

se dice usted a sí mismo que esta persona debe corresponderle absolutamente. Así que en el punto C, de consecuencias emocionales, está usted ansioso. ¿Verdad que se ve muy claro?

Por tanto, siguiendo con los pasos de la TREC, prosigue usted con el punto D. La D de disputa; quizá el método terapéutico más poderoso jamás inventado —inventado, además, hace miles de años por varios filósofos asiáticos, griegos y romanos—. D, de disputa, cuestiona y desafía su creencia irracional: «¡Mi amor *debe* quererme *absolutamente!*».

Bien, ahora ya puede usted disputar IB como la que dice: «¡Mi amor debe quererme absolutamente!», gracias a la TREC. En este apartado enfatizaré tres métodos de pensamiento para hacerlo. Más adelante le mostraré otras muchas técnicas cognitivas, emotivas y conductuales para desafiar ésta o cualquier otra creencia irracional autodestructiva.

#### MÉTODOS REALISTAS O EMPÍRICOS PARA DISPUTAR CREENCIAS IRRACIONALES

El primer método, y en muchos sentidos el básico, para disputar sus creencias irracionales se denomina «realista» o «empírico», porque la principal razón por la cual las creencias irracionales son inútiles es que van en contra de la realidad social. Simplemente no concuerdan con los hechos de la vida, y si usted insiste obstinadamente en mantenerlas cuando contradicen la realidad social, probablemente boicoteen su vida.

Así, cuando tiene una creencia irracional como: «Mi amor *debe* quererme *absolutamente*», se trata de que primero la dispute con la realidad o los hechos. Se pregunta a sí mismo, y persiste en ello hasta que encuentra una respuesta adecuada: «¿Por qué *debe* mi amor quererme absolutamente? ¿Dónde está la evidencia de que debería hacerlo? ¿Es realista dar por supuesto que él/ella tiene que quererme absolutamente? ¿Cuáles son los hechos en este sentido? ¿Existe alguna razón de peso por la que él/ella *deba* quererme?».

La respuesta a todas estas preguntas o formas de disputa es, por supuesto, un flamante «No». La persona a la que usted *ama*, en realidad puede *elegir* quererle a usted o no. Es decir, que no *tiene que* hacerlo. En realidad y *de facto*, es posible que *no* le quiera. No hay evidencia de que deba quererle a usted absolutamente. En cambio, es muy evidente que puede que no lo haga y que usted, en realidad, tiende a estar triste porque exige que él/ella le quiera, cuando no es así, o es posible que no lo sea. Así que está claro que él/ella *no* tiene que quererle si, realmente, los hechos demuestran que no lo siente así.

Es decir, que no es realista dar por sentado que su amado/a debe quererle a usted absolutamente puesto que él/ella puede decidir amarle, odiarle o mostrarse indiferente ante usted. Asimismo, es muy poco realista dar por sentado que él/ella decidirá no quererle. ¿Cuáles son los hechos en este sentido? Bueno, parece que éstos muestran claramente que a veces ocurre que el otro lo ama a uno y a veces no. A veces, incluso sucede que la otra persona cambia de opinión sobre uno. Está claro, pues, que los hechos demuestran que él/ella no tiene por qué quererle a usted incondicionalmente, en todo momento y bajo cualquier circunstancia.

Insisto, pues, en que no hay razón por la que su amado/a *deba* amarle a usted. Sí es cierto que hay muchas razones por las que él/ella puede que le quiera —como, por ejemplo, que usted se muestre muy atento con él/ella—, pero también puede ser que no le corresponda a pesar de las muestras de afecto que usted le da, o incluso por «culpa» de éstas, porque las considera excesivas y una prueba de debilidad.

Lo mire como lo mire, lo que está claro es que no tiene sentido que se empeñe usted en afirmar que su amado/a *debe* quererle *absolutamente* puesto que, obviamente, él/ella puede *elegir*, y es posible que la *elección* que haga no se corresponda con la *exigencia* que usted tiene. Es una persona con pleno derecho, que puede amarle o no hacerlo. Cuando usted insiste en que él/ella *debe* quererle *absolutamente*, en todo momento y bajo cualquier circunstancia, está negando la realidad: puede que esta persona le quiera y puede que

no, o tal vez le muestre mucho afecto en un momento dado y en otros no. Puede que su naturaleza sea volátil y cambiante, y usted le pide constancia en su amor, cuando esto va en contra de ella misma. ¡Qué poco realista! Si usted sigue exigiendo que él/ella le quiera siempre, cuando hay tantas pruebas de que quizá no deba ser así, está claro que vivirá en un estado de ansiedad permanente.

De la misma manera que lo hemos hecho hasta ahora, usted puede disputar realista y empíricamente algunas de las creencias corolarias que tiende a sostener junto a la de «Mi amor debe quererme absolutamente». Por ejemplo, puede que piense que, si su amado/a no le quiere (tal como se supone que debería hacer), entonces es que «Soy un amante pésimo y una persona inferior; por eso no me quiere». Pensar así también es ser poco realista puesto que puede haber muchas razones por las que no le quiera, algunas de las cuales no tienen nada que ver con usted y mucho que ver con él/ella. Puede ser, por ejemplo, que realmente no quiera a nadie, que sea incapaz de amar.

De nuevo, aquí se puede crear el círculo por el que, dada su insistencia en que su amado/a debe quererle a usted cuando en realidad no le demuestra demasiado afecto, usted tienda a concluir: «¡Esto es espantoso y horrible! ¡No puedo soportar que no me quiera!». Sin embargo, si se cuestiona estas afirmaciones de forma realista, verá que, aunque es cierto que no es agradable que él/ella no le quiera —ya que no obtiene usted lo que deseaba— tampoco es lo peor que le podría ocurrir —como sería en caso de que le odiara a usted a muerte y decidiera matarle—. La falta de amor de la otra persona hacia usted no es algo tan horrible que nunca debería ocurrir, pero si usted insiste en considerarla terrible y espantosa, se convierte *efectivamente* en algo muy malo que no *debería* existir. De hecho, esta falta de amor existirá por muy terrible que a usted le parezca. Además, cuando usted dice que *no puede soportar* que esta persona no le quiera, suele querer decir, antes que nada, que esa falta de amor le matará. Sin embargo, es casi imposible que se caiga usted muerto porque él/ella no le quiera. Por otro lado, al afirmar: «¡No puedo soportarlo!», está usted diciendo que nunca

más en la vida podrá ser feliz en absoluto si su amado/a no le corresponde. De nuevo no está usted siendo nada realista puesto que la principal razón por la que no consigue ser feliz en esas condiciones es porque *piensa* que no lo puede ser, no porque le sea realmente imposible serlo.

Por tanto, puede usted disputar no sólo su creencia irracional que exige que su amado/a le corresponda, sino las derivadas de ésta, como las que dicen que es terrible que él/ella no le quiera o que usted simplemente no soporta que esta persona no le ame tanto como desea que haga. Según la TREC, las creencias irracionales son, casi siempre, irrealistas y antiempíricas, por lo que puede usted disputarlas y transformarlas, siempre que las observe con riguroso realismo y las contraste con los hechos que rodean su existencia y la de los demás.

#### MÉTODOS LÓGICOS PARA DISPUTAR CREENCIAS IRRACIONALES

Ni la creencia: «Mi amado/a debe quererme absolutamente», ni las diversas creencias corolarias que suelen acompañarla son lógicas ni se siguen de la asunción que afirma —y que usted probablemente sostiene—: «Dado que yo le quiero mucho y que me encantaría que me correspondiera, él/ella debe quererme absolutamente y para siempre». Si desea renunciar a esta idea y cambiarla por una creencia racional, mucho más útil, la puede disputar haciéndose las siguientes preguntas: «¿Dónde está la lógica al creer que, porque yo le amo con locura, él/ella debe quererme por igual? ¿Cuál es la conexión entre mi fuerte deseo y mi necesidad de tener su amor? ¿Tiene que quererme sólo porque su cariño sería enormemente gratificante para mí? ¿Es así como saco mis conclusiones?».

Si se entrena usted en hacerse estas preguntas e insiste hasta conseguir respuestas claras verá que ninguna de sus exigencias hacia su amado/a es lógica. Es bastante lógico que, si desea que su amado/a le corresponda, esté usted frustrado o deprimido cuando

no es así, puesto que sus deseos no se ven cumplidos. Siempre que uno desea algo y no lo consigue, automáticamente se frustra y, con toda legitimidad, se dice a sí mismo: «Mis deseos no se están cumpliendo y, por tanto, me siento mal y desafortunado». Sin embargo, no es lógico ir más allá con esta argumentación e insistir en que no se le debe privar a usted de nada porque se frustra y que si es así, la vida no vale la pena. Esta conclusión ya no es nada lógica.

Veamos concretamente cómo desafiar lógicamente algunas de sus conclusiones acerca del hecho de que no es usted correspondido tal «como es debido» por la persona amada. La primera pregunta que debe usted plantearse es: «¿Dónde está la lógica al creer que él/ella debe quererme absolutamente y para siempre sólo porque yo le quiero muchísimo?». Respuesta: por supuesto, no la hay. No hay conexión entre sus asunciones —que afirman que usted le quiere y sufre muchísimo si él/ella no le corresponde— y su conclusión de que, por tanto, esta persona debe quererle a usted absolutamente. Es cierto que sería altamente preferible que efectivamente le quisiera, pero no se sigue que *deba*, por ello, mostrar afecto hacia usted. Tiene todo el derecho y la prerrogativa de quererle o no quererle, y puede, por supuesto, ejercer este derecho en una dirección u otra. Por muy fuerte que sea, la preferencia que usted tiene por conseguir el afecto de la otra persona no hará que ésta le ame. ¡De hecho, puede incluso que provoque lo contrario!

Siguiendo con la disputa de sus creencias irracionales, puede usted preguntarse: «¿Cuál es la conexión entre mi deseo de obtener el cariño de mi amado/a y mi necesidad de conseguirlo?». Respuesta: no hay ninguna conexión entre estas dos cosas. Por muy fuerte que sea su deseo de tener el amor de esta persona, él/ella, obviamente, no tiene por qué responder a él y quererle a usted. Sus preferencias (de usted) no son órdenes para él/ella. Si así fuera, esta persona le amaría, pero está claro que no *tiene que* concordar con su deseo. Nadie en este mundo está obligado a cumplir sus deseos —a menos que los amenace usted con una pistola y les obligue a hacerlo; aunque, incluso entonces, podrían elegir morir.

En el caso que nos ocupa, usted no tiene una pistola, y aunque la tuviera, su amado/a no tendría por qué rendirse a su exigencia y amarle. ¡De hecho, lo más probable es que no lo hiciera!

Disputando sus creencias irracionales con la lógica, puede usted empezar a entender que, en realidad, sus deseos no tienen que cumplirse siempre. Incluso en el caso de que para usted fuera cuestión de vida o muerte, esta persona no estaría obligada a quererle. ¡Si así lo decidiera, podría incluso dejarle morir!

Es importante que entienda que usted siempre puede disputar de forma realista sus imposiciones, deberes, obligaciones y exigencias absolutistas. Gracias a ello, llegará a aceptar que no hay razón que justifique que siempre debe conseguir lo que quiere, que es espantoso no hacerlo, que no puede soportar que no se cumplan sus deseos o que demuestra usted ser un inútil porque no consigue ser tan bueno en todo como cree que «debe» serlo. Asimismo, podrá usted aceptar que no son lógicas las enormes exigencias que tiene hacia sí mismo, los demás y las condiciones del entorno. Es decir, que el hecho de que prefiera ser muy bueno en todo, recibir el apoyo de todo el mundo y estar rodeado de un entorno perfecto, no significa que eso *deba* ser así. Es ilógico insistir en que tienen que cumplirse sus deseos sólo *porque* usted lo prefiere así. Simplemente, no se sigue una cosa de la otra.

«Pero», puede usted objetar, «supongamos que fracasar en lo que hago, no obtener la aprobación y el trato justo de los demás y verme rodeado de condiciones nefastas me perjudica enormemente o me pone en peligro de muerte. ¿No es cierto, entonces, que, para evitar mi perjuicio o mi muerte, debo conseguir hacer bien ciertas cosas, los demás deben tratarme mínimamente bien y las condiciones de mi entorno deben estar lo suficientemente bien dispuestas como para protegerme?»

En efecto, esto es muy cierto y tiene lógica. Algunas veces nuestra vida depende de que consigamos ciertas cosas, de que los demás nos den su apoyo o de que nos rodeen condiciones satisfactorias. Es decir que sí quiere usted vivir y seguir vivo, ciertas cosas deben existir. Pero recuerde: no hay razón alguna por la que usted

*deba* vivir. Como ya sabe, morirá algún día de todas formas, aunque puede que haya llegado a vivir cien años. Sin embargo, nada dice que deba usted vivir mucho tiempo, o que deba morir en paz y sin sufrir, o que deba ser feliz en la vida. Todas estas cosas son muy recomendables pero no son necesidades absolutas. Si usted cree que lo son, o que prácticamente cualquiera de las cosas que desea son absolutamente necesarias, lo más probable es que padezca muchas ansiedad. Sus deseos y objetivos son legítimos y, en cierto sentido, buenos —simplemente porque usted los quiere conseguir—. Pero no *necesita absolutamente* lo que desea. De verás, no es así. ¡Si usted lo cree, entonces lo más seguro es que viva siempre en constante estado de ansiedad!

#### MÉTODOS PRÁCTICOS Y PRAGMÁTICOS PARA DISPUTAR SUS CREENCIAS IRRACIONALES

La tercera forma más importante de disputar sus creencias irracionales —sobre todo deberes e imposiciones absolutistas— para convertirlas en simples preferencias es la llamada vía práctica, pragmática o heurística. Para utilizar este método, debe usted considerar una o más de sus IB y preguntarse a sí mismo: «¿Dónde me va a llevar esta IB si la sigo manteniendo? ¿De qué me va a servir? ¿Qué será lo más probable: que me traiga felicidad o que me convierta en un desgraciado? ¿Qué es lo que me ocurrirá, con toda probabilidad, si me agarro a esta creencia irracional y me niego testarudamente a renunciar a ella?».

Tome de nuevo, por ejemplo, la creencia irracional que dice: «Adoro a esta persona y, por tanto, ella *debe* quererme a mí absolutamente. ¡Será horrible si no lo hace! ¡No podré soportar que no me ame! ¡Si no consigo su afecto es que soy un incompetente y un inútil!».

Dispute activamente esta creencia y desafíela pragmáticamente como sigue: «Si sigo sosteniendo esta creencia y lo hago con todas mis fuerzas, ¿a qué me va a llevar?». Respuesta: «A ponerme muy

ansioso cada vez que compruebe si me quiere o no me quiere, y a estar muy deprimido si descubro que no lo hace». «¿Será realmente *horrible* si mi amado/a no me quiere como yo a él/ella?» Respuesta: «No, realmente no será tan horrible porque no será lo peor que me podría pasar. Pero pensaré que es horrible y lo sentiré así porque sigo sosteniendo esta estúpida idea». «Si me agarro a ella, ¿esta creencia me hará feliz o me convertirá en un desgraciado?» Respuesta: «Me hará bastante desgraciado a menos que tenga la garantía de que mi amado/a me quiere realmente y seguirá queriéndome siempre. Pero, claro, es imposible tener tal garantía. Así que siempre estaré al borde de la ansiedad y la miseria». «¿Qué será lo más probable que me ocurra si me empeño en agarrarme a esta creencia y me niego en rotundo a renunciar a ella?» Respuesta: «Seguiré extremadamente ansioso hasta que y, a menos que, me asegure de que mi amor es realmente correspondido. Incluso entonces seguiré ansioso porque me daré cuenta de que él/ella siempre puede dejar de quererme y eso, según mi propia visión, nunca me permitirá ser feliz».

Esta forma práctica o pragmática de disputar la ideas es la verdadera clave de la TREC y de otros métodos similares que atacan la ansiedad desde la raíz. En efecto, sus creencias irracionales sobre ser correspondido por su amada/o —o sobre conseguir casi cualquier cosa que se proponga en este mundo— son las que le dictan que debe usted obtener todo lo que quiere absolutamente para poder ser una persona feliz y confiada, y que si no lo consigue, será un total desgraciado. Por tanto, si utiliza la forma pragmática de disputar estas ideas, puede empezar a darse cuenta de que no hay razón para mantenerlas —a menos que, en el fondo, desee estar extremadamente deprimido y ansioso. ¡Para eso, las IBs son ideales! Si, por el contrario, lo que desea usted es ser razonablemente feliz, productivo y efectivo, es importante que se dé cuenta de que las IB son altamente perjudiciales y patológicas. A menos que esté usted completamente loco, lo más probable entonces es que las cambie por creencias racionales o preferencias sensatas.

Vistas todas las posibilidades, sin embargo, le recomendamos que utilice por igual las tres formas principales de disputar sus IB: la realista, la lógica y la práctica. Además, hágalo regularmente porque, como seres humanos, tendemos a desarrollar fácilmente creencias irracionales y, una vez que las hemos utilizado durante años, nos acostumbramos a ellas y nos sentimos demasiado cómodos manteniéndolas. Así que para conseguir renunciar a ellas y dejarlas fuera de juego, más vale que las dispute insistentemente con cada uno de los tres métodos de que se dispone.

Si también padece usted ansiedad acerca de la ansiedad que le produce no ser correspondido en el amor, desde la TREC consideramos esta ansiedad secundaria como una «adversidad<sup>2</sup>». En ese caso, es probable que también tenga creencias irracionales de tipo IB<sup>2</sup> acerca de su A<sup>2</sup>, como: «¡No *debo* sentirme tan terriblemente ansioso! ¡Qué horror! ¡No *puedo soportar* esta ansiedad! ¡Soy un maldito inútil por estar tan ansioso!». Por lo que acaba, en consecuencia (C<sup>2</sup>), sintiéndose ansioso acerca de la ansiedad.

Para disputar sus IB<sup>2</sup> también puede utilizar la lógica y desafiarlas: «¿Cómo se sigue que, porque esté ansioso, me esté ocurriendo algo *terrible* que *no puedo soportar*?». Respuesta: «No se sigue una cosa de la otra. Ciertamente, es muy poco agradable que sufra ansiedad a causa de mi ansiedad, puesto que no me gusta nada sentirme así. Pero no es algo *tan* espantoso que nunca debería ocurrir. *Puedo* soporarlo y ser algo feliz a pesar de ello. Además, es estúpido pensar que tener una *sensación* negativa me convierte a *mí* en alguien negativo».

Asimismo, puede disputar sus IB<sup>2</sup> cuestionándolas pragmáticamente: «¿A qué me va a llevar creer que no debo estar ansioso de ninguna manera y que soy un inútil si lo estoy?». Respuesta: «¡A ninguna parte! ¡A estar ansioso acerca de mi ansiedad!».

Es decir que puede usted encontrar casi siempre sus creencias irracionales (IB), origen de la ansiedad primaria, y disputarlas para cambiarlas. Si, además, tiene algo de ansiedad acerca de esta ansiedad (C<sup>2</sup>), puede también hurgar en sus IB<sup>2</sup>, disputarlas, y minimizar así los síntomas secundarios de la ansiedad.

Tal como mostraré más adelante en este libro, a lo largo de una Terapia racional emotivo-conductual, se anima insistentemente a los clientes a que practiquen regularmente en casa estos métodos, realizando ejercicios tanto conductuales como cognitivos y emocionales. Para ayudarles, el Albert Ellis Institute ha desarrollado un Formulario de autoayuda de la TREC que puede utilizar para disputar sus creencias irracionales y generar otras nuevas, racionales, o lo que llamo una «nueva filosofía efectiva». Mostramos un ejemplo de ello en el formulario 5.1 (véase abajo).

El formulario 5.1 da una idea de los pensamientos que puede usted practicar como tareas para casa. Empieza usted por los sentimientos de malestar, las consecuencias, es decir, las principales emociones negativas y malsanas y las conductas autodestructivas que padece. A continuación, se pregunta usted qué elementos activantes o adversidades parecen haber precedido y, ostensiblemente, provocado estas consecuencias. Después, hace una lista de sus creencias irracionales (IB) y, a continuación, las disputas (D). Así genera el punto E\* de emociones y conductas efectivas y nuevas filosofías efectivas, que surjen de la disputa de sus IB.

### Formulario 5.1

A (Elemento activante)

\* E de *effective new philosophy*, «nueva filosofía efectiva» que, en inglés lleva el adjetivo «efectiva» delante. [N. de la t.]

- Resuma brevemente la situación que le provoca malestar (imagine qué vería una cámara).
- Un A puede ser *interno* o *externo*, *real* o *imaginado*.
- Un A puede ser un hecho en el *pasado*, *presente* o *futuro*.

IB (Creencias irracionales)

D (Disputa de las IB)

**Para identificar IB, busque:**

- EXIGENCIAS DOGMÁTICAS  
(Imposiciones, absolutismos, deberes)
- DRAMATISMOS  
(Es espantoso, horrible, terrible)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN  
(No lo puedo soportar)
- JUZGAR A UNO MISMO/OTROS  
(Soy/Es malo, un inútil)

**Para disputar, pregúntese:**

- ¿Dónde me lleva esta creencia? ¿Es útil o autodestructiva?
- ¿Cuáles son las pruebas de que mi creencia irracional existe? ¿Es ésta coherente con la realidad?
- ¿Es lógica mi creencia? ¿Se sigue de mis preferencias?
- ¿Es realmente *espantoso* (lo peor que podía ocurrir)?
- ¿De verás no lo puedo soportar?



### C (Consecuencias)

Principales **emociones** negativas malsanas:

Principales **conductas** autodestructivas:

Las emociones negativas malsanas incluyen:

- Ansiedad • Depresión • Ira • Baja tolerancia a la frustración
- Vergüenza • Dolor • Celos • Culpa

### RB (Creencias racionales)

**Para pensar más racionalmente, fíjese en:**

- PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS (Deseos, necesidades, anhelos)
- EVALUAR LO NEGATIVO (Es negativo, desafortunado)
- ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (No me gusta pero lo puedo soportar)
- NO JUZGAR GLOBALMENTE A UNO MISMO NI A OTROS (Yo y los demás somos seres falibles)

### E (Nuevo efecto)

Nuevas **emociones negativas** sanas:

Nuevas **conductas** constructivas:

**Las emociones negativas sanas incluyen:**

- Decepción
- Inquietud
- Enfado
- Tristeza
- Pesar
- Frustración

## Formulario 5.2

### A (Elemento activante)

*Tengo que hacer un examen para una asignatura que realmente quiero aprobar.*

- Resuma brevemente la situación que le provoca malestar (imagine qué vería una cámara).
- Un A puede ser *interno* o *externo*, *real* o *imaginado*.
- Un A puede ser un hecho en el *pasado*, *presente* o *futuro*.

### IB (Creencias irracionales)

*Tengo que obtener un buen resultado en este examen como sea. ¡Si me va un poco mal o lo suspendo, es que soy un inútil!*

*Sería espantoso suspender esta asignatura y que no se reconociera mi esfuerzo.*

**Para identificar IB, busque:**

- EXIGENCIAS DOGMÁTICAS (Imposiciones, absolutismos, deberes)
- DRAMATISMOS (Es espantoso, horrible, terrible)
- BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (No lo puedo soportar)
- JUZGAR A UNO MISMO/OTROS (Soy/Es malo, un inútil)

### D (Disputa de las IB)

*¿Por qué tengo que aprobar este examen como sea?*

*Si lo suspendiera, ¿realmente significaría que soy un inútil?*

*¿Realmente sería espantoso (lo peor que me podría ocurrir) suspenderlo?*

*Si sigo pensando que tengo que aprobar este examen y que suspenderlo sería realmente espantoso, ¿qué conseguiré?*

**Para disputar, pregúntese:**

- ¿Dónde me lleva esta creencia? ¿Es útil o autodestructiva?
- ¿Cuáles son las pruebas de que mi creencia irracional existe? ¿Es ésta coherente con la realidad?
- ¿Es lógica mi creencia? ¿Se sigue de mis preferencias?
- ¿Es realmente espantoso (lo peor que podía ocurrir)?
- ¿De verás no lo puedo soportar?

### C (Consecuencias)

Principales **emociones** negativas malsanas: *grave ansiedad ante los exámenes.*

Principales **conductas** autodestructivas: *evitar apuntarme a clases o intentar conseguir un trabajo si se requiere pasar un examen.*

Las emociones negativas malsanas incluyen:

- Ansiedad
- Depresión
- Ira
- Baja tolerancia a la frustración
- Vergüenza
- Dolor
- Celos
- Culpa

### RB (Creencias racionales)

*No hay razón por la que deba aprobar este examen como sea, aunque sería altamente preferible que lo hiciera.*

*Si lo suspendiera, sería algo negativo pero yo no me convertiría en un inútil por ello.*

*Si no aprobara, sería algo muy poco deseable, pero no sería espantoso.*

*Si continúo creyendo que debo aprobar este examen, seguiré poniéndome nervioso, aunque tampoco eso será algo realmente espantoso.*

**Para pensar más racionalmente, fíjese en:**

- PREFERENCIAS NO DOGMÁTICAS (Deseos, necesidades, anhelos)
- EVALUAR LO NEGATIVO (Es negativo, desafortunado)
- ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (No me gusta pero lo puedo soportar)
- NO JUZGAR GLOBALMENTE A UNO MISMO O A OTROS (Yo y los demás somos seres falibles)

### E (Nuevo efecto)

Nuevas **emociones negativas** sanas: *Sentimientos de inquietud y decepción pero no de ansiedad ante la perspectiva de hacer el examen, ni depresión en caso de que lo suspenda.*

Nuevas **conductas** constructivas: *No considerarme un inútil si suspendo el examen.*

*No dejar de intentar conseguir un determinado trabajo porque requiere pasar un examen.*

**Emociones negativas sanas incluyen:**

- Decepción
- Inquietud
- Enfado
- Tristeza
- Pesar
- Frustración

El formulario 5.2 es un ejemplo de formulario de autoayuda relleno por un cliente prototipo con ansiedad ante exámenes o test que debe pasar en los estudios o para conseguir un trabajo, y que quiere aprobar como sea.

Si usted utiliza regularmente estos formularios, sobre todo en los primeros tiempos en que empieza a familiarizarse con los principios y la práctica de la TREC para resolver sus problemas de ansiedad, verá cómo se convierte en un experto en reconocer y disputar sus creencias irracionales y en transformarlas en nuevas filosofías efectivas o emociones y conductas efectivas.

## Usar autoafirmaciones racionales de afrontamiento

La Terapia racional emotivo-conductual (TREC) incluye muchos métodos con los cuales puede usted controlar la ansiedad o minimizar los sentimientos de depresión, rabia, inferioridad y auto-compasión. Parece que los seres humanos se perjudican a sí mismos innecesariamente de diversas formas, pero existe toda una serie de técnicas que se pueden utilizar para dejar de hacerlo. A este respecto, hay que tener en cuenta que, tal como argumenté en la primera presentación de la TREC que realicé en 1956 durante la convención anual de la American Psychological Association en Chicago, el pensamiento, la emoción y la conducta humana no son procesos separados sino que están fuertemente conectados. Confrontamos una adversidad y pensamos en ella, pero, a la vez, tenemos emociones muy pronunciadas acerca de la misma. Nuestros sentimientos, además, implican importantes pensamientos y conductas, así como nuestras acciones comportan importantes sentimientos y pensamientos.

Es decir que, cuando se siente usted contrariado por alguna adversidad real o potencial, es importante que comprenda también los aspectos conductuales y cognitivos de su malestar. De la misma manera, si desea sentirse menos contrariado o *sin* contrariedad alguna, lo mejor que puede hacer para conseguirlo es utilizar diversos métodos cognitivos, emocionales y conductuales. Como ya hemos señalado, la TREC es una forma pionera de terapia multimodal que prácticamente siempre utiliza una gran variedad de métodos para reducir las molestias emocionales y los pensa-

mientos y conductas que las acompañan. En este capítulo y en algunos de los siguientes, exploraremos otros muchos métodos cognitivos, además de la disputa directa de sus IB, para poder controlar la ansiedad.

Los ABC completos de la TREC incluyen D y E. En el paso D, disputa usted sus creencias irracionales causantes de su ansiedad y, en el punto E, consigue usted generar toda una serie de nuevas creencias, o lo que llamo una «nueva filosofía efectiva», que transforma significativamente estas IB en creencias racionales.

#### UN CASO DE ANSIEDAD DE RENDIMIENTO

Uno de mis clientes, John, era una persona bastante estable y sin grandes malestares. Triunfaba en su profesión, como profesor de música, y mantenía una muy buena relación con su mujer y sus hijos. John, sin embargo, padecía de una enorme ansiedad en las pocas ocasiones al año en que debía dar un recital de violín en la escuela en la que enseñaba. Sus ABCDE eran los siguientes:

*A (posible adversidad).* John tenía que dar un recital al cabo de un par de meses y, a pesar de ser un excelente violinista, le aterrizzaba la idea de que en esa ocasión no tocara tan bien como sabía. Estarían presentes sus propios estudiantes y le criticarían duramente si no lo hacía todo lo bien que cabría esperar.

*RB (creencias racionales).* «Puede que en este recital no toque tan bien como sé y que me critiquen duramente, lo cual sería muy desagradable. En cualquier caso, sólo sería algo negativo que no me gustaría nada, pero no pasaría nada espantoso. Además, también puede que toque muy bien y que reciba buenas críticas por ello.»

*C (consecuencia de las RB).* Cierta grado de inquietud que llevó a John a practicar más de lo acostumbrado para tocar bien durante el recital.

*IB (creencias irracionales).* «¡Tengo que tocar bien en este recital como sea! ¡Si no lo hiciera, la gente se reiría de mí y eso sería es-

pantoso! Perdería gran parte de mi estatus como profesor de música y eso no lo podría soportar! Si toco mal, querrá decir que soy un violinista pésimo y que valgo muy poco como persona.»

*C (consecuencia de las IB).* Ansiedad grave. John evitaba practicar violín porque hacerlo le recordaba la posibilidad de fracasar y de ser duramente criticado por no haber dado un buen recital.

*D (disputa de sus IB).* «¿Por qué debo tocar bien en este recital sólo porque me proporcionaría el respeto y la aclamación que deseo?»

*E (nueva filosofía efectiva).* «No hay razón por la que deba tocar bien en este recital, aunque es verdad que sería muy preferible hacerlo.»

*D (disputa).* «¿De verás se reirá la gente si no toco bien?»

*E (nueva filosofía efectiva).* «Puede que algunos de ellos se rían de mí, pero la mayoría probablemente me de la mano y me diga que no estaba en buena forma esa noche. Si algunos —o incluso todos— se rieran de mí, ¿por qué sería eso tan espantoso? No lo sería. Sería muy desagradable, pero estaría lejos de ser lo peor que me pudiera pasar en esta vida. *Espantoso* significaría que es algo tan terrible que no debería ocurrir de ninguna manera. Si ocurre, sin embargo, es que tiene que ocurrir. Desde luego, no me gustaría nada, pero lo mejor es que no lo defina como algo espantoso.»

*D (disputa).* «¿Realmente perdería gran parte de mi estatus como profesor si tocara mal en el recital?»

*E (nueva filosofía efectiva).* «No, probablemente no pasaría. Tocar mal en un recital no significa que sea un mal profesor de música, ni mucho menos. Muy poca gente pensaría de esta manera. Además, aunque perdiera gran parte de mi estatus como profesor, ¿por qué no podría soportarlo?»

»Por supuesto que podría soportarlo. Desde luego no me moriría por eso. Tampoco sería muy probable que me echasen del trabajo. Además, podría disfrutar de muchas otras cosas en la vida si ya no disfrutara tanto dando clases de música.»

*D (disputa).* «¿Tocar mal en este recital significaría realmente que soy un pésimo violinista y que valgo muy poco como persona?»

*E (nueva filosofía efectiva)*. «No. Simplemente significaría que no habría estado muy bien esa noche pero que lo podría hacer muy bien en otras ocasiones, como ya me ha ocurrido en el pasado. Si fuera un violinista bastante pésimo, ¿me convertiría eso en alguien inferior a los demás? ¡Por supuesto que no! Mi capacidad para tocar bien el violín no tiene nada que ver con mi valía como persona. Tengo muchos rasgos y hago una gran variedad de cosas distintas, algunas bien y otras mal. Por tanto, tocar mal el violín no me convierte en una mala persona —de la misma manera que, si lo hiciera perfectamente, no sería por ello un ser perfecto—. Decir que soy una persona buena o mala es hacer una sobregeneralización y, de hecho, no tiene ningún sentido. Soy alguien que hace cosas bien y cosas mal, lo cual incluye tocar el violín, a veces muy bien y a veces mal, sobre todo cuando estoy ansioso. Si toco mal en esta ocasión, practicaré más y así tendré muchas posibilidades de hacerlo bien en el futuro.»

Si John realizaba todos los ABCDE de la TREC que acabo de describir, primero seguramente estaría nervioso por el recital, pero luego se calmaría y probablemente tocaría bastante bien llegado el momento. Si no era así, sentiría bastante pena y pesar por no haberlo hecho todo lo bien que él deseaba, pero no estaría ansioso o deprimido.

De hecho, al hacer un seguimiento de los ejercicios de disputa que John había ido practicando, comprobamos que había llegado al punto E, con una serie de nuevas filosofías efectivas. Por tanto, si cada vez que se pone usted ansioso por algo practica activamente los ejercicios de disputa de la TREC, tenderá, con mucha probabilidad, a alcanzar el punto E, de nueva filosofía efectiva. Si lo hace, no sólo conseguirá ponerse mucho menos nervioso ante cualquier posible fracaso o rechazo, sino que irá preparando el terreno para sentir mucha menos ansiedad ante cualquier otro posible fallo, rechazo o malestar que le depare el futuro.

Para fortalecer los ejercicios de disputa y la adquisición de una nueva filosofía efectiva, también puede usted escribir afirmaciones racionales de afrontamiento para mantenerse alejado de la ansie-

dad y usarlas de forma continuada en el futuro, cada vez que se ponga nervioso por algo. Escríbalas, piense en ellas y repítalas varias veces hasta que vayan entrando hasta el fondo de su mente y su corazón. Cuando trabajé con John sobre su miedo a dar un mal concierto de violín, las afirmaciones racionales de afrontamiento que escribió eran de este tipo: «Ciertamente, no estoy obligado a tocar bien en el próximo recital, aunque eso, por supuesto, sería altamente preferible. Si lo hago mal, no será el fin del mundo.

»Si alguien se ríe de mí porque he tocado mal, no tengo que tomármelo demasiado en serio. Puede que sean ellos los que tienen un problema por ser demasiado hostiles. Sea lo que sea, puedo soportar las risas sin tomármelas muy personalmente.

»Nada es espantoso, ni siquiera el hecho de que toque fatal en el recital. Simplemente sería muy poco agradable, pero podría incluso aprender de ello y conseguir hacerlo mejor en las futuras ocasiones.

»En principio, la gente no juzgará que soy un mal profesor de música sólo porque he dado un mal concierto de violín. Si lo hacen es que, obviamente, tienen muchos prejuicios y, por tanto, no debo tomármelos demasiado en serio. Creo que soy un profesor de música bastante bueno, aunque no siempre toque bien el violín.

»No es muy probable que pierda parte de mi estatus como profesor de música si doy un mal recital. Pero si ocurre, ocurrirá, y eso no impedirá que siga dando clases igualmente, e incluso, que lo haga bien.

»Tocar mal en un solo concierto de violín no me convierte, ni mucho menos, en un pésimo violinista. Incluso los mejores violinistas tocan mal alguna vez. Además, si casualmente resulto ser un mal violinista, eso tampoco significa que no valga nada como persona. Tocar el violín es sólo una de las muchas cosas que hago y hay muchas otras que hago muy bien. Ni siquiera tocar mal en cada recital me convertiría en alguien insignificante. ¡Simplemente tendría que practicar mucho más o dejar la música como profesión!»

También la nueva filosofía efectiva, a la que llega usted disputando IB, se da en forma de afirmaciones racionales de afronta-

miento. Siempre puede generar otras nuevas, añadir las unas a las otras y llegar a una lista de afirmaciones bastante parecidas que podrá utilizar en cualquier ocasión en que le asalte la ansiedad en el presente o en el futuro. Estas autoafirmaciones son una forma de pensamiento positivo. Puede generarlas sin pasar por la disputa realista, lógica o práctica de sus creencias irracionales, pero entonces podría ser que éstas fueran excesivamente optimistas y falsas, en alguna medida.

Así, por ejemplo, podría llegar a decir, como casi le ocurrió a John al trabajar sus afirmaciones racionales de afrontamiento: «No importa nada si toco bien o mal en mi próximo recital. ¿A quién le importa? Simplemente me pondré a tocar y que salga lo que tenga que salir. Soy un gran tipo y tengo estudios, así que ¿a quién le importa un carajo si resulto ser el peor violinista de este mundo, pierdo mi reputación como profesor de música y luego me despiden?».

Este tipo de pensamiento positivo es poco realista y puede que le ayude temporalmente a calmar la ansiedad, pero probablemente deje de ser eficaz al cabo de poco. Así que, sobre todo, practique usted la disputa de sus creencias irracionales y, al hacerlo, intente llegar a afirmaciones racionales de afrontamiento que sean realistas y adecuadas. Tómese su tiempo para pensar en ellas. Revíselas. Entonces, podrá utilizarlas para contrarrestar su ansiedad tanto en el presente como en el futuro.

## Usar la visualización positiva y el modelaje

De la misma forma que puede usted utilizar afirmaciones racionales de afrontamiento para manejar sus problemas de ansiedad, también puede usar visualizaciones positivas. Este método consiste en imaginarse en una situación que le produce ansiedad o pánico y visualizarse a sí mismo enfrentándose perfectamente a ella, sin verse perjudicado de ninguna manera.

### OTRO CASO DE ANSIEDAD AL HABLAR EN PÚBLICO

Sandra, una analista de informática de 30 años, utilizó la visualización positiva para manejar la ansiedad a hablar en público de la que padecía desde los trece años. Siempre evitaba hablar, incluso ante un pequeño grupo de gente, por miedo a que su voz flaqueara o a que dijera algo equivocado, y a que todo el mundo pensara que no era más que una tonta. Sin embargo, al conseguir un ascenso en el trabajo se vio obligada a dar charlas al grupo que dirigía para explicarles los últimos avances en procedimientos operativos. Aunque ella conocía estos procedimientos a la perfección, sentía miedo a explicarse muy mal y a que la gente pensara que era tonta, y a que, por culpa de eso, la volvieran a poner en el puesto de menos categoría que tenía antes. Dando diversas excusas pospuso varias veces las charlas, pero llegó un momento en que tuvo que dar una muy importante. La situación era tan aterradorante para ella que le dejó sin comer ni dormir.

Bajo mi tutela terapéutica, Sandra pudo ver con rapidez cuáles eran las creencias irracionales que le llevaban a sentir tal terror ante la idea de hablar en público: «Si he sido lo suficientemente diestra para entender perfectamente el nuevo sistema informático y he llegado a este puesto gracias a saberlo manejar tan bien, tengo que saber explicarlo con toda claridad a la gente que me escuche. Si no soy capaz de enseñárselo correctamente a la gente que tengo a mi cargo, cosa que requiere mi nuevo puesto, ¿para qué valgo? Seguramente pensarán que soy una incompetente y que no valgo para este puesto, ¡y tendrán razón!».

Sandra vio estas IB claramente y se puso a disputarlas. Gracias a ello, llegó a una nueva filosofía efectiva según la cual ella no se convertía en una persona incompetente por no saber dar buenas charlas sino que, simplemente, era alguien con un defecto en cuanto a hablar en público, por culpa de la ansiedad. Llegado este punto, Sandra quiso que su nueva filosofía fuera definitiva y, por tanto, se puso a practicar visualizaciones positivas para fortalecer sus propias conclusiones.

Primero, se imaginó a sí misma hablando frente a una audiencia *sin* estar nerviosa. Se veía inquieta por tener que dar una clase, pero sólo eso, algo inquieta; con lo que podía relajarse prácticamente del todo. Imaginarse a sí misma de esta manera le permitió darse cuenta de que *podía* sentirse cómoda hablando en público y de que no tenía por qué estar tan aterrorizada.

Después Sandra imaginó que algunos de los presentes en la charla le hacían preguntas importantes y que ella, sin vacilar, conseguía contestarlas clara y satisfactoriamente para todos. Visualizando esta escena, vio que *dominaba* realmente el contenido de la temática y que, además, podía controlar la ansiedad. Tuvo algunas dudas acerca de dicho control, pero sólo unas cuantas. Se mostraba inquieta sin estar preocupada *en exceso*.

Gracias a los diversos ejercicios de visualización positiva y de disputa de sus creencias irracionales acerca de lo *horrible* que sería no saber explicarse bien, Sandra dio su primera charla con una ansiedad mínima. Aprendió rápido que podía controlar su pánico

antes de que éste la controlara a ella, y con el tiempo, llegó a tener cada vez más ganas de dar charlas.

También usted puede utilizar la visualización positiva ante cualquier situación que le provoque ansiedad —como ir a una entrevista de trabajo o pasar un examen—. Se imagina a sí mismo en dicha situación y va viendo que *puede* afrontarla con muy poca ansiedad, que consigue dominarla y hacerlo bien o que primero siente ansiedad, pero luego consigue manejarla y controlarla. Junto a la visualización positiva, puede usted practicar activamente la disputa de las creencias irracionales que le llevan a esta ansiedad, como: «¡Tengo que hacer bien esta tarea, si no, soy un incompetente total!». Ambos métodos juntos pueden reducir considerablemente su ansiedad.

#### USAR MÉTODOS DE MODELADJE

Tal como Albert Bandura y otros psicólogos han mostrado, utilizar el modelaje observando a otras personas que no se muestran ansiosas ante situaciones que a usted le provocan pánico, es un buen método para controlar la ansiedad. Para hacerlo, sólo tiene que hablar con personas que conoce y preguntarles cómo manejan ellos esas situaciones para sentir el mínimo de ansiedad. También puede leer biografías o autobiografías de personas famosas que explican cómo superaron sus sensaciones de pánico. Puede observar a profesores, conferenciantes, monitores, etc., y hablar con ellos para ver si tienen problemas de ansiedad y qué hacen para superarlos. Diríjase a personas que consiguen mantener la calma y no estresarse en condiciones de mucha presión o peligro y descubra qué actitudes adoptan para enfrentarse a dichas condiciones. Hable con personas que antes tenían pánico ante determinadas situaciones y que hicieron algo específico para reducir o eliminar su ansiedad y vea si puede utilizar usted también los mismos métodos para minimizar sus miedos irracionales.

## Usar el análisis de costes-beneficios para controlar la ansiedad

Cuando se pone usted ansioso ante la perspectiva de tener que enfrentarse a una situación que le da miedo, tiende a evitar dicha situación y así se saca la ansiedad de encima *temporalmente*. A largo plazo, sin embargo, lo más probable es que ésta no haga más que aumentar. Así, por ejemplo, si tiene fobia a subir en ascensor —aunque nunca haya oído hablar de nadie que haya sufrido un accidente o haya muerto en uno—, lo más seguro es que evite subir en uno. El problema es que, cada vez que lo haga, tenderá a repetirse a sí mismo: «¡Si subiera en este ascensor, *seguro* que me ocurrirían cosas espantosas! Así que *tengo que* evitarlo para que no me pase nada de todo eso». Con ello se reafirma a sí mismo en su creencia sobre las *terribles consecuencias* de subir en ascensores y, por tanto, aumenta su fobia.

Sí, por el contrario, se arriesga a subir en uno varias veces seguidas, y *comprueba* que, de hecho, no pasa nada, podrá usted contrarrestar sus creencias catastróficas y, en principio, superar su fobia. Se trata pues de que valore las *desventajas* de evitar los ascensores, confeccione una lista con todas ellas y las repase varias veces al día, hasta que se convenza de que los costes de evitar subir en ascensores son mayores que las ventajas de la evitación. Con un análisis de costes-beneficios como éste, se anima usted a asumir riesgos a corto plazo y obtiene ventajas a largo plazo al actuar contra sus fobias. Entonces, es capaz de controlar la ansiedad malsana antes de que ésta le controle a usted.



Jeri tenía mucho miedo a conducir en coche, a pesar de ser una buena conductora y de no haber sufrido jamás ningún accidente, y casi siempre iba a su trabajo en bicicleta, autobús o tren. Una amiga suya, Joan, había tenido un accidente de coche una vez, sin graves consecuencias, pero había dejado de conducir desde entonces. Jeri tomó irracionalmente a Joan como modelo y desarrolló una fobia a conducir, a pesar de todos los inconvenientes que eso le acarrearía tanto en su vida social como en su trabajo.

Ayudé a Jeri a ver que su principal creencia irracional era «*Necesito una garantía absoluta de que nunca sufriré un accidente de coche y no puedo tenerla. Por tanto, tengo que evitar conducir o, incluso, ir de pasajero en ningún coche*». Disputó su IB haciéndose a la idea de que no existían las garantías absolutas y de que había pocas probabilidades de que tuviera un accidente de coche y se hiciera graves heridas.

Por otro lado, Jeri realizó un análisis de costes-beneficios escribiendo todas las desventajas que comportaba evitar ir en coche y las ventajas que tenía arriesgarse a sentir el malestar inicial que suponía conducir y así conseguir superar su fobia. De esta manera, Jeri acabó por considerar mucho más ventajoso pasarlo un poco mal *por un tiempo*, al enfrentarse a su miedo a conducir, que sufrir inconvenientes *para siempre*, al mantener e incrementar dicha ansiedad.

Al igual que Jeri, usted también puede hacer un análisis de costes-beneficios para demostrarse a sí mismo que tiene muchos menos costes asumir temporalmente un malestar para enfrentarse a sus miedos irrealistas y superarlos que soportar los inconvenientes a largo plazo de evitar dichos miedos, los cuales probablemente durarían para siempre.

El análisis de costes-beneficios también es muy útil para ayudar a personas con problemas de adicción. Por ejemplo: son adictos al tabaco y continuamente se prometen a sí mismos que lo van a dejar. El problema es que, cada vez que lo intentan, encuentran tan

«espantoso» el malestar que les supone el esfuerzo de dejarlo, que siguen cayendo de nuevo en la adicción. Entonces se ponen ansiosos al ver que no son capaces de cumplir la resolución que se habían propuesto y al pensar que nunca van a poder dejarlo. Es decir, que la incertidumbre acerca de su propia capacidad les pone aún más ansiosos.

Para más complicación, puede que dejen de fumar durante un tiempo, pero que vuelvan a «caer» al cabo de poco y entonces se maldigan a sí mismos por su «terrible» debilidad. Por culpa de sus autocríticas, se vuelven inseguros y más ansiosos que nunca.

Si sufre usted este doble tipo de ansiedad orientada a la adicción, puede usar el análisis de costes-beneficios principalmente de dos maneras:

1. Para mantener la adicción en sí, generalmente se centra usted en las ventajas que ésta conlleva —como el placer de fumar— y aparta deliberadamente de su mente las desventajas que tiene —por ejemplo, un posible enfisema o cáncer de pulmón, gastos económicos, molestia para los no fumadores, etc.—. Si, por el contrario, dedica usted varios días a confeccionar una lista con las muchas desventajas del fumar —que pueden ser 10 o más— y se asegura de escribirlas todas y de centrar su atención en ellas por lo menos 5 veces al día, éstas se adentrarán poco a poco en su conciencia, reducirán su preocupación ante la idea de querer dejar el tabaco (o cualquier otra droga) y le ayudarán considerablemente a abandonar el mal hábito. Lo más probable es que, con el tiempo, se dé usted cuenta de que los costes en los que repara su atención a diario no valen la pena por los pocos beneficios que supone la adicción. A su vez, reducirá usted la molesta ansiedad que le supone su «terrible» dificultad para dejar de fumar.

2. Por otro lado, puede usted trabajar sobre la tendencia que tiene a autocriticarse por su falta de fuerzas para dejar el tabaco (o cualquier otra adicción). Aunque sea realmente poco efectivo en dejar de fumar, si tiende a maldecirse por su debilidad, lo mejor que puede hacer es confeccionar una lista de todas las desventajas

de la autoculpabilización, repasarla varias veces al día y ayudarse a sí mismo a conseguir un buen grado de autoaceptación incondicional (AAI). Eso eliminará gran parte de su ansiedad, puesto que el autocastigo es una enorme fuente de ansiedad.

El análisis de costes-beneficios no es útil para cualquier tipo de ansiedad, pero se puede adaptar a varias de las peores formas que ésta adopta —como la que surge de la autocrítica— y ser muy eficaz. A menudo, la conducta autodestructiva proviene de nuestra tendencia a evitar centrar la atención en los inconvenientes que conlleva tomar dicha actitud. Utilizar el análisis de costes-beneficios permite centrar correctamente nuestro enfoque (valga la redundancia) e interrumpir, a largo plazo, la tendencia que tenemos a engañarnos a nosotros mismos por tener únicamente en cuenta los placeres de las adicciones perjudiciales.

## Usar métodos educativos para controlar la ansiedad

### USAR MATERIALES PSICOEDUCATIVOS

Cuando empecé a poner en práctica la TREC por primera vez, en enero de 1955, observé que varios de mis clientes con ansiedad obtenían tanta o más ayuda de mis artículos y libros que de las sesiones de terapia. James, por ejemplo, quien padecía una fuerte ansiedad acerca de su capacidad sexual, se decía a sí mismo: «¡Tengo que mantener durante un buen rato una fantástica erección y satisfacer a mi novia durante la penetración, si no, es que soy un pelele en el sexo!». Esta creencia irracional a menudo le convertía en impotente y entonces se maldecía a sí mismo por su impotencia, con lo cual se ponía cada vez más nervioso. Mejoró un poco con las primeras sesiones de terapia TREC que mantuvimos, en las que aprendía a disputar sus IB, pero después se puso también a leer algunos de mis textos sobre sexo incluidos en *American Sexual Tragedy* y algunos de mis artículos, como «Psychosexual and Marital Problems» y «Sexual Inadequacy in the Male».\*

Estos escritos le permitieron darse cuenta de que sus *exigencias* —más que *deseos*— de rendir mucho en el sexo le generaban mucha ansiedad y, disputándolas, perdió rápidamente gran parte de su pánico ante el sexo. Como muchos otros de mis clientes, comen-

\* Respectivamente: *Tragedia sexual americana*; «Problemas psicosexuales y de pareja» e «Incompatibilidad sexual en el varón». [N. de la t.]

tó que los escritos habían sido muy útiles para él. Por eso, en la clínica psicológica del Albert Ellis Institute for Rational Emotive Behavior Therapy de Nueva York, siempre damos a nuestros clientes unos folletos sobre la TREC y les recomendamos que utilicen nuestras cintas de audio y vídeo, o que lean nuestros libros y así puedan aprender practicando los principios básicos de esta técnica. Para los clientes con ansiedad grave recomendamos especialmente libros\* míos como: *A Guide to Rational Living*, *A Guide to Personal Happiness*, y *Usted puede ser feliz*. Algunas de las cintas de audio que recomendamos con frecuencia para la gente con ansiedad son grabaciones\*\* mías como «How to Be a Perfect Non-Perfectionist», «Twenty-One Ways to Stop Worrying» y «Conquering the Dire Need for Love». También aconsejamos la cinta de Arnold Lazarus «Learning How to Relax» y la de Michael Broder «Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time».

Asimismo, aconsejamos a nuestros clientes que asistan a los diversos talleres y charlas que organizamos en nuestro instituto. La gente parece sacar un especial provecho de mis famosos talleres del viernes por la tarde, titulados «Problemas de la vida cotidiana», en los que hago demostraciones de terapia en directo con clientes que se prestan voluntarios a exponer y trabajar algún problema serio de ansiedad o de tipo emocional en general. Al mostrar a estos clientes cómo manejar su ansiedad, los demás observadores obtienen un modelo con el que poder aprender a afrontar cada una sus propias dificultades emocionales. Son muchas las personas que se benefician claramente de este tipo de modelaje.

David, por ejemplo, tenía dificultades para seguir la TREC a la hora de intentar superar su ansiedad a ser rechazado por las mujeres, pero cuando me vio mostrar a otros dos voluntarios cómo enfrentarse a fobias sociales parecidas, se animó fácilmente a utilizar

\* Respectivamente: *Guía para una vida racional*; *Guía para la felicidad personal*. [N. de la t.] Ellis, A., *Usted puede ser feliz*, Barcelona, Paidós, 2000.

\*\* Respectivamente: «Cómo ser un perfecto no-perfeccionista», «Veinte maneras de dejar de preocuparse», «Venciendo la desesperada necesidad de amor»; «Aprendiendo a relajarse» y «Cómo superar la ansiedad en el menor tiempo posible». [N. de la t.]

con tesón dicha forma de terapia y pronto pudo minimizar su propia ansiedad social. Muchos otros de los que participan en mis sesiones del viernes por la tarde, y en otros de nuestros talleres, han conseguido reducir su ansiedad tanto acompañándolos de sesiones de terapia como sin ellas.

#### USAR MÉTODOS DE ENSEÑANZA Y PROSELITISTAS

John Dewey señaló hace muchos años que al enseñar una técnica o temática a otra persona, uno mismo la aprende mejor. De la misma manera, he observado que cuando le muestro los elementos principales de la TREC a un cliente y éste, a su vez, se los enseña a otras personas, no sólo estas últimas se benefician de las enseñanzas, sino que el que instruye también suele aprender a aplicar la TREC, mejor y más fondo, a sus propios problemas.

#### UN CASO DE ANSIEDAD ANTE LOS TRABAJOS ESCRITOS

Anne-Marie, por ejemplo, aprendió los principios de la TREC asistiendo a varias de las sesiones de mis grupos de terapia, leyendo diversos libros míos y escuchando algunas de las cintas de audio y vídeo que tenemos en nuestro instituto. Con todo ello, la ansiedad que le causaba tener que presentar trabajos escritos cada trimestre mejoró considerablemente. Sin embargo, cuando realmente empezó a notar una mejora importante fue al empezar a enseñar ella misma la TREC a otras personas con ansiedad. Empezó a curar a tres de sus amigas que padecían de ella, las cuales continuaron luego su terapia conmigo y, al hacerlo, acabó de superar del todo su propia ansiedad, hasta el punto de presentar un par de trabajos *extra* voluntariamente, lo cual, unos meses atrás, la hubiera hecho entrar en estado de pánico. Se volvió tan adepta a dar clases de TREC, y a aprender de ellas, que decidió ir a la universidad para estudiar psicología.

Inténtelo usted también. Aprenda los principios de la TREC y enséñelos a algunos familiares y amigos que se muestren receptivos. Verá cómo, a medida que les ayuda a ellos a asimilar dichos principios, usted mismo se volverá cada vez más propenso a utilizarlos para calmar sus propias ansiedades.

## 10

### Usar la relajación y métodos de distracción cognitiva

#### USAR LA DISTRACCIÓN COGNITIVA

Hace muchos siglos que los antiguos filósofos descubrieron que cuando las personas sienten ansiedad, pueden utilizar diversas formas de meditación y yoga para distraerse de sus miedos irracionales y calmarse temporalmente. Este descubrimiento nace de la constatación de que la ansiedad y la preocupación son insistentes y a menudo obsesivas pero que, por otro lado, la mente humana tiene dificultades para centrarse en dos cuestiones al mismo tiempo. Si, por ejemplo, se pone usted muy nervioso cuando tiene que actuar, recitar o cantar en público, es que tiende a centrarse en *si lo está haciendo bien* o no: «¡Tengo que actuar bien como sea! ¡Si no lo hago, es que soy un *incompetente!*». Puede incluso llegar a obsesionarse y entonces actúa mal.

Si, por el contrario, se esfuerza usted en centrarse en el *contenido* de su actuación —en el papel que está interpretando, el poema que está recitando o la letra y música de la canción que está cantando— tenderá a olvidarse de *cuánto* bien o mal lo está haciendo y, al menos momentáneamente, se sentirá mucho menos ansioso. De hecho, es posible que llegue a estar tan absorto en el contenido de lo que está haciendo que se olvide por completo de *cómo* lo está haciendo y se calme por completo un tiempo. Así funciona a menudo la mente humana: está tan concentrada en una cosa que deja de preocuparse por completo de cualquier otra.

Se pueden utilizar muchos tipos de distracción temporal para dejar de estar preocupado: yoga, meditación, relajación progresiva de Jacobsen, *biofeedback*, lecturas, entretenimientos, ver deportes, etc. Prácticamente cualquier cosa puede servir con tal de que le obligue a concentrarse en algo que no sea su preocupación.

Tomemos, por ejemplo, los ejercicios de relajación progresiva de Jacobsen. Usted se concentra en relajar un grupo de músculos de su cuerpo cada vez, desde los pies hasta la cabeza. Mientras está usted centrando su atención en los músculos, le es muy difícil concentrarse en lo bien que *debe* actuar o en lo *espantoso* que es que no lo esté haciendo demasiado bien. (Para más detalles sobre los ejercicios de relajación progresiva de Jacobsen, puede consultar el capítulo 11 de mi libro con Chip Tafrate, *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*.)\*

También puede usted echar mano de la respuesta de relajación elaborada por Herbert Benson, que funciona de la siguiente manera: selecciona usted una palabra, como «paz» o «uno», o alguna frase corta que tenga sentido para usted. Siéntese en una postura cómoda, cierre los ojos y relájese. Respire despacio y con normalidad. Al exhalar, repita una y otra vez la palabra o frase que ha escogido. Centre su atención en la respiración, la relajación y la musicalidad del sonido que repite. Intente no dejarse llevar por pensamientos intrusivos, sobre todo por los que implican preocupación. Si le vienen a la mente, simplemente relájese y deje que pasen. Pruebe este ejercicio de 10 a 20 minutos, una o dos veces al día.

Como ve, siempre que quiera frenar su ansiedad de raíz, puede utilizar varias de las muchas formas de distracción cognitiva que existen. Simplemente, concéntrese en alguna tarea o ejercicio y verá cómo le cuesta estar pendiente también de sus preocupaciones. La distracción, sin embargo, no es una cura milagrosa para la ansiedad porque rara vez le permite modificar la *filosofía* generadora de ansiedad que hay detrás. Lo que suele pasar es que uno tiende a

\* Barcelona, Paidós, 1999.

volver a sus viejas (malas) costumbres una vez terminado el ejercicio de relajación.

Por tanto, de cara al control permanente de su ansiedad, antes de que ésta le controle a usted, lo mejor es que utilice varios de los métodos descritos en este libro, especialmente el de la disputa energética e insistente de las creencias irracionales que le provocan dicha ansiedad.

## Usar métodos de redefinición

Una de las principales razones por las que usted y otras personas se ponen ansiosas es porque, dentro de la cadena del ABC del malestar emocional, percibe erróneamente o exagera las A —adversidades—. Así, partiendo de que un accidente de avión es algo inesperado y dramático, tiende usted a pensar que los aviones en general son peligrosos. De hecho, resulta que no mueren más de 300 personas al año en accidente de avión y, en cambio, mueren unas 60.000 por accidente de coche. Contrariamente a estos hechos, suele haber muchos más casos de pánico a subir en avión que de miedo a conducir un coche.

De la misma manera, casi nadie muere o se ve gravemente herido por un rechazo amoroso —sólo unos pocos que se matan tontamente— y, en cambio, hay más personas con ansiedad ante ese tipo de rechazos que ante pérdidas de trabajo o dinero. Esto se debe a que, incorrectamente, piensan: «¡Si me rechaza ahora, *nunca* encontraré otra pareja ideal para mí!».

Todas estas exageraciones, percepciones erróneas y atribuciones falsas, que a menudo conducen a la ansiedad, se pueden analizar y reconsiderar y, por tanto, redefinir.

### UN CASO DE ANSIEDAD ANTE LAS CRÍTICAS

Marilyn, una de mis clientes de TREC, «veía» que cada vez que alguien se reía o fruncía el ceño, se lo estaba haciendo a ella

personalmente. Consideraba esto una «terrible» adversidad (A) y, como consecuencia (C), sentía ansiedad. Por supuesto, había muchas razones por las cuales la gente se reía y fruncía el ceño, y la mayoría no tenía nada que ver con ella. Marilyn, sin embargo, estaba tan ansiosa ante la posibilidad de que la estuvieran criticando que «veía» cualquier gesto de los demás como una muestra de que se estaban metiendo con ella. Llevaba, pues, una vida crónicamente ansiosa.

Lo primero que hice fue ayudar a Marilyn a entender que incluso en el caso de que la gente *realmente* la estuviera criticando, ésa no era la adversidad (A) que la ponía tan extremadamente ansiosa (C). El problema erradicaba en su creencia (B): «¡No debo ser criticada por los demás *bajo ningún concepto!* Si recibo críticas, es que la gente me desprecia, piensa que soy una estúpida, y se lo dirá a otras personas. ¡Qué horror! ¡No puedo soportar estas críticas!».

Más tarde, además de trabajar con ella en la disputa (D) de sus creencias irracionales (IB), le mostré cómo comprobar y redefinir sus adversidades (A). ¿Realmente todos los que se reían y fruncían el ceño dirigían esta expresión hacia *ella*? ¿No podía ser que estuvieran comportándose así por razones que no tenían nada que ver con ella? ¿Que se rieran y fruncieran el ceño significaba realmente que la despreciaban?

Gracias a este proceso, Marilyn pronto se dio cuenta de que la mayoría de las veces, los motivos por los cuales la gente se reía o fruncía el ceño no tenían nada que ver con ella —o que, de hecho, a veces la beneficiaban puesto que significaban que la gente se reía con sus bromas porque las encontraba graciosas—. Redefinir las risas y los ceños fruncidos de la gente, así como disputar las creencias irracionales acerca de lo *espantoso* que era recibir críticas, permitió a Marilyn ser mucho menos ansiosa.

Usted también puede observar de cerca las adversidades que considera que acontecen en su vida y comprobar si realmente existen o las ha exagerado o interpretado erróneamente. Por medio de la TREC puede ver algunas adversidades *reales*, incluso las más duras, como *retos* en lugar de hechos *horribles*. Por ejemplo, puede

considerar la pérdida de un trabajo como una *oportunidad* para conseguir otro mejor o para estudiar más y estar mejor preparado profesionalmente. Asimismo, puede ver una «terrible» ruptura amorosa como una posibilidad de experimentar otras relaciones y de encontrar una pareja más adecuada que la que acaba de romper con usted.

Con todo esto queremos mostrarle que si utiliza la TREC a conciencia, podrá ver hasta las adversidades más desafortunadas de su vida —por ejemplo, un cáncer o la muerte de seres queridos— como tragedias humanas y no tanto como hechos terriblemente devastadores. De esta manera, se puede preparar para los peores acontecimientos posibles y, aun así, estar dispuesto a afrontarlos y a seguir sintiéndose razonablemente feliz. Aceptar el *reto* de la adversidad más perjudicial y comprobar que todavía puede usted seguir adelante es una de las mejores actitudes que puede desarrollar —un regalo que se puede hacer a sí mismo.

## Usar métodos de resolución de problemas para controlar la ansiedad

La ansiedad suele abrumarle y controlarle en momentos en que su vida está llena de graves problemas prácticos y acontecimientos estresantes, y en los que no sabe cómo manejarse o poner remedio a lo que le pasa. Si ante una situación parecida se dice usted a sí mismo que *debe* encontrar una solución rápida, fácil y definitiva, lo más normal es que tienda a entrar en pánico. Cuantas menos soluciones absolutas se *exija* usted y más calma tenga al buscar y comprobar posibles soluciones, menor será el grado de ansiedad que experimentará.

En este sentido, la TREC también aporta métodos de resolución efectiva de problemas. En primer lugar, ayuda a frenar exigencias poco realistas —como *tener que* encontrar la solución rápida y perfecta a sus problemas— y, a continuación, muestra cómo resolver problemas más eficazmente. ¿Puede la TREC enseñarle cómo aprender usted mismo a practicar métodos más efectivos de resolución de problemas? Sí; le muestra cómo utilizar diversas reglas y técnicas que a menudo se emplean en el mundo de los negocios, cuando se presentan todo tipo de problemas por resolver y de decisiones por tomar.

### UN CASO DE ANSIEDAD ANTE LA TOMA DE DECISIONES PERSONALES

Permítame que le hable de Manny, un exitoso hombre de negocios que sabía tomar decisiones con bastante facilidad. Al fin y al



cabo, se trataba sólo de dinero, y si perdía un día, estaba bastante seguro de recuperarlo al día siguiente. ¡Así de fácil!

En cuanto a su vida personal, en cambio, Manny sudaba tinta. Creía que *debía* escoger a la esposa perfecta *como fuera*, enviar a sus hijos a la mejor escuela, ocuparse de sus padres, ya mayores, para que conservaran la salud y vivieran eternamente, y ser el más querido entre su grupo de amigos. Si fallaba en alguno de estos aspectos de su vida personal, pensaba que perdía crédito ante sí mismo y ante los demás, y se sentía como un idiota y un gusano. Así es, a pesar de ser un hombre admirado por mucha gente por su éxito en los negocios, Manny sufría ansiedad ante la idea de mostrarse poco capaz en el terreno personal.

Tal como ya debe usted saber a estas alturas del libro, la dificultad de Manny en el área personal provenía de su propia insistencia en que *debía* conseguir *como fuera* lo que él consideraba correcto porque, si no, se sentía un fracaso total. Su éxito profesional no importaba nada si en el terreno personal había tomado una decisión que resultaba estúpida o errónea. Durante las sesiones de TREC, le ayudé a darse cuenta de que no podía garantizarse siempre el éxito, especialmente en el terreno personal, puesto que las relaciones sociales no sólo dependían de cómo se comportaba con los demás, sino de cómo cada uno de éstos reaccionaba individualmente hacia él, teniendo en cuenta que, por supuesto, él no podía controlar dichas reacciones. Por ejemplo: ya podía él tratar a sus amigos con todo el cariño, que ellos podían decidir rechazarle y despreciarle. De la misma manera, ya podía escoger la «mejor» escuela para sus hijos, que ellos también podían decidir no ser buenos estudiantes y dejar los estudios. Le mostré, pues, que depender siempre de que los demás reaccionaran «bien» era algo inútil para cualquiera.

Manny usó la TREC para disputar sus IB y para superar gran parte de la ansiedad que padecía acerca de sus problemas personales. Más tarde le señalé que parecía saber intuitivamente qué decisiones tomar en los negocios pero que, precisamente, no había llegado a sistematizar sus métodos en ese sentido. Estudié algunos de

los procesos de resolución de problemas que parecía haber utilizado para la toma de algunas de sus mejores decisiones financieras y le indiqué cómo aplicar esos mismos procedimientos al terreno de los problemas personales.

Los procesos de resolución de problemas que le enseñé a Manny son los mismos que puede usted utilizar para tomar decisiones prácticas tanto financieras como personales, como de cualquier otro tipo. Son procesos, además, que diversos psicólogos cognitivo-conductuales como Donald Meichenbaum, G. Spivack y M. Shure, Thomas D'Zurilla, y Arthur y Christina Nezu han destacado. Se pueden resumir en los siguientes:

- Analice la situación problemática. Detecte las soluciones obvias y vea dónde radican las dificultades.
- Contemple determinadas soluciones pero tenga en cuenta también algunas alternativas.
- Pruebe varias soluciones distintas, primero mentalmente y luego, si es posible, en la práctica.
- Compruebe si cada una de las soluciones potenciales funciona, y vea cuál lo hace mejor que las otras.
- Busque nuevas y mejores soluciones, aunque ya tenga algunas que parezcan funcionar.
- Persista en la idea de que hay por lo menos una solución posible. Siga buscando alternativas. No se rinda fácilmente.
- Defina una situación problemática o estresante como un problema de posible solución.
- Márquese objetivos realistas que sirvan para resolver o reducir un problema.
- Imagine cómo solucionarían el problema otras personas.
- Tenga en cuenta las ventajas y desventajas de las soluciones consideradas.
- Al llegar a posibles estrategias y acciones para resolver el problema, practíquelas mentalmente.
- Experimente con la que parece la mejor solución. Compruebe los resultados.

Espere encontrarse con posibles fallos o desventajas, incluso con las buenas soluciones.

Aunque no consiga encontrar una buena solución, felicítese y prémiese por haberlo intentado.

## 13

### Usar la autoaceptación incondicional (AAI)

Tal como he ido señalando a lo largo del presente libro, puede usted disputar fácilmente las creencias irracionales que le conducen a la ansiedad, pero si lo hace sólo intelectualmente —o superficialmente— es muy posible que tenga dificultades para abandonarlas. Esto se debe a que usted tiene la habilidad de sostener a la vez creencias racionales (RB) e irracionales (IB). Es decir, que puede pensar *superficialmente*: «No tengo que ser bueno en los deportes y estoy bien como estoy si no es así» pero, a la vez, creer *con todas sus fuerzas*: «¡Si soy malo en los deportes es que soy un débil y un inepto!». En casos así, generalmente gana la creencia más persistente, a pesar de que *también* exista una creencia más débil de tipo racional. Y lo que es peor: puede que sostenga inconscientemente una IB pero que sólo se dé cuenta y sea consciente de su RB. ¿Complicado, verdad?

Según la TREC, cuando uno tiene grandes dificultades para disputar sus imposiciones irracionales y transformarlas en preferencias racionales, es que en el fondo se dan fuertes IB de las que uno no es consciente. Es por eso que este tipo de terapia incluye muchos ejercicios experienciales y evocadores de las emociones con los que poder detectar y cambiar dichas IB. En este capítulo se describen algunos de los principales métodos emocionales de la TREC. No son ejemplos para utilizar en lugar de los de tipo cognitivo, descritos hasta ahora, sino en conjunción con éstos.

Siguiendo las ideas de antiguos filósofos asiáticos —como Gautama Buddha y Lao-Tse—, la filosofía cristiana de acoger al pecador

dor pero no al pecado, y la filosofía existencial de Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Martin Buber, Viktor Frankl y Carl Rogers, la TREC ayuda a que las personas utilicen la autoaceptación incondicional. Ésta es una perspectiva radicalmente diferente de la tradicional autoaceptación o autoestima condicional. La autoestima condicional es precisamente eso: condicional. Según ésta, uno se acepta a sí mismo *a condición* de que haga las cosas bien y de que reciba la aceptación de personas significativas. Tal como señaló el famoso sociólogo George Herbert Mead, la aceptación de uno mismo depende en gran medida de la valoración que los demás reflejan de uno.

En muchos sentidos, esta filosofía no lleva a nada positivo. Primero porque errar es humano y ocurre a menudo. Segundo, porque aunque uno haga perfectamente bien las cosas, los demás pueden decidir rechazarle por un motivo u otro. En tercer lugar, hay que tener en cuenta que, por muy bien que uno haga las cosas y muy bien aceptado que esté *hoy*, nunca puede saber con seguridad cómo será todo *mañana*. La aceptación condicional está siempre —sí, siempre— sujeta a la duda y probablemente causa más ansiedad y sentimiento de inferioridad que cualquier otro aspecto de la vida humana.

#### LA SOLUCIÓN EXISTENCIAL PARA LA AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Para contrarrestar estos riesgos de la autoestima condicional, la TREC enfatiza actitudes de autoaceptación incondicional (AAI) de dos maneras distintas. Por una parte, es posible escoger la posición existencial y convencerse a uno mismo de que «Soy una persona con intenciones y elecciones, como cualquier ser humano. Mientras viva, sea un miembro de la raza humana y, en muchos sentidos, sea un ser único, *decido* aceptarme a mí mismo incondicionalmente, *independientemente* de lo bien que haga las cosas y de si recibo la aprobación de los demás. *Prefiero* alcanzar mis me-

tas y ser aceptado por los demás, pero mi valía personal no *depende* del rendimiento o la aprobación. Sólo depende de que yo elija estar vivo, ser humano y ser único».

Esta solución existencial para la autoaceptación incondicional es bastante segura, casi una garantía. En efecto, mientras esté usted vivo será un ser humano y alguien único. Por tanto, si aceptarse a sí mismo depende *sólo* de eso, siempre podrá usted definirse, o escoger ser, una persona «buena» más que «mala». ¿Fantástico, verdad? Su autoaceptación está sujeta a hechos indiscutibles como el hecho de que está vivo, que es un ser humano y que es único —¡y a nada más!—. Es decir que puede estar usted tranquilo mientras viva porque siempre podrá aceptarse a sí mismo.

Desgraciadamente, la solución existencial al problema de la valía humana es discutible tanto filosófica como científicamente puesto que, esencialmente, lo que usted dice es: «Soy alguien bueno porque estoy vivo, soy humano y soy un ser único». Un filósofo y un científico, sin embargo, podrían objetar: «Es verdad, veo que está usted vivo, que es un ser humano y que es único. Éstos son hechos que prácticamente no se pueden refutar. Sin embargo, ser humano, estar vivo y ser único, en realidad no tiene nada que ver con su valía personal. Usted está *definiendo* su valía personal como positiva, pero se podría definir perfectamente como negativa o neutra. No puede usted probar, ni falsificar el axioma según el cual su calidad de ser humano le convierte en alguien bueno. Puede usted *decidir* creer que es así, pero también podría decidir creer lo contrario —es decir, que es usted malo por el hecho de estar vivo y ser humano—. *Definiciones* como éstas no se pueden contrastar con los hechos».

Es decir, que sostener que uno es «bueno» porque es humano es un axioma que no se puede validar ni invalidar. Lo que se puede probar, quizá, es que la definición positiva de uno mismo es práctica y conduce a mejores resultados que si uno se define en términos negativos o neutros. Sin embargo, seguimos sin poder probar que es un hecho o que es «verdad»; sólo que funciona. Es pues una propuesta cuestionable.

La TREC le ofrece una segunda manera de aceptarse incondicionalmente a sí mismo, que, en principio, sortea los aspectos arbitrarios y definatorios de la solución existencial para alcanzar dicha autoaceptación. Según este método, usted se fija unos objetivos o propósitos —por ejemplo, permanecer vivo ahora que está en vida y ser feliz (o disfrutar de relativo poco dolor y de mucho placer)— y, entonces, valora o evalúa todos sus pensamientos, sentimientos y conductas *en términos de dichos objetivos y propósitos*. Así por ejemplo, valora usted como «bueno» un pensamiento del tipo: «Soy una persona que vale la pena, que merece vivir y disfrutar», porque le ayuda a mantenerse vivo y a disfrutar de la vida. En cambio, evalúa otro pensamiento del tipo «No valgo nada como persona y merezco sufrir y morir» como «malo» porque coarta sus propósitos. De la misma manera, considera los sentimientos de placer ante un logro como «buenos» y los de malestar ante un fracaso como «malos» porque esto contribuye a su felicidad. Por último, evalúa su capacidad para evitar comer en exceso como «buena» y su indulgencia ante los atracones de comida como «mala» porque una conducta como la primera le ayuda a sobrevivir y a estar sano.

En otras palabras, puede usted evaluar o valorar como «buenos» todos aquellos pensamientos, sentimientos y conductas que contribuyen a que consiga sus metas y propósitos básicos, y como «malos» aquellos que coartan dichas metas. Estas valoraciones le permiten, pues, vivir y ser feliz en función de determinados objetivos y deseos. Así, si lo que desea es ser miserable y morir pronto, valorará de forma prácticamente opuesta a la mencionada más arriba sus pensamientos, sentimientos y conductas.

De acuerdo: las valoraciones que haga de sus ideas, emociones y acciones le ayudarán a alcanzar sus objetivos básicos. Por tanto, son útiles o, por lo menos, pragmáticamente positivas. Pero cuidado: dichas valoraciones no son «buenas» o «malas» en sí mismas;

dependen plenamente de los objetivos y propósitos que usted se fije. Es usted quien elige estos últimos, y puede cambiarlos si lo desea, pero mientras los mantiene, tiene la capacidad de evaluar todo lo que hace en función de ellos. Así es como llega a tener su propia visión de las cosas y tiene derecho a hacerlo como quiera mientras no insista en que otras personas, con objetivos y valores que pueden ser muy distintos, las evalúen igual.

Todo esto parece claro, pero ahora viene la parte más difícil —la parte más difícil de alcanzar y mantener para la mayoría de los humanos—. Ciertamente, parece relativamente fácil para usted decir: «Mis actos son buenos cuando me ayudan a alcanzar los objetivos y propósitos que me propongo y malos cuando los bloquean». Sin embargo, como ser humano influido por su biología y educación, es probable que le cueste evitar evaluarse también a sí mismo al valorar sus ideas, emociones y acciones. Como la mayoría de las personas, es fácil que crea que «Si mis actos son ineficaces o negativos es que yo soy un inútil» y que «Si mis actos son eficaces y positivos es que yo valgo mucho como persona». La tendencia es, pues, a evaluar su *self* en su totalidad, a valorar toda su identidad y su ser como buenos o malos según si cree que lo que hace, piensa o siente son cosas buenas o malas.

Alfred Korzybski señaló esta tendencia en su excelente libro *Science and Sanity*,\* en 1933. Al igual que casi todos los seres humanos, usted suele emplear casi siempre el *yo*, de *identidad*, y tomar todo lo que *hace* como señal de quien *es*. Éste es un error serio puesto que se trata de una sobregeneralización incorrecta. Hace usted millones de cosas a lo largo de su vida: buenas (útiles para sus objetivos) y malas (contraproducentes para éstos). Es usted un ser humano extraordinariamente variable, incoherente y falible. A menudo, por ejemplo, se marca un propósito y luego actúa en su contra, o decide no hacer determinadas cosas y después las acaba haciendo. Por tanto, es obvio que no tiene sentido que se valore a sí mismo, su esencia, su ser, por una cosa o serie de cosas que realiza

\* *Ciencia y cordura*. [N. de la t.]

o deja de realizar. Dado que es usted muchas cosas, millones de cosas, es imposible que simplemente sea una «buena» o «mala» persona. Aun así, lo más frecuente es que continuamente se maldiga a sí mismo cuando hace algo mal y se elogie cuando realiza algo bien. Tal como señala Korzybski, al responder de esta manera, se vuelve usted «loco» y corre el peligro de tener una vida personal y social muy pobre.

Asimismo, y tal como Korzybski y muchos otros psicolingüistas han observado, tiene usted tendencia a poner sus ideas en palabras —lo cual parece propio de la raza humana— y entonces, las palabras en sí —que en principio presentan muchas ventajas en relación con las formas más primitivas de lenguaje del resto de los animales— suelen pasar a confundirle y a acabar con usted. Se crean lo que Kevin FitzMaurice llama «cosas-pensamiento», fabricando objetos a partir de meros pensamientos. Así, si hace usted algo bien y piensa: «Este acto me ayuda y, por tanto, lo consideraré bueno», tiende luego a olvidar que su pensamiento es el que ha *definido* el acto como bueno y acaba usted diciendo incorrectamente «El acto (cosa) es bueno (pensamiento)». Acaba considerando lo que existe de hecho (su acto) como *siendo* bueno, cuando lo único que ha hecho es pensarlo o definirlo como bueno.

La TREC intenta resolver el problema de la valoración personal proponiendo que valore usted sus pensamientos, sentimientos y acciones como buenos (efectivos) o malos (inefectivos) sólo después de haberse fijado unos objetivos y propósitos que alcanzar. Entonces le advierte claramente que se pare en ese punto por un momento y se diga: «Esta conducta es buena para mis propósitos (y mala si no la llevo a cabo), pero me niego a evaluarme a mí mismo de forma global, *general* o total por hacerla (o no hacerla). Puede que sea una conducta buena, en relación con mi elección, pero no soy una persona buena por llevarla a cabo. Puede también que sea mala, de acuerdo con mi deseo, pero no soy una persona mala si la realizo».

Puede que parezca una decisión simple de tomar para usted (¡pero pruebe a llevarlo a cabo de forma sistemática y verá!). Verá

cómo, en principio, no tendrá problemas para evaluar sus pensamientos, sentimientos y actos, puesto que suele tener claros los objetivos en función de los cuales hacer la valoración, pero probablemente caerá en la costumbre humana de evaluarse también a sí mismo en su totalidad. ¡Es muy difícil resistirse! Parece haber sido insertado en la raza humana a lo largo de la evolución y se sigue fomentando en casi todas las sociedades y culturas del mundo. Nuestros padres, los profesores, los cuentos, las historias, las películas, los programas de televisión, etc., todos nos enseñan a pensar que Pepe hace algo bueno cuando lucha contra el león, salva a la princesa, marca el gol de la victoria para la liga o ayuda a su madre en casa. Pero estos «medios de comunicación» también nos conducen claramente a juzgar a Pepe como una «persona buena» y a admirarlo globalmente por sus actos. De la misma manera, si María contesta mal a sus padres, rechaza al príncipe azul o saca malas notas, los medios que nos rodean nos convencen de que, indudablemente, se trata de una persona mala. Tenemos una tendencia natural a sobre-generalizar acerca de nuestro carácter personal a partir de meros actos específicos. Es más, la sociedad nos empuja a que lo hagamos.

¿Cómo podemos poner freno a este enorme disparate? La TREC dice que lo mejor que podemos hacer es limitarnos a evaluar y valorar sólo lo que pensamos, sentimos y hacemos y seguir comprobando si nuestros actos van o no en contra de nuestros objetivos, propósitos y deseos, permitiéndonos tener más de lo que queremos y menos de lo que no queremos. Además, la TREC propone que nos neguemos a evaluarnos de forma global o total. Nunca *somos* buenos o malos. Como mucho, hacemos cosas buenas y cosas malas —siempre en relación con nuestros deseos, objetivos y valores—. Si nos mantenemos en esta línea de razonamiento, tendremos muchas más posibilidades de ver cumplidos nuestros deseos y no caeremos tan fácilmente en emplear el *yo de identidad*, sobre-generalizando acerca de nuestra esencia como personas.

Cabe decir que si tiene usted dificultades para evitar juzgarse a sí mismo de forma global y evaluar sólo sus actos, puede entonces recurrir a la solución existencial para el problema de la valoración

personal. Dígase, por ejemplo —aunque sea por «definición y decreto»: «Soy una persona con valía porque existo, porque soy humano, y porque soy un individuo único. ¡Y punto!». Dígaselo y cínase a ello. No podrá probarlo o falsarlo fáctica ni empíricamente, ¡pero funciona!

¿Por qué, tal como vengo defendiendo a lo largo de este libro, es tan importante la autoaceptación incondicional (AAI) para controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted? Porque la autoaceptación o autoestima condicional es fuente de las peores formas de ansiedad. Ciertamente, la ansiedad de malestar o baja tolerancia a la frustración tiene su importancia. Sin ella, no podría usted sobrevivir mucho tiempo puesto que, como organismo físico, está usted sujeto toda su vida a posibles peligros —como accidentes, enfermedades, ataques de otras personas, de otros animales, peleas, guerras, etc.—. Por tanto, para sobrevivir es necesario que desarrolle la capacidad de vigilancia y precaución. Además, teniendo en cuenta que es usted un animal de piel fina, corre más peligro que uno de piel gruesa, por ejemplo un elefante o un rinoceronte.

Para contribuir a su autoprotección, la naturaleza le ha dotado, pues, de una excesiva preocupación y precaución. Así, una vez ha tenido un accidente de coche, es fácil que deje de conducir durante un tiempo —o incluso para siempre—. Una vez que le atacan en la calle a las dos de la madrugada, puede que evite salir por las noches, o incluso durante el día. En este sentido, la evolución está hecha para que la especie sobreviva, no para que sea feliz mientras sobrevive. La supervivencia del más fuerte a menudo implica la supervivencia del más precavido y fácilmente asustado.

La ansiedad de malestar protege, pues, la vida, instándonos a que tomemos pocos riesgos, evitemos el dolor y nos mantengamos a salvo. A menudo incluso nos puede empujar a extremar las medidas de precaución y seguridad y, en consecuencia, a llevar una vida demasiado gris y limitada —aunque se sigue viviendo.

Sin embargo, las peores formas de ansiedad suelen provenir mucho más del exceso de preocupación egocentrada que del exceso de preocupación física. Es decir, por ejemplo, las que surgen

cuando uno siente un miedo terrible a realizar mal una importante tarea y a ser, por tanto, despreciado por los demás.

Un antídoto extraordinariamente bueno para esta forma tan común de ansiedad egocentrada o autodestrucción potencial es —¡adivine!— la autoaceptación incondicional (AAI). Cuando uno tiene pleno control sobre su ego, o su valoración personal, se vuelve muchísimo menos ansioso ante el fracaso y el rechazo.

#### UN CASO DE ANSIEDAD EGOCENTRADA

Tomemos a Rita, por ejemplo. Cuando la vi por primera vez para empezar Terapia racional emotivo-conductual, era guapa, inteligente, competente y con un talento especial para la venta de seguros. Era la vendedora más joven de la empresa y, sin lugar a dudas, la mejor. Ganaba por lo menos un cuarto de millón de dólares en comisiones al año, estaba comprometida con un guapo profesor de económicas, que además era consultor gerente para varios centros de negocios importantes, y era cinturón negro de kárate. Sin embargo, Rita era extremadamente ansiosa en sociedad, en parte porque su novio siempre estaba rodeado de gente brillante del mundo académico y de los negocios, muy culta y capaz de hablar en profundidad de casi cualquier tema. Rita sólo tenía estudios de diplomatura y trabajaba en una rama (ventas) que apenas tenía nada que ver con el nivel de éxito profesional que tenían los colegas de su prometido. Estaba convencida de que la consideraban poca cosa y temía decir cualquier estupidez delante de ellos. Se imaginaba que la despreciaban completamente.

Rita padecía poca ansiedad de malestar puesto que asumía problemas y dificultades que otros evitaban, dedicaba muchas horas a su trabajo y mejoraba su nivel de karate continuamente luchando contra sus compañeros hombres. Sin embargo, no podía soportar críticas y se maldecía mucho a sí misma por cualquier pequeño error que cometiera con sus clientes o cualquier tontería que dijera ante los socios de su novio.

Al principio, Rita discutió un poco los principios de la autoaceptación incondicional. Esto tenía mucho que ver con sus aprendizajes tanto profesionales como en el kárate, donde estaba acostumbrada a luchar mucho por hacerlo bien y ser la mejor entre los hombres y las mujeres con los que competía. Se aferraba, pues, a la idea de que el logro era algo extremadamente importante y que uno sólo era alguien de valor si conseguía ser mejor que las personas con una facilidad y un talento naturales. Aunque estaba de acuerdo con ella en que el logro es algo muy importante en la vida (si uno así lo decide) y que aporta muchos beneficios (como recompensas económicas), insistí en que no tenía nada que ver con la valía personal, a menos que uno, equivocadamente, así lo creyera. ¿Por qué era erróneo pensar así? Porque, como probaba su propio caso, aunque Rita fuera muy diestra en muchas áreas de su vida, seguía teniendo miedo siempre de no conseguir lo que se proponía al siguiente paso. De hecho, en determinadas áreas en las que no era particularmente brillante, como era la académica, padecía graves ansiedades acerca de *sí misma* y no tanto acerca de su *rendimiento*; con lo cual, consecuentemente, se mostraba muy ansiosa.

Tengo que decir en mi favor que soy bastante eficaz para convencer a la gente de que el concepto de autoaceptación condicional es perjudicial, porque, tal como digo a los clientes, sólo puede funcionar si demuestran que son perfectos —y lo hacen toda su vida—. El problema es que, como seres humanos falibles, siempre pueden equivocarse, aunque a primera vista parezca que lo saben hacer muy bien. Con Rita, me costaba mucho más llegar a convencerla de que estaba equivocada porque era realmente eficaz en casi todo lo que hacía y rara vez fallaba. Lo que sí logré, en cambio, fue demostrarle que aunque siempre hiciera las cosas extraordinariamente bien, su desesperada necesidad de recibir la aprobación de los demás no la ayudaría nunca. En efecto, era muy fácil que los demás, debido sobre todo a los celos, le giraran la espalda justamente porque ella siempre lo hacía todo tan bien. Muchos de los que trabajan con ella en los seguros, por ejemplo, se mostraban antipáticos con ella porque era la mejor. También algunos de sus

compañeros hombres del kárate eran secos con ella cuando les ganaba en una competición. Muchas mujeres, incluidas algunas de sus amigas, la envidiaban por su belleza. Es decir que, por mucho que lo intentara, no podía ganarse la aprobación de este tipo de gente. Insistí mucho en este punto y, en un primer momento, logré que Rita viera más claramente cómo la perfección no siempre era aplaudida. Precisamente su superioridad podía traerle problemas con personas que no eran tan eficaces como ella en determinadas áreas.

En sesiones siguientes le mostré a Rita en qué otros sentidos podía verse rechazada por la gente por mucho que se esforzara en hacer bien las cosas. Así, por ejemplo, podía ser que hubiera personas a las que no les gustara su forma de vestir, otras que tuvieran prejuicios de tipo religioso o racial contra ella o, incluso, algunas que estuvieran siempre tan amargadas que mostraran odio hacia casi todo el mundo.

Finalmente conseguí convencer a Rita de que su filosofía —según la cual su perfeccionismo la llevaría a ser aceptada por todos— no le conduciría a nada, aunque, ciertamente, ella obtenía más reconocimiento que la mayoría de las mujeres. A pesar de ello, Rita seguía temiendo perder ese respeto y admiración del que disfrutaba y padecía incluso más ansiedad que muchas mujeres con bastante menos talento y belleza que ella.

Con el tiempo empezó a renunciar a su enorme necesidad de aprobación social y, con ello, se fue reduciendo en gran medida su ansiedad de rendimiento. Leyó algunos de mis libros (*A Guide to Rational Living*, *Controle su ira antes de que ella le controle a usted* y *Razón y emoción en psicoterapia*) así como uno de mis folletos, titulado «Psychotherapy and the Value of a Human»,\* y todo ello la ayudó a librarse de su necesidad perfeccionista de logro. Acabó por «captarlo», y en una de nuestras últimas sesiones dijo: «De repente lo vi claro. Vi que toda definición de bondad o maldad depende de elecciones que hacemos y que éstas podrían ser totalmente

\* «La psicoterapia y el valor de un ser humano». [N. de la t.]

diferentes. Como usted bien dice, todas ellas son definitorias. Incluso cuando evaluamos nuestro rendimiento lo hacemos en función de un determinado objetivo que nos hemos fijado —como obtener un sobresaliente en una asignatura. Otra persona puede que se plantee sacar un sobresaliente alto, y otra distinta sólo un notable, y en ambos casos la valoración resultante sería diferente de la nuestra. Es decir, que elegimos nuestros objetivos y entonces evaluamos nuestras conductas en función de éstos. Es después cuando decidimos valorarnos de forma global a nosotros mismos, según medimos nuestro rendimiento. Eso es lo más definitorio de todo: nuestra propia evaluación genérica, puesto que la hacemos arbitrariamente y podríamos elegir no llevarla a cabo. Lo que pasa, como dice usted, es que tenemos una fuerte tendencia a hacerlo y lo hacemos. ¡Estúpidamente! ¡Como unos tontos! Bueno, yo, en todo caso, ya no. Seguiré evaluando mis actos, pero voy a hacer lo posible por dejar de evaluarme a mí como persona. No *tengo que* hacerlo y ahora veo el mal que me provoca. Así que me voy a esforzar por no hacerlo. No siempre conseguiré impedírmelo, ni mucho menos; pero seguro que no lo haré tanto como hasta ahora. ¡Eso seguro!».

Rita hizo exactamente lo que dijo que haría. Abandonó gran parte de su tendencia a autoevaluarse como persona y, cuando volvía a caer en ella, frenaba de nuevo su impulso. Cuidó de sí misma y pasó de ser una de las personas más autoevaluativas que he conocido a una de las que menos se juzgan. Entendió realmente las nefastas implicaciones que tenía supeditar su valía personal tanto a la exigencia de que los demás le dieran siempre su aprobación como a la de que su rendimiento fuera siempre perfecto. Se convirtió en alguien que constantemente hacía cosas bien y cosas mal —según si se acercaba o no a sus objetivos— y que ya rara vez se juzgaba a sí misma globalmente, como persona.

Si desea usted llegar al mismo punto, sólo tiene que seguir los pasos de Rita hacia la autoaceptación incondicional. Como ya hemos dicho, puede usted valorarse arbitrariamente como «buena» o «mala» persona sólo porque existe, es humano y es único, pero

también puede elegir la elegante vía que tomó Rita, juzgándose globalmente como persona lo menos posible. Simplemente, acepte su cualidad de ser vivo, ser humano y ser único, sin sobregeneralizar al querer evaluarse en su totalidad.

Si lo hace, verá cómo se reduce gran parte de su ansiedad. Puede que continúe mostrándose excesivamente preocupado ante la idea del dolor, la enfermedad o la muerte y que conserve algo de ansiedad del malestar, pero verá cómo desaparece la mayor parte de su ansiedad de rendimiento y de aprobación. Mantendrá, espero, su tendencia a luchar por lograr proyectos importantes para usted y por conseguir el respeto de personas queridas, puesto que dicha tendencia irá en la dirección de sus deseos y le evitará frustraciones. Pero recuerde: *querer* no significa *necesitar desesperadamente*. Dejar de necesitar éxito y aprobación, pero seguir deseándolos, le libraría de gran parte de su necesidad de tener siempre certezas y garantías y de demostrar constantemente su valía ante los demás y ante sí mismo. ¡Pruebe y verá!



### **Usar la aceptación incondicional de los demás para controlar la ansiedad**

Los seres humanos son claramente seres sociales y rara vez viven completamente aislados. En condiciones sanas, usted suele relacionarse con otras personas, como son sus padres y hermanos, sus familiares, amigos, compañeros de colegio, vecinos, colegas de trabajo, etc. Seguramente, nace con cierta tendencia a relacionarse y se le educa para que así sea, y su existencia misma depende, en gran medida, de esas relaciones con los demás. Como recién nacido y como niño, es obvia la necesidad que tiene, como cualquiera, del cuidado de otras personas. En la adolescencia y la edad adulta, ya puede valerse por sí mismo aunque no completamente, puesto que le sería imposible recolectar toda la comida que necesita, construir su casa solo, hacerse toda la ropa y llevar a cabo muchas otras cosas imprescindibles para su supervivencia y bienestar. A medida que se hace mayor, entonces pierde parte de su autosuficiencia y vuelve a necesitar de mucha ayuda por parte de los demás.

Más allá de la ayuda que le proporcionan para permanecer vivo, estar cómodo y actuar mínimamente bien, los demás también le aportan placer. Así por ejemplo, disfruta usted hablando con ellos, queriéndolos, haciendo el amor con ellos, trabajando con ellos, jugando con ellos e interactuando en cualquier situación social con ellos. ¿Por qué? Porque es un ser humano y, como tal, su vida mejora sustancialmente con amistad, sexo, amor y cooperación. Es propio de su naturaleza ser parte de la familia de los humanos.

Dada su naturaleza social, es altamente recomendable que se relacione con otros seres humanos y que desarrolle amistades íntimas con ellos. Aunque, ciertamente, como adulto puede ir tirando con mínimas relaciones sociales, o incluso sobrevivir como un ermitaño, lo más probable es que todo le vaya mucho mejor si tiene relaciones de amor y amistad con otras personas. Eso le conduce a una vida más interesante, creativa, completa y feliz —todo lo cual contribuye a que padezca menos ansiedad.

#### CONTROLE LA IRA ANTES DE QUE ÉSTA LE CONTROLE A USTED

Por desgracia, no siempre es fácil controlar la ira. Hay tipos de personas muy variados en este mundo y muchos de ellos a menudo le tratan mal, con antipatía o injustamente. Puede que estén enrabados, deprimidos, de mal humor, que sean personas de difícil trato o, incluso, que sean psicópatas. Puede también que piensen que existen buenas razones para tratarle a usted con desprecio. Algunos, por ejemplo, compiten duramente y juegan sucio porque sólo piensan en conseguir lo que se proponen y no les importa lo que le pase a usted. Otros, finalmente, le maltratan y bloquean sus deseos sin razón aparente. ¿Qué hace usted entonces?

Bueno, por desgracia tiene usted su propia tendencia a la ira, tanto innata como adquirida, y es muy probable que se sienta muy enfurecido con ellos y que decida vengarse, por ejemplo. ¿Le sirve a usted de algo esa reacción? ¿Repara con ella el mal que han hecho los demás? ¡Rara vez! El amor engendra amor y la ira engendra ira. Si siente, acertada o equivocadamente, que los demás se han aprovechado de usted, lo primero que hace es criticarlos por el comportamiento que han tenido, dejando bien claro que piensa que lo que han hecho está mal. Después, lo más frecuente es que los condene globalmente, en toda su persona. En este sentido, se puede decir que su ira casi siempre implica lo siguiente: primero, una objeción al «mal» y «equivocado» comportamiento del otro y, segundo, una grave condena hacia éste como persona.

En otras palabras, de la misma manera que tiende usted a sobregeneralizar y condenarse a sí mismo por sus propios «malos» pensamientos, sentimientos y actos, también lo hace con los demás cuando, según usted, éstos hacen algo mal. Comete usted el error de condenar tanto al pecador como al pecado, lo cual, generalmente, le trae problemas.

En primer lugar, tal como Chip Tafrate y yo mostramos en nuestro libro *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*, debe tener en cuenta que su ira, cólera y furia tienen un efecto negativo en su propia salud y eficacia. La ira le motiva para actuar contra las cosas y las personas que no le gustan, pero a menudo le lleva a hacerlo de forma impulsiva, a ciegas y sin ningún resultado. Cuando arremete repentinamente contra algo o alguien que le parece detestable, no planea detenidamente cómo conseguir que dicha circunstancia o persona cambie o desaparezca, sino que actúa de forma obcecada y frenética, adoptando decisiones equivocadas y tácticas inadecuadas, que le impiden corregir las situaciones que detesta. A menudo, no hace más que empeorarlas.

En segundo lugar, debe saber que la ira sacude por completo su sistema físico, lo cual puede llevar a una multitud de problemas psicosomáticos, como alta presión sanguínea, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, esguinces musculares e incluso, deterioro del sistema inmunitario. Como ve, los resultados pueden ser nefastos, por lo que le recomiendo que lea el capítulo que dedicamos entero a las consecuencias físicas de la ira en *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*.

En tercer lugar, y tal como hemos señalado más arriba, en general la ira conduce a peleas, contiendas, guerras e incluso al genocidio. De todos los males provocados por todas las emociones humanas, la ira parece ser la principal causante de violencia, asesinatos y multitud de atrocidades. ¡Basta con que vea la televisión o lea los periódicos!

Muchos psicólogos han promovido diversas formas de soltar la ira, aunque en muchos casos, de maneras dudosas. La teoría catártica de los psicoanalistas y de varios terapeutas vivenciales sostiene

que si soltamos la ira, gritando realmente fuerte y pegando algunos golpes a un saco de arena, el desahogo nos impedirá hacer ningún daño. No estoy de acuerdo. Varios cientos de experimentos han demostrado que cuanto más expresamos nuestra ira, ya sea verbal o físicamente, más tendemos a aumentarla. Otros enfoques psicológicos recomiendan la pasividad, una actitud de no resistencia ante la agresión de los demás, como forma de obtener que éstos cambien de actitud a su vez y sean amables con nosotros. Puede que esta propuesta sirva para coger a algunas personas desprevenidas, pero muchas otras se aprovecharán de la pasividad que mostramos y abusarán todavía más de nosotros. Además, una actitud pasiva y complaciente, en lugar de soltar la ira, suele oprimirla temporalmente, lo cual a menudo nos provoca todavía más ira.

También existen diversas formas de distracción física y cognitiva, como la meditación, el yoga o la relajación muscular progresiva. ¿Le ayuda esto en algo para manejar su ira? Sí, temporalmente, dado que estas distracciones mantienen su conciencia alejada de los sentimientos de ira y la relajan. En el fondo, sin embargo, lo más probable es que siga conservando una filosofía generadora de ira, la cual volverá a sacudir su estómago y aumentar su presión sanguínea en cuanto alguien intente aprovecharse de usted de nuevo.

#### USAR LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DEL OTRO (AIO)

La mejor respuesta ante la irritación que siente, sin embargo, es principalmente de tipo filosófico —tal como dice la TREC—. La ira responde sobre todo a la enorme exigencia de que la gente *no debería jamás, ni debe* tratarle a usted de la vil manera en que, por lo visto, lo está haciendo. Si renuncia usted verdaderamente a esta exigencia, no sólo disminuirá su rabia ante las injusticias del momento, sino que tenderá a evitar los estallidos de ira en el futuro. Ciertamente, hay gente que a menudo trata de engañarle, le hace daño o deja de cumplir las promesas que le había hecho y, en ese sentido, lo más natural es que se sienta usted decepcionado y enfa-

dado por su comportamiento. La irritación, sin embargo, va más allá de la decepción y el enfado; implica ira provocada por la insistencia de que la gente que le irrita no debe, bajo ningún concepto, ser como es ni comportarse como lo hace. Lo que provoca ira en usted no es el mal comportamiento de los demás en sí, sino su propia y enorme insistencia en que éstos se comporten «como es debido» y «de forma justa».

La TREC dispone de una gran variedad de técnicas cognitivas, emotivas y conductuales para frenar de raíz su ira y reducir su tendencia a estallar incontroladamente. Como ya he mencionado antes, he escrito un libro entero sobre cómo aplicar todos estos métodos de la TREC —*Controle su ira antes de que ella le controle a usted*—. Describo a continuación algunos de sus aspectos principales.

La mejor forma de minimizar su ira es que aprenda y practique los principios de la AIO —aceptación incondicional del otro—. Tal como hemos visto, la AAI, autoaceptación incondicional, consiste en aceptarse plenamente a sí mismo, al tiempo que se reconoce e intenta modificar sus defectos, fallos y errores. Puede usted darse cuenta de sus equivocaciones porque sabe que no se hundirá por haberlas cometido. Reconoce el daño que a veces provoca en los demás sin querer, pero no se castiga a sí mismo por ello. Como dijimos en el capítulo anterior, idealmente sólo evalúa y valora sus pensamientos, sentimientos y conductas en relación con sus objetivos y propósitos, y se niega a juzgarse a sí mismo globalmente como persona. Si se ha saltado ese capítulo, léalo ahora para conocer los detalles de la autoaceptación incondicional, AAI, y saber cómo lograrla.

La aceptación incondicional del otro (AIO) es básicamente el mismo concepto pero aplicado a los demás. Sí, a todos los demás, incluidas aquellas personas que usted no aprecia y que a veces, quizá, le tratan injustamente. Esto es, en otras palabras, aceptar al pecador pero no el pecado. Así, cuando alguien actúa de forma inmoral, poco ética o con mala idea hacia usted (u otras personas), puede usted observar los actos, pensamientos y emociones de esta

persona, intentar juzgar en qué medida son «inadecuados» o están «mal», pero se abstiene rigurosamente de evaluar a la persona por entero, tachándola de mala, equivocada o inepta.

No crea que hacer esto es fácil. Como animal humano educado en un grupo social, ha interiorizado usted claramente qué conductas son «buenas» y «malas», y lo normal es que las evalúe en función de lo que ha aprendido. Así, por ejemplo, suele evaluar como «malos» actos del tipo robo, deslealtad, pereza, mentira y otros rasgos humanos, y como «buenos» los rasgos opuestos a éstos.

Hasta aquí no hay problema y, de hecho, es una valoración que tiene consecuencias positivas. En efecto, si considera usted «mala» o «equivocada» una conducta inadecuada y antisocial, y la mayoría de los de su grupo social están de acuerdo con su juicio, podrá empujar, ayudar y enseñar a la gente que actúa inmoralmente a comportarse con una moral mejor —siempre, claro está, que no la trate como escoria por su comportamiento.

Puede que la aceptación incondicional del otro no sea la manera de abolir toda ira, pelea, asesinato o guerra, pero sí contribuirá en gran medida a avanzar en la resolución de estas graves dificultades humanas. Si estamos dispuestos a aceptar a las personas, aunque no por ello todas sus conductas, pero nunca insistimos en que no deben cometer ninguno de sus más injustos y deplorables actos, conservamos un temple más tranquilo y somos capaces de juzgar con más sensatez si dichos actos son realmente erróneos y dañinos.

Sí, por ejemplo, estuviera usted seguro de que determinada persona le ha estafado dinero, siguiendo el principio de la aceptación incondicional del otro, criticaría usted el comportamiento de dicha persona pero no se irritaría con ella. En lugar de eso, sentiría decepción y, entonces, gracias a esta emoción negativa sana, sería usted capaz de valorar sosegadamente si esta persona realmente ha querido engañarle o se ha equivocado en los cálculos sin querer; llegaría a entender algunas de las posibles razones por las que se habría comportado de esa forma (por ejemplo, que su hijo estuviera enfermo y necesitara una medicina cara para curarse); sabría

idear formas en que la persona pudiera reembolsarle el dinero y tener la calma suficiente como para ver algunas de las razones que, al menos parcialmente, excusarían su conducta. En estas condiciones, tendría usted muchas más posibilidades de conseguir que esta persona rectificara su error, de llegar a algún tipo de acuerdo con ella, evitar que se convirtiera en un «enemigo» para usted o ayudarla a cambiar la manera de actuar y a que no estafara a nadie más. En este sentido, la AIO y los sentimientos de perdón que suele suscitar, le permiten responder de forma más sana y sensata ante casi cualquier tipo de injusticia que los demás cometan, lo cual, a su vez, anima a éstos a comportarse de manera más justa tanto con usted como con otras personas.

Aparte de ayudarle a manejar mejor la rabia y la ira, ¿tiene la AIO algo que decir acerca de su ansiedad? Por supuesto que sí, puesto que cuando está usted seriamente enfadado con alguien, tiende a estar más ansioso acerca de: 1) si el juicio que emite usted sobre la conducta de esta persona es realmente correcto; 2) si ha sido usted demasiado duro con ella; 3) si la rabia que siente le hará perder el control y cometer una tontería; 4) si la persona con la que está enfadada también se enfadará mucho con usted, hasta el punto de intentar hacerle daño, y 5) si será usted alguien malo y cruel que merece ser castigado por permitirse estar tan irritado.

Como ya he ido demostrando a lo largo de este libro, la ansiedad a menudo proviene de la tendencia a despreciarse a uno mismo como persona y conlleva sentimientos de inferioridad. Asimismo, proviene de la tendencia a condenar a los demás como personas en lugar de juzgar simplemente su mala conducta. En este sentido, tanto la ansiedad como la rabia surgen de una filosofía de la condena. Debe tener en cuenta que cuanto más ansiedad se permite usted sentir, más refuerza su rabia y viceversa. Ambos sentimientos provienen de la noción sobregeneralizadora de que las personas nunca deberían comportarse mal y merecen ser despreciadas cuando lo hacen. Algunas veces la gente llama «rabia conmigo mismo» a la tendencia a la autocrítica. Otras veces, llama rabia al «desprecio hacia los demás». Son, pues, emociones con muchas conexio-

nes a nivel filosófico que pueden ser muy destructivas, por lo que más vale que las evite si tiene usted tendencia a descualificarse o a descualificar a los demás.

#### UN CASO DE IRA Y ANSIEDAD SOCIAL

Martin no estaba demasiado interesado en controlar su rabia; creía que era bastante justificada y que le hacía mucho bien. Era el guardaespaldas de un famoso fabricante y hacía este trabajo porque su jefe, que era muy asertivo en los negocios, le tenía mucho miedo a las peleas. Junto a Martin trabajaban otros dos guardaespaldas y entre los tres cubrían las 24 horas del día para proteger al jefe de cualquier posible altercado durante sus siempre «duras y complicadas» reuniones. Martin creció en las calles del este de Harlem. A los trece años era líder de una banda callejera y compitió durante un tiempo como luchador, así que no le tenía miedo a nada —al menos físicamente hablando—. Emocionalmente, sin embargo, sufría una seria ansiedad social; sobre todo tenía miedo de que las mujeres se dieran cuenta de que tartamudeaba ligeramente y de que era muy tímido. Es decir que, a pesar de ser muy alto, guapo, un gran bailarín y más inteligente de lo que cabría esperar de un guardaespaldas, prácticamente no había salido con ninguna mujer y se odiaba a sí mismo por no ser capaz de acercarse a ellas como lo hacían sus amigos sin ningún problema.

Al principio Martin no conectó bien con la idea de la autoaceptación incondicional. Tanto su familia como su entorno en la calle le habían inculcado fuertes valores de competitividad y éxito, y en especial, de fuerza física. De jovencito, como líder de una banda y, más tarde, como luchador, se había ganado el respeto de los demás por su físico fuerte, su musculatura y sus arranques de mal carácter. Tenía muy claro lo que pensaba y estaba siempre dispuesto a defender sus ideas con los puños, por lo que sus amigos le admiraban y hacían casi siempre lo que él quería. Por todo eso, Martin pensaba que su rabia le hacía más bien que mal.

Así pues, al principio tuve problemas para enseñarle el concepto de autoaceptación incondicional de la TREC. Lo entendía intelectualmente pero distaba mucho de ser capaz de practicarlo. Recibía tanta aceptación por parte de los demás por su fuerza física que no parecía necesitar mucha más autoaceptación. Además, cuidaba mucho tanto de sus padres, pobres y sin educación, como de su hermana Sylvia, quien había perdido un brazo en un accidente de coche y necesitaba siempre mucho apoyo. En este aspecto se sentía, pues, lo suficientemente buen hijo y hermano y gozaba de bastante estima condicional.

Pronto pude demostrar a Martin que su ansiedad social en relación con las mujeres apagaba toda la autoestima que parecía tener a otros niveles y que, en primera instancia, basaba su valía como hombre en su capacidad física —la cual tenía sus limitaciones—. En segundo lugar, sin embargo, se basaba también en su capacidad de hablar con toda fluidez y confianza con las mujeres, cosa que nunca conseguía. Entraba siempre en tal estado de pánico en presencia de éstas que nunca había logrado salir más de un par de veces con cada mujer, antes de que ésta le rechazara. Así pues, se definía a sí mismo como un fracaso total y seguía padeciendo fuerte ansiedad social.

Primero ayudé a Martin a darse cuenta de que incluso su autoconfianza ante los hombres era condicional. Se basaba en su increíble capacidad física que provocaba la admiración de sus compañeros. Le hice ver que si fuera bajito y enclenque, o incluso aunque fuera grande y cachas pero incapaz de dominar a los demás con sus puños, seguro que se despreciaría a sí mismo y se sentiría niño. Estaba claro que se respetaba a sí mismo por la misma razón por la que algunos de sus amigos le admiraban a él: su fuerza física. Sin ella, no sería nadie.

Fui mostrando a Martin que, en sus círculos habituales, estaba bien ser admirado por su capacidad de defenderse sólo y enfrentarse a cualquiera que estuviera muy en desacuerdo con él. En este sentido, su asertividad no estaba mal. El problema, le señalé, era que su valía *como persona* no debía basarse en ningún tipo de capa-

cidad en particular, tal como él lo consideraba. Mientras que su fuerza física le convertía en un «macho de verdad» ante sí mismo y ante los demás, sus fallos en otras áreas importantes de la «virilidad» —como era su incapacidad para relacionarse con mujeres— le ponían al nivel de perdedor, de «debilucho». Por la misma razón que su valía humana podía ser muy alta dada su capacidad en determinada área vital, se podía convertir perfectamente en un «donnadie» debido a su incompetencia con las mujeres. Si quería garantizar su valía como persona, debía ser competente en todas las áreas.

Cuando pasé a discutir con Martin la cuestión de que, incluso el que cuidara tan bien de su familia era un rasgo positivo pero no le convertía en una «persona buena» —simplemente en alguien que se comportaba muy bien en dicha área—, realmente le sorprendí muchísimo. Y es que si iba a ser una «persona buena» sólo en función de su grado de logro, tendría que ser bueno en casi *todas* las áreas de su vida, lo cual era muy poco probable.

Estaba logrando avanzar con Martin en su capacidad para aceptarse a sí mismo incondicionalmente y disfrutar de sus talentos sin basarse en ellos para evaluarse como persona, cuando tomé el riesgo de atacar su otro rasgo «positivo» —su inclinación a intimidar a los demás con la ira—. Estaba muy orgulloso, por ejemplo, del hecho que, cuando era joven, había logrado enfrentarse a su principal rival en la pandilla, Alfredo, sin dejarse intimidar por las tácticas taimadas y poco limpias que éste empleaba. A diferencia de Martin, Alfredo no luchaba por lo que creía justo, defendiéndose con su cuerpo y su puños, sino que se juntaba con tipos más mayores metidos en el crimen organizado y utilizaba el poder que éstos tenían para darse importancia a sí mismo. Si era necesario, mentía y engañaba con tal de controlar a los demás y obtener sus favores.

En la época de la terapia, Alfredo todavía vivía en el este de Harlem y estaba metido en tráfico de drogas y otros líos. Martin, después de convertirse en boxeador, se había alejado de las drogas y las pandillas y se había trasladado a vivir al centro de Manhattan. Sin embargo, seguía visitando de vez en cuando a sus amigos y familiares, y se peleaba a menudo con Alfredo para impedirle que se

aprovechara de la gente más débil del barrio —entre la que se encontraban algunos de los compañeros de Martin.

En una determinada ocasión, Martin evitó que Alfredo abusara de Tony, un amigo suyo, pegándole «una buena paliza» y amenazándolo con «cortarle los huevos y dejarlo sangrar en la calle» si volvía a intentar hacerle daño a Tony. Alfredo, que de hecho era algo más alto que Martin y bastante fuerte, intentó enfrentarse a éste por un momento, pero acabó por acobardarse y se retiró de la pelea. Martin estaba entusiasmado con esta fantástica y quizá definitiva victoria contra «esa escoria humana».

Reconocí a Martin que, al defender a Tony de Alfredo, probablemente había hecho algo bueno, pero también le señalé que, con todo ello, demostraba odiar a Alfredo como persona y no simplemente odiar su conducta de matón. Alfredo, puntualicé, siempre había sufrido graves problemas. Se había protegido débilmente doblegándose ante los gamberros más fuertes que él y no había seguido su propio camino y luchado por lo que creía justo, como Martin, sino que se había rajado y pasado al bando de los del crimen organizado. Aunque su conducta no fuera venerable, era una persona falible, víctima de sus tendencias innatas y un entorno pobre, por lo que no se le podía condenar globalmente como persona. De hecho, Alfredo demostraba cierta actitud intolerante e intimidadora ante la gente más débil que él, controlándola con la fuerza que le daban sus socios matones. Así que si Martin, por las mismas, usaba su fuerza física y su mal carácter para acobardar a Alfredo, dejarle arrinconado y hacerle sentir como un gusano, estaba aprovechándose también de la debilidad de Alfredo. Si cabía condenar y frenar justificadamente la actitud intimidadora de Alfredo contra Tony, también cabía reconocer hasta qué punto la actitud de Martin hacia Alfredo era injusta y distaba de ser lo fantástica que Martin consideraba que era.

No me fue fácil hacer ver a Martin que su rabia contra Alfredo no era todo lo positiva que él creía sino que acarreaba grandes inconvenientes. No era una actitud justa con Alfredo, puesto que le condenaba totalmente como persona, en lugar de juzgar sólo sus

actos; y no era justa tampoco en relación con Martin, puesto que le hacía parecer un gran héroe cuando, en realidad, estaba comportándose de forma muy cuestionable. Despreciar a Alfredo, como cualquier otro desprecio a un ser humano, era algo inadecuado y, en muchos sentidos, dañino, por lo que aconsejé a Martin que no creyera tanto en la rabia.

Finalmente, mi persistencia valió la pena. Martin acabó por darse cuenta de que su actitud condenatoria hacia Alfredo no era ética ni adecuada y me dijo que empezaría a trabajar para cambiarla.

Así lo hizo. Reflexionó sobre el tema y unas semanas después me trajo una respuesta. Había quedado con Alfredo para hablar del hecho de que éste siempre estaba molestando a Tony. Alfredo acudió a la cita visiblemente asustado, pensando que, como era habitual, Martin quería pegarle una paliza por lo de Tony. En lugar de eso, Martin le expresó con palabras que no le gustaba la forma en que trataba a Tony porque consideraba que lo que hacía estaba muy mal. Lo sorprendente era que había decidido no juzgar a Alfredo como persona y sólo estaba intentando convencerle, sin rabia, de lo mal que estaba lo que hacía con Tony. «Sé —dijo Martin— que piensas que estás haciendo lo que debes y que, en cambio, yo creo que estás intimidando a Tony injustamente. Puede que los dos tengamos la razón pero yo estoy dando por sentado que la tengo yo. Bien, estás equivocado. Acepto este hecho, pero acepto también que eres un ser humano falible que tiene derecho a equivocarse de vez en cuando. Es decir, que considero que tu conducta está mal y voy a intentar que la cambies, pero ya no voy a condenarte como persona como he estado haciendo durante años. Como he dicho, para ti lo que haces está bien, y tienes derecho a verlo así. Yo creo que está mal. Vamos a acordar que estamos en desacuerdo. Sin embargo, aunque sigas insistiendo en tu postura y sigas maltratando a Tony, como creo que lo que estás haciendo está mal, voy a seguir intentando hacerte cambiar de opinión. Lo que no voy a hacer es perder el tiempo y perjudicarme a mí mismo odiándote. Tal como dice la Biblia, haré todo lo que pueda por reconocer que, en el caso de Tony, estás pecando, pero te aceptaré a

ti, al pecador, con tu pecado. Así que renuncio a mi odio hacia ti y voy a procurar con todas mis fuerzas odiar sólo lo que haces.»

Alfredo, por decirlo de alguna manera, se quedó pasmado con el discurso de Martin, sobre todo con el hecho de que no había ni un ápice de ira en él, como era habitual cada vez que discutían. Reconoció incluso que quizá se había pasado con Tony alguna vez y que procuraría reflexionar sobre lo que había hecho. La conversación entre los dos acabó de forma sorprendentemente amigable y cooperativa.

Desde luego, este hecho hizo milagros con el propio Martin. Se despidió de Alfredo, reflexionó sobre la charla que habían tenido y, por primera vez en su vida, sentía que podía apreciarlo y perdonarlo. Ahora veía a Alfredo como una persona con una vida extremadamente dura e injusta de la que cabía esperar comportamientos duros e injustos. Sentía incluso cierta compasión por él —por su naturaleza y la pobreza del entorno en el que creció— y se alegraba enormemente de poder dejar atrás la actitud beligerante y hostil que, desde su infancia, había tenido hacia Alfredo.

Mejor aún, Martin reflexionó mucho sobre sí mismo y su falta de perdón consigo mismo. Se dio cuenta de que la actitud de condena hacia sí mismo iba prácticamente en la misma dirección que su desprecio hacia Alfredo como persona y que era, por tanto, igualmente espuria. Ciertamente, Martin había hecho cosas estúpidas y equivocadas, y era responsable de ellas. Estaba mal y no iba a poner excusas para librarse. Pero era una persona falible que haría cosas estúpidas y equivocadas toda su vida —no siempre, claro, pero con cierta frecuencia—. ¡Si había perdonado a Alfredo por todo lo que había hecho con Tony y otras personas, podía perfectamente perdonarse a sí mismo por sus propios errores!

Martin realizó, pues, un giro brutal en relación con su tendencia a condenar a la gente por sus malos actos. Primero luchó por aceptar plenamente a Alfredo y sus conductas intimidantes. Después, y como resultado de lo anterior, se encaminó hacia la aceptación incondicional de sí mismo y de sus propias faltas. El primer cambio de actitud y comportamiento, lógicamente, llevó al segundo y éste,

a su vez, reforzó el primero. Además, una vez que Martin pudo dejar de despreciarse a sí mismo por su timidez y falta de asertividad ante las mujeres, fue capaz de trabajar y superar estas dificultades.

Usted también puede llegar a provocar en sí mismo este doble cambio que consiguió Martin en relación tanto con sus pensamientos y sentimientos, como con su forma de actuar sobre dichos pensamientos y sentimientos. En primer lugar, debe tener en cuenta que, tal como dice la TREC, los humanos son humanos. Son bastante falibles. A lo largo de sus vidas, harán muchas cosas que provocarán heridas en sí mismos y en los demás. Procure perdonarlos a ellos, aunque no necesariamente a sus actos. Condene estos últimos, si quiere, pero no condene a los primeros bajo ningún concepto. Acéptelos con sus fallos —o con lo que usted cree que son sus fallos— y haga lo posible por ayudarlos a cambiar a mejor. Pero, aunque fracase del todo en su intento, perdónelos como personas que cometen errores y no les condene por sus actos.

Al mismo tiempo, reconozca usted sus propios errores, fallos e inmoralidades, según sus criterios de normalidad, y véalos como equivocados o negativos, pero no se considere a sí mismo como una mala persona por haberlos cometido. Si se esfuerza por no condenar a los demás por sus fallos ni a usted por los suyos, ambas filosofías de la aceptación —aceptación del otro y de sí mismo— tenderán a reforzarse mutuamente. Como ya hemos señalado antes, disminuir su tendencia a condenarse a sí mismo y condenar a los demás no le librarán totalmente de la ansiedad pero sí de la parte de ansiedad que acompaña a una actitud de condena. ¡Y eso es mucha ansiedad, créame!

## Usar la imaginación racional emotiva

A lo largo de este libro, vengo insistiendo en que si logra usted llegar al punto de alcanzar la AAI, así como la AIO, será perfectamente capaz de minimizar por sí solo toda fuente de ansiedad innecesaria. De hecho, gran parte de su ansiedad innecesaria proviene de lo excesivamente preocupado que está por el miedo a cometer errores y no conseguir la aprobación de los demás y por lograr asegurarse dicha aprobación. Por tanto, alcanzar la AAI y la AIO será una forma de reducir dichas formas de ansiedad.

Una tercera fuente importante de ansiedad, como ya he señalado anteriormente, es la del malestar —necesita usted una garantía constante de que no estará en peligro o privado de las cosas que tanto desea—. Podemos llamar a esta fuente: preocupación ante los hechos o preocupación ante el mundo. No sólo quiere usted con todas sus fuerzas que las cosas y los hechos satisfagan los deseos que tiene, sino que exige certeza al respecto e insiste en que las condiciones, muchas de las cuales no puede usted controlar, sean exactamente como usted quiere o dejen de ser como usted se niega rotundamente a que sean.

Si lleva la lógica hasta el final, la aceptación incondicional del otro también incluye la aceptación incondicional de las condiciones. Con ella, no sólo sigue usted deseando que las cosas sean como quiere, sino que también acepta plenamente el hecho de que a veces no sea así —o incluso, como pasará a menudo, sea lo contrario—. De esta manera, aprende a aceptar de forma realista las cosas inde-



seables, cuando ocurren, deja de lloriquear y quejarse por ellas, hace lo posible por intentar cambiarlas y, si el cambio no es posible, vive con ellas lo mejor que puede.

A estas alturas, ya tiene usted cubiertas las tres vías principales que llevan a la ansiedad: 1) acepta el malestar que le provocan sus propios fallos y errores; 2) acepta la frustración que supone el que otras personas le impidan conseguir lo que quiere o le impongan tener lo que no quiere; 3) y, finalmente, acepta que a veces los acontecimientos y las cosas constituyan un bloqueo para sus deseos. *Voilà!* ¿Qué más tiene que temer? ¡Poca cosa!

Éste es, por supuesto, el objetivo de la TREC: no hacerle cambiar sus deseos y anhelos sino persuadirle para que deje de exigir que debe conseguir como sea lo que quiere —de sí mismo, de los demás y del mundo—. Puede usted conservar sus deseos, preferencias y anhelos, pero, a menos que prefiera permanecer innecesariamente ansioso, deje de lado sus enormes exigencias.

Dado que las exigencias absolutas conducen a la ansiedad, la TREC le aconseja enérgicamente que las dispute —cuestione y desafíe— y las convierta en preferencias. Para conseguirlo, y hacerlo de forma sólida, la TREC le ofrece muchos otros métodos altamente emotivos, como el que ilustra la siguiente historia.

Maxie C. Maultsby Jr. había seguido recientemente un curso con Joseph Wolpe, el famoso terapeuta conductual, durante unas semanas, cuando, en 1968 vino a estudiar conmigo. Me contó que había aprendido algunos métodos prácticos de terapia con Wolpe, pero que estaba más interesado en los métodos (especialmente el de la disputa de las creencias irracionales) que me había visto desarrollar a lo largo de las sesiones de terapia de grupo y los talleres del viernes por la tarde a los que había asistido. Después de su experiencia conmigo, volvió a su puesto de residente de psiquiatría en el Hospital Mendota del Estado, en Madison, Wisconsin, y acabó convirtiéndose en un terapeuta de línea racional emotivo-conductual. Como persona creativa que era, dio origen a la imaginiería racional emotiva, una de las formas emotivas más efectivas de aplicar la TREC.

Para llevar a cabo la imaginiería racional emotiva (IRE), lo primero que debe hacer es pensar en una de las peores cosas que le podrían ocurrir —como un serio fracaso o rechazo— y dejarse sentir espontáneamente cualquiera que sea el sentimiento que le surge al imaginar que está ocurriendo esa «terrible» adversidad. Lo más probable es que de golpe se sienta ansioso y deprimido, se odie a sí mismo y se autocompadezca.

#### UN CASO DE PÁNICO ANTE UN IMPORTANTE FRACASO

Vamos a suponer que se siente usted muy ansioso, como le ocurría a Marion siempre que se imaginaba siendo incapaz de ayudar a uno de los pacientes que tenía como médico residente y recibiendo duras críticas por parte de éste y quizá también de los médicos. Sentía un pánico tremendo ante la posibilidad de hacer un mal diagnóstico y de que el paciente empeorara por su culpa.

Utilicé la imaginiería racional emotiva con Marion y cuando ésta imaginó estar con un paciente que le profería duras críticas, se puso enferma del estómago y empezó a temblar. «¡Bien! —le dije—, veo que estás muy en contacto con tu ansiedad. Ahora, déjate sentirla tanto como puedas. Siéntela realmente. ¡Provócate toda la ansiedad y el pánico que puedas!»

Marion se sentía muy ansiosa —realmente aterrorizada—. «¡Bien! —repetí—. Ahora, mantén en mente la imagen exacta que te ha puesto tan ansiosa. Has fallado completamente en el diagnóstico de la paciente y ésta se pone cada vez peor —y tanto ella como todo el mundo te está criticando por no haberle dado el tratamiento adecuado—. Ahora, manteniendo en mente esta escena, provoca en ti un sentimiento sólo de extremo pesar por el error que has cometido, sólo extremadamente apenada y decepcionada, pero no ansiosa. No, no ansiosa, sino sólo con mucho pesar y mucha decepción.»

Marion se esforzó en cambiar sus sentimientos y tardó unos dos minutos en poder hacerlo, diciéndome: «Ahora siento un gran pesar y mucha decepción, pero no tanta ansiedad.»

«¡Bien! —le dije—. ¿Qué has hecho exactamente? ¿Cómo has conseguido sentir sólo pesar y decepción por lo que le habías hecho a la paciente y no ansiedad o pánico?»

«Me la he imaginado siendo muy crítica conmigo, diciendo a todos los médicos que yo le estaba dando el tratamiento equivocado y contándoselo también a sus familiares y amigos. Pero me he dicho a mí misma: “Esto es algo realmente desafortunado. Me he equivocado claramente y lo siento muchísimo. Pero ahora que veo dónde radica mi error en el diagnóstico y en el tratamiento, puedo aprender de la experiencia, cambiar radicalmente el diagnóstico y darle un nuevo tratamiento. Realmente es una pena que haya cometido este error, pero eso no me convierte automáticamente en un mal médico o una mala persona —sólo en alguien que ha cometido una grave equivocación que más vale que intente corregir—”»

«¡Estupendo! —dije—. Esta creencia racional sí que funcionará. Sentirás pesar y decepción pero no estarás aterrorizada ni te subestimarás. Ahora quiero que realices este ejercicio de imaginación racional emotiva cada día durante el próximo mes, más o menos. Primero imagina lo peor y déjate sentir espontáneamente todo el horror y el pánico que surja. A continuación, cambia tu creencia irracional, acerca de ser un mal médico, por la creencia racional a la que has llegado hoy y por otras autoafirmaciones de afrontamiento que te irán surgiendo. Hazlo cada día, al menos una vez, hasta que te entrenes a sentir automáticamente pesar y decepción por tu conducta, en lugar de terror y pánico. A medida que lo vayas consiguiendo, irás creyendo más y más en tu creencias racionales y dejando atrás las irracionales, cambiando de forma genuina los sentimientos de pánico por emociones como la pena y la decepción. Conseguirás manejar tus propios sentimientos y dejar de padecer ansiedad descontrolada. Practica cada día durante un par de minutos y verás cómo acabas controlando muy bien la ansiedad.»

Marion siguió mis instrucciones y, en unos quince días, pudo llegar de forma automática a sentirse decepcionada y con pesar por su «mal diagnóstico y tratamiento médicos», en lugar de ansiosa y con pánico. También usted puede utilizar la IRE siempre que se

sienta muy ansioso acerca de las relaciones, el sexo, los estudios, el trabajo, los deportes o cualquier otra cosa. Primero, detecte las principales creencias irracionales que generan la mayor parte de su ansiedad —exigencias, deberes e imposiciones absolutistas— y dispútelas de las diversas formas realista, lógica y práctica descritas en este libro. Persista en ello hasta que alcance el punto E, de nueva filosofía efectiva. A continuación, y para que las cosas sean mucho más sólidas, utilice la imaginación racional emotiva para acercarse mentalmente a una de las situaciones que habitualmente le causan más ansiedad. Déjese sentir realmente muy ansioso —incluso en estado de pánico— y esfuércese entonces en cambiar la ansiedad por sentimientos como inquietud, precaución, vigilancia, pena, pesar, decepción o cualquier otra emoción negativa bastante más sana que el pánico. Lo puede conseguir principalmente transformando sus exigencias irracionales en preferencias sanas —como que «sería bueno, pero no absolutamente necesario, hacer las cosas bien y/o recibir la aprobación de los demás»—. Practique estos ejercicios regularmente durante diez, veinte o treinta días, hasta que empiece a sentir automáticamente emociones negativas sanas en lugar de ansiedad y pánico malsanos. Entréñese para ser capaz de desarrollar espontáneamente estas emociones sanas más que las perjudiciales y, con ello, aprenda a enfrentarse a las cosas que más ansioso le ponen.

## Usar ejercicios contra la vergüenza para controlar la ansiedad

Poco después de empezar a utilizar la TREC con mis clientes, en 1955, me di cuenta de que la vergüenza es la esencia de gran parte del sufrimiento humano. En efecto, cuando las personas sienten vergüenza por cualquier cosa que piensan, dicen, sienten o hacen, casi siempre quieren decir: «He hecho lo que no debía y los demás me van a criticar y despreciar por ello». Esta autoafirmación, sin embargo, no tendría por qué llevarlas a sentirse avergonzadas, ni mucho menos, ya que podría continuar de la siguiente manera: «Sí, realmente he cometido una estupidez, un error o algo inmoral. Sí, cuando descubran lo que he hecho, muchos dirán que *no debería haberlo hecho* y me echarán la culpa de todo. Sin embargo, no tengo por qué darles la razón y considerar, como ellos, que debería avergonzarme de mí mismo o admitir que soy una mala persona. Para empezar, puede que lo que haya hecho no esté tan mal o equivocado. Además, puede que la gente que me acusa esté siendo demasiado dura conmigo. Como ser humano falible, no se puede esperar de mí que siempre haga las cosas bien. Lo que voy a hacer es aprender de este error y tratar de no cometer otro igual, y así puede que la gente me vuelva a respetar como merezco. Sin embargo, si no lo hacen *no tengo que* darles la razón y menospreciarme *yo también* a mí mismo. Soy capaz de perdonarme por mis errores y esforzarme por cometer muchos menos en el futuro».

Si usted pensara así cada vez que hace algo mal y le critican por ello, sentiría mucho pesar y se propondría actuar mejor en el futuro,

pero apenas se avergonzaría de sí mismo ni se odiaría. Cuando siente realmente esta vergüenza y bochorno por haber cometido un error, ocurre que se envía a sí mismo el siguiente mensaje: «Sí, he actuado mal y la gente tiene razón al llamarme la atención. También están en lo cierto cuando me desprecian por haberme equivocado. *No debería haber actuado de esta forma porque estaba mal. Sobre todo, no debería haber herido o disgustado a los demás haciendo lo que he hecho. Debería aceptar que la gente me culpe y culparme yo mismo por actuar de esa manera. ¡Realmente soy un desgraciado!*».

Sentir vergüenza, en este sentido, es reconocer que ha hecho usted algo malo que mucha gente consideraría recriminable y motivo de desprecio, y que los demás están en lo *cierto* cuando juzgan tanto su conducta como a usted como persona. La vergüenza es señal de su iniquidad y maldad como persona, por haber cometido un error tan grave. Viene casi siempre a confirmar que es usted «un gusano» y que tiene un carácter espantoso. No sólo afirma que ha actuado usted mal sino que está de acuerdo con los que le acusan. Por actuar de esa manera usted *es* una persona inferior. Cuidado: puede que, a menudo, condenar lo que siente, piensa y hace sea adecuado, pero sentir vergüenza demuestra que se condena a sí mismo por tener defectos.

Como ya se puede imaginar, la TREC le enseña a dejar de hacer todo esto. Por un lado, reconoce que cuando usted se avergüenza de algunos de sus actos es muy posible que haya hecho algo socialmente mal visto. Después de todo, existen criterios, reglas y leyes para regular la conducta humana, y puede muy bien que usted los haya infringido. Puede incluso que, al hacerlo, haya herido innecesariamente a otras personas —lo cual, de hecho, es la razón principal por la cual existen dichas reglas: para evitar que la gente perjudique sin más a otros miembros del grupo social—. Así que, en este sentido, la TREC está de acuerdo en que si se siente avergonzado por algo, es que probablemente ha infringido alguna regla, cometiendo alguna equivocación o inmoralidad.

Sin embargo, la TREC también nos dice que la vergüenza que siente por lo que ha hecho no es del todo legítima, ya que incluye

una actitud autodestructiva con la cual se desprecia usted a sí mismo globalmente como persona. En esencia, lo que se está diciendo a sí mismo es: «La gente no sólo tiene razón al juzgar mi *conducta* como recriminable, sino que está en lo cierto al juzgar que *soy* un inepto por hacer lo que he hecho. Efectivamente, soy un desgraciado y un inútil y deberían condenarme por cometer este error. ¡Es cierto que no valgo nada!».

La TREC le encamina a cuestionar no cómo es su conducta, que puede haber sido errónea, sino si, por haberla realizado, tiene usted que avergonzarse de sí mismo y considerarse una *persona* horrible. La respuesta que le ofrece casi invariablemente es la siguiente: incluso cuando actúa usted realmente mal e inmoralmente, hiriendo innecesariamente a otras personas, comete un error al etiquetarse como persona mala y despreciable. Incluso en casos extremos, en que alguien muere a causa de las heridas que usted le ha causado, la TREC considera que el acto es realmente erróneo e inmoral —como diría cualquiera— pero que sigue usted siendo *una persona que ha actuado muy mal*, nunca una *persona mala*.

Podríamos, claro está, discutir este argumento y decir que si es usted culpable de muchos actos inmorales —como Hitler o Stalin— y que dichos actos han herido literalmente a millones de personas, es usted malo hasta la médula. Mucha gente estaría de acuerdo con este razonamiento y consideraría que ningún juicio en su contra sería lo suficientemente severo. De hecho, sin embargo, sería casi imposible probar que Hitler o Stalin en su totalidad, en su esencia, eran completamente malignos, puesto que, no lo olvidemos, hicieron algunas cosas buenas en su vida. Además, de hecho, ellos *pensaban* que sus actos eran correctos. Si hubieran vivido lo suficiente, puede incluso que hubieran cambiado su forma de ver las cosas y se hubieran convertido en benefactores. Por otra parte, y quizá sea lo más importante, se trataba de individuos particularmente trastornados que habían nacido y crecido en un ambiente extremadamente falible, por lo que no cabía esperar que se comportaran amable y justamente.

Por supuesto, usted no tiene nada que ver con Hitler o Stalin y es muy poco probable que se comporte como ellos. Ciertamente, es usted falible y comete fallos y errores. No vamos a excusar todos sus actos diciendo sin más que son buenos, adecuados o correctos. Lo importante es que no se desprecie a sí mismo por entero como persona, porque ¿en qué medida le puede servir eso para mejorar sus actos? Si realmente es usted un inútil, un desgraciado, una mala persona, y tanto usted como todos los demás estamos convencidos de que así es, ¿le ayudará eso a mejorar de alguna manera? ¡Difícilmente!

Pues lo mismo ocurre con la vergüenza. Si se comporta usted realmente mal, escandaliza a la gente con su conducta y es condenado por todos por cometer estupideces o inmoralidades, ¿le ayudará a cambiar en algo que le desprecien del todo como persona? En algunos casos puede, porque si se desprecia a sí mismo tanto como los demás a usted, puede que se tome muy en serio su juicio y decida hacer algo para cambiar. Pero también puede que ocurra algo muy distinto y que su propia condena y la de los demás le haga pensar «Soy completamente maligno, así que, ¿cómo puede alguien querer que cambie y me comporte mejor? Si *actúo* mal, tengo posibilidades de cambiar, pero si *soy* un criminal sin remedio por hacer las cosas mal, ¿qué posibilidad tengo de cambiar y mejorar jamás?

Según la TREC, la vergüenza y la autocondena tienen cierto valor, pero suelen hacer más mal que bien. Si sólo se avergüenza de lo que *hace* y considera erróneos sus *actos*, puede que eso le motive a cambiar de comportamiento. Pero si se avergüenza de *sí mismo* por hacer cosas estúpidas o dolorosas, si se desprecia por sus *acciones*, está negándose un voto de confianza y echando a perder las posibilidades de cambiar a mejor. Si realmente no la puede remediar, lo mejor es que su vergüenza recaiga sólo sobre las conductas erróneas y dañinas que lleva a cabo y no sobre toda su *persona*.

¿Qué tiene esto que ver con sus sentimientos o su ansiedad? ¡Mucho!, puesto que cuando está muy ansioso, suele sentirse más

fácilmente avergonzado por lo que ha podido hacer, está haciendo o ha hecho. Lo califica todo de mal hecho, erróneo, estúpido o inútil con mucha más frecuencia. A menudo se considera también a sí mismo como un ser despreciable, con lo que no hace más que aumentar su ansiedad. Se avergüenza usted de lo que puede haber hecho —alguna estupidez, por ejemplo— y de que los demás lleguen a criticarle por ello, y se acaba obsesionando. Piensa: «¡Dios mío! ¡Eso sería horrible! ¡Quedaría como un verdadero imbécil! Nunca sería capaz de olvidar lo que hice y de sentirme de nuevo a gusto con esta gente». De hecho, se preocupa tanto sobre lo que podría ocurrir y está tan obsesionado con su preocupación, que acaba por provocar que ese «avergonzante» acto suceda.

De la misma manera, cuando le sucede algo «avergonzante» —como tener la cremallera del pantalón abierta—, está tan pendiente de su vergüenza que no consigue poner remedio a lo que le ocurre. Incluso cuando lo consigue se pregunta: «¡Estoy seguro que todo el mundo se ha enterado! ¿Qué pensarán de mí? ¡Que soy un idiota! ¿Volverán a verme con buenos ojos alguna vez?».

Es más: puede que haya hecho algo «avergonzante» hace muchos años —como hacer el amor dejando las persianas levantadas, de forma que cualquiera podía verle— y que todavía se lamente de aquel hecho tan «horrible». Sigue preocupado pensando en que alguien pudo verles. No consigue quitárselo de la cabeza.

La vergüenza es, pues, el principal factor de gran parte de su preocupación sobre el pasado, el presente y el futuro. Además, los sentimientos de subestimación que a menudo acompañan a la vergüenza conducen a una preocupación constante. Por ejemplo, si cuando era joven robó un par de sellos o mintió a su pareja, o recientemente ha tenido una aventura por la que mucha gente le criticaría si lo llegara a descubrir, es muy fácil que acabe usted odiándose a sí mismo por su «avergonzante» conducta y no deje de recordar constantemente otras cosas «avergonzantes» que haya cometido. Al final, termina por convencerse de que es un inútil total que no merece más que ser castigado por sus «pecados».

Lo que es todavía peor es el grado de desesperación por el que, según Henry-David Thoreau, mucha gente se ve afectada. En ese caso la persona no hace nada «avergonzante», ni se preocupa y castiga por ello, sino que se inhibe por completo —restringiendo así la única vida que va a tener jamás.

#### UN CASO DE VIDA RESTRINGIDA POR LA ANSIEDAD

Pongamos por caso a Beatrice. Durante la adolescencia, era una chica natural, espontánea y libre. Vivía en un barrio muy tradicionalista de Nueva York y hacía muchas cosas que tanto sus padres como sus amigos consideraban «avergonzantes». Era bastante poco femenina, a los catorce años tuvo una relación sexual apasionada con un chico y se interesaba poco por sus estudios, aunque, dada su inteligencia, no le costaba ser de las primeras de la clase. A los quince años, sin embargo, se quedó embarazada y sus padres, católicos practicantes que sufrieron un *shock* enorme, estuvieron a punto de internarla en un convento. Afortunadamente, tuvo un aborto espontáneo a los cuatro meses de embarazo, sufrió una depresión posparto temporal, pero entonces empezó a tomar un rumbo completamente distinto en su vida, pasando al extremo opuesto de comportamiento por razón del daño que había causado tanto a sus padres como a sí misma. Se volvió una niña aplicada en el colegio, se negaba a salir con ningún chico y dejó completamente de fumar y beber; llevaba una vida tan monacal como la que hubiera llevado en el convento en el que sus padres amenazaban con internarla.

Cuando vino a visitarse conmigo por primera vez, Beatrice tenía 27 años y sufría una grave depresión. Técnicamente no corría peligro de ningún tipo porque nunca se arriesgaba en nada y todavía se avergonzaba completamente del alocado —más bien sano— comportamiento que había tenido durante los primeros años de su adolescencia. Era profesora de párvulos, trabajaba muy a conciencia, volvía a casa todas las tardes para escuchar música clásica hasta

la hora de acostarse y llevaba una vida extremadamente monótona y solitaria. Sus padres, que habían sufrido un *shock* muy grande con todo lo que su alocada hija había hecho de jovencita, estaban ahora igualmente preocupados por lo encerrada que vivía. Constantemente, la intentaban animar para que saliera y tuviera una vida social un poco más parecida a la de antes, pero no, Beatrice tenía tanto miedo de recibir críticas de cualquier tipo que se negaba a hacer nada de nada. Para tristeza de su familia, esta hermosa e inteligente muchacha no sólo se convertiría en una vieja solterona, sino que no tendría ningún tipo de vida social.

La vergüenza, en otras palabras, había convertido a esta joven, quizá demasiado social, en una criatura del todo asocial. Se mantenía lejos del peligro, sí —puesto que tenía un comportamiento intachable—, pero su vida era completamente inhibida, solitaria y deprimente.

El problema de Beatrice, tal como pronto pude entender, era su escrupuloso sentido de hacer el bien. Le daba miedo relacionarse con todo el mundo, excepto con los niños pequeños, y no se arriesgaba nunca a sufrir decepciones o críticas. Todo le avergonzaba —vestir mal, no saber hablar, hacer algo socialmente mal visto, liarse con el hombre equivocado o tener relaciones sexuales que pudieran acabar de nuevo en embarazo—. Así que se quedaba en casa, escuchaba un sinfín de música y rechazaba, por ejemplo, demostrar sus increíbles dotes musicales tocando en un cuarteto de cuerda al que le habían pedido varias veces que se añadiera. Claro, tocar en dicho grupo supondría tener relaciones sociales, correr el riesgo de equivocarse durante los ensayos o los conciertos y sentirse extremadamente avergonzada si llegaba a hacer algo mal.

Beatrice entendió bastante rápido los principios de la TREC que explicaban su depresión y su insípida vida. Sin serlo por naturaleza, con sus experiencias vitales se había vuelto experta en menospreciarse. Sus imposiciones dominantes eran bastante obvias: «No debo hacer cosas avergonzantes o criticables porque, si lo hago, querrá decir que estoy haciendo lo incorrecto y los demás me condenarán duramente y me boicotearán, como hicieron aquella vez. Para

evitarme ese horror, jugaré sobre seguro, no daré ningún paso en falso y así estaré tranquila, aunque no sea del todo feliz. Seguridad ante todo. Nada de creatividad o diversión, si no, seguro que cometo otro error terrible y me sentiré un ser despreciable. ¡Eso sería espantoso!».

Así que Beatrice se mantenía a salvo —y deprimida—. No es que se criticara abiertamente ante cualquier error que cometía: se aseguraba por todos los medios de no equivocarse en nada.

Hubo un punto en el que Beatrice estuvo de acuerdo con las reglas de la TREC, al menos teóricamente: un acto erróneo, por muy vil o estúpido que sea, no nos convierte en una persona despreciable. Como personas, somos tan multifacéticos que incluso nuestros peores defectos se ven compensados por nuestras múltiples virtudes o conductas neutras. Es decir, que no se nos puede juzgar jamás en nuestra totalidad como personas, evaluándonos de forma global. Vale, pensaba Beatrice, aunque seguía considerando que muchos de los actos que corría el riesgo de cometer eran «miserables» o «avergonzantes». Éstos, en general, eran actos poco éticos, como tratar a los demás injustamente, mentirles o herirles innecesariamente. Se enseñaba pues a sí misma, y a los niños del parvulario, a evitarlos. Por otra parte, y siguiendo las directrices de la TREC, también les animaba a que se perdonaran a sí mismos cuando cometían algún error y a que aprendieran a corregirlos.

El problema era que seguía sin poder perdonarse a sí misma y se consideraba despreciable si sus actos eran inadecuados. *Debía* comportarse bien para ser una «buena persona». La TREC estaba muy bien para sus alumnos y las demás personas pero no para ella. Ella siempre tenía que hacer las cosas bien para conseguir el respeto de los demás y de sí misma. Podía aplicar la regla de «perdonar al pecador pero no el pecado» con todo el mundo excepto consigo misma. Ella debía demostrar ser extraordinariamente buena y, desde luego, con la vida que llevaba, lo estaba consiguiendo.

Por todo ello, a pesar de sus negativas y protestas, empujé a Beatrice a que realizara algunos ejercicios contra la vergüenza. Éstos consisten básicamente en pensar en algo que usted y muchas otras

personas considerarían una tontería, necedad o vergüenza, llevarlo a cabo conscientemente y en público, e ir trabajando sobre la marcha cómo reducir la vergüenza. Lo importante es escoger un acto que usted nunca haría y que cualquiera que le viera consideraría ridículo, pero con el que no causaría daño a nadie ni correría el riesgo de meterse en un lío. Así, por ejemplo, se puede usted poner a gritar la próxima estación de tren en un vagón, o a anunciar el próximo piso en un ascensor —y se queda dentro del tren o el ascensor—. O se viste de un modo muy estrafalario y sale a la calle. O pasea un plátano con una correa y lo alimenta de vez en cuando con otro plátano. O pide un kilo de patatas en una zapatería...

Cualquiera de estas cosas vale con tal de que usted las considere avergonzantes en alguna medida —y no sólo una broma simpática— y de que haya muchas probabilidades de que los demás también las encuentren ridículas y piensen que está usted un poco chiflado al hacerlas. Lo importante es que mientras soporta la mirada de sus espectadores y se ve invadido por la vergüenza de estar haciendo algo tan tonto, se dedique a luchar contra su sentimiento de vergüenza. En su lugar, debe usted conseguir sentirse apenado y decepcionado por su conducta y por la actitud crítica de los demás, pero no avergonzado, invadido por el bochorno o humillado.

Si practica usted varias veces seguidas este tipo de ejercicios contra la vergüenza, verá que probablemente ocurren un par de cosas. Una, que seguramente se siente usted más ansioso al imaginarse haciendo los ejercicios, antes de haber hecho nada, que cuando se encuentra realizándolos de verdad. Pensar que los otros seguramente van a criticarle por lo que hará es lo que suele provocarle tanta ansiedad. Por eso, puede incluso que se empeñe en posponer constantemente llevar a cabo, *de hecho*, el ejercicio, tal es su ansiedad al imaginarse haciéndolo. Luego, al realizarlo de verdad, resulta que se siente usted mucho menos ansioso de lo que pensaba porque está pendiente de hacerlo y eso tiende a distraerle de su propia ansiedad.

En segundo lugar, es probable que descubra usted que muy poca gente se fija en los ejercicios contra la vergüenza que está ha-

ciendo. Incluso puede que le ocurra como a una de nuestras terapeutas, quien, sacando a pasear un plátano con una correa roja en un día soleado de octubre, se encontró con que todo el mundo miraba hacia otro lado al verla, al sentirse avergonzados de quedársela mirando. ¡Sentían más vergüenza que ella misma!

En tercer lugar, es posible que al realizar el ejercicio por primera vez sienta mucha vergüenza, pero, a medida que persista en él, su bochorno empezará a disminuir rápidamente, se irá acostumbrando a hacerlo y puede incluso que acabe disfrutándolo. De hecho, a uno de mis tímidos pacientes le costó mucho forzarse a salir a la calle, delante de nuestro instituto, y decirle a un extraño «Acabo de salir de un hospital psiquiátrico. ¿Podría usted decirme en qué mes estamos?». Sin embargo, a pesar de que el primer hombre a quien se lo preguntó le miró horrorizado y salió corriendo, el paciente vio que podía hacerlo perfectamente, siguió ejercitándolo con muchas otras personas esa misma semana y, muy pronto, empezó a dejar de sentir vergüenza y a disfrutar al hacerlo. Su timidez desapareció casi por arte de magia después de muy pocos ensayos y vivió la semana menos tímida de su vida. Cuando hubo hecho el mismo ejercicio 20 veces, ya no sentía ningún tipo de vergüenza y estaba encantado de poder dirigirse a tantas personas sin avergonzarse de sí mismo en ningún momento.

Por último, a menudo se dará cuenta de que al realizar este tipo de ejercicios ridículos, los frecuentes sentimientos de vergüenza que normalmente le acompañaban a todas partes desaparecen paulatinamente. Beatrice, por ejemplo, hizo dos ejercicios contra la vergüenza que nunca hubiera hecho antes. Salió a la calle en pleno día y se puso a cantar a todo pulmón delante de todo el mundo y, en otra ocasión, salió tapándose con un paraguas negro, como si fuera a llover a cántaros, en un día de sol despampanante. Al principio se sentía fatal haciendo cualquiera de las dos cosas, pero, poco a poco, se fue acostumbrando a hacerlas y dejó de sentirse avergonzada. Luego, como ya había empezado a vencer la vergüenza en determinados contextos, se puso también a realizar cosas que nunca hubiera hecho en su inhibida vida y que no hacía desde que era

muy jovencita. Llamó por teléfono a uno de sus antiguos ligues, al que no había visto desde hacía años, y le invitó a salir a bailar. Como él aceptó, y de hecho lo pasaron muy bien, ella siguió llamándolo para salir y pasaron muchos buenos ratos juntos. En otra ocasión, se fue a un bar —por primera vez en muchos años—, se tomó una o dos tónicas —porque todavía no se atrevía a beber nada de alcohol— y habló con un par de desconocidos.

De nuevo, Beatrice sintió tan poca vergüenza al realizar todas estas actividades, que no había hecho durante años, que empezó a tener relaciones sociales, a salir y a disfrutar, y a dejar su terriblemente aburrida vida de ermitaña. Se dio cuenta de que asumir riesgos no sólo estaba bien sino que era divertido, y aunque no se convirtió en una gran líder de grupo, ni mucho menos, empezó a desarrollar algunas buenas amistades y a llevar una vida mucho más normal. Sus padres estaban encantados con la nueva Beatrice.

Usted también puede superar sus ansiedades y vergüenzas si realiza ejercicios contra ellas. Sea lo que sea lo que le da miedo —la gente, las charlas en público, las competiciones deportivas, etc.— puede usted detectar las creencias irracionales que están en juego y disputarlas. Si a continuación realiza algunos ejercicios contra la vergüenza de los que propone la TREC, que sean relevantes para su miedo en particular, será usted más y más capaz de enfrentarse a la música que le «asusta» y ponerse a bailar sin problemas. Utilice ejercicios contra la vergüenza para atacar miedos específicos o para hacer rápidos progresos en su ansiedades generales. Cuanto más los practique, menos ansioso se pondrá en diferentes situaciones —y, tal como ya he sugerido antes, hasta puede que acabe disfrutando de las cosas que ahora le dan pánico.



## **Métodos contundentes y llamativos para controlar la ansiedad**

Cuando, en 1943, a la edad de 29 años, empecé a ejercer de psicoterapeuta, ya practicaba la disputa de las creencias irracionales de mis clientes para ayudarles a superar sus ansiedades. A pesar de que compartía el punto de vista psicoanalítico sobre cómo llegan a sufrir trastornos las personas, también sentía, probablemente como muchos psicoanalistas, que, a menudo, mis clientes sostenían creencias autodestructivas y que, mientras las consideraran sensatas y se dejaran guiar por ellas, seguirían sufriendo ansiedad.

### ANSIEDAD E INCOMPETENCIA SEXUAL

A esas alturas de mi carrera profesional como terapeuta, ya era una autoridad en los problemas sexuales de la gente. Capté muy rápido que siempre que un hombre tenía problemas para satisfacer a su pareja, o que una mujer no lograba excitarse lo suficiente sexualmente o tener un orgasmo, el problema era que ambos tendían a creer ciegamente en una serie de ideas falsas y preconcebidas sobre el sexo que les generaban ansiedades y fobias. Los hombres, por ejemplo, tendían a pensar que debían conseguir fuertes erecciones fácil y rápidamente; que debían llegar a penetrar a la mujer; que debían hacer durar la penetración durante largo rato (desde diez minutos hasta una hora) y que, durante la penetración, debían llevar a la pareja al orgasmo. Si fallaban o tenían problemas en cual-

quiera de estos aspectos, que para ellos eran vitales, se sentían totalmente incompetentes. Pensaban, además, que sus parejas los despreciarían y los dejarían solos con dos únicas y espantosas salidas: la masturbación o la abstinencia completa. Si tal cosa ocurría, por supuesto probaba «sin lugar a dudas» que, efectivamente, eran unos incompetentes y que, por tanto, nunca se les consideraría «hombres de verdad». Ante todo ello, ya sólo les quedaba dejar para siempre las relaciones sexuales y, como mucho, intentar acercarse a alguna mujer que aceptara mantener una relación sin sexo.

Las mujeres, por su parte, a menudo tenían la idea de que debían excitarse rápidamente ante el primer beso o caricia que intercambiaran con la pareja (generalmente un hombre); que debían tener ganas enseguida de que él les penetrara; que debían disfrutar durante toda la penetración; que debían conseguir tener un orgasmo increíble al poco de empezar la penetración (digamos, en menos de diez minutos) y que, en otros diez minutos más o menos, debían sentir ganas de volver a ser penetradas y ser capaces de tener otro fantástico orgasmo (o dos o tres) al cabo de poco rato. Si resultaba que no conseguían excitarse en seguida y sentir al menos un estupendo punto climático durante la penetración, quería decir que no eran *sexy*, que eran mujeres frías y que, para eso, más valía que se quedaran solas toda su vida —o, como mucho, que dejaran a los hombres hacer lo que quisieran con sus cuerpos—. Algunas de ellas llegaban incluso a tener varios hijos, pero sin sentir jamás un orgasmo. Para su desgracia, así era, y punto.

Cuando me di cuenta de que tantas personas, hombres o mujeres, tenían esta estúpida noción sobre el sexo, y especialmente sobre la penetración, me puse a atacar con bastante contundencia sus creencias y, en pocas sesiones, conseguí que la mayoría lograran disfrutar y sentirse capaces sexualmente. Casi logré que se deshicieran de la idea que el sexo es igual a la penetración y les enseñé cómo podían sentir placer y dárselo al compañero/a de múltiples formas no coitales. Les ayudé incluso a tener penetraciones más satisfactorias —una vez les hube convencido de que la relación penevagina no es la mejor, ni la que pone la guinda al sexo, sino que

cualquier forma de juego sexual es importante—. Tal como les explicaba, el sexo es algo bueno, incluso cuando consiste en supuestas «perversiones», como cuando marido y mujer juegan siempre a estimularse mutuamente hasta el orgasmo y sólo de vez en cuando practican la penetración.

¿Dónde aprendí todas estas técnicas de terapia sexual que ayudaron a cientos de individuos y parejas, de 1943 a 1948? Principalmente a través de sexólogos como Havelock Ellis, Iwan Bloch, August Forel y W. F. Robie, quienes fueron muy activos durante las primeras décadas del siglo XX y muchos de los cuales eran médicos que se especializaron en terapia sexual. Sigmund Freud y sus seguidores, desgraciadamente, no se encontraban entre estos sexólogos puesto que ellos, de hecho, provocaron que la profesión médica y los pacientes de psicoanálisis se perdieran idealizando la penetración y enfatizando la necesidad de grandes capacidades copulatorias en el sexo, en lugar de apreciar tanto los métodos coitales como los no coitales. Freud y los freudianos estaban equivocados e hicieron mucho daño a sus pacientes con problemas sexuales, mientras que los sexólogos de principios de siglo que menciono más arriba iban muy bien encaminados con sus ideas y ayudaron a mucha gente.

Después de cinco años de profesión como psicoterapeuta y terapeuta sexual, vi cómo Alfred Kinsey y sus colaboradores venían a confirmar mis enseñanzas y las de los antiguos sexólogos con su informe de 1948. Por primera vez en la historia, se realizó una encuesta sobre la vida sexual de miles de hombres y mujeres y Kinsey redescubrió al mundo el sexo no coital, tal como dijo bien claramente en los dos primeros volúmenes de su estudio: *Sexual Behavior in the Human Male* y *Sexual Behavior in the Human Female*.<sup>\*</sup> Sus libros confirmaban lo que yo había estado enseñando a mis clientes durante años y lo que había escrito en mis famosos libros y en mis artículos para *The International Journal of Sexology*. Fue

<sup>\*</sup> *Conducta sexual del varón* y *Conducta sexual de la mujer*, respectivamente. [N. de la t.]

muy reconfortante comprobar que las investigaciones científicas de Kinsey apoyaban mi trabajo.

Más tarde, en los años sesenta, William Masters y Virginia Johnson empezaron a llevar a cabo un estudio de observación directa de la vida sexual de muchos sujetos, incluidas muchas mujeres, y publicaron sus revolucionarios libros *Human Sexual Response* y *Human Sexual Inadequacy*.<sup>\*</sup> También las investigaciones de estos científicos venían a confirmar lo que los sexólogos de principios de siglo y Kinsey y sus colaboradores habían descubierto: que la conducta sexual tanto de los hombres como de las mujeres iba mucho más allá de la penetración e incluía todo tipo de caricias y juegos sexuales no coitales. De hecho, se vio que cuando había orgasmo, sobre todo en mujeres, éste a menudo no era coital y a veces era el resultado de una penetración pene-vagina sólo parcialmente.

Durante esos años, poco después de que se publicaran los resultados de Kinsey sobre la sexualidad humana y antes de que Masters y Johnson empezaran siquiera sus importantes investigaciones, apareció la TREC, en 1955. Se trataba de una teoría que, en su concepción de la incompetencia sexual, era mucho más práctica que los trabajos de los sexólogos anteriores. En efecto, la teoría del ABC de los trastornos emocionales parecía encajar perfectamente con la explicación de muchos trastornos sexuales. Asimismo, las técnicas de terapia cognitiva, emotiva y conductual que la TREC aportó en los años cincuenta parecían aportar soluciones para la mayoría de los problemas sexuales de la gente.

Concretamente, la TREC sostiene que los problemas sexuales de tipo psicológico —puesto que también los hay de tipo médico y físico— responden bastante bien a las reglas del ABC. Así, cuando un hombre quiere tener un placentero intercambio sexual con su pareja, intenta conseguirlo (punto A, de elemento activador) y tiene dos opciones en el C (de consecuencia): lograr tener y dar placer sexual o fracasar. Cuando fracasa en el punto C, normalmente no sólo es porque tiene una creencia racional (RB) que dice: «Me

gustaría mucho obtener placer sexual y poder dárselo también a mi pareja», sino que a ésta se añade una creencia irracional (IB) del tipo: «Debo obtener placer sexual como sea. ¡Tengo que conseguir una fuerte erección, mantenerla durante un buen rato y no parar de entrar y salir de la vagina de mi compañera hasta que consiga que ésta se excite completamente y tenga tal orgasmo que prácticamente me suplique y me considere el mejor amante que jamás ha tenido! ¡Es absolutamente necesario que los dos quedemos totalmente satisfechos y, si no consigo que sea así, es que soy un incompetente y no soy lo suficientemente hombre!».

Este tipo de IB suele provocar mucha ansiedad en el hombre tanto antes de tener relaciones sexuales como durante el acto sexual —en el que, tal como Masters y Johnson precisan, suele estar constantemente espiando su pene para ver si «está funcionando»—. Son también las que provocan una mayor actitud autocrítica cuando no va todo como él esperaba y, ante cualquier nueva relación sexual con la misma mujer (o el mismo hombre) este hombre tenderá a sentirse más ansioso que nunca y, por tanto, más propenso a fracasar en su intento de conseguir y mantener la erección.

En cuanto a la mujer que tiene problemas sexuales psicológicos pero que, en realidad, es bastante capaz de excitarse y llegar al orgasmo con su pareja, la secuencia del ABC suele ser como sigue. En el punto A (de elemento activante), desea excitarse y llevar a su compañero y a ella misma al orgasmo. Sin embargo, en el punto C (de consecuencia), no se excita o pierde la excitación enseguida, le parece difícil o imposible conseguir el orgasmo, soporta quizá una penetración dolorosa y probablemente tiene dificultades para ayudar a su compañero a llegar al orgasmo durante la penetración. En el punto B empieza bien, con una creencia racional (RB) del tipo: «El sexo es algo bueno y me gustaría disfrutarlo y hacer que mi compañero lo disfrutara mucho también». Pero enseguida añade algunas de las siguientes creencias irracionales (IB): «Me tengo que excitar en cuanto mi compañero me toque y tengo que conseguir por lo menos un increíble orgasmo. Es más, debo disfrutar plenamente de las sacudidas de su poderoso pene y llegar al clímax

<sup>\*</sup> *Respuesta sexual humana e Incompatibilidad sexual humana. [N. de la t.]*

mientras él me penetra enérgicamente y me lleva al éxtasis. También debo ser capaz de excitarle totalmente con la lengua, las manos y la vagina y darle, por lo menos, un increíble orgasmo, preferiblemente varios, y así le encantará hacer el amor conmigo y siempre me pedirá más. Si no es así, si no consigo darle placer sexual ni obtenerlo yo, es que soy una incompetente y que prácticamente no merezco ser amada».

Existen muchas variaciones del ABC con las que se pueden explicar los trastornos sexuales de hombres y mujeres, aunque, a grandes rasgos, siguen la línea de los aquí descritos. Tanto ellos como ellas no sólo prefieren, sino que exigen disfrutar de lo que consideran un «buen» sexo —es decir, generalmente una excitante penetración que lleve a un estupendo y mutuo orgasmo—. El problema es, precisamente, que, dadas sus propias exigencias, se ponen tan ansiosos que a menudo no pueden hacer prácticamente nada y, aunque se quieren mucho, acaban por no hacer casi nunca el amor o por no disfrutarlo apenas. A veces, incluso se buscan otras parejas, aunque no estén realmente interesados en ellas. En general, sin embargo, si empiezan a fallar con un compañero/a, adoptan de nuevo el mismo tipo de creencias irracionales con el/la siguiente o con toda una serie de amantes, y fracasan también con ellos. Es probable que sean biológicamente capaces de disfrutar de muchas formas de buen sexo pero, de hecho, acaban por experimentar muy poco.

#### UN CASO DE PÁNICO SEXUAL

Como ya debe usted imaginar, la primera parte de la solución que la TREC propone para los problemas sexuales psicológicos de hombres y mujeres es encontrar las creencias irracionales que sostiene cada individuo y disputarlas enérgicamente. Roland era un hombre de 30 años muy activo sexualmente, que podía conseguir la erección con mucha facilidad, masturbarse hasta el orgasmo cada día, incluso dos veces al día, y satisfacer a casi cualquier

mujer que pudiera llegar al orgasmo al minuto de empezar la penetración. Si ella necesitaba ni que fueran dos o tres minutos, ya no funcionaba. Por lo general, Roland sólo tardaba dos minutos en correrse cuando se masturbaba, y ante una mujer atractiva, especialmente una nueva compañera, se excitaba tanto que, como mucho, aguantaba un minuto de penetración. Luego, cuando se había corrido, su pene era tan sensible que tenía que salir enseguida de la vagina y esperar unos treinta o cuarenta minutos hasta poder tener otra erección —la cual también duraba sólo uno o dos minutos en la penetración—. Muchas de sus amantes se sentían físicamente muy atraídas hacia él al principio de la relación, pero, en poco tiempo, se veían poco satisfechas sexualmente. Empezaban a decepcionarse, a veces incluso a enfadarse, y, en general, acababan dejando de hacer el amor con él. Había una mujer, Jill, que nunca había sentido demasiados deseos sexuales ni había tenido prácticamente ningún orgasmo con un hombre pero que quería seguir saliendo con Roland y tener relaciones sexuales con él porque le gustaba como amigo. Él, en cambio, la encontraba demasiado delgada y muy poco *sexy*, así que casi nunca la llamaba para quedar.

Roland estaba particularmente desesperado por Laura, una atractiva e inteligente mujer que, para desgracia de él, insistía en que sólo podía disfrutar sexualmente si la penetración duraba al menos cinco minutos. Si él no era capaz de aguantar tanto rato, no valía para ella. A ella no le costaba encontrar hombres que podían aguantar tranquilamente diez o quince minutos, así que, si para él era imposible, mala suerte. En cierta ocasión, sin embargo, Laura dio una oportunidad a Roland, aun conociendo los problemas que éste tenía con la eyaculación. Como era de esperar, con ella, dichos problemas no hicieron más que empeorar. Él tenía que aguantar, estaba obligado a aguantar si quería darle placer a ella. Así que, claro, no aguantó y se corrió en pocos segundos. Ella dejó bien claro que, si era así, podían ser amigos, pero nada más.

Roland estaba tan colado por Laura que realmente se deprimió mucho al verse rechazado por ella y, ante cualquier otra mu-

jer, sobre todo las más atractivas, seguía poniéndose muy nervioso. «Aunque no sea el mejor amante del mundo —se decía a sí mismo— tengo que conseguir ser al menos como la media. Sólo pido dos o tres minutos, eso es todo. A algunas mujeres les basta con eso. ¡Pero tiene que ser más de un minuto! ¡Es absolutamente necesario que aguante por lo menos un minuto antes de correrme! Si no lo consigo es que soy un fracaso total. Además, la mayoría de las mujeres necesitan más de un minuto para correrse, así que siempre seré un fracasado.»

Sólo para experimentar, probé varias técnicas pensadas para que Roland pudiera tranquilizar su ritmo. Le recomendé que usara un condón, a veces incluso dos, para reducir las sensaciones sexuales que experimentaba. Le hice probar una crema que tenía componentes tranquilizantes. Le sugerí que se masturbara hasta el orgasmo justo antes de una cita con alguna mujer, para que estuviera menos excitado sexualmente si acababan acostándose juntos. Pero no había manera: ninguna de estas técnicas mecánicas conseguía reducir su ansiedad por eyacular. Al revés, cuanto más espía su pene para vigilar lo que tardaba en correrse, más rápido eyaculaba. De hecho, pasó a aguantar sólo unos segundos en lugar de uno o dos minutos.

Ciertamente, y tal como le sugerí, en el caso de Laura hubiera podido probar de satisfacerla estimulándola con los dedos y la lengua. Sin embargo, ella insistió en que tenía que hacerlo con la penetración, con lo que, al intentar obedecer dicha imposición, él se provocó mucha ansiedad.

Así pues, nos pusimos a trabajar muy enérgicamente con los deberes e imposiciones de Roland. Le invité a preguntarse a sí mismo una y otra vez: «¿Por qué tengo que satisfacer a las mujeres con el pene, cuando existen muchas otras formas de hacerlo? ¿Dónde está escrito que ella debería llegar al orgasmo de esta única manera? ¿Cuáles son las pruebas de que soy un mal amante y un débil porque algunas mujeres, como Laura, sólo piensan en la penetración y no se dejan satisfacer con la estimulación del clítoris u otras formas de contacto sexual? ¿Por qué no me acepto simplemente

como un eyaculador precoz y me busco una mujer que lo entienda y también sea lista y atractiva? ¿Por qué me tengo que obsesionar con la idea de conseguir una mujer que deifique mi pene —como, obviamente, hago yo?».

Estas preguntas de tipo disputa permitieron que Roland viera más claro el problema psicológico que tenía. Entendió que más que querer con todas sus fuerzas disfrutar de una larga copulación pene-vagina, lo que hacía era exigirselo, y que así, sólo conseguía ponerse ansioso hasta el punto de no lograrlo nunca. Todo ello parecía bastante obvio.

Aun así, Roland no se aceptaba a sí mismo con sus limitaciones coitales. Sentía sobre todo que deseaba conquistar a Laura y que no podía soportar ser rechazado por ella, aunque también quería tener la posibilidad de escoger entre otras opciones atractivas, como mujeres que fueran capaces de tener orgasmos muy rápidamente durante la penetración o que prefirieran llegar al punto climático mediante estimulaciones no coitales. Cuando conocía a mujeres así, sin embargo, a diferencia de Laura, éstas eran exigentes con respecto a otros aspectos importantes. Así que Roland desarrolló una baja tolerancia a la frustración y no dejaba de definir su problema sexual como algo espantoso y horrible, en lugar de simplemente muy poco conveniente.

Poco a poco, sin embargo, empezó a estar ligeramente de acuerdo conmigo —o, mejor dicho, consigo mismo— acerca de que no era necesario que aguantara mucho durante la penetración, sino que era algo más bien altamente preferible. A medida que lograba entender este aspecto, pero viendo que no conseguía cortar su ansiedad de raíz, empecé a enseñarle a utilizar diversas técnicas contundentes de disputa. Y es que el problema con la disputa suave es que, tal como le ocurría a Roland, uno puede acabar diciéndose a sí mismo: «Realmente no es tan espantoso que no logre tener la penetración que quiero, sólo es algo molesto que no significa nada acerca de mí como persona». Sin embargo, en el fondo puede seguir habiendo un pensamiento del tipo: «¡Pero sí que es espantoso; y me convierte realmente en un incompetente y en menos

hombre que los demás!». Con lo que la ansiedad no disminuye ni un ápice.

#### ALGUNOS MÉTODOS CONTUNDENTES Y LLAMATIVOS PARA DISPUTAR CREENCIAS IRRACIONALES

La primera técnica de disputa que enseñé a Roland fue grabar sus creencias irracionales (IB) y disputarlas de manera muy enérgica. Así, grabó la siguiente IB: «Debo conseguir como sea correrme más despacio durante la penetración, si no, Laura y cualquier otra mujer que encuentre me rechazarán totalmente y esa será la prueba de que no soy un buen amante ni un hombre de verdad». Una vez grabada en una cinta, le mostré cómo disputarla enérgicamente durante unos cuantos minutos, para que viera hasta qué punto era una creencia irracional a la que podía renunciar perfectamente. Después de grabar sus propios ejercicios de disputa, le pedí que dejara que yo y otras personas que conocían su problema sexual los escucháramos, para poder comprobar no sólo que el contenido de sus diputas era adecuado, sino que hacía los ejercicios de forma drástica y contundente, y no tontamente.

Roland logró disputar fuertemente sus ideas en la primera cinta que grabó. En efecto, sus creencias racionales sugerían que no había razón por la que debiera correrse más despacio durante la penetración; que era muy posible que Laura le rechazara si no conseguía hacerlo pero que no todas y cada una de las mujeres con las que estuviera le dejarían por eso, y que el hecho de que continuara corriéndose deprisa sólo probaría que era sexualmente deficiente para algunas amantes, no para todas. Desde luego, no probaría que no era un hombre de verdad. Era un hombre, un hombre de verdad, por muchas deficiencias sexuales que tuviera en opinión de algunas mujeres.

Todas estas creencias racionales iban bien encaminadas, pero Roland todavía las pronunciaba con demasiada suavidad, pasivamente y sin firme convicción. Así pues, decidimos que grabara otra

cinta con sus mismas creencias irracionales (IB) e intentara disputar y contestar a la disputa de una forma mucho más contundente. Lo hizo y mejoró en cierta medida su nivel de convicción, aunque no lo suficiente. Finalmente, al tercer intento, consiguió disputar con vehemencia sus IB y llegar a nuevas filosofías efectivas (E) mucho más convincentes. Al escuchar esas últimas cintas, tanto yo como sus amigos empezamos a creerle y consideramos realmente enérgicas sus disputas.

La representación de papeles (*role-playing*) fue la segunda técnica emotiva contundente que utilicé con Roland. Él se interpretaba a sí mismo en el juego y una amiga suya, conocedora de su problema sexual, hacía de Laura —la mujer que le había rechazado sexualmente—. En la escena, intentó convencer a «Laura» de que la penetración no era algo sagrado y que, si ella tenía algo de paciencia, seguramente él podría satisfacerla de muchas formas no coitales y con el tiempo, probablemente, también sería capaz de aguantar más en la penetración y darle placer coital. La mujer que hacía de Laura se resistía deliberadamente ante esos argumentos, rehusando cambiar de opinión. La verdad es que él lo estaba haciendo muy bien, pero ella le seguía rechazando, con lo que, en un momento dado, se puso muy ansioso y sus argumentos empezaron a flaquear. Tal como sugiere la TREC en estos casos, el monitor del juego de roles paró la secuencia para ver qué es lo que estaba pensando Roland que le producía tanta ansiedad. Se estaba diciendo a sí mismo lo siguiente: «¿Para qué? ¡Esto es inútil! No la puedo convencer de ninguna manera. Tampoco voy a poder convencer a ninguna mujer de que me dé una oportunidad con el sexo. Quizá simplemente debería olvidarme de todo esto y no sólo renunciar a Laura, sino a cualquier mujer que me pida una penetración prolongada».

Se analizaron estas creencias irracionales, surgidas durante el juego de roles, y rápidamente se pudieron refutar, con lo que Roland pudo continuar con la escena, aunque seguía sin lograr convencer a la mujer que interpretaba a Laura. Sin embargo, después de fracasar en su intento se sentía sanamente apenado y decepcionado, en lugar de malsanamente deprimido y ansioso.

La inversión de roles fue la tercera de las técnicas emotivas llamadas que utilicé en este caso. Un amigo de Roland asumió el papel de defender a ultranza las creencias irracionales de éste acerca de su incapacidad sexual con Laura y cualquier otra mujer, y Roland tenía que convencer a su amigo de que dejara de mantener esas creencias. Por muy buenos que fueran los argumentos de Roland, su amigo no renunciaba ni un ápice a las creencias irracionales. Así que, con esta inversión de roles, Roland consiguió tener mucha práctica con la disputa enérgica de sus propias ideas irracionales (interpretadas por su amigo) y, por tanto, estar más cerca de poder renunciar a ellas.

Una cuarta técnica que utilicé con Roland fue hacerle pronunciar contundentes autoafirmaciones racionales de afrontamiento. El problema, entonces, no fue que escribiera y se dijera a sí mismo algunas afirmaciones de este tipo, sino que se las creyera realmente.

Así pues, le pedí que escribiera varias veces en un papel cada una de las autoafirmaciones racionales de afrontamiento a las que había llegado y que se las fuera repitiendo hasta que se adentraran plenamente en su mente y su corazón. Algunas de las afirmaciones que supo manejar de forma empática y enérgica, y que parecían funcionar bien eran las siguientes: «Aunque nunca supere mi problema de eyaculación precoz y pierda para siempre a Laura y a otras mujeres que quieren penetraciones prolongadas, jamás, jamás seré un inútil en el sexo ni un completo fracasado. Simplemente, seré menos adecuado sexualmente para ESAS mujeres, pero no para TODAS las mujeres del mundo, ni mucho menos». «Realmente, tengo muchísimas ganas de poder aguantar más durante la penetración, puesto que disfrutaría más del sexo y también lograría dar más placer a algunas mujeres con las que salgo, pero ¡NO, NO, NO NECESITO LO QUE QUIERO! ¡SÓLO LO PREFIERO! PUEDO, vaya si PUEDO, tener una buena vida sin una penetración perfecta. Y yo, desde luego, estoy totalmente decidido a procurarme una buena vida, llegue o no llegue a eyacular más despacio.»

Usando en diferentes momentos todos estos métodos emotivos contundentes que ofrece la TREC, Roland consiguió renunciar a la

desesperada necesidad que tenía de ser capaz de aguantar mucho más tiempo la penetración. Al hacerlo, su ansiedad disminuyó considerablemente y al cabo de unos cuantos meses era capaz de aguantar entre tres y cinco minutos la mayoría de las veces. No era todo lo que esperaba, pero sí un gran avance.

### **Convencerse a sí mismo con firmeza de sus creencias racionales y de autoayuda**

Creo que más vale que repita una vez más, ya que es crucial para entender reacciones emocionales problemáticas como la ansiedad grave, que rara vez, si es que existe alguna, se tienen reacciones emocionales puras. Lo que habitualmente llamamos sentimientos consisten en una combinación de pensamientos, reacciones emocionales ante dichos pensamientos, y formas de actuar en relación con esas ideas y emociones. Así, por ejemplo, cuando ve usted algo «peligroso» (como puede ser un hombre con un pistola) y concluye que su seguridad está en peligro, se siente inmediatamente ansioso y tiende a salir corriendo, llamar a la policía o tomar cualquier otra iniciativa protectora. En este sentido, su sentimiento de ansiedad es una mezcla compleja de percepción, pensamiento, emoción y acción, no un simple y puro sentimiento sin ningún otro componente.

Uno de los factores que más juega en sus emociones, sobre todo en la ansiedad, es la intensidad de su creencia en el peligro que observa. Así, si ve a un hombre con una pistola pero cree que ésta es de juguete, o que no está cargada, o que simplemente lo que hará el hombre es guardarla, o que parece que se trata de un policía, o que lo que ocurre es que le está protegiendo a usted de un posible atraco, simplemente tenderá usted a sentir cierta inquietud o a mostrarse precavido, aunque puede que sus percepciones y pensamientos sean erróneos y el hombre de la pistola sea realmente peligroso. Por otro lado, en cambio, si está convencido de que el hombre tiene pinta de ser agresivo y de que va a por usted, por mucho



que otros observadores no lo vean igual, es muy posible que usted entre en pleno estado de pánico y ataque al hombre antes de que éste haga nada —cuando, por supuesto, cabía la posibilidad de que él no tuviera ninguna intención de atacar.

En este sentido, su convicción de que el hombre de la pistola es peligroso, y no el peligro real que éste pueda suponer, hace que la ansiedad que usted experimenta sea leve, moderada o grave. Si no cree realmente que sea agresivo, tendrá poca ansiedad, pero si está convencido de que lo es, incluso sin ningún tipo de pruebas, la ansiedad puede llegar a desbordarle. Así que no sólo es determinante la creencia que sostiene usted acerca del hombre en cuestión, sino el grado de convicción con el que sostiene dicha creencia.

Este punto es importante si quiere ser capaz de controlar la ansiedad antes de que le controle a usted. Cuando, racionalmente, se dice usted que el hombre de la pistola no es peligroso porque va vestido de policía y parece estar ahí para protegerle, pero, al mismo tiempo, se obsesiona irracionalmente con la idea de que cualquiera que lleve un arma es alguien peligroso y que, por tanto, este tipo va a por usted, lo más probable es que su fuerte creencia irracional acerca del peligro de la situación eclipse al débil pensamiento racional que considera que todo va bien. Por eso, reaccionaría usted como si ese hombre fuera realmente a matarle. Es decir que, a menudo, las fuertes convicciones conducen a intensas reacciones emocionales, incluso cuando no hay nada que realmente las justifique.

Para evitar que todo esto ocurra y que sus fuertes creencias irracionales se lleven por delante a las débiles creencias racionales, generando en usted una profunda ansiedad muy poco basada en la realidad social, la TREC posee un buen número de métodos emotivos con los que poder desafiar sus intensas convicciones irracionales y transformarlas en racionales. Uno de ellos es la técnica paradójica de Windy Dryden, en la que se trata de repasar y disputar sus creencias racionales, para comprobar hasta qué punto realmente las mantiene y son efectivas. El profesor Dryden, de la facultad

Goldsmith de la Universidad de Londres, es un eminente innovador de las técnicas de la TREC y ha escrito más libros sobre esta teoría que yo mismo.

#### UN CASO DE PÁNICO ANTE LAS REUNIONES DE EQUIPO

Si padece ansiedad malsana y consigue disputar las creencias irracionales que tienden a provocarle dicho malestar, normalmente acaba llegando a una nueva filosofía efectiva en la que cree parcialmente pero de la que está muy poco convencido. Caroline, por ejemplo, era una reconocida redactora de publicidad a la que siempre felicitaban por su trabajo y que, en ocho años de experiencia en una importante agencia, había conseguido recibir varios premios e incentivos y ser una de las líderes del equipo.

A pesar del enorme reconocimiento del que gozaba, Caroline seguía aterrorizándose cada vez que tenía que hablar en las reuniones de equipo. Tenía siempre buenas ideas y se la felicitaba por ello, pero sentía pánico pensando en cómo iba a presentar los trabajos en público. Pensaba que se pondría a tartamudear, que se comería las palabras, que diría algo estúpido o que se acabaría quedando completamente en blanco. Si llegara a pasar, todo el mundo pensaría que era una incompetente que no se sabía expresar y llegarían a la conclusión de que sus ideas eran estúpidas e inútiles. Como redactora, era diestra y sabía que lo hacía bien, pero a la hora de expresar sus ideas oralmente era un desastre —y era muy consciente de ello—. Así que, en las reuniones, a menos de que se le hiciera una pregunta directamente, apenas hablaba y siempre rechazaba presentar algunas de sus excelentes ideas —por lo que se odiaba a sí misma, puesto que sentía que se mostraba como una tonta frente a los demás.

Tal como descubrimos en pocas sesiones, las principales creencias irracionales de Caroline eran las siguientes: «*Debo hablar bien alto y claro. Tengo que demostrarles, como sea, lo brillante que soy, y no sólo como redactora de publicidad: eso ya lo saben. Tengo que*

impresionar a mis compañeros con mis ideas y con la claridad con la que las expreso. Si me mostrara dubitativa o insegura, pensarían que sólo valgo como redactora, que en el fondo soy una tonta y me aceptarían entre ellos sólo porque sé hacer algo, pero, en realidad, me despreciarían y hablarían mal de mí a mis espaldas. Estoy segura de que ya lo hacen. Estoy segura de que ya me consideran una incompetente sin remedio, y seguramente dejan que me quede por pura compasión, no porque mi opinión les sirva para algo en estas reuniones».

Caroline no tuvo ningún problema para ver claramente estas creencias irracionales y enseguida se puso a disputarlas. Escribió todas las razones que se le ocurrían en este sentido, así como la consecuente nueva filosofía efectiva (E) a la que llegaba. Lo hizo muy bien —después de todo, era redactora— y le surgieron creencias racionales como: «No tengo que hablar muy claro y alto delante de mis compañeros, aunque, desde luego, sería preferible que lo hiciera. También sería fantástico si les demostrara lo brillante que soy, y no sólo como redactora, pero, por supuesto, no tengo que hacerlo. De hecho, si pensarán que no soy buena en nada, ni siquiera como redactora, no pasaría nada. Reconozco que me gustaría impresionarles con la claridad de mis ideas, puesto que eso seguramente mejoraría la imagen que tienen de mí ahora, pero, de nuevo, esto sólo es algo que deseo mucho pero que no necesito. Si resulta que me pongo a tartamudear al hablar en una reunión y que ellos piensan que soy una tonta y se ríen de mí a mis espaldas, podré vivir perfectamente con ello. Lo que está claro es que no me van a echar; simplemente, quizá me miren por encima del hombro. Desde luego, puede que no hagan nada de todo esto, pero si lo hicieran, lo podría soportar sin problemas, seguir siendo una buena redactora y sentirme bastante feliz. Aunque sea verdad que me creen una tonta y que me guardan el puesto sólo porque soy buena redactora, puedo aceptar su amabilidad y compasión y no odiarme a mí misma por ello. Tengo todo el derecho a no menospreciarme, por mucho que nunca contribuya con mis ideas en las reuniones. Me voy a aceptar con mis limitaciones y no voy a denigrar-

me como persona aunque llegue el momento en que ellos lo hagan abiertamente. Pase lo que pase, me enorgullezco de ser una buena redactora y no me importa si nunca consigo expresar bien mis ideas».

Como puede usted ver, la nueva filosofía efectiva de Caroline —a la que llegó después de mucho disputar sus creencias irracionales— era excelente. En principio, si se la hubiera creído de veras, tenía que permitir frenar la ansiedad de rendimiento que sentía. Además, le tenía que servir para dejar de negarse a hablar en público alguna vez, puesto que con ella ya no debería tener miedo de sus compañeros, empezaría a coger práctica en hacer presentaciones en público y vería que no le ocurriría nada tan terrible, aun en el caso de que tartamudeara o se mostrara insegura.

Desgraciadamente, sin embargo, Caroline desarrolló toda una nueva filosofía efectiva, pero no se la creía —o sólo muy ligeramente y sin ninguna convicción—. Tenía claro que era buena y que le iría bien a ella y a cualquiera, pero no le convencía. Así que seguía aterrorizada, aunque algo menos, ante la idea de presentar trabajos en las reuniones. Seguía sin intervenir apenas y odiándose a sí misma por no ser capaz de hacerlo como creía que debía. Decidí, pues, utilizar el contundente método de Windy Dryden para que Caroline se reafirmara, enérgica y drásticamente, en la validez de las creencias racionales que ya había adoptado parcialmente. Una de las cosas que le indiqué, por ejemplo, fue que tomara la RB: «No tengo que hablar muy claro y alto delante de mis compañeros, aunque, desde luego, sería preferible que lo hiciera» y que se la cuestionara con insistencia, preguntándose: «¿Por qué no debo hablar muy claro y alto en las reuniones de equipo? ¿En qué sentido sería preferible pero no necesario que lo hiciera?».

La respuestas de Caroline a sus propias preguntas fueron: «Obviamente, no hay ninguna ley que diga que tengo que hablar alto y claro en las reuniones y, como no existe, no tengo por qué seguirla. Sería preferible que expusiera mis ideas delante de mis compañeros porque quizá sacarían provecho de ellas y me felicitarían por ello. Yo, por mi parte, me beneficiaría de ser considerada un miem-

bro importante del equipo. Sería bueno, porque pensarían que soy algo más que una simple redactora, pero, obviamente, si no he intervenido casi nunca en las reuniones hasta ahora, y he conseguido cierto aprecio igualmente, es que puedo sobrevivir sin ello perfectamente. Por muchas razones que encuentre para ver que es preferible animarme a expresar mis ideas, sigo sin tener que hacerlo. No está escrito en ninguna parte que, porque deseo algo con todas mis fuerzas, deba cumplirse».

Otras creencias racionales que Caroline intentó refutar, para ver si luego podía ratificarse en ellas, fueron: «No tengo que hablar alto y claro en las reuniones, aunque sería muy preferible que lo hiciera. También sería beneficioso para mí que les demostrara lo brillante que soy, y no sólo como redactora, pero, por supuesto, eso no quiere decir que deba hacerlo. Si resulta que piensan que sólo soy brillante como redactora y nada más, tampoco pasa nada». A continuación, las intentaba refutar preguntándose a sí misma con insistencia: «¿Por qué no tengo que hablar alto y claro en las reuniones de equipo, aunque sería preferible que lo hiciera? ¿En qué me beneficiaría demostrarles lo brillante que soy, no sólo como redactora? ¿Pero por qué no tengo que demostrárselo?».

Ante estas últimas preguntas, Caroline llegó a las siguientes respuestas: «No tengo por qué hablar alto y claro en las reuniones simplemente porque no estoy obligada. Es obvio que no lo he hecho durante años y mis compañeros todavía me aceptan —incluso me dan aumentos—. Ciertamente, sería preferible que expusiera mis ideas porque a mí me daría satisfacción y ellos seguramente me valorarían más, pero “preferible” está muy lejos de significar “necesario”. La muerte o los impuestos quizá sean algo “necesario”, pero conseguir la aprobación de todos mis compañeros de trabajo, obviamente, no lo es».

Caroline realizó varios ejercicios como éstos, encaminados a cuestionar sus propias creencias racionales para, de hecho, ser capaz de consolidarlas mucho más. En poco tiempo consiguió pasar de una ligera creencia en ellas, a un total convencimiento —el cual dio muy buenos resultados—. Tal como debía haber sucedido en el

primer intento, esta vez pudo, en primer lugar, aceptarse plenamente a sí misma por mucho que no hablara en público, y luego, acabar por ser capaz de expresarse sin sentir tanta ansiedad.

Al igual que Caroline, usted también puede cuestionar todas las creencias racionales y nuevas filosofías efectivas a las que llegue con facilidad pero sin convencimiento. Como a casi cualquier ser humano, le es muy fácil recitar como un loro creencias racionales —aunque sin creérselas— porque presiente que funcionarían si realmente se las creyera. A veces, de hecho, sólo dice que se las cree para salir del paso. Además, sabe muy bien que está usted comportándose irracionalmente porque sus creencias no funcionan, y busca algunas creencias racionales pero, en realidad, actúa sólo *como si* se las creyera. Protesta, afirmando que se comporta racionalmente, pero en realidad no es así. Puede incluso que asegure —falsamente— que sus pensamientos no tienen nada que ver con sus sentimientos y que lo que le pasa, simplemente, es que padece emociones malsanas —como esa ansiedad que, sin más, le supera y le controla—, pero que éstas no vienen dadas por ningún tipo de creencia irracional.

En cualquier caso, cuando, aparentemente, ha llegado usted a una serie de creencias racionales pero aún siente emociones malsanas y se comporta irracionalmente, lo mejor que puede hacer es emplear el método paradójico de Windy Dryden para cuestionarlas a fondo, hasta que vea —y sienta— que realmente es capaz de defenderlas. Entonces seguramente será capaz de desarrollar acciones y emociones más sanas y productivas.

## Usar el sentido del humor para controlar la ansiedad

Un buen método para desafiar las propias creencias irracionales y las emociones negativas malsanas que suelen acompañarlas es ver las primeras con sentido del humor. La tendencia del ser humano es precisamente la de tomarse las adversidades demasiado en serio y, con ello, perjudicarse a sí mismo. Así, por ejemplo, si actúa usted con cautela caminando solo de noche por calles desiertas, es que se toma la situación en serio y trata de protegerse. Sin embargo, si tiene pánico a salir a la calle a menos que haga un sol espléndido, sólo sale cuando hay mucha gente por la calle y se niega a abandonar su casa de noche aunque ésta se esté quemando, es que ha perdido usted de vista la verdadera dimensión de la oscuridad y se la está tomando exageradamente en serio.

De la misma manera, las personas muy ansiosas demuestran haber perdido de vista la perspectiva sobre las cosas y no tener ningún tipo de sentido del humor cuando consideran que determinados peligros son *horribles* o *espantosos*. No se dan cuenta de lo tonto o ridículo que puede resultar. Un fóbico a los ascensores, por ejemplo, está seguro de que le entrará un sofoco cada vez que se monte en un ascensor o de que éste se caerá. No consigue ver que los ascensores son probablemente uno de los medios de transporte más seguros de este mundo y que miles de personas los utilizan cada día sin sufrir ningún tipo de accidente. Por lo que a ascensores se refiere, pierde completamente de vista la dimensión de las cosas

y el sentido del humor y se imagina miles de accidentes potenciales que, evidentemente, nunca ocurren.

El humor aligera las cosas, incluso las más serias. Si tiene usted miedo de hablar en público porque está seguro de que todos los presentes le van a observar detenidamente esperando a que meta la pata en algún momento, un terapeuta especializado en fobias rápidamente le recomendaría que se imaginara usted a todos los miembros de la audiencia sentados en la taza del váter, con los pantalones bajados o las faldas subidas, teniendo grandes dificultades para evacuar. Una imagen tan ridícula posiblemente aliviaría su ansiedad.

De la misma manera, si se pone usted nervioso pensando que los vecinos le pueden oír cuando hace el amor con su pareja y se reirán de usted diciendo que es un obseso del sexo, imagínese los vestidos con ropa de cuero y dándose latigazos con cadenas de hierro cada vez que estén copulando y pronto verá lo ridículos que son sus propios temores.

La TREC utiliza mucho el humor para vencer las ansiedades. Puede, por ejemplo, mostrarle lo divertido que resulta para otras personas espiar su conducta, ver lo mal que hace ciertas cosas y luego reírse de usted a carcajadas. Asimismo, le enseña que, por mucho que algunos piensen que las fobias que usted tiene —como horrorizarse al descubrirse un par de canas a los 20 años— son ridículas, todos ellos también tienen miedos tontos. Le ayuda a darse cuenta de que los demás suelen estar tan preocupados por la imagen que usted tiene de ellos o las estupideces que cometen, que seguramente ni se fijan en lo que usted hace o deja de hacer. De hecho, a menudo ocurre que cuando se muestra usted muy ansioso en público y teme que los demás le estén ridiculizando, éstos, en realidad, están empatizando plenamente con su sufrimiento y alegrándose de no estar tan ansiosos como usted.

Tal como enfatiza la TREC, lo que provoca malestar en usted no es lo que hace, sino cómo juzga esa adversidad. Si considera que lo que ha hecho es algo trágico y extremadamente serio, se pondrá usted ansioso o deprimido. Si en cambio se lo toma con sentido del humor, puede que incluso se divierta y disfrute.

Si en lugar de tomarse las cosas demasiado en serio, le echa usted sal y sentido del humor a la vida, tenderá a distanciarse de los problemas y a distraerse de algunos de sus pensamientos más serios y trastornados. Podrá acabar con sus presuntuosas ideas y aprender a aceptar la falibilidad humana porque el humor le enseña a reírse de muchas flaquezas de la vida.

En lugar de tomarse a sí mismo demasiado en serio, lo cual, en general, comporta constantes ansiedades y depresiones, trate conscientemente de ver lo que piensa, siente y hace con todo el humor posible. Si lo desea, siempre podrá ver el lado positivo y divertido de la vida —tanto de la suya como de la de los demás—. Así, podrá ver con humor incluso el que le echen de un trabajo o que le rechacen sentimentalmente, y si sigue en su empeño, al final recibirá aceptación. El humor aligera la ansiedad al tiempo que aumenta el optimismo.

Desde luego que fallar y ser rechazado tiene sus momentos duros, pero también tiene siempre algún aspecto divertido y ventajoso. Por ejemplo, a veces la gente le rechaza cuando ve que hace usted muy bien las cosas —sobre todo, cuando ve que las hace usted mejor—. Ver las dificultades con humor tiene la enorme ventaja de aligerarlas.

Puede usted, por ejemplo, reír de todos sus fracasos y negarse a tomárselos demasiado en serio, o ver lo ridículo y presuntuoso que es por su parte esperar triunfar siempre y no fallar nunca. Desde luego, es posible que fracase, pero si se toma el fracaso a la ligera, la próxima vez le será más fácil conseguir lo que se propone. Y es que el humor le ayuda a ver que tanto el éxito como el fracaso forman parte de la condición humana y que, por tanto, este último no es señal inequívoca de que seguirá usted fracasando siempre.

Si valora usted sus defectos desde un punto de vista crítico y a la vez humorístico, verá que puede controlar los aspectos más perjudiciales de éstos y que, con el tiempo, consigue reducirlos. Si deja usted de menospreciarse y empieza a observar sus errores con ironía y a hacer todo lo que está en sus manos para aprender de ellos, conseguirá aceptar los fracasos con mucha más facilidad, sin

dramatismos ni catastrofismos —tendencia que, precisamente, provoca de nuevo malos resultados e impide aprender de los presentes errores.

#### USAR CANCIONES RACIONALES Y HUMORÍSTICAS

Para ayudarle a emplear el humor ante sus fracasos y pérdidas, he compuesto una serie de canciones racionales y humorísticas. La primera vez que las utilicé fue en 1976, en la convención anual de la APA (American Psychological Association) celebrada en la ciudad de Washington, en el marco de un simposio sobre el uso del humor en terapia. Todos los psicólogos asistentes acabaron cantándolas conmigo y vi que tenían tanta aceptación que, desde entonces, las canto, junto con la audiencia, en todas las charlas y talleres que doy sobre la TREC. A veces las canto incluso en mis famosos talleres del viernes por la tarde, en el Albert Ellis Institute de Nueva York.

Al ver que estas canciones funcionaban tan bien en mis conferencias, decidí utilizarlas también en terapia y es así como en el Albert Ellis Institute tenemos impreso un listado de canciones que siempre entregamos a todos clientes que acuden a nuestra clínica para hacer psicoterapia. Cuando se encuentran ansiosos por algo, pueden escoger alguna de las canciones contra la ansiedad y cantarla para sí mismos. De la misma manera, también tienen a su disposición canciones antidepresión para los momentos en que se sienten deprimidos. Así, muchos de ellos consiguen reducir rápidamente los síntomas depresivos o ansiosos de los que padecen.

Y es que todas las imposiciones, obligaciones y exigencias con las que genera usted mismo sus sentimientos de ansiedad pecan de extrema seriedad y de una falta total de humor. Si les pone usted freno utilizando el humor, pronto se dará cuenta de que no hay razón para creer que siempre debe hacer las cosas bien, que nunca debe padecer malestar o que jamás debe sentir ningún tipo de ansiedad. El humor abre la mente y la relaja. Los imperativos y las

exigencias la cierran y la inhiben. Manténgase todo lo alejado que pueda de una actitud más-turbadora y conseguirá controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted.

## Usar la exposición y la desensibilización conductual

Tal como he ido mostrando a lo largo de este libro, la Terapia racional emotivo-conductual trata aspectos de la cognición, la emoción y la conducta. En el presente capítulo paso a exponer los principales métodos conductuales que la TREC ofrece para ayudarle a controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted.

Como explico al principio del libro, yo mismo superé toda una serie de miedos extremos a hablar en público y a acercarme a mujeres con las que quería salir gracias a una combinación de análisis filosófico y de terapia conductual. Por una parte, aprendí de los filósofos que, en realidad, nada provoca ansiedad por sí mismo, y mucho menos algo tan inocente como hablar en público. A los 19 años ya había leído trabajos de terapia cognitiva, especialmente del enfoque individual de Alfred Adler, sin embargo, no me impresionaban tanto como la filosofía realista de los antiguos griegos y romanos, sobre todo Epicuro, Epicteto y Marco Aurelio. Todos ellos decían que uno mismo generaba gran parte de la ansiedad y las fobias de las que padecía y que, empleando la razón, podía llegar a minimizarlas. Pensé que ésa era una reflexión acertadísima acerca de la condición humana y decidí utilizarla.

Por otro lado, también leí los trabajos de investigación de John B. Watson con niños temerosos de animales inofensivos como ratones o conejos. A través de la desensibilización en vivo y exponiéndolos poco a poco a los animales temidos, hasta que se familiarizaban con ellos y acababan acariciándolos, Watson ayudaba a estos

niños a superar sus miedos. Así pues, decidí que yo también podía superar mi terror a hablar en público y a acercarme a las mujeres a través de la exposición. Al final, la combinación entre disputar mis creencias irracionales sobre el fracaso y el rechazo, y exponerme al malestar real de sentirme fracasado o rechazado resultó muy efectiva. En pocos meses, con algunos métodos de autoayuda y sin psicoterapia de ningún tipo, dejé de padecer ansiedad y fobias.

Naturalmente, al convertirme en psicoterapeuta a los 43 años, empecé a usar estas técnicas con mis clientes y les ayudé considerablemente a manejar la ansiedad. En aquel tiempo, sin embargo, estaba parcialmente prendado del psicoanálisis —no tanto del de Freud, sino del de la vertiente más liberal de Erich Fromm, Harry Stack Sullivan, Franz Alexander y Thomas French, y Karen Horney. De hecho, en 1947, empecé mi propia formación en psicoanálisis con Richard Hulbeck y, durante bastantes años, llevé, por así decirlo, dos chaquetas: una, como psicoanalista no freudiano y la otra, como terapeuta cognitivo-conductual. Como muchos otros en esa época, me definía como psicoanalista, pero, de hecho, practicaba ambas formas de psicoterapia. Así fue hasta 1953, momento en el que definitivamente me di cuenta de que el psicoanálisis a menudo perjudica más a las personas que las ayudaba y en el que decidí abandonar esa etiqueta, considerarme simplemente psicoterapeuta y dedicarme a crear la Terapia racional emotivo-conductual. Hacia 1955, ya estaba practicando de lleno lo que entonces denominaba Terapia racional (TR), y en ella incluía métodos tanto cognitivos, como emotivos y conductuales —especialmente la desensibilización en vivo o exposición.

Para entonces ya había escrito cinco libros sobre sexo y amor, y más de cuarenta artículos profesionales y de gran difusión sobre las relaciones personales y el matrimonio. Muchos de los clientes que tenía sufrían ansiedades relacionadas con el amor y el sexo, y con ellos también empleaba la exposición. Así, por ejemplo, les convencía para que salieran con las personas con quienes les daba tanta vergüenza salir, que siguieran intentando tener relaciones sexuales con aquellas con las que habían fracasado anteriormen-

te, y que se mantuvieran firmes en sus relaciones o su matrimonio por duro que fuera. Con ello pretendía no sólo que dejaran de dramatizar y de sacar las cosas de quicio, sino que se enfrentaran de lleno al problema, que probaran y fallaran, y que, con la experiencia, se dieran cuenta de que fracasar no era ni tan espantoso ni significaba que no valían como personas —a menos que así lo creyeran.

Al ver los progresos que conseguía con mis clientes en relación con sus serios problemas amorosos y sexuales, pensé que iba bien encaminado con mi trabajo y que dar indicaciones de exposición al fracaso y al rechazo era bastante efectivo. Por ejemplo, muchos de los clientes con problemas sexuales, que habían abandonado casi por completo su vida sexual, empezaron a relacionarse de nuevo con parejas, tuvieron algunos fracasos al principio, pero poco a poco consiguieron hacer progresos y acabaron disfrutando inmensamente de su vida sexual. Otros, quienes prácticamente habían intentado suicidarse después de un fuerte fracaso amoroso y que por eso se paralizaban ante la idea de acercarse a una pareja potencial, empezaron a salir y relacionarse —logrando, algunos, desarrollar nuevas y satisfactorias relaciones amorosas.

Mi empeño consistía en empujarles constantemente a ser más asertivos, a asumir riesgos y a intentar mantener la clase de relaciones amorosas y sexuales que, durante años, tanto habían temido. A medida que obtenía resultados favorables, los transmitía en diversos libros y artículos, y puedo decir que, tanto a través de mi práctica clínica como de mis escritos, probablemente conseguí liberar a más gente de sus ansiedades que ningún otro psicoterapeuta. Ciertamente, trabajos científicos como los de Kinsey o los de Masters y Johnson contribuyeron mucho a este respecto, pero famosos escritos míos como *The Art and Science of Love* y *Sex Without Guilt*,\* llegaron a millones de personas que probablemente nunca abrirían un tratado científico. En esa época, años sesenta, mucha gente acudía a mis conferencias y me contaba agradecida cómo, leyendo mis

\* *El arte y la ciencia del amor y Sexo sin culpa.* [N. de la t.]



famosos libros, habían empezado a superar las ansiedades que sufrían ante el sexo y las relaciones.

Usted también puede afrontar sus problemas de sexo, amor y otras ansiedades empleando algunas de estas técnicas conductuales que he estado desarrollando desde los años cincuenta, y especialmente desde enero de 1955, momento en el que empecé a trabajar de lleno con la TREC.

La principal de dichas técnicas sigue siendo la desensibilización en vivo o exposición. En la época en que yo empecé a usarla conmigo mismo, a los 19 años, la exposición apenas se empleaba en psicoterapia, ni siquiera en la emergente terapia de conducta. Se consideraba una técnica demasiado activa, muy intrusiva y a la que, muy probablemente, los clientes ofrecerían resistencia. Métodos más pasivos e indirectos, como la desensibilización imaginada o inhibición recíproca de Joseph Wolpe, eran muchos más populares. Según Wolpe, cuando una persona tenía un miedo irracional a algo, como a una serpiente inofensiva o incluso a una foto de ésta, una buena manera de superar el miedo era imaginar la serpiente a un kilómetro de distancia de uno y entonces utilizar la relajación de Jacobsen para tranquilizarse. Progresivamente, había que imaginar la serpiente cada vez más cerca e ir empleando la técnica de Jacobsen para relajarse, hasta que, al final, se conseguía dejar de ser sensible a ésta y de tener miedo tanto a pensar en ella como a encontrársela de cara. Se realizaron muchos experimentos durante los años sesenta que demostraron la relativa eficacia de esta técnica, aunque existían diversas teorías sobre cómo funcionaba.

También practicando la TREC puede usted emplear la desensibilización imaginada de Wolpe para superar el miedo a las serpientes o a cualquier cosa que considere «espantosa». Aunque al final seguramente tendrá que acabar yendo al zoológico para mirar de frente a la serpiente, si no nunca podrá estar seguro de que le ha perdido el miedo definitivamente. Es decir que siempre es necesario comprobar que la desensibilización imaginada funciona añadiendo un ejercicio de confrontación en vivo para asegurarse de que el miedo ha desaparecido realmente. Además, tal como nume-

rosos experimentos de terapia conductista demostraron durante los años setenta, hay que tener en cuenta que algunos de los miedos irracionales más graves —como el que padecen personas que temen enfermar de ansiedad si no llevan a cabo un determinado ritual obsesivo-compulsivo— no llegan a desaparecer del todo con la desensibilización imaginada. Para algunas personas, el miedo sólo consigue disminuir o desaparecer realmente si practican la exposición en vivo.

#### UN CASO DE ANSIEDAD EN EL METRO Y DE PÁNICO AL PÁNICO

Si sigue usted las indicaciones de la TREC, le recomiendo, pues, que utilice la exposición en vivo para minimizar sus miedos irracionales. Tomemos, por ejemplo, el caso de Mal. Mal era un analista informático que vivía en Brooklyn y que, cada día, debía desplazarse hasta Manhattan para acudir al trabajo que tenía desde hacía quince años. Era un buen trabajo, le gustaba y ganaba un buen sueldo con él. El problema era que la forma más factible de llegar allí era hacer un trayecto de una hora en metro, y él padecía una gran ansiedad al metro, por lo que prácticamente nunca lo cogía. Ir en coche no era posible porque tenía un hombro que se le dislocaba fácilmente y era peligroso, así que intentaba ponerse de acuerdo con compañeros de trabajo que vivían en Brooklyn (o incluso más lejos, en Long Island) para ir con ellos en coche. Desde luego, esta solución no siempre era fácil de combinar, con lo que a menudo acababa cogiendo diversos autobuses o taxis para ir y volver y, lógicamente, perdiendo mucho tiempo o dinero. A pesar de estas contrariedades, la fobia al metro seguía siempre presente y las pocas veces que había intentado usarlo había pasado verdadera angustia y terror.

En principio, Mal no tenía ninguna razón especial por la que tener miedo al metro. Ninguno de sus amigos o familiares, ni él mismo, habían sufrido nunca ningún accidente viajando en este medio de transporte. Un día, de camino a la universidad en el me-

tro, el vagón tuvo que pararse cinco minutos entre dos estaciones y Mal entró enseguida en un fuerte estado de pánico, con fuertes palpitaciones y sudoración. Sin embargo, no pasó nada y el metro se volvió a poner en marcha al poco rato. Éste fue el último trayecto que Mal hizo en metro durante años. Como le ocurre a muchas personas que padecen pánico, tenía pánico al propio pánico e insistía en que no podría soportar que el metro se volviera a parar alguna vez y que él entrara de nuevo en ese estado. Es decir que, en lugar de aceptar ese pánico y concebirlo como un gran inconveniente pero no como algo terrible, huía y cogía taxis, coches y autobuses.

Usando la TREC, conseguí abordar la creencia irracional que había detrás del síntoma secundario de Mal, su pánico al pánico. Tenía la típica baja tolerancia a la frustración (BTF) que mucha gente tiene ante la experiencia de pánico. De alguna manera, se decía a sí mismo: «¡No debo entrar en pánico de ninguna de las maneras! Es la sensación más desagradable que he tenido nunca. ¡No puedo soportar las palpitaciones, la falta de aire, el bloqueo de mis pulmones y todas las demás sensaciones espantosas que me produce! Siento como si me fuera a morir y a veces incluso pienso que estaría mejor muerto. Entonces sí que me libraría por completo de la agonía. ¿Si siempre voy a sufrir así y a tener toda mi vida miedo de pasar por esta horrible experiencia de nuevo, para qué vivir? Si no fuera por la pena que eso les provocaría tanto a mis padres como a mis hermanos, me plantearía muy en serio acabar con todo esto para siempre y librarme de esta miseria por la que estoy pasando». En otras palabras, Mal no se estaba diciendo simplemente que no le gustaban nada sus ataques de pánico, sino que no los podía tolerar ni ser feliz en absoluto mientras éstos continuaran. Por eso, y para desgracia suya, se negaba a coger el metro.

Por otro lado, aunque había negado varias veces que le pudiera dar vergüenza entrar en pánico en mitad del metro, dejándose ver por todos los demás pasajeros que quizá se pondrían a mirarle extrañados por todas sus reacciones, seguí insistiendo en este punto y descubrí un aspecto significativo. Realmente no parecía preocu-

parle demasiado el que los demás le vieran temblar y quedarse paralizado, sino que le aterrizzaba la idea de perder el control de sus funciones corporales y orinarse en los pantalones. ¡Eso sí que sería espantoso! No podía soportar el espanto que provocaría en los que le vieran a medida que sus pantalones se manchaban y empezaran a oler mal. Eso sería lo peor que le podría ocurrir y había que evitarlo a toda costa. Si alguna vez le ocurriera algo parecido sería desgraciado para siempre.

Así pues, estaba claro entonces que Mal tenía tanto BTF como una fuerte tendencia a menospreciarse, concretamente en el contexto de un ataque de pánico en el metro. Mediante la TREC, trabajamos con sus creencias irracionales y, al menos teóricamente, consiguió ver que, llegado el momento, sí podría soportar las intensas sensaciones y el desespero que normalmente acompañaban a los ataques de pánico, así como el espanto y la burla o desprecio de las otras personas si le vieran orinarse en los pantalones y le consideraran un tipo asqueroso. Pensando en las creencias irracionales que tenía en relación con la idea de entrar en pánico, incluso llegó a la conclusión de que los pasajeros del metro que le vieran orinando serían perfectos extraños a los que probablemente nunca volvería a ver y que pronto se olvidarían del desagradable incidente. Algunos, pensó, ni siquiera se horrorizarían tanto, sino que lo verían como una consecuencia lógica de un bloqueo o estado de pánico y, posiblemente, se ofrecerían para ayudarle si realmente llegara a ocurrir.

Hasta aquí, todo muy bien. Mal había disputado las creencias irracionales que acompañaban a sus crisis de pánico, así como las exigencias absolutistas que sostenía (como la de no permitirse, bajo ninguna circunstancia, tener crisis de pánico y dejarse ver por los demás). Con ello, consiguió disminuir parcialmente el terror que le producía la idea de experimentar un ataque de pánico en el metro. Ahora podía, por lo menos, pensar en la posibilidad de que algo así le ocurriera sin ponerse extremadamente ansioso al imaginárselo. Lo que no había cambiado nada era su miedo a ir en metro. No había nada que hacer. Simplemente, se negaba a arriesgarse.

Entretanto, sus problemas de transporte empeoraron porque su empresa fue trasladada de Manhattan a Jersey City, con lo que le resultaba casi imposible ponerse de acuerdo con sus compañeros para ir con ellos en coche. El autobús tampoco era una solución porque era más complicado y tomaba más tiempo que nunca. Alquilar un taxi o una limusina era, evidentemente, muy caro. Así que estaba claro que la mejor solución era coger el metro de Brooklyn a Manhattan y después enlazar con un tren (que para él era otra forma de metro) hasta Jersey City. El problema, por supuesto, es que, con esta opción, corría más peligro que nunca de volver a sentir pánico.

Intentó desesperadamente cambiar de empresa y encontrar un puesto de analista informático en Brooklyn, pero no había ninguna vacante. Pensó incluso en cambiar de profesión y dedicarse a lo que fuera con tal de evitar el desplazamiento, pero eso significaría tirar quince años de profesión y experiencia por la borda, sin contar con las desventajas a nivel de sus derechos de pensión. No parecía haber ninguna salida factible y Mal se sentía cada vez más ansioso y deprimido.

Finalmente, al quedarse sin opciones, decidió ponerse a trabajar su fobia al metro. Pasaron todavía muchos meses en los que, sin cesar, analizamos y disputamos sus creencias irracionales, hasta que un día me habló de la posibilidad de tomar algún tipo de iniciativa conductual para vencer sus miedos. Si yo era capaz de proponer una iniciativa razonablemente fácil, él podría llevarla a cabo, aunque con dificultades, y, si todo iba bien, evitaría ir cada vez menos en metro.

Afortunadamente, disponía de un plan bastante fácil que ya había utilizado con otros clientes con fobia al metro, y que ahora le proponía a Mal. Tenía que bajar a la estación de metro más cercana a su casa y viajar una sola parada de metro. Luego salir del vagón, esperar unos minutos a que pasara otro tren y subir de nuevo hasta la siguiente parada. Así, parada a parada, recorrería una línea de metro hasta que notara que se iba acostumbrando y no sentía tanta ansiedad. Además, la línea que tenía cerca de casa no era subterrá-

nea, con lo que, probablemente, se sentiría muchos menos atrapado bajo el suelo.

En principio Mal estuvo de acuerdo con el plan, pero siempre daba alguna excusa para no llevarlo a cabo de hecho. Todavía le asustaba la idea de entrar en pánico y luego sentir pánico del pánico, y, sólo de pensarlo, se horrorizaba. Un domingo, sin embargo, contando con que siempre hay menos afluencia de gente, se forzó a coger el metro en la parada que tenía más cerca de casa y viajar hasta la siguiente estación. Dejó pasar de largo el primer tren y, aunque muy asustado, se subió en el segundo. Para ayudarse, se decía a sí mismo: «Una parada. Una parada. ¡Una maldita parada!». Al llegar a la siguiente estación, se bajó y suspiró con todas sus fuerzas. No había ocurrido nada grave. Mucha ansiedad, eso sí, pero nada de pánico.

Al domingo siguiente, Mal cogió de nuevo el metro para hacer una parada, y al otro domingo, viajó una parada y luego una segunda. Al cabo de dos meses ya era capaz de hacer varias paradas, bajando en cada una y esperando a que llegara el siguiente metro. Después, empezó a hacer dos paradas seguidas sin bajarse, luego tres y luego más. Al cabo de unos cuantos meses, Mal era capaz de coger el metro y hacer varias paradas seguidas, siempre en domingo, cuando no había mucha gente. Decidió entonces intentar lo mismo pero durante los días laborables, en horas en que había mucha gente. No pasó nada terrible —no hubo pánico—. Seguía estando ansioso e incómodo en diversas ocasiones, pero siguió haciendo varias paradas seguidas, y cada vez más, viendo que el pánico le preocupaba menos. Alguna vez el metro se quedaba parado entre dos estaciones sin motivo aparente y se sentía algo más ansioso de lo normal, pero seguía sin tener crisis de pánico. En una ocasión concreta, en la que el metro estuvo parado unos 15 minutos, llegó incluso a desear tener un ataque de pánico para comprobar si era capaz de aguantarlo y de no sentir pánico del pánico. El hecho fue que, desde que había empezado de nuevo a ir en metro, no había experimentado ninguna crisis de pánico. Después de nueve meses de ir en metro, Mal estaba bastante seguro de que no tendría

ataques de pánico y, sobre todo, de que los podría manejar si los tuviera. Así fue como empezó a desplazarse al trabajo en metro, cogiendo también el tren de Path hasta Jersey City. Lo mejor, era la satisfacción que le producía haber llegado a ser capaz de hacerlo. Descubrió que podía leer tranquilamente un libro o un periódico en el metro, mientras que tenía más dificultades para hacerlo en un coche o un autobús. Así que ir en metro no sólo dejó de ser una mala experiencia sino que Mal empezó a disfrutar de la hora y cuarto de viaje diaria.

Usted también puede vencer las ansiedades que limitan su vida cotidiana. Explore las creencias irracionales que le generan ansiedad y le impiden realizar lo que desea, tal como hizo Mal mediante la TREC. Después, esfuércese en llevarlas a cabo, por muy incómodo que le hagan sentir al principio, y, muy probablemente, verá no sólo que el malestar no «le mata» sino que lo acaba superando.

#### UN CASO DE PÁNICO ANTE LA PRESENTACIÓN DE TRABAJOS TRIMESTRALES

Frances padecía una fobia ante la expectativa de tener que terminar y entregar trabajos trimestrales en la facultad de Historia, y siempre engatusaba a su novio, Sam, para que los acabara por ella. Ella hacía toda la parte de investigación y completaba todo lo que era el borrador de los trabajos, pero nunca los terminaba del todo. Convencía a Sam de que sólo era cuestión de que le diera los últimos retoques porque ella, sería incapaz de entregarlos y el caso era que, la mayoría de las veces, Sam sólo debía repasar cuatro cosas antes de que pudieran considerarse terminados. Sin embargo, Frances jamás había sido capaz de entregarlos sin los retoques finales de Sam.

Dado que uno de los problemas de Frances era que se autocastigaba muy duramente cada vez que se veía incapaz de terminar un trabajo, trabajé con ella hacia la autoaceptación incondicional (AAI), sobre todo de cara a que aceptara su propia necesidad de

apoyarse en Sam. Le enseñé que posiblemente su conducta era débil, tonta, inepta y reforzante del pánico a entregar trabajos por sí sola, pero insistí en que eso no la convertía en una persona débil, tonta e inepta, sino que era simplemente una conducta lógica ante su fobia.

A pesar de ello, Frances seguía sin querer entregar ningún trabajo antes de que su novio le echara un vistazo. Decidí, pues, llamarlos a sesión a los dos, y expliqué a Sam las trabas que, sin saberlo, estaba poniendo de cara a que Frances superara su fobia al aceptar siempre las demandas de ayuda que ella le hacía. Le pedí que me prometiera no tocar en absoluto los tres próximos que Frances tuviera que entregar aquel trimestre y así ella se vería obligada a terminarlos por sí sola o a quedarse sin entregarlos.

Lógicamente, Frances se puso muy ansiosa ante la expectativa de tener que completar esos trabajos sola y, a la desesperada, intentó convencer a otros amigos para que le dieran su visto bueno (ya que Sam no lo iba a hacer). Afortunadamente, nadie estaba dispuesto a ayudarla, por lo que siguió adelante, sudando la gota gorda y diciéndose a sí misma sin cesar que no pasaba nada, que todo iría bien aunque tuviera que hacerlo sola. Con mucho esfuerzo y enfrentándose a mucho malestar, terminó los tres trabajos pendientes y los entregó. El primero lo entregó pasando una enorme ansiedad y después de mucho quejarse y protestar. El segundo ya lo completó con algo menos de ansiedad y menos gemidos, y el tercero lo pudo entregar apenas sin ansiedad y sin soltar ninguna queja. Desde entonces fue capaz de terminar todos sus trabajos por sí sola, sin la ayuda de Sam ni de nadie, y disfrutando plenamente de su capacidad para hacerlo.

El caso de Frances muestra que, a veces, es mucho mejor realizar una exposición rápida a la situación temida, que hacerlo de forma gradual. En su caso, obviamente, puede usted elegir el método que más le convenga según las circunstancias. De cualquier manera, se trata de que analice las creencias irracionales que le provocan el nivel de ansiedad causante de la fobia por la que siempre evita las situaciones difíciles. Dispute contundente e insistentemente di-

chas creencias y, si todavía persiste su fobia, fuécese a realizar aquello que le produce tanto pánico, por mucho malestar que sienta. Hágalo una, y otra, y otra vez y, si se muere usted en el intento —como les digo siempre a mis clientes— no tenga miedo que nosotros velaremos por que tenga un magnífico funeral, con muchas flores y un paisaje precioso. Pero es que, obviamente, no se va usted a morir. Al contrario, en muchos casos verá cómo, rápida o gradualmente, supera la ansiedad y la fobia y se siente feliz por no permitirse ser indulgente con ellas nunca más.

## **Tolerar y permanecer en situaciones que le generan ansiedad**

El problema con la mayoría de las situaciones que generan ansiedad es que casi siempre puede uno arreglárselas para escapar de ellas. Si, por ejemplo, tiene usted pánico a hablar en público, suele encontrar la manera de no tener que hablar. Si lo que le pasa es que se pone muy nervioso ante las personas que le resultan atractivas y con las que le gustaría salir, puede usted evitar encontrarse y hablar con ellas. Sin embargo, siempre que escapa usted de situaciones alarmantes, lo único que consigue es aumentar el miedo que les tiene, puesto que, en general, se está diciendo a sí mismo algo así: «Si hablara en público, seguro que verían que lo hago fatal, se reirían de mí y yo me sentiría como un idiota» o «Si me acercara a esta persona tan atractiva y le pidiera una cita, me encontraría plasta, me rechazaría y entonces yo me sentiría como un inútil desgraciado».

Es decir que la evitación de las cosas temidas tranquiliza temporalmente pero aumenta casi siempre la ansiedad irracional. Pasa lo mismo al cambiar lo que la TREC llama el punto A (adversidad) por el ABC correspondiente, puesto que por mucho que evite, puede usted convertir sus B (creencias) irracionales y la nueva C (consecuencia) negativa en una nueva A.

### UN CASO DE ANSIEDAD ANTE LAS CRÍTICAS EN EL TRABAJO

Tomemos el caso de Tanya, que tenía un miedo extremo a las críticas, sobre todo a las que pudieran hacer referencia a su trabajo

como diseñadora de patrones. Siempre que le tocaba un jefe o supervisor crítico y duro —o que a ella le parecía así—, rápidamente se inventaba cualquier excusa para tener que dejar el trabajo. Además, al buscar un trabajo nuevo, prácticamente ella hacía más preguntas que el entrevistador porque quería averiguar hasta qué punto eran críticos los directores de esa empresa.

Como se puede deducir, a esas alturas Tanya no tenía ninguna experiencia intentando encajar las críticas de un supervisor, y, por tanto, tenía cada vez más miedo a la censura. Lo único que hacía era seguir llevando consigo, a cada nuevo trabajo, su miedo a las críticas. Como además era tan susceptible a éstas, a menudo, acababa viéndolas donde no las había o donde eran constructivas, con lo que sus supervisores unas veces terminaban por no dirigirse a ella, intentando no herir sus sentimientos, y otras, acababan despidiéndola por su actitud restrictiva.

Tanya vino a mi consulta porque veía cada vez menos posibilidades de encontrar un nuevo trabajo, incluso en el extenso mercado de la moda de Nueva York. Había dejado tantos empleos y sido despedida en tantas otras ocasiones que le quedaban muy pocas opciones. Era una buena diseñadora, le gustaba su trabajo y se ganaba bien la vida con él cuando estaba empleada. El problema era que parecía estar llegando al final de sus posibilidades laborales en ese mundo.

Como ya debe de haber adivinado usted, empecé trabajando los ABC de Tanya en relación con su tendencia patológica a dejar los empleos y buscar jefes benevolentes. Primero, vimos que sentía una aprensión normal o racional a las críticas, que se reflejaba en una filosofía del tipo: «No me gusta que me critiquen y me digan lo que tengo que hacer, sobre todo cuando ya he demostrado durante años que soy una buena diseñadora. ¡Ojalá mis supervisores me dejaran hacer mi trabajo en paz! Si tienen alguna objeción o sugerencia para que cambie algo, me gustaría que lo hicieran de forma educada y civilizada. No me importa escuchar sugerencias sobre cómo puedo mejorar mi trabajo, pero sí me molestan las que se sueltan de forma brusca y desagradable, como diciendo que no val-

go nada como diseñadora y que mejor será que vuelva a mi antiguo trabajo con las máquinas de coser». Si Tanya hubiera realmente mantenido sólo esta actitud, cada vez que recibiera críticas se habría sentido simplemente triste y frustrada, pero no habría provocado tales problemas laborales.

Al mismo tiempo, sin embargo, y de forma mucho más intensa, Tanya también sostenía creencias irracionales como: «*No debo recibir* críticas ni censuras por nada del mundo. Si me ocurre, significa que los supervisores no confían en mi habilidad como diseñadora de patrones y me consideran una persona inferior. Es vergonzoso que me menosprecien de esta manera, sobre todo teniendo en cuenta que algunos son mucho más jóvenes que yo y tienen menos experiencia. No soporto que me desprecien de esa manera y no puedo dejar que se aprovechen de mí y se queden tan anchos. Sería una cobarde si no terminara con esa situación protestando inmediatamente. ¡Les demostraré que no pueden avergonzarme de esa manera! ¡Me iré y punto!». Todas estas creencias irracionales, que ningún hecho real respaldaba, herían y enfurecían a Tanya.

A medida que las vio claras y las disputó activamente, empezó a mostrarse algo menos vulnerable ante los supuestos ataques de los supervisores, consiguiendo permanecer más tiempo que antes en sus diferentes trabajos. En cualquier caso, más pronto o más tarde siempre había algún superior que tenía un mal día y la tomaba con ella, ante lo cual ella volvía a sus IB y se vengaba despidiéndose del trabajo o reclamando un traslado de sección.

Llegados a este punto, sentí que tenía que mostrarme más firme con Tanya y le pedí que acatará la regla de no dejar ningún nuevo empleo, por muy duras que fueran las críticas, hasta que no aprendiera primero a enfrentarse al dolor y la ira. Una vez que aprendiera a calmarse usando la TREC y la disputa de creencias irracionales, y, ante las críticas «injustas», consiguiera sentirse sanamente frustrada y apenada en lugar de herida, menospreciada y enfadada, entonces podría dejar su empleo —si todavía lo deseaba—. En cualquier otro caso, aceptó que se quedaría y sufriría hasta que consiguiera superar el dolor y la rabia.

Muy pronto Tanya tuvo ocasión de entrenarse en esa prueba. Recibió los gritos e insultos de una supervisora, quien también había sido diseñadora de patrones anteriormente, por tomarse demasiado tiempo en una colección y obligar a la empresa a contratar a otra nueva trabajadora en la que no contaban tener que invertir. La reprendió por su lentitud, diciéndole que, en veinte años de experiencia, no había visto a nadie tan lento al trabajar. Al final le dejó bien claro que, si no cogía el buen ritmo, no sólo la despediría, sino que se encargaría de que muchas otras empresas se enteraran de lo lenta que era trabajando.

Tanya se derrumbó antes esas críticas. Se puso muy ansiosa y se deprimió, con lo que todavía se hizo más lento su ritmo de trabajo. En aquel momento se hubiera despedido sin dudar, pero recordó nuestro acuerdo y se puso a disputar sus creencias irracionales.

Sobre todo, disputó la creencia de que María, su supervisora, fuera injusta al reprenderla en base a criterios obsoletos de hacía veinte años. María no estaba tomando en consideración que, hoy en día, el diseño de patrones es mucho más complejo que antes y que, por tanto, requería mucho más tiempo. Tanya disputó la injusta actitud de María y pronto se pudo hacer la siguiente autoafirmación: «Vamos a suponer que todo el mundo estuviera de acuerdo conmigo en que está siendo injusta. ¿Quién demonios dice que tenga que ser justa? ¿Cómo puede ser justa si, de hecho, tal como he visto desde hace tiempo, tiene tendencia a ser injusta? ¡Es que es injusta, maldita sea! Bueno, pues lo es. Pero yo no tengo por qué ser injusta conmigo, como lo es ella, y tomarme sus críticas tan en serio que me acabe menospreciando a mí misma. Puedo manejar su injusticia en la justa medida. Ella puede ser todo lo injusta que quiera, que yo seguiré considerando la situación con la mayor claridad posible, sin dejarme vencer por su injusticia».

Con esta disputa, y por primera vez en mucho tiempo, Tanya logró enfrentarse tranquilamente al mal carácter de María, sin dejarse acobardar por éste. A la larga tenía intención de ponerse a buscar otro empleo porque realmente no estaba dispuesta a estar supeditada al humor de María. Sin embargo, quiso permanecer de-

liberadamente en el puesto durante un tiempo, incluso una vez superados el dolor y la rabia, para comprobar cuánto podía aguantar antes de disgustarse tanto de nuevo.

Gracias a la disputa de sus creencias irracionales y a la decisión de permanecer en el puesto a pesar de las críticas de María, Tanya se dio cuenta rápidamente de que podía controlar la ansiedad y la rabia antes de que éstas la controlaran a ella. El hecho de que siguiera adelante con su trabajo ante circunstancias tan difíciles hizo todavía más patente su capacidad de control sobre los sentimientos que le provocaba la actitud de María. Al final, María la despidió porque simplemente no podía soportar la nueva compostura que había adquirido. Tanya, a pesar de todo, supo encajar incluso el despido con bastante ecuanimidad. Desde ese momento, además, se volvió mucho menos vulnerable a las críticas de sus superiores y raramente huía de los empleos en pleno ataque de rabia y desesperación.

Si sigue el ejemplo de Tanya, usted también puede obligarse a permanecer en situaciones difíciles —soportando a jefes, amigos, familiares, y otros individuos injustos e insultantes—. Trabaje para conseguir la capacidad de disgustarse ante lo que considera una actitud desagradable por parte del otro; permaneciendo en esa situación hasta que ya no siente malestar y, sólo entonces, decida si realmente tiene más ventajas quedarse más tiempo en dichas condiciones o marcharse. Cuanto más controle sus reacciones impulsivas ante la conducta injusta de los demás, más se estará entrenando a controlar la ansiedad —antes de que ésta le controle a usted.

## Usar métodos de refuerzo para controlar la ansiedad

Desde hace mucho tiempo, tanto padres como profesores, filósofos y líderes religiosos han utilizado las técnicas de refuerzo —ante una conducta adecuada— y castigo —ante un comportamiento inadecuado— para moldear la conducta humana, y, muchas veces, éstas han demostrado ser efectivas. Ivan Pavlov fue uno de los primeros científicos en utilizarlas con el condicionamiento animal y, siguiendo su ejemplo, numerosos científicos las han aplicado desde entonces al campo del estudio y control de la conducta humana.

Durante los años veinte y treinta, B. F. Skinner demostró mediante unos cuantos experimentos psicológicos que el condicionamiento operante es un factor fundamental para enseñar a niños y adultos a actuar de la manera más conveniente. Dicho de otra manera, si se refuerza y premia debidamente a las personas con algo agradable después de que hagan determinada tarea, éstas tenderán a realizar la tarea mucho más fácilmente que si no se las reforzara. Además, con el refuerzo contingente se abrió la puerta para animar a ciertas tareas más costosas, como resolver problemas o hacer los deberes. En efecto, cuanto más se refuerza y premia a las personas, más tienden a repetir las actividades encomendadas, y cuanto menos se las premia, menos tienden a realizarlas. Ésta, según insistía Skinner, es la naturaleza del hombre y los animales, y se puede sacar partido de ella para inducirlos a llevar a cabo acciones útiles y positivas e impedirles provocar daños y perjuicios.



De acuerdo con los científicos conductistas Pavlov y Skinner, la terapia de conducta se basa en los principios del refuerzo para ayudar a los clientes a superar sentimientos y acciones perturbados por emociones y conductas más sanas. Cientos de experimentos controlados han demostrado que el refuerzo funciona. Por eso, la TREC lo utiliza con frecuencia, junto con otros métodos cognitivos, emocionales y conductuales, para enseñar a la gente a controlar la ansiedad.

#### UN CASO DE ANSIEDAD AL MOSTRAR LAS PROPIAS CAPACIDADES

Theodore, un abogado de cuarenta años, había sufrido diversos tipos de ansiedad de rendimiento a lo largo de su vida. Siempre había demostrado ser muy diestro en los exámenes, en las entrevistas de trabajo, en la defensa de sus clientes o en los deportes. Sin embargo, muchas veces sufría una grave ansiedad al realizar estas actividades —y no por miedo a fracasar estrepitosamente, sino a que sólo lo haría medianamente bien en lugar de excelentemente, lo cual, según él, le haría perder estatus ante los demás—. Así que, por muy brillante que demostrara ser en todo lo que se proponía, cada vez que tenía fecha para pasar un examen empezaba a preocuparse enormemente ante la posibilidad de obtener una nota mediocre, «deshonrosamente» mediocre. Cuanto más se acercaba la fecha, más se preocupaba, y cuando había terminado el examen, aunque le hubiera ido estupendamente, seguía ansioso por si sus colegas de trabajo pensaban que, en realidad, no le había salido tan bien y le vieran como un tipo mediocre —lo cual, para él, equivalía a que le despreciaran—. Ninguno de sus compañeros parecía haberle menospreciado nunca acusándolo de «mediocre», pero él creía que seguramente sólo estaban siendo amables y que, en realidad, no le tenían en mucha estima.

Gracias, en parte, a su formación como abogado, Theodore entendió muy rápido el principio de los ABC de la TREC cuando se los expliqué. Se aficionó incluso a detectar qué creencias irracio-

nales se le estaban desencadenando cada vez que se sentía ansioso. No era algo que le costara mucho porque prácticamente todas sus IB eran variaciones sobre unos pocos temas que le habían acompañado y perjudicado toda su vida. Básicamente, en cuanto tenía fijada una fecha en la que debía demostrar sus capacidades a algún nivel —por mucho que aún faltara para ello—, inmediatamente se decía a sí mismo, muy convencido: «¡Otra vez debo demostrar, con esta prueba, que tengo buenas capacidades y que valgo como persona! Algunos creen que basta con ser amable o tener una moral estricta. Pero, para mí, eso son estupideces porque cualquiera puede hacer eso y entonces ganarse el cielo. ¡Vaya tontería! Tener valía como persona, obviamente, significa ser capaz de sobrevivir y rendir con eficacia. Darwin tenía razón, lo de la ley del más fuerte vale para todos nosotros, y ser fuerte quiere decir resolver eficazmente los problemas importantes de la vida —es decir, ser competente—. O sea que, para ser un individuo bueno y con valía, debo pasar varias pruebas y demostrar mis capacidades. Fallar significa ser un incompetente absoluto, un desgraciado sin remedio que no es capaz de competir y demostrar que es el mejor. Es decir que, aunque no tengo que ser diestro en todo —por supuesto, eso sería imposible—, sí que debo pasar varias pruebas para demostrar mi pericia y ser casi siempre el que obtenga mejores resultados. Dejemos esto bien claro. Debo ser competente en determinadas áreas o no conseguiré demostrar todo lo que valgo y, entonces, no podré sobrevivir o, como mucho, tendré una vida miserable. Está claro que la valía del ser humano se mide a través de su capacidad en tareas cruciales. Me estaría engañando como un necio si no lo viera así —como hace gran parte de la raza humana—. Pero yo no; yo aceptaré el reto de ser uno de los fuertes para sobrevivir y demostraré ser eficaz en tareas importantes, pase lo que pase. Tengo que hacerlo. Debo».

Como ya he señalado antes, la mayoría de creencias de Theodore eran variaciones sobre este tema de la autoexigencia, por lo que sufría ansiedad casi de forma pandémica. Durante la primera sesión de TREC que tuvimos juntos, ya se dio cuenta de algunas de ellas y, poco a poco, al rellenar el formulario de autoayuda varias

veces entre sesiones, todavía las vio más claras. Ser consciente de ellas, sin embargo, no bastaba, en un primer momento, para que actuara con menos ansiedad. Siempre que se presentaban nuevas ocasiones de probar su eficacia, especialmente como abogado ante un tribunal, más que simplemente inquieto, seguía mostrándose preocupado en exceso.

Supuestamente para reducir su ansiedad, pero, de hecho, preservándola, Theodore dejó de aceptar casos en los que tuviera que aparecer ante un tribunal y defender el caso ante un juez y un jurado, limitándose a casos en los que simplemente tuviera que negociar un acuerdo con el abogado contrario. Según él, sus errores, si cometía alguno, serían mucho más espantosos ante un tribunal que si sólo tenía que hablar con uno o dos abogados, porque le vería mucha más gente. Así que, siempre que intuía que un caso tenía muchas probabilidades de acabar en los tribunales, lo rechazaba y se lo pasaba a alguno de los otros abogados de su gabinete.

Como parte del tratamiento contra la ansiedad, insistí en que Theodore aceptara deliberadamente todos los casos que pudieran conllevar una aparición ante los tribunales. Al hacerlo, le expliqué, se vería obligado a enfrenarse a su grave ansiedad en lugar de evitarla, y con ello, sería consciente de las creencias irracionales específicas que la provocaban, se animaría a manejarlas de otra forma y haría muchos más progresos hacia la superación de la ansiedad que si la evitara. En otras palabras, le recomendé con insistencia que utilizara procedimientos de desensibilización en vivo que le ayudaran a confrontar la ansiedad que, concretamente, le provocaba tener que aparecer en una sala de tribunal.

Al oír mi propuesta, Theodore se mostró muy ansioso y lo aceptó de muy mala gana. De hecho, no dio ninguna oportunidad a que el plan funcionara puesto que siguió rechazando prácticamente todos los casos que implicaban la intervención de un tribunal. Así pues, decidí aplicar el procedimiento de condicionamiento operante de B. F. Skinner. En primer lugar, partimos del hecho de que era un buen negociador en los casos en que no intervenía un tribunal, y que hasta disfrutaba con ellos. Allí donde otros abo-

gados de su empresa conseguían acordar una compensación de mil dólares, él lograba siempre sacar tres veces más dinero de sus oponentes. Después, se sentía tan orgulloso de lo que había conseguido que se entusiasmaba con la idea de tener más casos que resolver fuera del tribunal. También sus compañeros en la empresa eran conscientes de su valía en este terreno y le pasaban continuamente casos que probablemente se podrían resolver sin juicio de por medio.

Teniendo en cuenta esta habilidad, y para asegurarme de que Theodore aceptara llevar casos de tribunal que incluyeran un juicio, llegamos a un acuerdo para los siguientes meses. Cada vez que participara con éxito en un caso sin juicio, el siguiente caso que aceptara debía ser uno que requiriera ir a los tribunales con muchas probabilidades. Si cumplía el trato, ya tendría suficientes casos de tribunal en los que trabajar para afrontar la ansiedad, utilizando la TREC para disputarla. Lo importante era que aceptara casos que le generaran ansiedad y los afrontara, y entonces, y sólo entonces, se permitiera el lujo de llevar un caso fácilmente satisfactorio fuera de los tribunales.

Aunque con ciertas reticencias, Theodore aceptó el trato y se forzó a llevar tantos casos en los tribunales como fuera de ellos. Como era de esperar, al principio se ponía muy ansioso, incluso sentía pánico a veces, pero seguía adelante, aceptando nuevos casos, con lo que la ansiedad disminuía cada vez más. Poco a poco se fue acostumbrando a llevar casos con juicio de éstos que siempre había evitado hasta entonces. Si veía que le invadía la ansiedad ante el jurado, por ejemplo, ponía especial empeño en aplicar varios métodos de la TREC para controlarse y pronto aprendió a relajarse fácilmente. En este sentido, el condicionamiento operante funcionó muy bien puesto que permitió que Theodore afrontara los casos con juicio, tan ansiógenos para él, cosa que jamás hubiera aceptado si no hubiera tenido la compensación de los casos sin juicio que tanta satisfacción le producían. De no ser por esa recompensa colateral, hubiera seguido evitando los tribunales y no habría aprendido a superar la ansiedad que éstos le producían.

De la misma manera, siempre que sienta usted ansiedad ante una prueba que superar, una entrevista de trabajo, su participación en algún acontecimiento deportivo, algún tipo de aparición en público o cualquier otra actividad que requiera demostrar las propias capacidades, puede idear una manera de dejar de evitar dicha actividad y, con ello, superar temporalmente la ansiedad. Debe tener en cuenta que, si sigue evitándola, lo más probable es que la mantenga e incluso la alimente. Así que, en lugar de huir de la ansiedad, busque la manera de exponerse a una posible situación de pánico y esfuércese en afrontarla varias veces mientras disputa las creencias irracionales básicas que están provocándole la ansiedad. Si tiene serias dificultades para adentrarse en dichas situaciones, puede echar mano de los principios del condicionamiento operante y permitirse alguna actividad fácil y satisfactoria cada vez que haya pasado por esa circunstancia ansiógena que tanto intenta evitar. No se escabulla. No se rinda. Siga intentándolo hasta que consiga, casi de forma rutinaria, quizá incluso sin necesidad de un refuerzo o una recompensa, afrontar la situación difícil y disputar los miedos irracionales que la caracterizan. A corto plazo, puede que le cueste mucho e incluso que sienta todavía más ansiedad. A largo plazo, sin embargo, verá cómo consigue relajarse verdaderamente y sentir sólo una mínima preocupación.

## Usar penalizaciones para controlar la ansiedad

Según B.F. Skinner, la gente realiza cosas difíciles cuando se les premia o refuerza y deja de hacerlas si se la amenaza con castigos o penalizaciones. Esto se debe a que las personas se rebelan contra las penalizaciones, las consideran injustas y, a veces, reaccionan deliberadamente contra ellas. Por ejemplo, si a un niño o adolescente se le prohíbe entrar en una determinada habitación de la casa, bajo pena de ser castigado, es muy posible que reaccione contra la prohibición y se adentre en el cuarto en cuestión. Para él es todo un reto hacerlo, así que desoye la penalización o se la toma muy a la ligera.

Bien, puede que Skinner tuviera parte de razón, pero también iba algo equivocado. En efecto, si usted es adicto a conductas auto-destructivas, como fumar cigarrillos, por ejemplo, es muy posible que los métodos de refuerzo no le sirvan para superar su adicción. Obtiene usted tanto placer de permitirse fumar que no hay recompensa que valga la pena. Puede que disfrute mucho viendo cierto programa de televisión, pero si sólo se premia con ver ese programa cada vez que frena sus ganas de fumar, seguro que sigue fumando igualmente. Está claro que, para un gran fumador, el placer de mirar la televisión es mucho menos intenso que el placer de fumar. Así que la tele no es una recompensa efectiva.

En algunos casos, por el contrario, es posible que imponerse una fuerte penalización cada vez que cae en la tentación le ayude a dejar su adicción. Así por ejemplo, si coloca el cigarrillo al revés cada vez que quiere hacer una calada, o si lo enciende siempre con

un billete de 5.000 pesetas, ¡probablemente no siga fumando mucho tiempo! Asimismo, si coge un enfisema por culpa de su adicción y se entera de que es probable que acabe desarrollando un cáncer de pulmón en poco tiempo, lo más seguro es que deje rápidamente de fumar.

Por eso hay ocasiones en que la TREC recomienda el uso de fuertes penalizaciones como parte del tratamiento para superar graves ansiedades u otros trastornos. Sería fantástico que los refuerzos siempre dieran resultados, pero, si los ha probado y no ha conseguido lo que se proponía, es recomendable que eche mano de las penalizaciones.

Theodore, para quien el uso del refuerzo había sido tan eficaz a la hora de superar el miedo a los casos de tribunal, tuvo que recurrir al castigo en una ocasión concreta en la que el refuerzo no funcionó. Le asignaron un caso en el que tenía como oponente a un abogado muy duro, que acostumbraba a poner siempre las cosas muy difíciles y a ganar los casos de una forma u otra. Theodore se había enfrentado a él en diversas ocasiones y siempre había perdido, por lo que no quería volver a tenerle como oponente. Estaba totalmente dispuesto a retirarse del caso y pasárselo a un compañero suyo del gabinete —y a odiarse a sí mismo por hacerlo—. Su sistema habitual de refuerzo no estaba funcionando. Vino a verme en una sesión de terapia y, después de discutir el asunto conmigo, decidió utilizar una penalización y prometerse que, si no se las arreglaba para llevar el caso él mismo, donaría mil dólares a un grupo racista y violento contra el cual siempre había luchado. Preparó incluso la carta que les enviaría, con la dirección de la sede del grupo en el sobre y los mil dólares dentro. Si finalmente se retiraba del caso contra ese terrible abogado, la tiraría al buzón.

La penalización funcionó. Theodore jamás envió la carta y llevó el caso adelante, aunque terminó perdiéndolo dadas las sucias artimañas que utilizó su oponente. A pesar de todo, no se puso nervioso ni se deprimió por ello. Si se hubiera retirado, la penalización potencial hubiera sido tan fuerte que tuvo que afrontar la situación, por mucho que la odiara.

Usted también puede utilizar el método de la penalización, aunque debe limitarlo a casos extremos. Si se siente muy ansioso ante la idea de realizar una cosa, pero tiene bastante claro que le iría bien hacerla y que le ayudaría a reducir la ansiedad, observe primero las creencias irracionales que pueden estar impidiéndole llevar a cabo ese acto. Vea si se está usted diciendo algo como: «Si hago esto —por ejemplo, confrontar a mi compañero con el hecho de que me ha mentado en algo importante—, me pondré muy ansioso y saldré de mis casillas porque no podré soportar ese estado de ansiedad». Si es así, dispute enérgica y activamente esa creencia y, entonces, oblíguese a afrontar la situación que le da tanto miedo. Si tiene serias dificultades para forzarse, invéntese un premio que podrá obtener una vez que haya afrontado la situación. Y si eso tampoco funciona, impóngase una fuerte penalización y asegúrese de que la cumple si no lleva a cabo la confrontación que tanta ansiedad le provoca. Es posible que, temporalmente, se ponga usted más ansioso de lo normal; a la larga, sin embargo, lo más probable es que consiga disminuir mucho la ansiedad ante dicha situación. Pruebe a obligarse y verá.

## Usar el método del rol fijo para controlar la ansiedad

Aunque nunca utilizó la disputa de creencias irracionales para ayudar a la gente a superar la ansiedad, George Kelly era un terapeuta cognitivo-conductual pionero que animaba a sus pacientes a actuar contra dicha creencias y, sobre todo, a utilizar su método del rol fijo.

### UN CASO DE ANSIEDAD ANTE UN MEJOR PUESTO DE TRABAJO

Supongamos, por ejemplo, que tiene usted miedo de buscar determinado trabajo porque está convencido de que lo va a pasar muy mal en la entrevista. Tiene estudios, experiencia y está perfectamente preparado para asumir un trabajo mucho mejor que el que tiene ahora, pero sabe que va a tener que pasar varias entrevistas para conseguirlo y que, a juzgar por ocasiones anteriores, se las apaña usted muy mal en las entrevistas. Así es como sigue durante años en el mismo trabajo de poco nivel y sólo envía el *curriculum* cuando sabe que el puesto no requiere mucho esfuerzo y la entrevista será sencilla. Desde luego, es consciente de su ansiedad y debilidad en ese sentido, y se odia a sí mismo por ser tan cobarde y no intentar nunca encontrar un empleo mejor con el que sacaría mucho más partido de sus capacidades.

Como de costumbre, utiliza los ABC de la TREC para analizar creencias irracionales como: «Soy muy malo en las entrevistas y ten-

go que hacerlo mucho mejor. Los demás nunca se ponen tan nerviosos como yo y pueden optar a cualquier trabajo que deseen. Mi ansiedad es un enorme hándicap por culpa de la cual nunca conseguiré mejorar en mi carrera profesional. Es una debilidad tan terrible que me convierte en un incompetente total. Si no la padeciera, estaría perfectamente; por eso me odio a mí mismo por tenerla. ¡Me convierte en un verdadero inútil! ¿Qué deben pensar de mí todos esos entrevistadores cuando me ven temblar y tartamudear delante de ellos y me oyen contestar mal a sus preguntas? ¡Es un perfecto idiota! Y tienen toda la razón. ¡De todos los problemas personales de este mundo me ha tenido que tocar el peor! Los hombres de negocios me despreciarán; mis amigos también me apartarán de su lado sabiendo que sólo seré capaz de conseguir un trabajo estúpido como el que tengo y que nunca lograré avanzar profesionalmente. Mi propia familia ve lo débil que soy, puesto que, a pesar de los estudios y la experiencia que tengo, sigo encallado a nivel vocacional. ¡Soy un verdadero fracaso y todo el mundo lo sabe y nunca lograré nada bueno en mi vida!».

A través de la TREC, disputa usted estas creencias irracionales y llega a un buen número de objeciones contra ellas. Logra entender, por ejemplo, que la ansiedad es un hándicap importante pero que no es lo peor que le podría ocurrir, o que se está usted exigiendo a sí mismo estar completamente tranquilo y sosegado ante cualquier entrevista de trabajo y que su propia exigencia le pone muy ansioso. Asimismo, puede ver que la ansiedad es algo negativo, sobre todo para una entrevista de trabajo, pero que sólo le hace parecer menos capaz de lo que es sin convertirle en una persona del todo incompetente. Logra comprender también que los entrevistadores muy probablemente no le desprecian al verle ansioso, que algunos incluso ni siquiera se dan cuenta de sus nervios y que, los que lo hacen, puede que no le elijan para cubrir el puesto pero no por ello le consideren un fracaso absoluto como persona. Se da cuenta de que no sirve de nada odiarse a sí mismo; que debería odiar su ansiedad y no a usted, y hacer todo lo posible para corregirla. Y es que, tal como puede comprender, si se odia

usted por completo, todavía se provoca más ansiedad y acaba «probando» que no puede impedir el fracaso en las entrevistas. También comprende que es posible que sus amigos no le tengan en alta consideración dado el tipo de trabajo que realiza, pero que tampoco van a retirarle su amistad por seguir en él. Su familia no está muy contenta con el empleo que tiene, pero le quieren y le aceptan por igual, tenga el trabajo que tenga. Se da cuenta de que tiene serias dificultades pero que, aunque nunca consiga superar la ansiedad que le producen las entrevistas de trabajo, no por ello será siempre un fracasado que nunca logrará hacer nada bueno en la vida.

Disputar sus creencias irracionales es pues muy útil, ya que le permite sentirse con muchas más ganas de afrontar la ansiedad, y entonces puede probar la técnica del rol fijo de Kelly. Se sienta a escribir y se describe a sí mismo resumidamente con unas actitudes y sentimientos bastante opuestos a los que tiene en términos de la ansiedad y las dificultades que le genera. Se trata de una descripción bastante optimista que se puede parecer a la que sigue:

Las entrevistas de trabajo no me producen demasiada ansiedad, así que sigo intentando encontrar un trabajo mejor que el que tengo. Sé de lo que soy capaz y que tengo mucha experiencia laboral y estoy seguro de que puedo demostrárselo a cualquiera que me haga una entrevista. Cuando no contesto muy bien a alguna pregunta, me paro a pensar un momento y me doy otra oportunidad para responder correctamente. Si, por un momento, me pongo muy ansioso, me hago cargo de la ansiedad y sigo adelante. Todo el mundo se pone nervioso en algún momento en una entrevista de trabajo y supongo que yo no soy una excepción. Así que no sirve de nada que me menosprecie por sentir ansiedad; más vale, por el contrario, que luche por superarla. Si los entrevistadores no me dan su visto bueno, no pienso automáticamente que me desprecien como persona sino que, simplemente, no me consideran idóneo para el puesto. Si hay algunos puestos que no consigo obtener, soy consciente de que mi familia y mis amigos me aceptarán como persona y no me menospreciarán, por mucho que fracase. Sé muy bien que la mayoría de la gente que

se presenta para un trabajo no lo obtiene puesto que, en general, los entrevistadores ven a más de veinte candidatos para un solo puesto. Por lo tanto, seguiré intentándolo por mucho que no siempre lo logre, y estoy seguro de que uno de estos días conseguiré el empleo que deseo y que seré capaz de conservarlo y progresar gracias a él.

Escriba un resumen como éste y repáselo varias veces para tenerlo muy claro mentalmente. Véase a sí mismo mucho menos ansioso y mucho más capaz de afrontar una entrevista de trabajo por muy bloqueado que le deje la ansiedad en un momento dado. Imagínese capaz de contestar a preguntas difíciles y de manejar situaciones delicadas, ofreciendo excelentes respuestas. Entonces, durante un tiempo —digamos una semana, un mes, o incluso algunos meses— actúe como si la descripción que ha escrito de sí mismo fuera real. Sígalas de cerca todo lo que pueda, como lo haría con un guión de teatro si tuviera que actuar. Repáselo siempre que lo crea necesario y siga actuándolo una y otra vez. Lo más probable es que, después de cierto tiempo, se dé cuenta de que no le cuesta nada poner realmente en práctica algunos de los aspectos del rol que ha escrito para sí mismo en esa descripción.

Sarah se sentía muy ansiosa porque quería conseguir un puesto como jefa de contabilidad pero había suspendido dos veces el examen requerido por la mayoría de las empresas en estos casos. Sabía que no tenía el perfil adecuado y que probablemente la rechazarían en la mayoría de las entrevistas. Aprendió a disputar sus creencias irracionales acerca de que los entrevistadores la considerarían una estúpida por haber suspendido dos veces el examen de contabilidad y logró sentirse algo menos ansiosa. Después, realizó una descripción de sí misma en el rol fijo de una persona calmada y serena que sabía dar buenas respuestas sobre la razones de sus suspensos. Practicó el rol fijo en tres entrevistas de trabajo y, aunque no consiguió el primer empleo, estuvo a punto de obtener el segundo y fue elegida para el tercero que, de hecho, resultó ser el mejor de los tres. Todo gracias a que persistió en su actuación del rol fijo que había ideado para sí misma.

Así pues, una vez más, cuando se sienta usted ansioso ante una comparecencia de cualquier tipo, y vea que la ansiedad interfiere seriamente en ella, encuentre las creencias irracionales en juego, cuestiónelas y desafíelas hasta que se dé cuenta de lo incorrectas que son y, entonces, intente actuar según un rol fijo creado especialmente para conseguir superar con éxito la prueba que tanto le angustia. No siempre funcionará, por supuesto. ¡Pero, quién sabe, puede que se convierta usted en un gran actor!

## ¿Qué hay de la biología y el uso de medicación?

Algunas líneas de terapia cognitivo-conductual, así como de otras escuelas psicoterapéuticas, están en contra del modelo médico, salvo en casos excepcionales, porque consideran que, en general, los problemas emocionales y de ansiedad se deben enteramente a un aprendizaje o un condicionamiento. ¡No es el caso de la TREC! Desde luego que, a nuestro entender, las personas construyen en gran parte sus propios trastornos y pueden, por tanto, reconstruir sus cogniciones, emociones y acciones —aunque con mucho esfuerzo—. Sin embargo, también creemos que existen tendencias biológicas hacia dicha construcción. Es cierto que muchos de los pensamientos, sentimientos y conductas disfuncionales de la gente son aprendidos, ¡pero no olvidemos que las personas nacen precisamente sugestionables y susceptibles de aprender y ser condicionadas!

La postura de la TREC, de hecho, es la de considerar que, desde su nacimiento, probablemente todos los seres humanos construyen reacciones sanas ante los problemas de la vida —y sobre todo ante los peligros—, si no, no sobrevivirían. Sin embargo, también construyen reacciones malsanas o autodestructivas como exagerar las dificultades o quedarse paralizados ante los problemas. Nacen y son educados para ayudarse a sí mismos y para tomar decisiones que les son perjudiciales. A menudo se trata de personas neuróticas o autodestructivas y, a veces tienen tendencia a desarrollar problemáticas graves como trastornos de personalidad o psicosis. Afortu-



nadamente, sin embargo, casi todos construyen reacciones mayoritariamente sanas puesto que, si no, apenas sobrevivirían. Las personas que tienden a perjudicarse a sí mismas o a su grupo social siempre tienen, en todo caso, una capacidad considerable para observar y mejorar significativamente los propios pensamientos, sentimientos y conductas. Igual que hacen esto de forma natural, también pueden aprender a ser constructivos —entre otras formas, al leer y seguir las propuestas del presente libro.

La ansiedad, concretamente, tiene su origen en muchos factores biológicos y sociales y se puede, por tanto, controlar de varias maneras, tanto físicas como mentales. En estudios recientes sobre el cerebro, el sistema nervioso central y las funciones bioquímicas, se han descubierto muchos aspectos fisiológicos de la ansiedad. Así, por ejemplo, cuando percibimos algo como un signo de peligro o de dificultad, nuestro cerebro se pone rápidamente en marcha haciendo que nuestra amígdala mande señales al córtex prefrontal, el cual, a su vez, envía señales de nuevo a la amígdala, avisando de que estamos en un estado de preocupación. Entonces gran parte de nuestro cuerpo se ve inmerso en toda una serie de circuitos bioquímicos.

Todos estos circuitos, destinados tanto a aumentar como a disminuir el nivel de activación para poder manejar los problemas percibidos, implican producción de serotonina, segregaciones del núcleo caudado, una actividad excesiva del córtex cingulado, actividad a nivel del sistema endocrino (con aumento de adrenalina), de los neurotransmisores, del sistema nervioso autónomo, alteración del ritmo respiratorio y muchas otras reacciones fisiológicas. Cada día se descubren más aspectos bioquímicos relacionados tanto con la precaución normal como con la ansiedad grave y sería estúpido ignorarlos. Tal como señaló Edward M. Hallowell en su momento: «Las personas preocupadizas parecen heredar una vulnerabilidad neurológica que los acontecimientos vitales pueden despertar».

Para complicar más las cosas, resulta que nuestro cuerpo tiene mucha influencia sobre nuestra mente y sus reacciones de ansiedad

—¡y viceversa!—. Determinados sentimientos intensos pueden traumatizar nuestra mente e incluso nuestro sistema inmunológico y provocar problemas físicos temporales y a veces permanentes que, a su vez, empeoran nuestras reacciones emocionales. Son, por tanto, muchas las posibilidades disfuncionales de que se forme un círculo vicioso casi infinito.

Ahora bien, no llevemos este razonamiento al extremo y concluyamos que la ansiedad puede fácilmente provocar cáncer y que los pensamientos positivos tienen la virtud de curar rápidamente enfermedades potencialmente mortales. Si se toma usted *demasiado* en serio lo de la conexión mente-cuerpo, como proponen varios libros de éxito recientes, ¡lo único que conseguirá será aumentar su ansiedad!

Teniendo en cuenta que, según está demostrado, la ansiedad que padece usted, y sobre todo las sensaciones de pánico que le asedian, tienen probablemente causas tanto físicas como psicológicas, ¿qué puede hacer usted al respecto? Varias cosas importantes.

En primer lugar, admita que se perjudica a sí mismo, al menos en parte, con las creencias irracionales (IB), incluso cuando la ansiedad que padece tiene un claro componente fisiológico. Aceptando y disputando estas IB podrá cambiarlas y reducir la ansiedad. Por tanto, busque siempre las tres *imposiciones* o *exigencias* que predominan en su pensamiento y deje de utilizarlas —sin olvidarse por ello de las preferencias a las que van ligadas—. Al mismo tiempo, busque las demás creencias irracionales nucleares que seguramente acompañan a éstas sus imposiciones, como la tendencia al dramatismo, a la «no-lo-soport-itís» y a la condena total de sí mismo y los demás por los supuestos fallos en que han incurrido.

A continuación, dispute enérgica y persistentemente sus IB mediante los diversos métodos cognitivos, emocionales y conductuales descritos en este libro. Emplee dichos métodos con empeño durante varias semanas o varios meses y no concluya precipitadamente que, como todavía no funcionan, ¡seguro que no sirven de nada! ¡Insista!

Si no consigue gran cosa trabajando en esta línea, considere la posibilidad de utilizar recursos bioquímicos. Compruebe si alguno de sus familiares próximos ha sufrido o sufre de ansiedad grave (u otro problema emocional). Entérese de qué hizo para superarlo y qué medicación le ayudó, si es que hubo alguna. La propensión a la ansiedad tiene a menudo una base genética, así que hágase pruebas para, con un diagnóstico preciso, determinar si existe en usted alguna posible anomalía bioquímica propia.

Si cree que es muy posible que su ansiedad tenga un componente físico, pida hora para el médico de cabecera y explíquelo los síntomas que padece y su evolución. Si no se encuentran razones médicas para su dolencia, vaya a ver a un psiquiatra, concretamente a un especialista en psicofarmacología que esté acostumbrado a tratar a muchas personas con medicamentos psicotrópicos.

Naturalmente, tiene que estar dispuesto a experimentar con los ansiolíticos, antidepresivos y otros medicamentos que el especialista le prescriba, ya que, según la dosis, puede que le vayan bien o que le perjudiquen. Cada persona es distinta y algunas de las numerosas sustancias psicotrópicas que existen pueden, temporalmente o a la larga, ser de mucha ayuda. ¡Experimente, aunque siempre con un seguimiento médico!

No cuente sólo con la medicación, aunque parezca estar funcionando. Tal vez ésta le ayude, pero usted también puede ayudarse a sí mismo. Algunos estudios demuestran que, aunque la medicación dé buenos resultados a corto plazo, la terapia cognitivo-conductual es más efectiva para prevenir la recaída en la depresión o la ansiedad. De todos modos, hay medicamentos que pueden ser de mucha utilidad, así que si tiene algún miedo irracional ante su uso, no dude en disputarlos para eliminar ese tipo de fobia. La TREC, junto con una medicación adecuada, es probablemente el mejor tratamiento que puede usted recibir. De nuevo, le animo a que experimente con la ayuda de un psiquiatra.

¡Cuidado! ¡No trate de automedicarse! Los tranquilizantes, en especial, pueden ser adictivos y causar problemas de sueño o mermar la capacidad de funcionamiento efectivo. Consulte siempre

con un buen médico antes de tomar nada. ¡Y «automedicarse» con alcohol o drogas también puede ser muy peligroso!

Cuando los métodos de autoayuda y/o la medicación no sean suficientes para reducir su ansiedad, busque por todos los medios ayuda psicoterapéutica. Pedir ayuda profesional cuando la ansiedad es grave es lo más sensato que puede hacer. Naturalmente, tengo mis prejuicios hacia la psicoterapia, pero mi lema siempre es seguir adelante, por tanto, corra a buscar al mejor psicólogo clínico, asistente social, psicoterapeuta o psiquiatra que pueda encontrar y que, preferiblemente, trabaje con la TREC u otra forma de terapia cognitivo-conductual.

## Una forma sorprendentemente eficaz de controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted

Cuando estaba terminando de escribir el presente libro, Kevin Everett FitzMaurice me envió una copia de su última obra, *Attitude Is All You Need!*\* Kevin es un consejero extraordinario, autor de diversos y excelentes libros en los que combina sobre todo las bases de la semántica general de Alfred Korzybski con algunas filosofías asiáticas y los principios de la TREC y la TCC (Terapia Cognitivo-Conductual). Es un pensador independiente y, personalmente, creo muy recomendable leer algunos de sus libros, especialmente *Attitude Is All You Need!* De hecho, Kevin es muy bueno explicando en qué consiste la autoaceptación incondicional (AAI) y cómo puede uno sentir, pensar y actuar para conseguirla.

En éste su nuevo libro, Kevin trata especialmente del problema humano de la ansiedad o el estrés y muestra diversas actitudes que puede uno tomar para experimentar diversos niveles de estrés, desde un mínimo hasta un máximo, abriendo la posibilidad de elegir una determinada actitud y el consecuente estrés que puede conllevar. Permítame describir brevemente estas diversas actitudes y mostrarle después en qué aspecto las modificaría yo para que usted las pudiera integrar en la TREC y lograra alcanzar con ellas niveles de ansiedad mínimos.

Según Kevin, cuando se enfrenta a estresores ambientales y al conflicto o la indecisión que éstos provocan a nivel de sus pensa-

\* *¡La actitud es lo que importa!* [N. de la t.]

mientos, sentimientos y acciones, tiene usted la capacidad de elegir básicamente entre cinco actitudes de afrontamiento:

*Aceptar.* Aceptar es no elegir, no desear, no distinguir, no comparar, no medir. Cuando adopta usted una actitud de aceptación, se encuentra en paz con «lo que se da». Acepta a la gente como es; integra las situaciones y las cosas como vienen.

*Explorar.* Explorar es la actitud de perseguir una elección. Explorar es buscar, empezar a hacer planes, ser proactivo, emprender la resolución de problemas, provocar el *brainstorming* (o lluvia de ideas), tener en cuenta las opciones y las posibilidades. Con ella, estudia usted la manera más efectiva de actuar; comprueba formas de mejorar las situaciones y las cosas.

*Preferir.* Preferir es desear, querer, hacer una elección antes que otra. Cuando toma usted una actitud de preferencia, sabe lo que quiere o le gustaría, pero también sabe por lo que pasará o con lo que podrá vivir. Desea tener un comportamiento distinto. Quiere que las situaciones y las cosas sean diferentes. Tiene la esperanza de que su vida mejore.

*Tender al deber.* Tender al deber representa la actitud de saber lo que está bien, de tomar una decisión clara, hacer una elección determinada, creer firmemente que uno sabe lo que es mejor. Tender al deber implica hacer una sola elección, a diferencia de preferir, que implica la inclinación por una posibilidad antes que por otras menos aceptables. Piensa usted, por ejemplo, que la gente *debería* comportarse de manera distinta. Considera que *habría que* cambiar ciertas situaciones y cosas.

*Imponer.* La imposición es la actitud del que no acepta excusas, no admite variedad, no acepta la inferioridad ni tolera los defectos. Si adopta usted una actitud impositiva, considera que sólo hay una forma de hacer las cosas, una sola opción, y se vuelca para que ésta se realice. Piensa que la gente *debe* cambiar; que *hay que* respetar la vida más de lo que se hace.

Si utiliza los distintos niveles de actitud tal como recomienda Kevin, será usted capaz de reducir el estrés y la ansiedad negativos —principales causantes de su inhabilidad para alcanzar objetivos— y de aumentar el estrés positivo o, lo que es lo mismo, su capacidad para conseguir las metas que se propone, o para acercarse a ellas. Si adopta de forma auténtica la actitud de *aceptar*, no hará elecciones ni padecerá estrés. Al *explorar*, tendrá un estrés mínimo; al *preferir*, un estrés moderado; al *tender al deber*, el estrés medio, y si quiere *imponer*, sufrirá el máximo estrés. En términos de exigencia, Kevin señala que *aceptar* implica ausencia de exigencia; *explorar*, conlleva una exigencia mínima; *preferir*, una exigencia moderada; *tender al deber*, una exigencia media e *imponer*, un grado de exigencia total.

En este sentido, Kevin hace excelentes puntualizaciones. Sin embargo, discrepo con él en las definiciones que da de estos conceptos porque, aunque se solapan con los que utilizamos en la TREC, siento que no se trata exactamente de los mismos. Por eso los he cambiado y adaptado en alguna medida. El resultado es una nueva lista de categorías de actitudes que considero más exacta y probablemente más útil de cara a que usted pueda afrontar la ansiedad y minimizarla, y así lograr maximizar sus deseos, elecciones y objetivos con los que obtener más de lo que quiere y menos de lo que no quiere. La lista revisada de actitudes es la siguiente:

Falta de deseos  
Ausencia de elecciones  
Falta de objetivos o propósitos  
Aceptación total

No anhela usted nada. No tiene preferencias, objetivos ni propósitos. Considera que cualquier elección o cosa es tan buena como otra. Le da igual.

*Desear mejores condiciones pero aceptar totalmente lo que se da (resignación).* Desearía usted que las cosas fueran distintas, pero las acepta plenamente como son. Quisiera más cosas de las que tie-

ne, pero acepta tranquilamente que no puede o no conseguirá obtenerlas. Desearía que su vida fuera distinta pero la acoge y la disfruta aunque no pueda ser así.

*Desear y explorar mejores opciones, preferencias y objetivos.* Explora usted distintas opciones, deseos y preferencias y busca maneras de mejorarlas y de disfrutarlas más. Experimenta con la vida e intenta encontrar la forma de mejorarla. Cree firmemente que la vida podría ser mejor y trata de llegar a mejores opciones, preferencias y objetivos.

*Preferir moderadamente.* Tiene usted cierta preferencia porque las personas y las cosas sean distintas y mejores pero es capaz de disfrutar con lo que tiene, e incluso de sacarle partido. Se esfuerza moderadamente por mejorar su vida, pero también se siente a gusto con ella.

*Preferir claramente.* Tiene claras preferencias hacia determinadas personas y cosas; piensa que son más convenientes para usted, aunque está abierto a otras posibilidades. Prefiere claramente a ciertas personas y determinadas cosas e intenta alcanzar a unas o conseguir las otras pero es capaz de ser razonablemente feliz si no lo logra. Tiene muy claro que prefiere que la gente se comporte de otro modo o que las cosas le salgan bien, y le disgusta si no es así. Sin embargo, sigue pudiendo llevar una vida agradable aunque las personas y las circunstancias no vayan a mejor.

*Tender al deber moderadamente.* Sabe lo que está bien o es mejor para usted, toma una opción o decisión clara, pero aceptará recibir menos de lo ideal si no tiene más remedio. Piensa que sería preferible que la gente se comportara de forma distinta y que mejoraran las circunstancias y las cosas, pero acepta a las personas y las cosas que no son perfectas, si ve que no las puede cambiar. Se siente decepcionado y frustrado cuando usted, la gente o las cosas no alcanzan lo que sería más preferible, pero no se deja caer en un serio estado de ansiedad, depresión o rabia por ello.

*Tender al deber e imponer de forma absoluta.* Se exige usted hacer las cosas mejor y piensa que es un incapaz y un inútil cada vez que no las hace como debe. Está empeñado en que las personas de-

ben comportarse mejor de lo que lo hacen y las considera unas desgraciadas y unas inútiles cuando no hacen las cosas tan bien como deben. Manda que las cosas y las situaciones vayan mejor de lo que van y considera que la vida es espantosa e inútil cuando no es así. Cuando sus imposiciones y exigencias no se cumplen, se siente ansioso, deprimido y rabioso, y se autocompadece.

Si compara mi lista de actitudes de afrontamiento con la de Kevin Everett FitzMaurice, verá que la mía es más compleja y, en muchos sentidos, probablemente más completa. En primer lugar, su lista incluye la falta de deseos bajo *aceptar*. En mi opinión, en cambio, es fundamental distinguir claramente entre no tener deseos —y, por tanto, no hacer elecciones— y tener deseos, objetivos y propósitos pero saber vivir y ser razonablemente feliz aun cuando éstos no se cumplen. ¡Hay una notable diferencia!

De hecho, si observamos bien a los humanos (y a los animales), veremos seguramente que rara vez están faltos de deseos o propósitos, a menos que estén muertos o completamente inconscientes. Vivir significa desear y tener propósitos, puesto que, sin ello, sería muy difícil sobrevivir. La falta de deseos en los humanos es pues algo realmente excepcional y Kevin, sin embargo, la incluye bajo la actitud de *aceptar*. Según la teoría y práctica de la TREC, en cambio, la *aceptación* implica tener deseos y objetivos pero aceptar, aunque no guste, que éstos no se cumplan. Ésta es una distinción que he añadido claramente en mi lista de actitudes de afrontamiento y que la diferencia significativamente de la Kevin.

En segundo lugar, en relación a la etiqueta *preferir*, he distinguido entre *preferir moderadamente* y *claramente* porque los deseos y las elecciones humanas pueden tener aspectos muy diversos. Por ejemplo, puede usted desear moderadamente tener facilidad para los deportes, el trabajo o las relaciones sociales, o quererlo con todas sus fuerzas o, incluso, considerar que su vida y felicidad dependen totalmente de dichas habilidades. La medida en que es entonces capaz de manejar la frustración de fracasar en estos objetivos está directamente relacionada con su deseo de logro y con la *inten-*

alidad de dicho deseo. Asimismo, el estrés o ansiedad que le produce realizar estas tareas tiende a variar según varía la fuerza o el poder de su anhelo por hacerlas bien. Por eso he incluido la intensidad del deseo en mi lista de actitudes de afrontamiento.

En tercer lugar, pienso que la etiqueta *tender al deber* de Kevin está mal utilizada porque, a menudo, formas verbales como «debería/n» —correspondientes a la actitud de *tender al deber*— y «debo/e/en» —ligadas a la de *imponer*— se confunden e intercambian con facilidad. Sin embargo, decir: «Debería hacer esto» es, en muchos sentidos, bastante distinto de afirmar: «Debo hacer esto». En efecto, lo primero generalmente significa: «Sería preferible que fuera amable con la gente si quiero ganarme su aprobación», lo cual es una forma condicional y sensata de *tender al deber*. «Debo ser amable con la gente», en cambio, puede querer decir: «¡Cueste lo que cueste y bajo cualquier circunstancia, debo ser amable con la gente, si no, es que soy un inútil y una mala persona!», y eso es una forma incondicional y altamente cuestionable de *imponer*. Por consiguiente, he etiquetado como *tender al deber moderadamente* la actitud que Kevin denomina *tender al deber*.

Por último, he cambiado la actitud de *imponer* de Kevin por la de *tender al deber e imponer de forma absoluta*. De nuevo, la distinción responde a un intento de clarificar los conceptos. Según señala Kevin, *imponer* tiene algunos aspectos positivos porque «Imponer es tratar de hacer realidad lo que está bien. La imposición implica una pasión o compulsión por cumplir con el deber, por terminar el trabajo». Eso es cierto cuando la imposición es condicional, como cuando decimos: «Si quiero obtener una licenciatura, tengo que pagar una matrícula y aprobar unos exámenes». Si la imposición es absoluta e incondicional, en cambio, lo más probable es que no haya un resultado positivo y nos digamos: «Pague o no la matrícula y apruebe o no los exámenes, tengo que conseguir un título de licenciatura como sea. ¡Deben dármele pase lo pase, porque lo deseo con todas mis fuerzas!». Con todo ello, una vez más, he intentado añadir precisión, y presumiblemente utilidad, a la lista de actitudes de afrontamiento de Kevin.

Al examinar la descripción que Kevin Everett FitzMaurice hace de las distintas actitudes que se pueden tomar para manejar el estrés y la ansiedad, y comparándola con mi versión extendida de dichas formas de afrontamiento, naturalmente me gusta la lista que he confeccionado pero pienso que la suya es más concisa y fácil de recordar. Permítame, pues, juntar las dos versiones y llegar a cinco actitudes de afrontamiento entre las que puede usted elegir a la hora de manejar la ansiedad.

*Aceptar.* Aceptar condiciones indeseables, que no le gustan en absoluto, pero que sabe que no puede cambiar. Negarse a amargarse usted mismo por algo que no puede cambiar.

*Explorar.* Desear y explorar mejores opciones, preferencias y objetivos.

*Preferir.* Anhelar, querer, escoger lo que le gusta pero saber también por lo que pasará o con lo que podrá vivir.

*Tender al deber moderadamente.* Saber lo que es mejor para usted y los demás y tratar de que sea así, pero no insistir en que lo que es mejor debe existir.

*Tender al deber e imponer de forma absoluta.* Saber lo que es mejor para usted y los demás y exigir de forma absoluta que tanto usted como ellos hagan lo que es debido y que las condiciones sean exactamente las que usted cree que deben ser.

Según Kevin, es usted perfectamente capaz de optar por cualquiera de estas actitudes de afrontamiento, y todas ellas tienen ventajas y desventajas. En mi opinión, esto es sólo parcialmente cierto, porque incluso *imponer* es una actitud que da impulso, energía y motivación y puede ser utilizada de forma condicional. Así, según si quiere usted lograr sus objetivos de una buena manera, de una forma mejor o de la mejor manera, puede seleccionar una de las opciones y convencerse a sí mismo: «Si quiero lograr esto, entonces debo hacer esto y lo otro para conseguirlo». Generalmente, esto funciona muy bien.

En la mayoría de los casos, sin embargo, la TREC sostiene que las primeras cuatro actitudes de afrontamiento —aceptar, explorar,

preferir y tender al deber moderadamente— son todas útiles para ayudarle a afrontar la ansiedad. Aceptar de forma auténtica aquello que desea cambiar pero que —al menos de momento— no puede cambiar, le generará poca ansiedad porque las adversidades (A) continuarán existiendo y seguirá usted desarrollando inquietud, vigilancia y precaución ante ellas.

Explorar mejores opciones y objetivos le conllevará algo de ansiedad, puesto que es posible que no logre lo que se propone. Sin embargo, puede disfrutar plenamente mientras está explorando.

Preferir determinadas opciones antes que otras le pondrá ligeramente ansioso porque puede que elija las opciones «equivocadas» o «ineficaces».

Tender al deber moderadamente, o saber cuáles son las mejores opciones y tratar de que se realicen, le producirá una ansiedad moderada porque es posible que su saber sea «erróneo» o que sus opciones sean «correctas» pero inalcanzables.

Si la TREC va bien encaminada, la ansiedad que provocará en usted cada una de estas cuatro formas de afrontar las adversidades será ligera o moderada. Será usted capaz de vivir con ella y no entrará en un estado grave de estrés o pánico. Por tanto, tenderá a obtener más de lo que quiere y menos de lo que no desea en la vida.

¡Cuidado, sin embargo, con la actitud de afrontamiento —mejor dicho, de no afrontamiento— *tender al deber e imponer de forma absoluta!* No digo que sea la única fuente de ansiedad grave, puesto que los seres humanos son complejos y pueden ponerse ansiosos debido a desequilibrios bioquímicos, al uso de drogas, a acontecimientos traumáticos repentinos y por otras muchas razones. Sin embargo, considero que gran parte de las veces en que padece usted ansiedad, nerviosismo o pánico de forma grave y continuada, es que está más-turbándose consciente o inconscientemente.

Si lo piensa bien —y le aconsejaría que lo pensara seriamente—, verá cómo tiene grandes dificultades para ponerse ansioso si se esfuerza rigurosamente en tener sólo preferencias. En efecto, incluso cuando prefiere muy claramente una cosa, e insiste con vehemencia en que *debería* obtenerla, su actitud encierra un claro *pero*.

Así, se dice a sí mismo: «*Deseo* conseguirlo con todas mis fuerzas, y creo que, *preferiblemente, debería* hacerlo, pero no necesito ni tengo por qué sentirme un fracaso total si no lo logro», «*Quisiera* realmente que te portaras bien y de forma justa, y creo que, *preferiblemente, debería* hacerlo, aunque puedo llevar una vida feliz si no sigues mi consejo» o «*Espero* fervientemente que las condiciones en las que me toque vivir sean buenas, y creo que, *preferiblemente, debería* ser así. Si no se cumplen, sin embargo, habrá muchas otras cosas de las que podré disfrutar».

Bastante sencillo, ¿verdad? ¡Sí, aunque, como ya vengo insistiendo a lo largo del libro, no es fácil! La tendencia natural es convertir sus fuertes deseos y preferencias en arrogantes imposiciones y exigencias. Nace usted con ellas y la cultura de la competencia le educa para que las desarrolle, pero no *tiene que* ser así. Puede usted decidir *no* hacerlo. Puede hacer uso de su creatividad y pensar por sí mismo, controlando la ansiedad antes de que ésta le controle a usted. Tiene usted el poder de otorgarse poder. ¡Utilícelo!

### **104 máximas racionales para controlar mis pensamientos ansiosos**

Ha llegado el momento de resumir las principales ideas que he ido desarrollando a lo largo de este libro. Las emociones y conductas ansiosas que usted sufre van ligadas a tipos específicos de pensamientos generadores de ansiedad. Al mismo tiempo, sin embargo, sus sentimientos y acciones también son de gran influencia en esos pensamientos, y forman una parte integral de ellos. Piensa a la vez que siente y a la vez que actúa. Así es como avanza usted, en tanto que ser humano.

Resumir todo lo que puede hacer para controlar la ansiedad y el pánico tiene su lado peligroso porque podría usted obligarse a seguir las máximas demasiado estrictamente, aunque éstas implican cambiar tanto pensamientos, como sentimientos y conductas. También se solapan y se repiten en cierta medida, pero, afortunadamente, al constituir diferentes formas de decir una misma cosa, se refuerzan las unas a las otras. Empléelas y pronto verá los resultados.

En el presente capítulo haré hincapié en las creencias racionales (RB) que puede usted adoptar para provocar cambios en los pensamientos que le generan ansiedad. En el próximo, me centraré en aquellas que modificarán principalmente sus emociones perturbadas, y en el siguiente y último capítulo destacaré las que le servirán para cambiar sus acciones disfuncionales. Las tres áreas, sin embargo, tienen una clara y recíproca relación de causa-consecuencia. Los pensamientos (máximas) podrán controlar sus senti-



mientos, ideas y conductas, y sus emociones y acciones también influirán sobre sus pensamientos. Curioso pero cierto. Utilice las máximas de estos tres capítulos y compruébelo usted mismo.

Veamos, en primer lugar, las máximas que puede usted invocar con intensidad y persistencia para modificar esos tipos de pensamientos que a menudo le conducen a una ansiedad incontrolable. Pruebe con los siguientes.

#### MINIMIZAR MIS IMPOSICIONES, DEBERES, OBLIGACIONES Y EXIGENCIAS ABSOLUTISTAS, Y LAS CREENCIAS IRRACIONALES QUE LOS ACOMPAÑAN

1. Estaré atento a mis imposiciones absolutistas e incondicionales y las cambiaré por fuertes preferencias como: «Me gustaría mucho hacer las cosas bien y tener la aprobación de los demás, pero no *tengo que* conseguirlo. ¡Mi valía como persona no depende de que lo haga!», «No es *absolutamente necesario* que obtenga lo que deseo».

2. Estaré atento a no sobregeneralizar y procuraré ser más concreto: «Si fracaso en algo importante, no significa que *siempre* vaya a fracasar. Puedo seguir teniendo muchos logros».

3. Vigilaré mi tendencia al dramatismo. «Es desagradable fallar en algo que tanto deseo, pero no *horrible* ni *espantoso*. Tengo muchas posibilidades de conseguirlo en otra ocasión; y si nunca lo logro, simplemente será algo de lo que me veré privado. ¡La tierra continuará girando! ¡La vida seguirá!»

4. Procuraré no tomármelo todo personalmente: «Es posible que haya perdido esta relación por alguna estupidez que cometí, pero puede haber muchas otras razones por las que no haya funcionado. Y si realmente ha sido culpa mía, ¿qué puedo aprender de la experiencia para la próxima relación que me importe?».

5. Estaré atento a mi tendencia a razonar emocionalmente: «¿Soy realmente un perdedor sólo porque me siento como si lo fuera? No. Odio perder y esta vez no he conseguido ganar, pero

mis emociones profundas sólo me convierten en una persona con sentimientos, no en un fracasado sin remedio».

6. Procuraré no pasar de un extremo al otro: «Ganar esta batalla no me convierte en un campeón y una gran persona. Pero perderla tampoco significa que no tiene *absolutamente ninguna* importancia. Tiene importancia, y hubiera sido mucho mejor que la ganara, pero salir vencido no me destruye ni me convierte en un *donnadie*». Estaré atento a no concluir que *soy* mi conducta: «Fracasar estrepitosamente en mi propósito no *me* convierte en un fracaso. Soy una *persona* que ha fracasado esta vez y que podría fracasar varias veces antes de conseguir un claro logro».

7. Fallar tiene mucho valor si no me lo tomo demasiado en serio y quiero —no necesito— acabar lográndolo.

8. ¿Las personas que han acabado logrando lo que querían en el área que me interesa lo dejaron después de algunos intentos fallidos? ¿Dónde estarían ahora si no hubieran persistido a pesar de ciertos fallos iniciales?

9. Generalizaré y categorizaré a menudo y me permitiré pensar; pensar sobre mis pensamientos y pensar sobre lo que pienso de mis pensamientos, pero procuraré no sobregeneralizar ni llegar a lo que W. Quine denominó la rigidificación de categorías. Es decir que evitaré decir que *soy* lo que hago, dejaré de etiquetar a las personas según algunos de sus rasgos, y procuraré no considerar mis pensamientos como cosas con entidad y derechos propios.

10. Intentaré evitar decir que *siempre* fracasaré, o que soy *un fracaso*, sólo porque he fracasado una vez. O que, porque he fallado a menudo, *nunca* lograré nada. O que soy una *mala persona* porque he hecho algunas cosas mal.

11. Procuraré darme cuenta de que las cosas no son de una manera o de otra, buenas o malas, blancas o negras, sino que a menudo son de una manera y de la otra, buenas y malas, *tanto* blancas como negras y con matices de gris. Yo también tengo rasgos buenos y rasgos malos, rasgos negros, blancos y grises, así como características buenas, malas e indiferentes.

12. Más vale que me dé cuenta de que sobregeneralizar y categorizar en exceso no es correcto ni realista desde un punto de vista lógico, y provoca dificultades emocionales tanto en mí como en los demás. *No soy* lo que pienso, siento y hago; tengo una variedad demasiado amplia de pensamientos, sentimientos y conductas como para ponerlos todos bajo una misma categoría positiva o negativa. *No soy* adorable por el hecho de que algunas personas me quieran, ni soy tampoco odioso porque algunos no me aprecien. El mundo *no es* un buen o mal lugar, sino que conlleva buenas y malas condiciones. Como señaló Alfred Korzybski, no se capta bien a las personas y las cosas si se considera que son buenas o malas, blancas o negras. También ellas responden a distintos rasgos y condiciones, y las veo desde un punto de vista equivocado si las etiqueto de forma general. Sobregeneralizar a partir de los rasgos menos positivos de la gente o de mí mismo es la peor injusticia que puedo cometer contra los demás y yo mismo.

13. Voy a intentar mantener mi mente abierta, ser escéptico y experimentar. ¡Voy a empezar a sospechar de cualquier respuesta tajante ante mis problemas o los de los demás! Estaré abierto a dejarme llevar por cualquier evidencia de que las cosas pueden cambiar y ser distintas. Aunque incluso esa «evidencia» puede provenir en parte de los deseos, los prejuicios y la visión de las cosas que yo o los demás tengamos. ¡Las verdades totales y absolutas probablemente no existen!

#### MANEJAR LOS PENSAMIENTOS CATASTROFISTAS SOBRE EL FUTURO

1. Cuando me pongo ansioso preguntándome «y si pasa algo malo», «y si la gente no me trata bien», «y si me porto como un estúpido y provocho algún desastre», y otras formas de *y si*, siempre puedo decirme, como recomienda Arnold Lazarus, «¿y qué si pasa alguna de estas cosas o yo la provocho?». Sigo teniendo la opción de cambiar la ansiedad y el pánico por sanos sentimientos de inquietud, pesar y frustración. Al hacerlo, veo que muchas de estas cosas

tan «terribles» nunca ocurrirán y que, aunque algunas sucedan, las puedo afrontar, manejar, mejorar o aceptar plenamente y ser *un poco menos feliz pero no completamente desgraciado*.

2. De la misma manera, siempre que me pongo catastrofista acerca de lo que puede ocurrir, me puedo imaginar cómo ocurre lo peor de lo peor y ver hasta qué punto eso sería negativo, pero darme cuenta también de que podría encontrar formas de afrontar las circunstancias y alcanzar igualmente cierto nivel de felicidad. Pensar que *no puedo* afrontar la adversidad cuando, o si, ésta se da, sólo me hace *menos* capaz de manejarla.

3. Siempre que me invada uno de esos «terribles» y *sis*, puedo acordarme de ese sabio pensamiento de Mark Twain: «Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca ocurrieron».

4. También puedo pensar en esa gran cantidad de personas a quienes las adversidades afectan de lleno —los enfermos de lepra o de cáncer, los ciegos, los sordos, los parapléjicos, etc.— y que, aun así, llevan una vida productiva y feliz. La adversidad vence a mucha gente porque ésta se deja vencer. ¡Aunque no toda!

5. Cuando me torturo con todos esos *y sis*, también puedo demostrarme a mí mismo que soy capaz de afrontar las peores condiciones, aunque después también puedo analizar cuáles son las probabilidades reales de que ocurran esas desgracias. Generalmente, son muy pocas.

6. Asimismo: ¿cuál es la probabilidad de que graves adversidades —como fracasar en un negocio o ser rechazado por gente que aprecio— se prolonguen para siempre o se repitan sin cesar? Muy baja, a menos que me deje aplastar por ellas si ocurren o cuando ocurran.

7. Prácticamente nada dura para siempre, ni siquiera el pánico o la ansiedad graves. Con tal de que no me horrorice ante ellos, éstos también pasarán.

8. Muchas cosas me parecen malas simplemente porque no quiero que ocurran. Ya suceden catástrofes —como guerras, terremotos, el hambre, matanzas o la tortura—, aunque con bastante poca

frecuencia, así que más vale que no *convierta* los problemas y dificultades en otra catástrofe. Hay un refrán persa que dice: «Me aterrorizaba haber perdido mis zapatos hasta que vi una persona sin piernas».

9. Siempre que me sienta muy ansioso y excesivamente preocupado porque las cosas vayan o dejen de ir como yo quiero, daré por sentado que estoy sosteniendo creencias irracionales en las que se incluye alguna imposición, algún deber, alguna recomendación o alguna otra forma de exigencia o de garantía, y que hay bastantes posibilidades de que dicha exigencia no sea satisfecha. Empezaré entonces a buscar esa imposición y la cambiaré por una preferencia o un deseo.

10. Disfrutaré del presente todo lo que pueda y me dispondré también a pasarlo bien en el futuro. Tengo la capacidad de controlar, en buena medida, mis *reacciones* ante lo que suceda en el futuro, aunque sólo tengo un control limitado sobre los hechos que éste depare. Cuanto más insista en controlarlo, más probabilidad hay de que lo estropee todo.

11. Cuando me preocupe por *qué pasa si esto sucede*, intentaré idear cosas prácticas que podría hacer en caso de que realmente ocurriera.

12. Cuando me equivoque o algo me salga mal, recordaré que casi siempre existe una próxima vez.

13. Siempre que diga: «No puedo hacerlo», en el presente o el futuro, es posible que esté viendo con realismo la dificultad que aquello comporta pero también estará exagerando la imposibilidad de realizarlo. Decir entonces: «Puedo hacerlo» hará que *me parezca* casi tan imposible como siempre; afirmar: «Puedo aprender a hacerlo», en cambio, será mucho más positivo.

14. El camino al infierno está lleno de expectativas dogmáticas y absolutistas, nunca probabilísticas. Esperar de mí mismo y de los demás, con toda rigidez, conductas «intachables» es verme atrapado en el «horror».

15. Tener presentes mis deseos y objetivos. No insistir en que deben o no deben verse cumplidos. Permitirme trabajar sin prisas para conseguirlos.

## REFLEXIONES DE LA TREC QUE ME AYUDARÁN SIGNIFICATIVAMENTE

1. A menudo existen adversidades en mi vida y en el mundo, y muchas veces no tengo mucho control sobre ellas. Generalmente, sin embargo, al dejarme perturbar gravemente por ellas, estoy escogiendo mi propio perjuicio a través de mi actitud ante ellas.

2. Puede que las adversidades que he afrontado en el pasado hayan contribuido en buena medida a mis trastornos, ¡pero yo mismo también! Cuando, hoy en día, diez años después, me dejo afectar por ellas, es que todavía tiendo a sacar poderosas conclusiones disfuncionales acerca de ellas. ¡Todavía!

3. Siempre tengo la posibilidad de cambiar mis creencias irracionales perturbadas sobre el pasado y el presente, y no sólo siendo capaz de reflexionar sobre ellas, sino luchando y practicando mucho para pensar, sentir y actuar contra ellas. ¡Sí, sí, luchando y practicando mucho!

4. Reconocer en qué medida la gente y las circunstancias han contribuido a que me sienta perturbado es algo sano siempre que también me dé cuenta de la medida en que yo *he creído* que influían en mi trastorno. *Eso* es lo más importante que debo analizar e intentar cambiar.

## APLICAR UN ANÁLISIS DE COSTES-BENEFICIOS A LO QUE HAGO

1. Haré todo lo posible por darme cuenta de que la inquietud, la precaución y la vigilancia generalmente evitarán que me haga daño y me permitirán obtener los resultados deseados, mientras que sentimientos como la preocupación excesiva, la ansiedad o el pánico generalmente contribuirán a que me vea perjudicado y a obtener resultados que no quiero. Es decir que, aunque es posible que la ansiedad y el pánico tengan alguna ventaja, en general, no valen la pena dado los costes que también tienen.

2. Sentirme ansioso acerca de la ansiedad o tener pánico del pánico también es algo que generalmente me hará más mal que bien.

3. Ponerme ansioso o entrar en pánico acerca de la posibilidad de que me ocurran cosas indeseadas o de que yo las provoque, no cambiará dichas cosas ni hará que sean mejores. Por lo general, esas emociones negativas interferirán en mi capacidad de afrontar adversidades y no harán más que empeorar las cosas.

4. Podría frenar la ansiedad o el pánico que siento acerca de circunstancias adversas al mejorar dichas circunstancias. Muchas veces, sin embargo, no puedo cambiarlas y la ansiedad y el pánico suelen empeorarlas. Así pues, lo mejor es que procure cambiar primero mi ansiedad o pánico renunciando a determinadas exigencias que sostengo, según las cuales *nunca deben ocurrirme* circunstancias adversas o, si me ocurren, el malestar que siento es algo que *no puedo soportar*. Tal como dijo Reinhold Niebuhr, más vale que tenga el valor de cambiar lo que puedo cambiar, la serenidad de aceptar lo que no puedo cambiar y la sabiduría de saber cuál es la diferencia.

5. Es bueno que esté algo inquieto acerca de mi futuro y que procure prepararme para afrontarlo, pero si me siento excesivamente preocupado, ansioso o en pánico por él, no seré capaz de disfrutar del presente ni de pensar positivamente sobre las cosas y relaciones de las que disfruté en el pasado.

6. Más vale que reconozca que, aparte del sufrimiento y las desventajas que me supone, la ansiedad también debe tener alguna ventaja o compensación que me impide renunciar a ella. Por ejemplo, puede que me evite asumir riesgos y fracasar. Puedo analizar honestamente estas compensaciones para ver si realmente existen y si valen el dolor que me provoca la ansiedad.

7. Algunas de las compensaciones que posiblemente me aporte la ansiedad son las siguientes: a) es posible que la gente me brinde particular atención porque estoy ansioso; b) en cierta medida, la ansiedad me protege de peligros y problemas; c) me hace sentir alerta y puede que eso sea emocionante e interesante; d) es un sentimiento natural y puede que piense que me hace ser realmente «yo mismo»; e) puede que me provoque compasión y que me guste autocompadecerme; y f) puede que me guste verme como

una pobre víctima de la crueldad que hay en el mundo y en las personas.

#### SUPERAR MI ABSOLUTA NECESIDAD DE CERTEZA Y PERFECCIONISMO

1. Si de algo puedo estar bastante seguro es de que no existe la certeza. Sin embargo, si me empleo a fondo y dejo de lamentarme sobre la inexistencia de certeza, incluso en este incierto mundo tengo muchas probabilidades de conseguir más de aquello que quiero y menos de lo que no deseo.

2. A veces, la incertidumbre y la ambigüedad pueden ser una lata, pero también pueden constituir un reto y una aventura.

3. No estoy seguro de lo que voy a lograr a la perfección, pero estoy bastante seguro de que, si utilizo mi creatividad para seguir intentándolo y no exijo garantía alguna, disfrutaré del esfuerzo.

4. La única garantía que conozco por ahora es la de mi propia muerte. Sin embargo, podría ser incluso, aunque no es muy probable, que algún día la ciencia fuera capaz de proporcionarnos partes del cuerpo nuevas para vivir eternamente. Bueno, si ocurre alguna vez, será interesante verlo.

5. Si quiero certeza, o al menos muchas probabilidades de que las cosas me vayan bien, vale. Pero si necesito total garantía de que será así, lo más seguro es que sienta ansiedad.

6. Si pienso que hay una única solución ante un problema o una situación, estoy cerrando el paso a otras respuestas o alternativas. Si insisto de forma rígida en esa solución, no me estoy dando más opción y corro mucho más peligro de sentirme ansioso y deprimido en caso de que no consiga dar con ella. Por tanto, lo mejor es que esté abierto a varias posibilidades y tenga en cuenta soluciones alternativas.

7. Una cosa de la que puedo estar bastante seguro es de que a veces la gente puede hacer cosas perfectas —como deletrear bien o ser un as en matemáticas durante un tiempo—. Sin embargo, tanto los demás como yo mismo somos seres falibles y muy imperfectos

en la mayoría de las tareas, gran parte del tiempo. Así pues, está bien que intente lograr cierta perfección pero nunca debo necesitarla absolutamente.

#### CÓMO UTILIZAR MÉTODOS DE MODELAJE

1. Puedo tomar como modelo a personas que conozco o aprender de aquellos que han demostrado ser capaces de ser extraordinariamente racionales ante situaciones difíciles.

2. Puedo seguir el ejemplo de gente que ha vencido enormes adversidades y ha sido capaz de llevar una vida feliz y productiva.

3. Puedo seguir buenos y malos modelos, o modelos útiles y otros perjudiciales, así que más vale que sea selectivo a la hora de escogerlos y tenga cuidado con no ser demasiado crédulo o sugestionable. Lo que puedo hacer es poner a prueba conductas que tomo de algunos modelos y comprobar hasta qué punto me funcionan a mí.

#### UTILIZAR MÉTODOS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. ¡Las enormes adversidades y dificultades de la vida me proporcionan más problemas fascinantes que resolver, así como más retos!

2. La vida trae un problema detrás de otro. Evitarlos y no afrontarlos no los hará desaparecer. Generalmente, los aumentará.

3. Tener un objetivo en mente y esforzarse por conseguirlo hace que los problemas sean más fáciles de resolver —y que sea incluso gratificante afrontarlos.

4. Puede que si escojo objetivos menos estresantes tenga problemas menos graves, pero probablemente también obtendré recompensas menos interesantes y menos gratificantes.

5. No *tengo que* lograr cosas a la perfección y escoger objetivos especialmente difíciles y estresantes. Siempre tengo la *opción* de escogerlos o no.

6. Esto significa elegir lo que más deseo y centrarme sobre todo en ello. Mi elección puede venir determinada por el deseo de disfrutar o por el deseo de evitarme dolor en el presente o el futuro. No existe ningún orden absoluto de las cosas. Mi deseo es el que básicamente *determina* el orden.

7. Más vale que no deje que mis perturbados sentimientos interfieran en el desarrollo de mis habilidades. Soy capaz de adquirir nuevas habilidades incluso cuando estoy ansioso y deprimido. De hecho, concentrarme en aprenderlas servirá muchas veces para que me distraiga de la ansiedad y la depresión.

8. Entrenarme mentalmente en la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades muchas veces me ayudará a llevarlos mejor a la práctica, lo cual perfeccionará mi habilidad para resolver problemas.

9. La resolución de problemas y el entrenamiento de habilidades requieren tiempo y paciencia. La baja tolerancia a la frustración aumenta cada vez que pospongo mis esfuerzos o renuncio a ellos prematuramente y todo ello, a su vez, hace que la práctica parezca mucho más dura y que me sobrepase la idea de que tengo mucho que aprender.

10. A la hora de resolver un problema, haré algunas averiguaciones, me dedicaré a obtener suficiente información sobre el tema, intentaré descubrir cómo otros lo resolvieron, pediré la ayuda adecuada si es posible, y procuraré resolverlo porque se trata de un problema importante e interesante, no porque con ello «demostraré» lo genial que soy como persona.

11. Las creencias que sostengo acerca de mí mismo, los demás y las condiciones del mundo son opiniones e hipótesis, no necesariamente hechos y verdades. Más vale que las cuestione, desafíe, y ponga a prueba, sobre todo si parece que se trata de creencias irracionales que me generan ansiedad. ¡Mejor será que no las considere verdades inamovibles!

12. No soy el centro de todo lo que ocurre. Puede que la gente y las cosas tengan relación conmigo de alguna manera pero yo no las dirijo. Muchas veces, la gente hace lo que hace y las cosas son como

son independientemente de mis anhelos y elecciones. Puede que no me guste, pero más vale que lo acepte.

13. Lo mejor que puedo hacer para resolver esta situación es pensar en soluciones alternativas. Experimentar con ellas. Ponerlas a prueba. Repasarlas. Pensar un poco más en ellas. ¡Seguir adelante! Pero no *tengo que* encontrar la verdadera, única y perfecta solución.

#### UTILIZAR LA CONFIANZA, LA ESPERANZA, LA DETERMINACIÓN Y EL AMOR POR UNO MISMO Y LOS DEMÁS

1. Si tengo confianza en mi capacidad para afrontar las adversidades y mejorar a menudo las cosas, tenderé a estar menos ansioso cuando las cosas vayan mal. Empleando la precaución en lugar de la ansiedad grave; también seré más capaz de evitar que algunas cosas salgan mal.

2. Si confío en mi propia capacidad para controlar y cambiar la ansiedad, podré hacer el esfuerzo que requiere cambiarla. Renunciaré a mis presuntuosas y poco realistas exigencias, las convertiré en preferencias y, por tanto, reduciré o eliminaré la ansiedad con toda probabilidad.

3. Si tengo fe en que los demás me ayudarán, o fe en la bondad del universo, o fe en algún poder superior que está a mi lado, puede que temporalmente eso me reduzca la ansiedad. Sin embargo, éstas son cosas en las que no siempre se puede contar, así que más vale que tenga fe en mi propio poder para reducir o eliminar la ansiedad. Si cuento con otras personas o poderes y luego éstos no vienen en mi ayuda, posiblemente me desilusione y aumente mi ansiedad.

4. Más vale que me plantee sólidos propósitos y objetivos en la vida y tenga la pasión suficiente para luchar por conseguirlos. De esta manera tendré relaciones personales y proyectos de trabajo por los que esforzarme, así como intereses vitales que me distraerán de las ansiedades y me proporcionarán continuas gratificaciones, las cuales, a su vez, me permitirán disfrutar más de la vida aunque padezca ansiedad. Dichos intereses vitales tenderán a invalidar

mis ansiedades y a hacer que la vida valga la pena a pesar de ellas. Sabiendo que tengo sólidos objetivos y propósitos concentraré mi atención en procurar alcanzarlos en lugar de preocuparme por las dificultades de la vida.

5. Intentaré descubrir las cosas que realmente quiero hacer y dejarme absorber por ellas, en lugar de pensar siempre en complacer a los demás haciendo lo que creo que quieren. Mientras esté absorto en estas cosas y en resolver los problemas que implican, procuraré dejarme llevar y perderme en ellas pero sin llegar a implicar mi valía personal en ello. Si las llevo a cabo por diversión, no tendré que preocuparme tanto por demostrar que soy capaz de hacerlas bien.

6. Intentaré meterme en algún proyecto o causa que me interese a largo plazo de forma vital y absorbente, con lo que, al ser algo que realmente me importa y a lo que me quiero dedicar de lleno, no tendré que preocuparme tanto por las cosas que fácilmente me preocupan. Me sentiré realmente implicado con las circunstancias y las personas relacionadas con dicho proyecto vital y absorbente que tanto significará en mi vida.

7. Tal como John Bowlby ha demostrado, yo, al igual que la mayoría de la gente, he nacido con una tendencia natural a estar muy apegado a mis padres, hermanos y otras personas y a quererlos individual y colectivamente. Si utilizo esta tendencia innata, puedo crear un fuerte apego con una persona, varias personas o un grupo de gente, y a veces mantenerlo a largo plazo. Asimismo, si lo sé usar bien, mi interés vital por amar a individuos o a grupos de personas puede ser una forma de conexión con el mundo que me mantendrá ocupado gran parte del tiempo, constituirá un intenso propósito y me protegerá de preocupaciones miserables. De todos modos, más vale que no insista en ser correspondido por todas las relaciones de amor que desee establecer. Si lo hacen, estupendo, pero si no, yo sigo siendo capaz de disfrutarlas y dedicarme a ellas con devoción, aunque sea unilateralmente.

8. Mejor será que no sea un eterno optimista ni crea firmemente que todo lo que ocurre es para bien y acabará bien, y que la vida

es una panacea. Puede que una visión tan poco realista me libere de ansiedad por un tiempo, pero seguramente me traerá pánico y depresión en cuanto algo salga mal.

#### REDEFINIR ALGUNAS ADVERSIDADES

1. Más vale que procure no ver siempre las adversidades como algo totalmente negativo. Normalmente también tienen alguna ventaja o algún aspecto positivo, y muchas veces no son *tan* malas como me parecen a primera vista. Debería intentar analizarlas de forma realista, sobre todo cuando veo que estoy reaccionando desproporcionadamente ante ellas.

2. Cuando los demás me causen problemas, procuraré ver cuál es su punto de vista. A menudo tenemos formas distintas de ver las cosas. ¡Además, podrían tener razón ellos!

3. ¿Por qué no intentar ver mis adversidades tal como las vería otra persona, sobre todo alguien que no estuviera implicado en ellas en absoluto? ¿Por qué no procurar distanciarme de ellas de alguna manera para así poder desdramatizarlas?

4. Muchas veces tengo la oportunidad de revisar las cosas «malas» y especialmente «horribles» que me han sucedido con alguien ajeno a ellas, que no tiene una visión tan sesgada como la mía. Es muy probable que esta persona me ayude a ver mis problemas desde otra óptica.

5. Cada vez que me niegue a hacer algo que seguramente sería conveniente para mí, puedo probar de actuar como si me gustara o, incluso, me entusiasmara, y realizarlo. Esa actitud del *como si* puede aliviar significativamente la resistencia, tan autodestructiva, que tengo a llevarlo a cabo.

6. Haré todo lo posible por ver a las personas y situaciones difíciles como interesantes retos que resolver, en lugar de cosas «terribles» a las que tener que enfrentarme. ¡Entonces tenderé a llevar una vida mucho más fascinante y no tan dramática!

#### UTILIZAR LA IMAGINERÍA PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD

1. Puedo emplear la imagería o visualización positiva para darme cuenta de que soy capaz de hacer cosas difíciles que me gustaría realizar y practicarlas mentalmente. Este tipo de entrenamiento conductual suele aumentar las probabilidades de logro.

2. Generalmente, la imagería positiva me infundirá un sentido de autoeficacia y me permitirá confiar en que soy capaz de realizar cosas difíciles y de hacerlo bien.

3. Puedo utilizar la imagería positiva para visualizarme a mí mismo afrontando situaciones problemáticas y manejándolas con una mínima ansiedad.

4. Puedo practicar también la imagería negativa y, tal como ha mostrado Maxie Maultsby Jr., verme fracasando en alguna tarea importante y sentirme muy frustrado y decepcionado. Al principio sentiré emociones malsanas como ansiedad, depresión e ira. A continuación podré esforzarme por transformar dichas emociones malsanas en sentimientos negativos sanos como el pesar, la tristeza o la frustración gracias, sobre todo, a mi capacidad de cambiar creencias irracionales más-turbadoras por creencias racionales y preferenciales. De esta manera me entrenaré para tener facilidad y sentir emociones negativas sanas ante situaciones adversas. Esta forma de utilizar la imaginación se denomina imagería racional emotiva.

#### UTILIZAR MÉTODOS DE DISTRACCIÓN PARA INTERRUMPIR LA ANSIEDAD

1. Dado que el ser humano tiene dificultades para concentrarse en más de una cosa a la vez, hay muchas vías por las que puedo distraerme de mis ansiosas ruminaciones. La mayoría de ellas sólo constituyen una distracción temporal de mis inquietantes pensamientos —incluidas mis *imposiciones*, exigencias y otras creencias irracionales (IB)—. Por tanto, lo mejor sería que descu-

briera dichas IB, que las disputara activa y enérgicamente y que me quedara con creencias racionales (RB) acerca de las remotas o realmente posibles adversidades de la vida. Si utilizo distracciones adecuadas, sin embargo, podré al menos interrumpir temporalmente mis IB, darme un respiro y coger fuerzas para poder disputarlas con fuerza. Con tal de que no emplee *únicamente* distracciones, ni de que las use para así evitarme los ejercicios de disputa, pueden ser de gran ayuda y capacitarme para disputar eficazmente.

2. Puedo probar una gran variedad de técnicas de distracción distintas: parada de pensamiento, meditación, yoga, respiración, deportes de relajación, lectura, ocio, etc. Puedo emplear una o varias de aquellas con las que vea que me siento a gusto y que eliminan las preocupaciones de mi mente.

3. Si me centro siempre en las cosas «malas» que me pueden ocurrir (sobre todo en «¿Y si pasa esa cosa tan horrible...?» o «¡Imagínate que ocurre eso tan espantoso...!»), tenderé a preocuparme obsesivamente. Siempre puedo decirme a mí mismo: «¿Y qué si eso acaba sucediendo...?» y demostrarme que, como mucho, sería algo muy poco conveniente, pero difícilmente algo devastador. ¡A menos que lo *defina* estúpidamente como devastador!

4. Puedo utilizar la distracción positiva a través de actividades en las que me gusta implicarme física y mentalmente, no sólo para abstraerme de mis preocupaciones sino para disfrutarlas realmente por sí mismas.

5. Puedo distraerme prestando auténtica atención a mis propios pensamientos preocupadizos, considerándolos como una conversación interesante que escuchar y sin tomármelos demasiado en serio. A través de esta actitud consciente puedo darme cuenta de que no tengo por qué dejarme atrapar por mis propios pensamientos y dejar que me controlen.

6. Para mí, una de las mejores maneras de distraerme es dejarme absorber por la resolución de un problema y persistir en ello hasta que siento que empiezo a fluir con esa especie de juego, a disfrutarlo plenamente y a verme tan envuelto en él que casi me pare-

ce imposible preocuparme por otras cosas, como normalmente hago. Este genuino interés —que no preocupación— por resolver el problema que me ocupa y por intentar llegar a soluciones constructivas, generalmente hace que, mientras tanto, no me sienta inclinado a dedicarle tiempo a mis destructivas preocupaciones. Sin embargo, si me empeño en que *debo* resolver el problema o proyecto en el que estoy trabajando y que, además, debo hacerlo muy bien, evidentemente me pondré ansioso e interferiré en el fluir de la experiencia constructiva en la que estaba inmerso.

7. Si me lanzo a un proyecto vital, absorbente y a largo plazo —como construir una familia, un negocio o una carrera profesional— estaré distraído de preocupaciones insignificantes y mantendré viva una estructura y un interés durante meses o incluso años. Mis preocupaciones habituales parecerán relativamente triviales y, generalmente, tendré muy poco tiempo que dedicarles. Sin embargo, si insisto en que *debo* triunfar *como sea* en dicho proyecto a largo plazo, que los demás *deben* estar a mi favor y ayudarme a conseguirlo y que las condiciones *deben* ser las más adecuadas para asegurarme el triunfo, entonces seguro que me generaré ansiedad y que ésta interferirá en el logro del proyecto.

8. Asignarme tareas específicas y estructuradas y llevarlas a cabo, sin exigirme ningún tipo de perfección al hacerlas, me distraerá de las ansiedades y, seguramente, resultará productivo y gratificante en sí mismo.

9. Puedo utilizar pensamientos agradables y fantasías, soñar despierto, hacer planes para el futuro y desarrollar otras ideas e imágenes como una manera de distraerme de mis preocupaciones, siempre que no me empeñe en que deben alcanzar un resultado estupendo.

10. Invertir esfuerzos, mental y físicamente, en llegar a un buen dominio de algún deporte, habilidad, actividad, juego, actuación, arte o proyecto, me servirá de distracción, con tal de que no insista en que debo dominarlo a la perfección y que no ponga en juego mi propia valía personal por intentar lograr ese dominio.



1. Puedo crear y utilizar autoafirmaciones positivas o de afrontamiento para disipar la ansiedad, siempre que sean realistas, lógicas y prácticas y no impliquen rígidas imposiciones y exigencias. Así, por ejemplo, puedo decirme a mí mismo: «Tengo muchas esperanzas de que la gente me trate bien y de que las situaciones resulten como prefiero, pero no *tiene que* ser así. Mala suerte, aunque no es el fin del mundo si mis deseos no se ven satisfechos». «*Prefiero claramente* hacer las cosas bien y tener la aprobación de los demás, pero si no lo consigo, no lo consigo. Es duro, pero no espantoso.» Más vale que crea realmente en estas afirmaciones y no que simplemente las repita como un loro. Lo mejor es que me convenza plenamente de ellas, sobre todo cuando vea que he vuelto a caer en el círculo de la ansiedad.

2. Puedo disputar de forma realista mis creencias irracionales, y sobre todo mis imposiciones, probándome a mí mismo que no hay nada que las pruebe en la realidad social. Si fuera cierto que *debo* hacer las cosas bien, no me equivocaría nunca. Si tú siempre me *tuvieras que* tratar bien, siempre lo harías. Si las condiciones *tuvieran que* ser perfectas, lo serían. ¡Obviamente, nada de esto se da en la realidad!

3. Puedo disputar mis *imposiciones* ilógicas demostrándome que no es cierto que, del hecho de que insista en que *debo* lograr algo, se siga que *debo* hacerlo. No porque yo diga que debes ser justo conmigo, tú estás obligado a serlo. Que yo exija que las condiciones sean óptimas para mí, no significa que éstas deban ser como yo quiero.

4. Puedo disputar mis creencias irracionales demostrándome a mí mismo que, si sigo empeñado en que *debo* hacer las cosas bien, en que es horrible que la gente me trate bruscamente y en que no puedo soportar las situaciones desagradables, entonces lo más probable es que, automáticamente, me ponga y permanezca ansioso, rabioso y deprimido.

5. Me doy cuenta de que la ansiedad y otros sentimientos perturbados van normalmente muy correlacionados con las adversida-

des que me ocurren en la vida. Así, por ejemplo, no siento ansiedad cuando logro alguna cosa o me siento querido y, en cambio, estoy ansioso cuando cometo un error o no tengo quien me quiera. Correlación, sin embargo, no equivale a causa-efecto. Puede que las adversidades ayuden a que me sienta ansioso, pero, de hecho, mis creencias irracionales son necesarias para producir realmente la ansiedad. Hay muchos factores que pueden «causar» la ansiedad, pero las IB son de los más importantes y, afortunadamente, de los que puedo cambiar.

6. Más vale que no confunda mis imposiciones condicionales con las absolutas. Si quiero comer, debo conseguir comida. Si deseo disminuir mi nivel de ansiedad, debo reconocer que la siento, tratar de encontrar sus principales causas (como, por ejemplo, mis creencias irracionales) y hacer algo para cambiarlas o eliminarlas. Si quiero algo, rara vez lo conseguiré sin hacer nada o dejándolo en manos de la suerte o la magia. Es decir, que las imposiciones condicionales son útiles —y muchas veces necesarias—, mientras que las imposiciones incondicionales o absolutistas son muy distintas. Mejor será no exigir que *siempre, pase lo que pase, debo* hacer las cosas bien, ni que, porque yo quiero que me trates bien, tú *siempre, pase lo que pase, debes* hacerlo. Puedo, pues, quedarme con mis imposiciones condicionales pero renunciaré a los imperativos absolutistas e incondicionales.

7. Tal como Karen Horney ha demostrado, si intento mantener siempre una imagen idealizada de mí mismo, y para ello *debo* mostrarme siempre fantástico y sin defectos, lo más probable es que acabe dando una imagen terrible de mí mismo y me considere un inútil.

8. Una manera de convencerme a mí mismo de que mis creencias racionales son acertadas y efectivas y de que estoy claramente (es decir, emocionalmente) convencido de ellas, es buscar algunos argumentos que las contradigan y luego revocar dichos argumentos. Otra forma, es pedirle a alguien que me conoce bien que me las dispute y que yo intente defenderlas enérgicamente, para ver hasta qué punto soy capaz de sostenerlas.

9. Disputaré con fuerza mi tendencia al perfeccionismo, y me daré permiso y me infundiré coraje para ser imperfecto —célebre frase acuñada por Sophia Lazasfeld—. Puede que tenga una clara preferencia por la perfección, sobre todo en determinadas áreas, pero me resistiré a convertirla en una exigencia.

10. Casi siempre soy capaz de soportar aquello que me disgusta profundamente, puesto que: a) rara vez se trata de algo que me mataría, b) puedo ser feliz, aunque no tanto, a pesar de ello, c) a menudo saco algún beneficio de afrontarlo, d) puedo aprender de ello, e) puedo aumentar mi tolerancia a la frustración al aguantarlo y f) ¡me sentiré extremadamente miserable y dejaré de ser feliz *del todo* si insisto una y otra vez en que no lo puedo soportar!

11. Si me digo a mí mismo que *no puedo soportar* la ansiedad, seré doblemente infeliz: primero, por no tener lo que creo que *debo* tener absolutamente y, segundo, por mi propia infelicidad. La ansiedad sólo es algo muy desagradable, no algo horrible —a menos que así lo *crea*.

12. Otra posibilidad es darme cuenta de que, ante los mismos fracasos, injusticias por parte de los demás y circunstancias adversas, otras personas no reaccionarían tan desproporcionadamente como yo ni sufrirían tanta ansiedad y desesperación. Muchos de mis amigos, por ejemplo, no se culparían por haber fracasado, ni se enojarían contra los demás por haber sido injustos con ellos, ni se horrorizarían ante circunstancias difíciles sino que se sentirían frustrados y decepcionados. Al igual que los demás, yo tengo la *opción* de sentir y reaccionar de forma distinta ante la adversidad —si pienso en ella de forma racional.

13. Si cometo fallos por los que luego me menosprecio como persona, puedo recordarme a mí mismo que soy un ser humano claramente falible que, al igual que muchos otros, se equivoca inevitablemente y, por tanto, no debería condenarse por ello. ¿Quién de nosotros nunca comete errores ni pecados?

14. El pensamiento positivo suele ser siempre mucho mejor que el negativo, a menos que sea optimista a ultranza y muy poco realista. Al mismo tiempo, pensar en negativo pero de forma realis-

ta —como al decir: «¡Vigila, ve con cuidado!», «¡Piénsatelo dos veces porque las ventajas de hoy pueden ser perjuicio mañana!»— puede ser muy útil a veces. Lo mejor para mi felicidad es mantener un equilibrio entre el pensamiento positivo y optimista y el realista o escéptico.

## 62 máximas racionales para controlar mis sentimientos ansiosos y las reacciones de mi cuerpo ante la ansiedad

Hay muchas maneras con las que puedo manejar mis sentimientos ansiosos y reacciones corporales ante la ansiedad, y entre ellas están las siguientes:

### TRABAJAR PARA LLEGAR A LA AUTOACEPTACIÓN INCONDICIONAL (AAI)

1. Soy una persona con derechos propios y tengo gustos y deseos individuales y personales. Tengo derecho a luchar por lo que quiero y a evitar lo que no me gusta, siempre que no interfiera innecesariamente en los derechos individuales y sociales de los demás. Es justo que me suscriba a la autoaceptación incondicional del otro (AIO) porque elijo vivir en una comunidad social y disfrutar de los beneficios de vivir en sociedad. Para poder tener más de lo que quiero y menos de lo que no quiero, me marcaré objetivos y propósitos acordes a mis deseos, y evaluaré mis pensamientos, sentimientos y acciones en función de dichos objetivos.

2. Me negaré en rotundo a juzgarme a mí mismo globalmente —es decir, a evaluarme o valorarme de forma general—. Hago cosas «buenas» y cosas «malas», pero me niego a verme a mí mismo como una «buena» o «mala» persona. *No soy lo que hago*. Soy una *persona que actúa «bien» y «mal»*.

3. Tengo una tendencia innata y aprendida a evaluarme y valorarme inadecuadamente de forma global y me es difícil resistirme a hacerlo. Cuando caiga en la tentación de autoevaluarme, intentaré valorarme arbitrariamente como «bueno», simplemente porque estoy vivo, soy humano y soy único, pero *no* por otras razones. Esto me será útil porque considerarme «bueno» me permitirá seguir luchando por mis objetivos, mientras que evaluarme como «malo» o «indigno» tenderá a sabotearmelos. Así pues, mejor que valorarme condicionalmente como «digno» cuando mis pensamientos, sentimientos y acciones cumplan ciertos criterios —sólo temporalmente—, me aceptaré incondicionalmente como «bueno». Ligar la autoaceptación incondicional (AAI) a mi condición de ser vivo, humano y único es muy seguro, puesto que es algo que no cambiará mientras viva. Puedo, por tanto, definirme como «bueno» con toda seguridad, por mucho que no lo pueda probar empíricamente. ¡Funcionará! Me ayudará a conseguir los objetivos y propósitos que me marque, aunque sólo sea «verdadero» pragmáticamente, no en términos absolutos.

4. En lugar de decir: «No me gusta a mí mismo por tener este comportamiento o rasgo», diré: «No me gusta tener este comportamiento o rasgo. ¿Qué puedo hacer para mejorarlo?».

5. Compararé mis rasgos con mis características del pasado o con las de otras personas, y así podré mejorarlos. Sin embargo, no *me* compararé con mi pasado ni con las demás *personas*.

6. Soy una persona *única*, pero no *especial* en el sentido de ser mejor que cualquier otra *persona*. Algunos de mis rasgos son mejores que los suyos, y otros son peores, pero, de nuevo, *no soy* lo que pienso, siento y hago, ni los demás son igual a sus conductas.

7. *Escojo* aceptarme a mí mismo *con* mis conductas, tanto las «buenas» como las «malas», e intento mejorar las más «negativas». *Escojo* aceptar a los demás como personas, aunque puedo intentar ayudarles (sin exigencias ni desesperación) a cambiar algún aspecto de su forma de funcionar.

#### TRABAJAR PARA LLEGAR A LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DEL OTRO (AIO)

1. De la misma manera que procuraré juzgar mis pensamientos, sentimientos y conductas, sin evaluarme de forma global, intentaré tener la misma actitud con los demás. No los adoraré o los condenaré *como personas*, sino que evaluaré lo que hacen como «bueno» o «malo» en función de mis objetivos y propósitos y de criterios sociales habituales.

2. Si caigo en juzgar al otro —lo cual tengo tendencia a hacer— le brindaré aceptación incondicional (AIO). Lo valoraré como persona «buena» porque es humano, está vivo y es un individuo único, y no porque sus pensamientos, emociones o acciones le hacen «bueno». Mejor aún, evaluaré preferentemente lo que hace y no lo que es globalmente.

3. Si tengo éxito en mi intento por conceder a las personas aceptación incondicional, seguramente me disgustará u odiaré lo que hacen, pero haré todo lo posible por no odiarlas, ni enfadarme con ellas como personas. Puedo intentar corregirlas pero no condenarlas ni castigarlas —aceptar al pecador pero no lo que yo considero el pecado.

#### ASUMIR RESPONSABILIDADES COMO MIEMBRO DE MI GRUPO SOCIAL

1. No soy responsable de haber nacido —ni de haberlo hecho con limitaciones y fallos—. Soy responsable de hacer todo lo que esté en mis manos para manejar mis defectos y talentos. De todos modos, por muy responsable que sea de muchos de mis pensamientos, sentimientos y conductas, la responsabilidad no es algo absolutamente necesario sino sólo preferible. No es que sea un gusano o un inútil por elegir actuar de forma irresponsable, aunque sí es cierto que soy responsable de mi irresponsabilidad y que estoy actuando mal.

2. Soy un animal social, con muchas ataduras hacia mi familia, grupo y comunidad, por lo que, si quiero compañerismo y ayuda

de los demás, lo mejor para todos es que no les hiera y sea justo y responsable con ellos. Tanto yo como ellos viviremos mejor si actuamos de forma responsable los unos con los otros. En determinados momentos, puedo decidir favorecerme por encima de los demás. Sin embargo, si sólo me tengo en cuenta a mí mismo y les hago daño innecesariamente, estaré actuando inmoral e irresponsablemente, provocándoles heridas individuales y colectivas y, probablemente, haciéndome daño también a mí mismo. No *tengo que* actuar moralmente a cualquier precio pero tenderé a estar mucho mejor si lo hago. Si quiero obtener buenos resultados sociales, tengo que actuar con moralidad y responsabilidad hacia los demás. Es decir que escojo esta *imposición* de forma condicional más que en términos absolutos.

3. Aunque a veces dependa de que otras personas me hieran o me priven de algo que deseo, gran parte de mis sentimientos son responsabilidad mía. Cuando alguien es injusto conmigo, puedo elegir tener sanos sentimientos de pesar y frustración, o escoger sentirme ansioso, deprimido y rabioso. Mis emociones dependen sólo parcialmente del trato que recibo de los demás; en gran parte dependen de mi actitud ante dicho trato. Es decir, que tengo una gran responsabilidad —y un gran control— sobre mis emociones. Por mucho que biológicamente tienda a reaccionar con emociones malsanas ante las personas y las cosas, si pienso, me esfuerzo mucho y practico, tengo muchas posibilidades de reprogramarme y reaccionar de manera más sana.

4. Por mucho que esté biológica y socialmente condicionado para reaccionar desproporcionadamente con emociones y conductas destructivas, sigo teniendo la responsabilidad de intentar cambiarlo con medios mentales y médicos. Si tengo alguna enfermedad física, como diabetes o problemas de corazón, puedo recibir tratamiento, afrontarla y posiblemente mejorar mi salud. Por tanto, si no me ocupo de ella adecuadamente, demuestro ser irresponsable conmigo y quizá con los demás. Lo mismo ocurre con mis problemas emocionales: puedo elegir ocuparme de ellos de forma responsable o no, aun cuando no he hecho prácticamente nada para

provocármelos. De todos modos, si decido afrontarlos de forma irresponsable, sólo seré una *persona que actúa mal*, no una *mala persona*.

5. Puedo provocar o exacerbar irresponsablemente enfermedades físicas o mentales bebiendo, tomando drogas, fumando o comiendo en exceso. Si lo hago, voy a reconocer mi irresponsabilidad pero no me menospreciaré por ella. De esta manera, tengo muchas más posibilidades de corregirla.

6. Cuando mis perturbaciones emocionales sean insoportables, y sobre todo cuando parezcan responder a un aspecto bioquímico o físico, intentaré mejorarlas con medicación adecuada, dieta, métodos físicos, y a veces incluso ingresando en alguna institución indicada, sin pensar que por ello soy un débil. Por otro lado, tampoco contaré única y obsesivamente con el tratamiento médico, sino que trabajaré con métodos psicológicos para pensar, sentir y actuar de forma distinta y más eficaz. Quizá entonces seré más capaz de manejar mis perturbaciones emocionales.

7. Dado que el cuerpo y la mente interactúan y se influyen muy significativamente, seré responsable con mi salud física vigilando mi dieta, mis hábitos de sueño, posibles abusos de sustancias, épocas de mucho estrés y otros aspectos sanitarios, para mantenerme en forma y así contribuir en mucha menor medida a tener trastornos mentales que si no me tratara con respeto ni me cuidara. Estar sano emocionalmente también implica ser responsable con mi salud física.

8. Sigo siendo responsable de mis hábitos disfuncionales incluso cuando estoy ansioso. Puede que piense que mi ansiedad es tan grave que me empuja a fumar o a beber, pero no. Puede que sea muy intensa y muy *desagradable*, pero soy yo quien me estoy diciendo algo así como: «Siento *tal* malestar, que *no lo puedo soportar*. Por eso tengo que fumar y beber». Lo más probable es que la «no-lo-soport-itis» *acerca de* mi ansiedad me «haga» beber o fumar.

9. Mi responsabilidad social incluye permitirme disfrutar de las cosas y realizarme a través de mis relaciones con los demás. Mi «propia» personalidad proviene *tanto* de tendencias biológicas co-

mo de la socialización. Por nacimiento y educación desarrollo importantes capacidades para amar, mantener relaciones y disfrutarlas, y estar emocionalmente ligado a individuos y grupos. Mis intereses vitales pueden traducirse en ideas y proyectos, pero también puedo dejarme absorber por relaciones profundas o causas sociales. Puedo sentirme intensamente satisfecho queriendo y cuidando de personas y grupos que me importan.

#### ESTIMULAR MIS HABILIDADES Y PLACERES SOCIALES

1. No estoy obligado a ser sociable, cuidar de los demás y ayudarlos, pero es muy posible que disfrute mucho haciéndolo y que la vida me resulte todavía más gratificante. Llevarme bien con los demás también me ayudará a prevenir algunas adversidades que podrían provocarme ansiedad.

2. No tengo capacidad para cambiar radicalmente a los demás, pero sí la tengo, si la empleo bien, para aceptar a la gente como es y amarla, y disfrutar con ella, en lugar de con sus defectos.

3. Depender de mí mismo y no *necesitar* la aprobación de los demás para «demostrar» mi valía como persona me ayudará a disminuir mucho la ansiedad —la dependencia absoluta es una de las fuentes de ansiedad más importantes, ya que uno nunca puede tener la garantía de que los demás le darán apoyo y responderán a su dependencia—. Liberarme de la necesidad me permite entender el punto de vista de los demás, tener en cuenta sus objetivos y propósitos, y quererlos mucho más puesto que dejo de estar obsesionado con que cuiden de mí, mí, mí. La falta de necesidad de dependencia me permite estar mucho más en sintonía con la sociedad. Puedo querer a las demás personas por sí mismas y no en función de lo mucho que me valoren a mí.

4. Si pienso que ganar sólo es ganar y no significa ser mejor que los demás, no sentiré que *tengo que* ganar. Puedo disfrutar del éxito de los otros en lugar de morirme de envidia pensando que ellos son «mejores» que yo. No estoy participando en ninguna competi-

ción frenética con ellos. Si acabo perdiendo, no me lo tomaré demasiado en serio.

5. Si convierto la autosuficiencia en una necesidad desesperada, *dependere* constantemente del extremo en que la esté logrando a cada momento.

6. Considerar sagrados a los demás es perderme y estar siempre necesitado. Considerarme sagrado a mí mismo supone dejar de ser capaz de apreciar realmente a los demás y de relacionarme con ellos. Cualquiera de las dos opciones me creará ansiedad, puesto que ni yo ni los demás somos dioses ni llevamos vidas constantes.

7. Querer y ayudar a los demás no me convierte en buena persona, pero es una de las cosas más gratificantes que puedo hacer. Me impedirá estar demasiado pendiente de mí mismo y actuar como si fuera el centro del universo.

8. Querer a los demás y a mí mismo no son objetivos incompatibles, sino que, por el contrario, pueden ser una doble fuente de interés y placer vital.

9. Si trato de comprender el punto de vista de los otros, teniendo en cuenta sus objetivos y propósitos, entenderé mejor su conducta y no me disgustaré tanto con ella. Los comprenderé mejor y disfrutaré más con ellos.

10. A menudo compararé mis rasgos y cualidades con los de los demás para ver cómo mejorar, si puedo. Sin embargo, no *me* compararé globalmente con *ellos* como personas. Simplemente, veré que a veces tienen mejores cualidades que yo y otras no.

11. Procuraré entender mejor a los demás y así, además, aumentarán las probabilidades de que ellos me entiendan a mí.

#### DAR APOYO Y RECONFORTAR

1. Puedo contar hasta cierto punto con otras personas —como amigos o familiares— para que me apoyen y ayuden con algunos de mis problemas y aceptar agradecido que me reconforten cuando lo necesito. Todo ello me puede servir para reducir la ansiedad.

2. Si soy amable con los demás y les doy mi apoyo, seguramente recibiré más ayuda por su parte cuando me encuentre en dificultades.

3. Aceptar ayuda de los demás no significa que sea débil y que no sepa cuidar de mí mismo.

4. Confiar demasiado en los demás y muy poco en mí mismo no es recomendable, por lo que más vale que cuente sólo conmigo mismo.

5. Puede que haya algún poder superior al que puedo pedir ayuda cuando tengo graves problemas, pero si quiero asegurarme buenos resultados, más vale que confíe en mí mismo.

6. Rechazar la ayuda que otros me brindan, para demostrar lo muy noble y autosuficiente que soy, puede llevarme al narcisismo y la presunción.

7. Contar con el apoyo de mi familia, amigos y otras personas, y tener la seguridad de que me ayudarán en los momentos difíciles, reducirá la ansiedad y el pánico que tiendo a sentir. Sin embargo, más vale que no confíe solamente en ello porque es posible que no siempre me puedan dar apoyo y reconfortar. Lo mejor es que también desarrolle autoconfianza y me apoye más en mí mismo.

8. Si pienso que tengo que recibir ayuda y consuelo pase lo que pase, tenderé a provocarme pánico o ansiedad cuando esto no sea posible. Por lo tanto, lo mejor es que prefiera —pero no necesite— tal protección ante los problemas.

9. Desarrollar buenas relaciones con amigos y familiares y cuidar de ellos, fomenta que éstos también me reconforten y den apoyo cuando lo necesito. También puedo encontrar ayuda en una terapia individual o en grupos terapéuticos, de autoayuda y de apoyo, conociendo a otras personas que tienen problemas parecidos a los míos.

10. No tengo por qué hacer siempre caso del consejo, el apoyo o la ayuda que se me brinda, pero puedo escuchar, tomarlo en consideración y quedarme con aquella parte que me será útil.

11. La mejor manera de reconfortarme es pensar que, por muy mal que me vayan las cosas y muy injustos que sean los demás con-

migo, mi vida no es horrible. Puedo soportarla y seguir encontrando cosas que disfrutar. Puedo afrontarla y seguramente hacerla mejor de lo que es.

#### CENTRARSE EN LOS PLACERES Y ASPECTOS BUENOS DE LA VIDA

1. Sí, ciertamente tengo fallos, limitaciones y frustraciones, y a veces pienso que muchos más que otras personas, pero miraré también el lado bueno de la vida: los placeres, los éxitos, los amigos, mis talentos, mis aficiones. Desde luego, la vida incluye problemas, pero ¿para qué me puede servir están tan pendiente de ellos? ¿Sólo para preocuparme más!

2. Todos sabemos que este mundo puede estar lleno de dificultades, pero ¿qué hay del arte, la música, la literatura, la ciencia, los deportes, los animales, los recursos naturales y los progresos científicos y médicos? Si me obligo a centrarme sólo en lo negativo, ¿cómo voy a poder cambiarlo y mejorarlo? ¿Qué tal si me concentro un poco en lo positivo?

3. Claro, puedo dedicarme a predecir un futuro espantoso y a clamar contra el desafortunado presente, pero ¿qué tal si imagino las cosas buenas que pueden pasar y que yo mismo puedo construir? ¿Qué tal trabajar en ese sentido?

4. Aunque me gustaría que no fuera así, las cosas malas existen. Eso no quita, sin embargo, que pueda luchar por mejorar las cosas, para mí y los demás, y sienta que disfruto de esa actitud constructiva, utilizando mi creatividad para reconstruir mi pequeña parcela de este mundo.

#### INTENTAR GENERAR EMOCIONES SANAS

1. Siempre que desee algo con todas mis fuerzas o me disguste mucho alguna cosa, es importante que recuerde que no soy el amo del universo y que, por tanto, no puedo convertir mis gustos en

exigencias. Si lo hago, lo más probable es que a menudo sienta malestar.

2. Tengo derecho a sentir que algunas cosas me gustan mucho y otras nada, pero si lo construyo como una preferencia y no como una exigencia, cada vez que ésta se vea insatisfecha sólo experimentaré pesar y decepción, en lugar de emociones malsanas como ansiedad, depresión o ira. Es decir, que, si soy racional y dejo de exigir que obtener *deba absolutamente* lo que tanto quiero, podré optar por tener fuertes sentimientos sanos en lugar de sentimientos malsanos.

3. Es legítimo que tenga prácticamente cualquier deseo, incluso alguno que a la gente le pueda parecer dañino o estúpido, siempre que sea consciente del posible daño que pueda causar y que esté dispuesto a asumir las consecuencias. Es mejor que opte por actuar éticamente y no hiera a los demás, pero puedo decidir hacerme daño si soy plenamente consciente de éste y estoy dispuesto a aceptarlo. Si deseo evitar consecuencias perjudiciales, puedo tomarme mis placeres como preferencias, en lugar de órdenes, y darme cuenta no sólo de que mis deseos no siempre *deben* cumplirse, sino de que los puedo cambiar si veo que me conducirán a resultados dañinos.

4. La gente que se porta terriblemente mal conmigo *me* puede hacer sentir muy mal. En general, *contribuyen* en gran parte a que tenga los sentimientos que tengo, puesto que considero que sus actos son malos y me desagradan y, por tanto, desarrollo sentimientos negativos sanos como pesar, tristeza y frustración. Sin embargo, también podría mostrarme indiferente ante la gente que se porta mal, incluso podría disfrutar con ello. Normalmente, ante sucesos realmente negativos que van en contra de mis intereses sentiré frustración y pena, pero sentirme también ansioso y deprimido es una elección que yo hago —o dejo de hacer—. Así que mejor será que, en lugar de decir: «Me ha herido» o «Me ha puesto ansioso», diga con más exactitud: «Elijo sentirme herido por lo que ha hecho» o «Elijo ponerme ansioso ante eso». ¡Entonces sí seré capaz de hacer elecciones más sanas!

5. Mis deseos más moderados o débiles rara vez me traerán problemas porque soy consciente de que no siento la necesidad absoluta de que se cumplan. El problema aparece en relación con mis deseos más fuertes, los cuales convierto a menudo en imposiciones y exigencias, provocándome grandes malestares cuando no se ven cumplidos. ¡Cuidado! Más vale que no pase de sentir un fuerte deseo por algo a sentir que lo necesito absolutamente.

#### UTILIZAR EL SENTIDO DEL HUMOR

1. Más vale que me tome las cosas importantes en serio —como las relaciones o mi trabajo— aunque tampoco *demasiado* en serio. ¿Qué tal ver las cosas desde otro punto de vista y ponerles un poco de humor?

2. Tiene gracia que piense tan a menudo que puedo cambiar a los demás, sobre quienes no tengo mucho control y, en cambio, nunca crea que puedo hacer nada por cambiarme a mí, sobre quien tengo mucho más poder. ¿Cuántas veces he pensado que los demás no deben actuar como lo han hecho siempre? ¡Es más, que como tienen la *posibilidad* de comportarse de forma distinta —¡quizá!—, *deberían* hacerlo en cualquier caso! ¿Dónde está, dime, dónde está mi sentido del humor?

3. Si yo mismo decido una y otra vez que voy a cambiar y no lo hago, ¿por qué *tengo que* seguir empeñado en que los demás cambien sólo porque ellos también se lo han propuesto? ¿Por qué deben siquiera tener la firme intención de cambiar si yo mismo, muchas veces, no soy consecuente con mis intenciones?

4. «¡Debería cambiar a mejor!» significa: a) sería muy preferible que lo hiciera; b) por tanto, *debo* cambiar. ¡No es lo mismo! La segunda afirmación probablemente me genere mucha ansiedad e interfiera en la primera. ¡Y yo pensaba que me *ayudaría* a cambiar!



## SER CONSCIENTE DE MIS PROPENSIONES Y LIMITACIONES BIOLÓGICAS Y FÍSICAS

1. Si cuido la dieta, el ejercicio, el sueño, la ingesta de alcohol y sustancias y otros hábitos, puedo tener bastante control sobre mis reacciones corporales y psicosomáticas. Aun así, el control que tengo es limitado y siempre puede que sufra algún dolor o impedimento físico. ¡Mala suerte! Lo más positivo será que sea disciplinado con mis hábitos y que viva lo mejor posible con las eventuales limitaciones.

2. Podré disfrutar más de mi cuerpo si abuso menos de él. De todos modos, puedo mantener una actitud inquieta y vigilante sin llegar a sentir constante ansiedad y pánico ante la posibilidad de alguna enfermedad, dolencia o incapacidad, sobre las cuales no tendría mucho control. Obsesionarme y angustiarme por mi cuerpo no hará más que debilitarlo y restarle funcionalidad.

3. A menudo las perturbaciones mentales, emocionales y físicas tienen componentes bioquímicos y genéticos sobre los que, ni yo ni otros, tenemos demasiado poder. Los hándicaps mentales y físicos son una desgracia pero no una vergüenza. No se puede considerar que nadie sea débil o deba sentirse avergonzado por tener alguno. Tampoco es una muestra de debilidad ni algo vergonzoso, tratar de mejorar mi posible incapacidad física mediante medicación y tratamiento adecuados. Es muy sensato por mi parte, y me puede ser de gran ayuda, dejar que médicos, psiquiatras y otros profesionales de la salud intervengan en el problema.

4. Tengo tendencia a disfrutar del alcohol y muchas otras sustancias, como la marihuana, la cocaína, el LSD y la heroína, porque me relajan y me «colocan». Sin embargo, son sustancias adictivas que me pueden perjudicar gravemente en el futuro. Hay varios medicamentos que también pueden reducir el dolor y «colocarme» placenteramente, pero también son potencialmente peligrosas. Más vale que me informe a fondo sobre todos ellos y que los utilice sólo bajo indicación del médico y, aun así, con cuidado. Los placeres que estos productos proporcionan a corto plazo normalmente no

valen las desventajas e incapacidades que pueden provocar a largo plazo.

5. Los tranquilizantes, antidepresivos y otros medicamentos psicotrópicos pueden ser muy útiles cuando están prescritos por un médico —sobre todo si es un psiquiatra o especialista en psicofarmacología—, pero automedicarse con ellos puede ser muy peligroso.

6. Algunos estados físicos como la falta de azúcar en sangre o el agotamiento, pueden derivar temporalmente en disfunciones físicas o mentales. Por tanto, más vale que esté atento a mi posible propensión hacia éstos.

7. Si tengo graves antecedentes familiares de historial con enfermedades mentales, debo ser consciente de que yo también podría tender a desarrollar alguna y, por tanto, procuraré estar atento a cualquier indicio de ésta.

8. Puede que mi cuerpo influya sobre mis emociones, pero mis sentimientos más persistentes e intensos también pueden afectar profundamente a mi cuerpo y desbaratar su sistema inmunológico. Ser racional implica sobre todo mantenerse en forma *tanto* física *como* mentalmente, y experimentar intensas y *sanas* emociones positivas y negativas.

## 65 máximas racionales que me ayudarán a actuar contra la ansiedad del malestar y de los miedos irracionales

Gran parte de mi ansiedad es egocentrada y proviene de creencias irracionales (IB) según las cuales *debo* lograr *como sea* cumplir determinados proyectos y ser aceptado por los demás, si no, es que soy un incompetente e inútil. Otro tipo de ansiedad a la que también tengo tendencia, sin embargo, es la ansiedad de malestar o baja tolerancia a la frustración (BTF), que surge de las IB que dicen que las dificultades y los problemas son *horribles* y *espantosos*, y que *no los puedo soportar* ni podré ser feliz *en absoluto*. A menudo también implican que considero la ansiedad misma como algo *terrible* y que no aguanto el malestar que me provoca.

Minimizar la baja tolerancia a la frustración requiere generalmente acciones claras y persistentes, así como pensamientos y sentimientos antiBTF para contrarrestar la tendencia a evitar, a dejar las cosas para más tarde, a las compulsiones, las fobias y otras conductas disfuncionales típicas de la ansiedad de malestar. La que sigue es una lista de algunas máximas racionales importantes que puedo emplear para pensar, sentir y, sobre todo, actuar de forma distinta ante la baja tolerancia a la frustración.

### ADQUIRIR ALTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

1. Valoraré o evaluaré las cosas que nos pasan a mí y a los demás como «buenas», cuando satisfagan mis objetivos y propósitos

y sean socialmente aceptables, y como «malas», cuando pongan en peligro mis metas y las de la comunidad que me rodea. En todo caso, no haré una valoración total y absoluta de ellas, sino que consideraré sus aspectos «buenos» y «malos».

2. Valoraré algunas condiciones y situaciones como «muy malas» o «extraordinariamente malas» cuando haya pruebas de que perjudican mi bienestar y el de los demás, pero me abstendré de considerarlas «horribles», «espantosas» o «terribles». Estos términos implican, incorrectamente, que se trata de las peores condiciones que podrían darse —lo cual prácticamente nunca es verdad—. También quieren decir que las cosas son *tan* negativas que *no deben* existir *bajo ningún concepto*.

3. Al definir situaciones como «espantosas», genero en mí tal ansiedad y pánico que entonces interfiero en cualquier posibilidad de mejorarlas. Más que hacer, deshago.

4. También tiendo a decir, «*No puedo soportar* condiciones muy negativas» o «*No las puedo aguantar*». ¡Falso! *Puedo* soportarlas mientras esté vivo, puesto que rara vez podrían matarme. «*No puedo soportarlas*» implica que no puedo ser feliz *en absoluto* mientras existan, y ése rara vez es el caso, a menos que *piense* que es así. Por tanto, ¡no *me permito* ser feliz para nada!

5. Trataré por todos los medios de cambiar las situaciones indeseadas de la vida en las que veo que puedo influir. Sin embargo, cuando no pueda cambiar a las personas o las cosas, o cuando requiera más tiempo y esfuerzo del que valdría la pena que invirtiera, aceptaré lo que no puedo cambiar. No protestaré, una y otra vez, diciendo que *no debe* pasar una cosa así *bajo ningún concepto*, sino que intentaré aprovechar todo lo positivo que pueda tener, dado que seguramente tiene alguna ventaja, además de desventajas. ¡Aceptando esto, podré por lo menos aumentar mi tolerancia a la frustración!

6. Para superar posibles fobias, haré todo lo posible por disfrutar del reto que supone aceptar las tareas difíciles que otros me propongan.

7. Procuraré encontrar el lado divertido y gratificante que seguramente tendrá realizar cosas que me resultan difíciles pero que me conviene hacer.

8. Sí, la vida es injusta a veces. Así que más vale que aprenda desde ahora a afrontar con ímpetu y energía aquellas injusticias que no podré cambiar.

9. Evitar las tareas pesadas no hará más que aumentarlas y prolongarlas. Es decir que la evitación no sólo me impide superar la ansiedad de malestar que ya padezco, sino que me genera más.

10. *No tengo que* cambiar o controlar la dura realidad. Pensar que *debo* hacerlo, cuando no está en mis manos, incrementará enormemente mi baja tolerancia a la frustración.

#### LLEVARSE TAREAS PARA CASA

1. Reconozco que he generado en mí mismo una buena cantidad de pensamientos, sentimientos y hábitos disfuncionales, sobre todo dirigidos a ponerme y mantenerme innecesariamente ansioso, y que he puesto mucho empeño —muchas veces inconsciente o automático— en conservarlos. Dado que me va a costar mucho esfuerzo y práctica deshacerlos, haré los deberes, a diario si puede ser, para facilitar el cambio. ¡Duro cometido! ¡Pero, más duro será todavía si no lo hago!

2. No necesito un profe o monitor que me ponga tareas para casa y controle si las hago. Lo haré yo *mismo*. Por *mi* bien.

3. Me buscaré maneras —como notitas o señales— para acordarme de hacer las tareas y revisarlas constantemente. Cumpliré un mínimo cada día o semana.

4. Informaré a mis amigos y familiares sobre las tareas que tengo que hacer y les animaré a que me controlen de vez en cuando para ver cómo voy.

5. A veces realizaré algunas de las tareas en colaboración con mis amigos y familiares, como algo útil para mí y para ellos.

6. Si veo que no consigo hacer las tareas con regularidad, buscaré creencias irracionales que puedan estar bloqueándome como «¡Tiene que ser más fácil!», «¡Es demasiado duro!», «¡No puedo soportarlo!».

7. Firmaré acuerdos conmigo mismo para cumplir las tareas; escribiré listas específicas y me premiaré o castigaré según vea que las realizo o no.

8. Haré una lista con todas las ventajas y desventajas de hacer tareas en casa y la repararé cada día, o con regularidad, si veo que no consigo cumplirlas.

9. Me entrenaré mentalmente a realizar determinada tarea y así sentirme preparado para llevarla a cabo luego, o lo ejercitaré mediante un juego de roles con algún amigo o pariente.

10. Confeccionaré una lista con algunas creencias racionales útiles, como son las máximas de éste y los dos capítulos precedentes, y las repararé con frecuencia para tenerlas bien presentes. Será un buen trabajo cognitivo.

11. Me las arreglaré para fallar deliberadamente en algunos de los proyectos, para alentarme a mí mismo a llevarlos a cabo por mucho malestar que me provoquen y así demostrarme que el fracaso no es algo tan espantoso, sino que puede constituir un proceso de aprendizaje muy útil.

12. Planificaré con especial cuidado la realización de aquellas tareas que más riesgo de fracaso, rechazo o frustración conlleven, y así, en la práctica, me demostraré a mí mismo que mis creencias irracionales acerca de lo terrible que es no conseguir lo que quiero, son erróneas y equivocadas.

13. Me convenceré a mí mismo de que prácticamente todos los «horrores» y las «catástrofes» que experimento o puedo llegar a experimentar, en realidad son sólo grandes *inconvenientes*. Y punto.

#### EMPLEAR LA DESENSIBILIZACIÓN O EXPOSICIÓN EN VIVO

1. Puedo evitar afrontar mis ansiedades y mantenerme alejado de las personas y las cosas que me producen fobia y, con ello, redu-

cir posiblemente parte de la tensión. ¡Pero sólo temporalmente! Cuanto más mantenga esta postura, más ansioso tenderé a volverme. Es sensato escapar de miedos reales, como el miedo a caer de una escalera muy alta, pero evitar sitios seguros (como un ascensor) o personas de confianza (como los amigos) no hace más que aumentar la ansiedad que, en principio, me generan estos sitios y personas y me impide experimentar que, en realidad, en ellos nada entraña peligro. Por tanto, haré todo lo posible por afrontar y exponerme a menudo a las personas y situaciones que, irracionalmente, temo. Me arriesgaré a sentir un malestar momentáneo, con tal de librarme del malestar continuado, hasta que consiga estar a gusto —e incluso disfrutar— con las cosas que antes tanto me aterrorizaban.

2. Puedo exponerme a situaciones ansiógenas de forma gradual, para ir acostumbrándome a ellas, o retarme a exponerme de golpe, para así obtener resultados más contundentes.

3. Cuanto más me arriesgue a combatir mis ansiedades y fobias irracionales, mejor tenderé a estar. Liberarme de esos «horrores» autoimpuestos es una de las mayores libertades que me puedo regalar. ¡A largo plazo, además, es lo más barato!

4. Para entrenarme para afrontar las situaciones temidas en la realidad, puedo practicar mentalmente la desensibilización, imaginándome que dichas cosas ocurren y que yo consigo descondicionarme usando diversos métodos de relajación. De todos modos, en algún momento tendré que vérmelas cara a cara con las situaciones reales y demostrarme a mí mismo que la desensibilización es verdaderamente eficaz. Si consigo forzarme a hacerlo a pesar del malestar, desensibilizarme mediante la exposición en vivo es generalmente más rápido y mejor.

5. Puedo elaborar una jerarquía de mis miedos irracionales y afrontar primero los que menos pánico me producen, hasta llegar a los más temidos. También puedo, por el contrario, lanzarme arriesgándome contra mis peores miedos —e incluso hacerlo de golpe en lugar de gradualmente— y así superarlos más rápida y profundamente.

6. Vamos a ver si reconozco de una vez que mis peores miedos irracionales tienen que ver con sentirme rechazado o ridículo y avergonzado en público. Una de las mejores maneras de afrontar estos miedos es realizar ejercicios de la TREC contra la vergüenza. Consisten en hacer algo ridículo, tonto y «vergonzoso» —aunque inofensivo—, deliberadamente y en público, y arriesgarse a recibir el menosprecio de los demás. Llevar a cabo bastantes de estos ejercicios, convenciéndome a mí mismo de que me gustaría tener la aprobación de la gente pero que no la *necesito*, será una forma muy sana de luchar contra la vergüenza. Seguramente, sentiré y me decepcionará que la gente desapruebe mi «vergonzoso» comportamiento, pero no dejaré que se ponga en cuestión mi dignidad, ni me denigraré como persona.

#### TOMAR LA INICIATIVA DE EXPRESARME Y SER ASERTIVO

1. Procuraré ser yo mismo y hacer lo que quiero —y dejar a los demás ser ellos mismos y hacer lo que quieren.

2. Trataré de expresarme y ser asertivo cuando esté con otras personas —y dejar que ellas también se expresen y sean asertivas—. Cuando no quiera hacer algo que otros me pidan, me negaré a hacerlo, y les permitiré negarse a hacer lo que no quieran hacer cuando estén conmigo.

3. Cuando no esté de acuerdo con alguien, intentaré expresarlo —aunque tendré cuidado si veo que esa persona tiene poder sobre mí o que la situación me podría perjudicar.

4. Seré asertivo sobre todo cuando considere que se trata de algo importante, pero no buscaré que los demás estén de acuerdo conmigo o hagan lo que yo quiero; simplemente me motivará la preferencia de que sepan lo que siento.

5. Para ser asertivo y obtener lo que quiero de la gente, así como para poder negarme a hacer lo que no deseo, más vale que no *necesite* de la aprobación de los demás. Es cierto que soy un ser social y que, como tal, generalmente deseo recibir amor y aprobación

de los demás porque me gratifica enormemente. Sin embargo, también es importante ser yo mismo y no rendirme y vender mi alma por un poco de aprobación. Hay mucha gente con la que puedo sentirme muy a gusto porque me quieren tal como soy y me permiten expresarme plenamente. ¡Vamos a buscar más personas de éstas!

#### ACTUAR, ACTUAR, ACTUAR CONTRA MIS ANSIEDADES

1. Empezar acciones para resolver mis problemas y demostrarme que puedo soportar los aspectos irresolubles que quizá tenga, es la mejor prueba de que soy capaz de manejarlos y vivir con las dificultades que no puedo cambiar.

2. Cuantas más acciones emprenda en relación con mis temores, menos tiempo y energías malgastaré obsesionándome con ellos.

3. La acción me permitirá estructurar mi vida y, por tanto, estar menos excesivamente preocupado por ésta.

4. Si me arriesgo a cometer fallos en muchas ocasiones, al menos descubriré lo bien o mal que puedo hacer las cosas y daré respuesta a mis constantes preocupaciones acerca del fracaso.

5. Mejor haberlo intentado y no conseguirlo, que no haber intentado nada. La acción conduce a la experiencia; la pasividad al aburrimiento.

6. Si me esfuerzo en experimentar y disfrutar del momento, me preocuparé menos por los «*y si...*» del futuro.

7. Preocuparme por el futuro no me llevará a nada. Tomar algún tipo de iniciativa en relación con éste, probablemente lo convierta en algo mejor.

8. La acción en sí misma puede interrumpir mis obsesiones, darme energía y, muchas veces, llevarme a pensar más en cómo resolver los problemas. Hacer deporte, correr o llevar a cabo otras actividades puede ayudarme en este sentido.

9. Si me esfuerzo en actuar más racionalmente, probablemente pensaré con más sensatez. Dejar de posponer las dificultades o de

comer en exceso, por ejemplo, puede instigarme a pensar más racionalmente sobre mi vida y mi salud.

10. Mis acciones influyen en mis pensamientos y emociones, tanto como éstos influyen sobre las primeras. Por tanto, si me acostumbro a actuar de la manera que más me conviene, también tendré a pensar y sentir de una manera más conveniente para mi salud.

11. Asumir riesgos puede ser mucho más peligroso que simplemente pensar en arriesgarse. Sin embargo, arriesgarme me permite aprender mucho más de la situación y estar plenamente seguro del verdadero peligro que acarrea, en lugar de aterrorizarme con mis propias fantasías. Puedo demostrarme a mí mismo que mis creencias irracionales son falsas al actuar contra ellas.

12. La mejor manera de saber lo que es bueno o malo para mí es experimentar. Y la experiencia implica acción.

13. Está bien marcarse metas, pero sólo puedo averiguar si son alcanzables, o si alcanzarlas me va a satisfacer, al experimentar con ellas.

14. Actuar contra mis creencias irracionales es una de las mejores maneras de desconfirmarlas.

15. Si siempre me prometo a mí mismo actuar la próxima vez, pero nunca lo hago, comunicarle mi intención a otras personas puede ayudarme a tomar la iniciativa.

16. Tener inquietud por algo me motivará a actuar. Estar preocupado en exceso o sentir una fuerte ansiedad tenderá a bloquear o malograr mi impulso a la acción.

17. La acción muchas veces genera inspiración; la inactividad genera más inactividad.

18. No dejaré que el pánico me intimide. Actuaré a pesar de él. Mi pánico del pánico es lo que realmente me paraliza.

19. Muchas veces soy capaz de parar ese diablillo tan crítico que tengo en la espalda diciéndole rotundamente que se calle.

20. Si actúo con confianza, haré lo que creo que soy capaz de hacer y lo haré mucho mejor.

21. Mi principal error al cometer un error es sencillamente negarme a cometerlo.

22. Actuaré como si mis creencias racionales más centrales fueran ciertas, y así me demostraré firmemente que lo son. Por ejemplo: intentaré deliberadamente hacer algunas de las cosas en las que posiblemente falle —o, incluso, intentaré fallar a propósito—, para demostrarme a mí mismo que no soy un fracaso ni un desastre bajo ninguna circunstancia, ni aun cuando lo piensa otra gente. Durante unos momentos aguantaré deliberadamente una situación desagradable— como un mal trabajo o una clase aburrida—, para probarme que soy capaz de superar la ansiedad de malestar y mi baja tolerancia a la frustración.

23. Me ocuparé de problemas resolubles, en lugar de torturarme intentando ocuparme, de forma totalmente irrealista, de cuestiones irresolubles. Procuraré experimentar con cierta cantidad de cosas importantes, en lugar de embarcarme en un montón de proyectos a la vez y sentirme sobrepasado al querer lograrlos todos. Cuando empiece a sentirme algo sobrepasado, intentaré retirarme de algunos de ellos sin avergonzarme.

24. Si me empeño una y otra vez en protegerme de la ansiedad, muchas veces lo que haré es intensificarla y prolongarla. Por ejemplo, si sé que determinadas cosas, como hablar en público, me pueden producir ansiedad, lo más probable es que me niegue a hacerlas —y me sienta mejor por un momento pero mantenga la ansiedad presente en el fondo—. Si el propio hecho de afrontar la ansiedad me pone ansioso y me da miedo hablar de ella —incluso con un terapeuta—, con ello seguramente me estoy diciendo que no la puedo tolerar y, entonces, me impido intentar afrontarla, acostumbrarme a ella y trabajar para minimizarla. Y así, tanto mi ansiedad original como la ansiedad acerca de ésta no hacen más que intensificarse. Ciertamente, protegerme del dolor inmediato es algo muy humano y normal, pero el problema es que seguramente me perjudica más que me beneficia.

25. Descubrir de dónde saqué exactamente todos esos malos hábitos puede ser fascinante, pero lo verdaderamente importante es lo que *haré* para cambiarlos.

26. Desde luego es duro salir de esta inercia y ponerme manos a la obra, pero eso no significa que sea *demasiado* difícil. De hecho, si me quedara inactivo sí que sería mucho peor después y además habría malgastado mucho tiempo inútilmente.

27. Ya estaré inactivo mucho tiempo cuando me muera. ¡*Ahora* es el momento de tirar adelante!

28. Para descubrir lo que realmente me gusta o me disgusta tengo que experimentar. ¡Y experimentar significa actuar!

29. Asumir riesgos puede ser peligroso, pero no tomarlos puede serlo todavía más, puesto que la vida habrá pasado delante de mis narices, con total «seguridad», y no me habré enterado ni de lo que me he perdido.

30. Que me ponga ansioso hablando en público y me dé miedo que la gente lo vea, no significa que no pueda dar una charla interesante. Puedo incluso jugar a incluir mis «errores» en el espectáculo, como si formaran parte de éste o los hubiera cometido a propósito. Puedo reírme de ellos y conseguir que los oyentes se rían conmigo.

31. Siempre que me equivoque, lo admitiré sin menospreciarme por ello. Entonces podré aprender de la experiencia y reducir las probabilidades de cometer otro error. De hecho, me resultará más fácil aprender a eliminar o cambiar las situaciones que contribuyen a que me equivoque si me acepto a mí mismo con mis errores que si no paro de quejarme de ellos.

## Bibliografía

Las referencias de la siguiente lista precedidas de un asterisco (\*) remiten a libros de autoayuda, principalmente sobre Terapia racional emotivo-conductual (TREC) y Terapia cognitivo-conductual (TCC). Muchos de estos trabajos se pueden adquirir a través del Albert Ellis Institute, 45 East 65 Street, Nueva York, NY 10021-6593. En días laborables se pueden pedir el catálogo gratuito del instituto y otros materiales de distribución a través del teléfono 212-535-0822 o del fax 212-249-3582. El Albert Ellis Institute siempre tiene disponibles éstos y otros materiales, y ofrece de forma continuada charlas, talleres y sesiones de entrenamiento, así como otras presentaciones en el área del crecimiento personal y de la vida sana, de todo ello se informa en su catálogo gratuito publicado periódicamente. Algunas de las referencias aquí mencionadas, especialmente las de libros de autoayuda, no se citan en el texto.

Adler, A., *What Life Should Mean to You*, Nueva York, Greenberg, 1926 (trad. cast.: *El sentido de la vida*, Madrid, Espasa-Calpe, 1975).

—, *Understanding Human Nature*, Garden City, Nueva York, Greenberg, 1927.

\*Alberti, R. y Emmons, R., *Your Perfect Right*, 7ª ed. revisada, San Luis Obispo, California, Impact, 1995.

\*Ansbacher, H. L. y Ansbacher, R., *The Individual Psychology of Alfred Adler*, Nueva York, Basic Books, 1956.

Antonovsky, A., *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco, Jossey-Bass, 1987.

Antony, M. M., Craske, M. G. y Barlow, D. H., *Mastery of Your Specific Phobia*, Albany, Nueva York, Graywind, 1995.

- \*Baldon, A. y Ellis, A., *RET Problem-Solving Workbook*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.
- Bandura, A., *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Nueva York, Freeman, 1997.
- Barlow, D. H., *Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, Nueva York, Guilford, 1989.
- \*Barlow, D. H. y Craske, M. G., *Mastery of Your Anxiety and Panic*, Albany, Nueva York, Graywind Publications, 1994 (trad. cast.: *Domine la ansiedad y el pánico*, Murcia, J. Martín, 1993).
- Beck, A. T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, International Universities Press, 1976 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de los trastornos de la personalidad*, Barcelona, Paidós, 1995).
- Beck, A. T. y Emery, G., *Anxiety Disorders and Phobias*, Nueva York, Basic Books, 1985.
- Beck, J. S., *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, Nueva York, Guilford, 1995.
- \*Beckfield, D. F., *Master Your Panic—and Take Back Your Life!* San Luis Obispo, California, Impact Publishers, 1998.
- \*Benson, H., *The Relaxation Response*, Nueva York, Morrow, 1975 (trad. cast.: *La relajación*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1997).
- Bernard, M. E. (comp.), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively: A Practitioner's Guide*, Nueva York, Plenum, 1991.
- Bernard, M. E., *Staying Rational in an Irrational World*, Nueva York, Carol Publishing Group, 1993.
- , «Special Issue: Self-Acceptance and Beyond: How to Feel Good Without Rating Yourself», *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 15, n° 1, 1997, págs. 3-92.
- y DiGiuseppe, R. (comps.), *Inside RET: A Critical Appraisal of the Theory and Therapy of Albert Ellis*, San Diego, California, Academic Press, 1989.
- y Wolfe, J. L. (comps.), *The RET Resource Book for Practitioner*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.
- \*Berne, E., *What Do You Say After You Say Hello?* New York, Grove, 1972 (trad. cast.: *¿Qué dice usted después de decir hola?*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1997).
- Bowlby, J., *Attachment and Loss: III. Loss: Sadness and Depression*, Nueva York, Basic Books, 1980 (trad. cast.: *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*, Barcelona, Paidós, 1997).
- \*Broder, M. S., *The Art of Staying Together*, Nueva York, Avon, 1994.
- \*Broder, M. (locutor), *Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time*, grabación en casete, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1995.
- Buber, M., *I and Thou*, Nueva York, Scribner, 1984 (trad. cast.: *Yo y tú*, Madrid, Caparrós, 1995).
- \*Burns, D. D., *Feeling Good: The New Mood Therapy*, Nueva York, Morrow, 1980 (trad. cast., en preparación, Barcelona, Paidós, 2000).
- , *Ten Days to Self-Esteem*, Nueva York, Morrow (trad. cast., en preparación, Barcelona, Paidós, 2000).
- Clark, D. A., Steer, R. A. y Beck, A. T., «Common and Specific Dimensions of Self-Reported Anxiety and Depression: Implications for the Cognitive and Tripartite Models», *Journal of Abnormal Psychology*, n° 103, 1994, págs. 645-654.
- \*Clark, L., *SOS: Help for Emotions*, Bowling Green, Kentucky, Parents Press, 1998.
- \*Coué, E., *My Method*, Nueva York, Doubleday, Page, 1923.
- \*Covey, S. R., *The Seven Habits of Highly Effective People*, Nueva York, Simon and Schuster, 1992 (trad. cast.: *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva: la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*, Barcelona, Paidós, 1998).
- \*Crawford, T. y Ellis, A., «A Dictionary of Rational-Emotive Feelings and Behaviors», *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 7, n° 1, 1989, págs. 3-27.
- \*Csikszentmihalyz, M., *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*, Nueva York, Basic Books, 1997 (trad. cast.: *Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*, Barcelona, Paidós, 1998).
- Dewey, J., *Quest of Certainty*, Nueva York, Putnam, 1929.
- DiGiuseppe, R., «Comprehensive Cognitive Disputing in RET», en M. E. Bernard (comp.), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*, Nueva York, Plenum, 1991, págs. 173-196.
- Drelkurs, R., «Holistic Medicine», *Individual Psychology*, n° 53, 1997, págs. 127-237.
- Dryden, W., *Brief Rational-Emotive Behavior Therapy*, Londres, Wiley, 1995a.
- , *Rational-Emotive Behavior Therapy: A Reader*, Londres, Sage, 1995b.
- , *Developing Self-Acceptance*, Chichester, Inglaterra, Wiley, 1998.
- y DiGiuseppe, R., *A Primer on Rational-Emotive Therapy*, Champaign, Illinois, Research Press, 1990.
- \*— y Ellis, A., *A Dialogue with Albert Ellis: Against Dogma*, Filadelfia, Open University Press, 1991.
- \*— y Gordon, J., *Think Your Way to Happiness*, Londres, Sheldon Press, 1991.
- y Hill, L. K. (comps.), *Innovations in Rational-Emotive Therapy*, Newbury Park, California, Sage, 1993.



- \*Dryden, W. y Neenan, M. *Dictionary of Rational Emotive Behavior Therapy*, Londres, Whurr Publishers, 1995.
- y Yankura, J., *Daring to Be Myself: A Case Study in Rational-Emotive Therapy*, Buckingham, Inglaterra, Filadelfia, Open University Press, 1992.
- Dubois, P., *The Psychic Treatment of Nervous Disorders*, Nueva York, Funk and Wagnalls, 1907.
- D'Zurilla, T. J., *Problem-Solving Therapy: A Social Competence Approach to Clinical Intervention*, Nueva York, Springer, 1986.
- \*Edelstein, M. y Steele, D. R., *Three Minute Therapy: Change Your Life*, págs. vii-ix, Lakewood, Colorado, Glenbridge, 1997.
- \*Ellis, A., *How to Live With a Neurotic: At Home and at Work*, Nueva York, Crown, 1957, ed. revisada, Hollywood, California, Wilshire Books, 1975.
- , «Rational Psychotherapy», *Journal of General Psychology*, n° 59, 1958a, págs. 35-49.
- , *Sex Without Guilt*, Nueva York, Lyle Stuart, 1958b, ed. revisada, Nueva York, Lyle Stuart, 1965.
- , *Executive Leadership: The Rational-Emotive Approach*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972a.
- , *How to Master Your Fear of Flying*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972b.
- , *Psychotherapy and the Value of a Human Being*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1972c. Reimpreso en A. Ellis y W. Dryden, *The Essential Albert Ellis*, Nueva York, primavera de 1990.
- , (locutor), *How to Stubbornly Refuse to Be Ashamed of Anything*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1973a.
- , *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*, Nueva York, McGraw-Hill, 1973b.
- , (locutor), *Twenty-one Ways to Stop Worrying*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1973c.
- , (locutor), *Rational Living in an Irrational World*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.
- , (locutor), *RET and Assertiveness Training*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1975.
- , «The Biological Basis of Human Irrationality», *Journal of Individual Psychology*, n° 32, 1976a, págs. 145-168, reimpresión, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1976.
- , (locutor), *Conquering Low Frustration Tolerance*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1976c.
- , *Sex and the Liberated Man*, Secaucus, Nueva Jersey, Lyle Stuart, 1976b.

- Ellis, A. (locutor), *Conquering the Dire Need for Love*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1977a.
- , (locutor), *A Garland of Rational Humorous Songs*, grabación, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1977b.
- , «Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioral Construct», parte 1, *Rational Living*, vol. 14, n° 2, 1979a, págs. 3-8.
- , «A Note on the Treatment of Agoraphobia with Cognitive Modification Versus Prolonged Exposure», *Behavior Research and Therapy*, n° 17, 1979b, págs. 162-164.
- , «Discomfort Anxiety: A New Cognitive Behavioral Construct», parte 2, *Rational Living*, vol. 15, n° 1, 1980a, págs. 35-30.
- , «The Place of Meditation in Cognitive Behavior Therapy and Rational-Emotive Therapy», en D. H. Shapiro y R. Walsh (comps.), *Meditation*, Nueva York, Aldine, 1984, págs. 671-673.
- , *Intellectual Fascism*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1985a, ed. revisada, 1991.
- , *Overcoming Resistance: Rational-Emotive Therapy With Difficult Clients*, Nueva York, primavera, 1985b.
- , «Anxiety About Anxiety: The Use of Hypnosis with Rational-Emotive Therapy», en E. T. Dowd y J. M. Healy (comps.), *Case Studies in Hypnototherapy*, Nueva York, Guilford, 1986a, págs. 3-11, reimpreso en A. Ellis y W. Dryden, *The Practice of Rational-Emotive Therapy*, Nueva York, primavera, 1987.
- , «The Evolution of Rational-Emotive Therapy (RET) and Cognitive-Behavior Therapy (CBT)», en J. K. Zeig, *The Evolution of Psychotherapy*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1987a, págs. 107-132.
- , «The Impossibility and Achieving Consistently Good Mental Health», *American Psychologist*, n° 42, 1987b, págs. 364-375.
- , «A Sadly Neglected Cognitive Element in Depression», *Cognitive Therapy and Research*, n° 11, 1987c, págs. 121-146.
- , «The Use of Rational Humorous Songs in Psychotherapy», en W. F. Fry, Jr. y W. A. Salameh (comps.), *Handbook of Humor and Psychotherapy*, Sarasota, Florida, Professional Resource Exchange, 1987d, págs. 265-287.
- , *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything—Yes, Anything!*, Secaucus, Nueva Jersey, Lyle Stuart, 1988 (trad. cast.: *Usted puede ser feliz*, Barcelona, Paidós, 2000).
- , «Is Rational-Emotive Therapy (RET) “Rationalist” or “constructivist”?», en A. Ellis y W. Dryden, *The Essential Albert Ellis*, Nueva York, primavera, 1990a, págs. 114-141.

- Ellis, A., «My Life in Clinical Psychology», en C. E. Walker (comp.), *History of Clinical Psychology in Autobiography*, vol. 1, Homewood, Illinois, Dorsey, 1990b, págs. 1-37.
- , «Achieving Self-Actualization», *Journal of Social Behavior and Personality*, vol. 6, n° 5, 1991a, págs. 1-18, reimpression, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy.
- , «The Revised ABCs of Rational-Emotive Therapy», en J. Zeig (comp.), *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1991b, págs. 79-99, versión extendida: *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, n° 9, págs. 139-172.
- , «Using RET Effectively: Reflections and Interview», en M. E. Bernard (comp.), *Using Rational-Emotive Therapy Effectively*, Nueva York, Plenum, 1991c, págs. 1-33.
- , «Brief Therapy: The Rational-Emotive Method», en S. H. Budman, M. F. Hoyt y S. Friedman (comps.), *The First Session in Brief Therapy*, Nueva York, Guilford, 1992a, págs. 36-58.
- , prefacio para Paul Hauck, *Overcoming the Rating Game*, Louisville, Kentucky, Westminster/John Knox, 1992b, págs. 1-4.
- , «The Advantages and Disadvantages of Self-Help Therapy Materials», *Professional Psychology: Research and Practice*, n° 24, 1993a, págs. 335-339.
- , «Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)», *Behavior Therapist*, n° 16, 1993b, págs. 257-258.
- , «Fundamentals of Rational-Emotive Therapy for the 1990s», en W. Dryden y L. K. Hill (comps.), *Innovations in Rational-Emotive Therapy*, Newbury Park, California, Sage Publications, 1993c, págs. 1-32.
- , «General Semantics and Rational Emotive Behavior Therapy», *Bulletin of General Semantics*, No. 5-F, 1993d, págs. 12-28, también en P. D. Johnston, D. D. Bourland Jr. y J. Klein (comps.), *More E-Prime*, Concord, California, International Society for General Semantics, 1993d, págs. 213-240.
- , «Reflections on Rational-Emotive Therapy», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, n° 61, 1993e, págs. 199-201.
- , «Vigorous RET Disputing», en M. E. Bernard y J. L. Wolfe (comps.), *The RET Resource Book for Practitioners*, págs. ii-7, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993f.
- , *Rational Emotive Imagery*, ed. revisada, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1994a.
- , *Reason and Emotion in Psychotherapy*, ed. revisada, Secaucus, Nueva Jersey, Birch Lane Press, 1994b (trad. cast.: *Razón y emoción en psicoterapia*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1995).

- Ellis, A., «Rational Emotive Behavior Therapy», en R. Corsini y D. Wedding (comps.), *Current Psychotherapies*, 5ª ed., Itasea, Illinois, Peacock, 1995a., págs. 162-196
- , *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1996a.
- , «How I Learned to Help Clients Feel Better and Get Better», *Psychotherapy*, n° 33, 1996b, págs. 149-151.
- , «How I Manage to Be a Rational Emotive Behavior Therapist», *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, n° 14, 1996c, págs. 212-213.
- , *How to Maintain and Enhance Your Rational Emotive Behavior Therapy Gains*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1996d.
- , *REBT Diminishes Much of the Human Ego*, ed. revisada, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1996e.
- , «The Treatment of Morbid Jealousy: A Rational Emotive Behavioral Approach», *Journal of Cognitive Therapy*, n° 10, 1996f, págs. 23-33.
- , «The Evolution of Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy», en J. K. Zeig (comp.), *The Evolution of Psychotherapy: The Third Conference*, Nueva York, Brunner/Mazel, 1997a, págs. 69-82.
- , «Must Masturbation and Demandingness Lead to Emotional Disorders?», *Psychotherapy*, n° 34, 1997b, págs. 95-98.
- , «Postmodern Ethics for Active-Directive Counseling and Psychotherapy», *Journal of Mental Health Counseling*, n° 18, 1997c, págs. 211-225.
- , «REBT With Obsessive-Compulsive Disorder», en J. Yankura y W. Dryden, *Using REBT With Common Psychological Problems: A Therapist's Casebook*, Nueva York, Springer, 1997d, págs. 197-239.
- \*— y Becker, I., *A Guide to Personal Happiness*, North Hollywood, California, Wilshire Books, 1982.
- y Bernard, M. E. (comps.), *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*, Nueva York, Plenum, 1985.
- y Dryden, W., *The Essential Albert Ellis*, Nueva York, Springer, 1990.
- y —, *A Dialogue With Albert Ellis: Against Dogma*, Filadelfia, Open University Press, 1991.
- y Dryden W., *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, ed. revisada, Nueva York, primavera, 1997 (trad. cast.: *Práctica de la terapia racional-emotiva*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1994).
- , Gordon, J., Neenan, M. y Palmer, S., *Stress Counseling: A Rational Emotive Behavior Approach*, Nueva York, primavera, 1997.
- y Grieger, R., *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, 2 vols., Nueva York, primavera, 1986.

- \*Ellis, A. y Harper, R. A., *A Guide to Rational Living*, 3ª ed. revisada, North Hollywood, California, Melvin Powers, 1998.
- \*— y Knaus, W., *Overcoming Procrastination*, Nueva York, New American Library, 1977.
- \*— y Lange, A., *How to Keep People from Pushing Your Buttons*, Nueva York, Carol Publishing Group, 1994 (trad. cast.: *¡Basta ya!: Enfrentese con éxito a las presiones de los demás*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1995).
- \*— y Tafrate, R. C., *How to Control Your Anger: Before It Controls You*, Secaucus, Nueva Jersey, Birch Lane Press, 1997a (trad. cast.: *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*, Barcelona, Paidós, 1999).
- \*—, *How to Control Your Anger: Before It Controls You*, grabaciones en casete leídas por Stephen O'Hara, San Bruno, California, Audio Literature, 1997b.
- \*— y Velten, E., *Optimal Aging: How to Get Over Growing Older*, Chicago, Open Court Publishing, 1988.
- \*— y Velten, E., *When AA Doesn't Work for You: Rational Steps for Quitting Alcohol*, Nueva York, Barricade Books, 1992.
- \*Emery, G., *Own Your Own Life*, Nueva York, New American Library, 1982.
- Epicteto, *The Works of Epictetus*, Boston, Little Brown, 1899.
- \*FitzMaurice, K. E., *Attitude Is All You Need*, Omaha, Nebraska, Palm Tree, 1997.
- \*Foa, E. B. y Wilson, R., *Stop Obsessing: How to Overcome Your Obsessions and Compulsions*, Nueva York, Bantam, 1991 (trad. cast.: *Venza sus obsesiones*, Teiá, Robinbook, 1992).
- Frank, J. D. y Frank, J. B., *Persuasion and Healing*, 3ª ed., Baltimore, Maryland, Johns Hopkins University Press, 1991.
- \*Frankl, V., *Man's Search for Meaning*, Nueva York, Pocket Books, 1959.
- \*Freeman, A. y DeWolf, R., *Woulda, Coulda, Shoulda*, Nueva York, Morrow, 1989.
- y —, *The Ten Dumbest Mistakes Smart People Make and How to Avoid Them*, Nueva York, Harper Perennial, 1993.
- Glasser, W., *Reality Therapy*, Nueva York, Harper and Row, 1965 (trad. cast.: *La «reality therapy»: un nuevo camino para la psiquiatría*, Madrid, Narcea, 1979).
- Golfried, M. R. y Davison, G., *Clinical Behavior Therapy*, 3ª ed., Nueva York, Wiley, 1994.
- Greenwald, H., *Direct Decision Therapy*, San Diego, California, Edits, 1997.
- \*Grieger, R. M. y Woods, P. J., *The Rational-Emotive Therapy Companion*, Roanoke, Virginia, Scholars Press, 1993 (trad. cast.: *Manual de terapia racional emotiva*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1997).

- Guterman, J. T., «A Social Constructivist Position for Mental Health Counseling», *Journal of Mental Health Counseling*, n° 16, 1994, págs. 226-244.
- Hajzler, D. y Bernard, M. E., «A Review of Rational-Emotive Outcome Studies», *School Psychology Quarterly*, vol. 6, n° 1, 1991, págs. 27-49.
- Haley, J., *Problem Solving Therapy*, San Francisco, Jossey-Bass, 1990.
- \*Hallowell, E. M., *Worry: Controlling It and Using It Wisely*, Nueva York, Pantheon, 1997.
- \*Hauck, P. A., *Overcoming Worry and Fear*, Filadelfia, Westminster Press, 1975 (trad. cast.: *¿Por qué tener miedo?: cómo superar tus miedos*, Barcelona, Plaza & Janés, 1984).
- Hauck, P. A., *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-Love—Beyond Self-Esteem*, Louisville, Kentucky, Westminster/John Knox, 1991.
- Heidegger, M., *Being and Time*, Nueva York, Harper and Row, 1962 (trad. cast.: *El ser y el tiempo*, Madrid, Fondo de Cultura Económica, 1993).
- Hollon, S. D. y Beck, A. T., «Cognitive and Cognitive-Behavior Therapies», en A. E. Bergin y S. L. Garfield (comps.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, Nueva York, Wiley, 1994, págs. 428-466.
- \*Jacobson, E., *You Must Relax*, Nueva York, McGraw-Hill, 1938.
- Kanfer, F. H. y Schefft, B. K., *Guiding the Process of Therapeutic Change*, Nueva York, Pergamon, 1988 (trad. cast.: *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1987).
- Kassinove, H. (comp.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*, Washington, D. C., Taylor and Francis, 1995.
- Kelly, G., *The Psychology of Personal Constructs*, 2 vols., Nueva York, Norton, 1955.
- Knaus, W., *Rational-Emotive Education*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.
- Korzybski, A., *Science and Sanity*, San Francisco, International Society of General Semantics, 1933.
- \*Lange, A. y Jakubowski, P., *Responsible Assertive Behavior*, Champaign, Illinois, Research Press, 1976.
- Lazarus, A. A., *The Practice of Multimodal Therapy*, Baltimore, Maryland, Johns Hopkins, 1989.
- \*Lazarus, A. A., Lazarus, C. y Fay, A., *Don't Believe It for a Minute: Forty Toxic Ideas That Are Driving You Crazy*, San Luis Obispo, California, Impact, 1993.
- Lazarus, R. S., *Emotion and Adaptation*, Nueva York, Oxford, 1994.
- y Folkman, S., *Stress, Appraisal, and Coping*, Nueva York, primavera, 1984 (trad. cast.: *Estrés y procesos cognitivos*, Barcelona, Martínez Roca, 1986).

- \*Losocncy, L., *Today! Grab it: 7 Vital Nutrients to Build the New York*, Boca Raton, Florida, St. Lucie Press, 1998.
- \*Low, A. A., *Mental Health Through Will Training*, Boston, Christopher, 1952.
- Lyons, L. C. y Woods, P. J., «The Efficacy of Rational-Emotive Therapy: A Quantitative Review of the Outcome Research», *Clinical Psychology Review*, n° 11, 1991, págs. 357-369.
- Mahoney, M. J., *Human Change Processes*, Nueva York, Basic Books, 1991.
- , *Cognitive and Constructive Psychotherapies: Theory, Research and Practice*, Nueva York, primavera, 1995 (trad. cast.: *Psicoterapias cognitivas y constructivistas: teoría, investigación y práctica*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1997).
- Mahrer, A., Ellis, A., Nichols, M., Norcross, J. y Strupp, H. (locutores), *What Are Some Breakthrough Problems in the Field of Psychotherapy?*, grabación en casetes, Washington, D. C., American Psychological Association, 1996.
- \*Marco Aurelio, *Meditations*, Boston, Little, Brown, 1890 (trad. cast.: *Meditaciones*, Madrid, Gredos, 1994).
- Masters, W. H., Johnson, V. E. y Kolodny, R. C., *Human Sexuality*, Boston, Houghton Mifflin, 1982 (trad. cast.: *La sexualidad humana*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1997).
- \*Maultsby, M. C. Jr., *Rational Behavior Therapy*, Englewood Cliffs, Nueva York, Prentice-Hall, 1984.
- \*—, *Coping Better... Anytime, Anywhere*, Nueva York, Prentice-Hall, 1986.
- McGovern, T. E. y Silverman, M. S., «A Review of Outcome Studies of Rational-Emotive Therapy from 1977 to 1982», *Journal of Rational-Emotive Therapy*, vol. 2, n° 1, 1984, págs. 7-18.
- \*McKay, M. y Fanning, P., *Self-Esteem*, 2ª ed., Oakland, California, New Harbinger, 1993.
- Meichenbaum, D., *Cognitive-Behavior Modification*, Nueva York, Plenum, 1977.
- y Cameron, R., «Stress Inoculation Training», en D. Meichenbaum y M. E. Jaremko (comps.), *Stress Reduction and Prevention*, Nueva York, Plenum, 1983, págs. 115-154 (trad. cast.: *Prevención y reducción del estrés*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1987).
- y Jaremko, M. E. (comps.), *Stress Reduction and Prevention*, Nueva York, Plenum, 1983 (trad. cast.: *Prevención y reducción del estrés*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1987).
- \*Mills, D., *Overcoming Self-Esteem*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1993.
- Palmer, S., y Dryden, W., *Stress Management and Counselling*, Nueva York, Cassell, 1996.

- \*Peale, N. V., *The Power of Positive Thinking*, Nueva York, Fawcett, 1952 (trad. cast.: *El poder del pensamiento tenaz*, Barcelona, Grijalbo Mondadori, 1998).
- \*Peck, M. S., *Further Along the Road Less Traveled*, Nueva York, Simon and Schuster, 1993.
- Phadke, K. M., «Some Innovations in RET Theory and Practices», *Rational Living*, vol. 17, n° 2, 1982, págs. 25-30.
- \*Pietsch, W. V., *The Serenity Prayer*, San Francisco, Harper San Francisco, 1993.
- Raimy, V., *Misunderstandings of the Self*, San Francisco, Jossey-Bass, 1975.
- Reiss, S. y McNally, R. J., «Expectancy Model of Fear», en S. Reiss y R. R. Bootzin (comps.), *Theoretical Issues in Behavior Therapy*, Nueva York, Academic Press, 1985.
- \*Robin, M. W. y Balter, S., *Performance Anxiety*, Holbrook, Massachusetts, Adams, 1995.
- Rogers, C. R., *On Becoming a Person*, Boston, Houghton-Mifflin, 1961 (trad. cast.: *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona, Paidós, 1996).
- \*Russell, B., *The Conquest of Happiness*, Nueva York, New American Library, 1950.
- Schwartz, R., «The Idea of Balance and Integrative Psychotherapy», *Journal of Psychotherapy Integration*, n° 3, 1993, págs. 159-181.
- \*Seligman, M. E. P., *Learned Optimism*, Nueva York, Knopf, 1991.
- Silverman, M. S., McCarthy, M. y McGovern, T., «A Review of Outcome Studies of Rational-Emotive Therapy from 1982-1989», *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 10, n° 3, 1992, págs. 111-186.
- \*Simon, J. L., *Good Mood*, LaSalle, Illinois, Open Court, 1993.
- Skinner, B. F., *Beyond Freedom and Dignity*, Nueva York, Knopf, 1971.
- Spivak, G., Platt, J. y Shure, M., *The Problem-Solving Approach to Adjustment*, San Francisco, Jossey-Bass, 1976.
- Taylor, S. E., *Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Heathy Mind*, Nueva York, Basic Books, 1990.
- \*Tillich, P., *The Courage to Be*, Nueva York, Oxford, 1953 (trad. cast.: *El coraje de existir*, Barcelona, Laia, 1973).
- Vernon, A., *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Education Curriculum for Children*, Champaign, Illinois, Research Press, 1989.
- Walen, S., DiGiuseppe, R. y Dryden, W., *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy*, Nueva York, Oxford University Press, 1992.
- Warren, R. y Zgourides, G. D., *Anxiety Disorders: A Rational-Emotive Perspective*, Des Moines, Iowa, Longwood Division Allyn and Bacon, 1992.

- \*Watson, D. y Tharp, R., *Self-Directed Behavior*, 6ª ed., Pacific Grove, California, Brooks/Cole, 1993.
- Wiener, D., *Albert Ellis: Passionate Skeptic*, Nueva York, Praeger, 1988.
- \*Wolfe, J. L., *Assertiveness Training for Women*, grabación en casete, Nueva York, BMA Audio Cassettes, 1977.
- Wolfe, J. L., *What to Do When He Has a Headache*, Nueva York, Hyperion, 1992.
- Wolfe, J. L., *Overcoming Low Frustration Tolerance*, en video, Nueva York, Institute for Rational Emotive Therapy, 1993.
- Wolpe, J., *The Practice of Behavior Therapy*, 4ª ed., Needham Heights, Massachusetts, Allyn and Bacon, 1990.
- Xenakis, J. L., *Epictetus: Philosopher-Therapist*, La Haya, Martinus Nijhoff, 1969.
- Yankura, J. y Dryden, W., *Doing RET: Albert Ellis in Action*, Nueva York, primavera, 1990.
- y —, *Albert Ellis*, Thousand Oaks, California, Sage, 1994.
- y —, *Special Applications of REBT*, Nueva York, primavera, 1997a.
- y —, *Using REBT With Common Psychological Disorders*, Nueva York, primavera, 1997b.
- \*Young, H. S., *A Rational Counseling Primer*, Nueva York, Institute for Rational-Emotive Therapy, 1974.
- \*Zilbergeld, B., *The New Male Sexuality*, Nueva York, Bantam, 1992.

## Índice analítico y de nombres

- ABCDE, 86-88
- ABC (Adversidades-Creencias-Consecuencias), 50, 55, 87
- Absoluta, de forma, tender al deber e imponer, 234, 235
- Absolutistas, imposiciones, 56-65, 240-242, 257
- Abstinencia, 162. *Véase también* Problemas sexuales
- Acciones, emprender, 281-284
- Aceptación incondicional de las condiciones, 143
- Aceptación incondicional del otro (AIO), 129-146, 261, 263
- Aceptar, 230, 233, 235, 236
- Actitud pasiva, 132
- Activantes, elementos, *véase* Adversidades (A)
- Acuerdo, 135
- Adicciones, 264-265, 272-273  
 análisis de costes-beneficios para, 97-98  
 automedicación, y, 226-227  
 penalizaciones, y, 213  
 tranquilizantes, 226, 273  
*Véase también* Alcohol; Drogas; Fumar
- Adler, Alfred, 17, 189
- Adrenalina, 224
- Adversidades (A), 41-47  
 exageración o percepción errónea de, 33, 107
- Afrontamiento, autoafirmaciones racionales de, 85-90, 172, 256
- Afrontamiento, procesos de, 45-46
- Albert Ellis Institute, 78, 100, 186, 285
- Alcohol, 227, 265, 272. *Véase también* Adicciones
- Alternativas, respuestas o soluciones, 247
- Ambigüedad, 247
- American Psychological Association*, 64
- Amor, 129, 130
- Análisis de costes-beneficios, 95-98, 245-247
- Ansiedad, 24  
 aprobación, de, 127  
 autogenerada, 37-47  
 como forma de protección, 37  
 definición de, de, 27-28  
 egocentrada, 123-127  
 libre y flotante, 65  
 logro, de, 50-55  
 malestar, de, 64, 120-121, 122, 127, 143, 275-284  
 rendimiento, de, 61, 127  
 sana y malsana, 28-35, 40  
 secundaria, 77  
 síntomas de, 30, 35  
 tipos de, 36, 55
- Ansiedad autogenerada, 32-47
- Ansiedad de logro, generar, 50-55
- Ansiedad de malestar, 64, 120-121, 122, 127, 143, 275-284
- Ansiedad de rendimiento, 61, 127  
 al hablar en público, 178-179  
 al mostrar las propias capacidades, 208-211

sexo, en el, 164-165

Ansiedad egocentrada y autoaceptación incondicional (AAI), 123-127

Ansiedad malsana, 28-35. *Véase también* Emociones negativas

Ansiedad sana, 28-35, 40. *Véase también* Emociones negativas

Ansiedad secundaria, 77

Antidepressivos, 273. *Véase también* Medicación

Apoyo, 267-269

Apoyo, grupos de, 268

Aprobación, ansiedad de, 127

*Art and Science of Love, The*, (Ellis), 191

Asetividad, 280-281

Asesinato, 131, 134

Aterrorizarse, tendencia a, 61

*Attitude Is All You Need!* (FitzMaurice), 229-237

Autoaceptación condicional, 116, 124

Autoaceptación incondicional (AAI), 98, 115-127, 229, 261-262

ansiedad egocentrada, y, 123-127

solución elegante para, 118-123

solución existencial para, 116-117, 121-122

*versus* autoaceptación condicional, 116

Autoafirmaciones racionales de afrontamiento, 85-90, 172, 256

Autoayuda, formato de, para la Terapia racional emotivo-conductual (TREC), 78-83

Autoayuda, grupos de, 268

Autoayuda, terapia de, 24, 190

Autocompasión, 24

Autoestima, 116

Autoevaluación, 120, 123, 126, 262. *Véase también* Evaluación

Automedicarse, 226-227, 273

Bandura, Albert, 93

*Biofeedback*, 104

Biología, 34, 37-40, 63, 119, 266

medicación, y, 223-224

«Blanco o negro», pensamiento, 33, 62, 241

Bloch, Iwan, 163

Bowlby, John, 251

Broder, Michael «Overcoming Your Anxiety in the Shortest Period of Time» (grabaciones en cintas de audio), 100

Buber, Martin, 116

Cambio, 39-40, 271, 284

Canciones racionales y humorísticas, 186-187

Casos:

ansiedad al conducir, 96

ansiedad al hablar en público, 91-93

ansiedad al mostrar las propias capacidades, 208-211

ansiedad ante la toma de decisiones personales, 111-113

ansiedad ante las críticas, 107-109

ansiedad ante las críticas en el trabajo, 201-205

ansiedad ante las entrevistas de trabajo, 40-47

ansiedad ante las relaciones íntimas, 67-69

ansiedad ante los trabajos escritos, 101-102

ansiedad ante tests y exámenes, 81-82

ansiedad ante un mejor puesto de trabajo, 217-221

ansiedad de rendimiento, 86-90

ansiedad egocentrada, 123-127

ansiedad en el metro y pánico al pánico, 193-198

ira y ansiedad social, 136-142

pánico ante la presentación de trabajos trimestrales, 198-200

pánico ante las reuniones de equipo, 177-181

pánico ante un importante fracaso, 154-156

pánico sexual, 166-169

vida restringida por la ansiedad, 154-159

Castigo, 213-215

Catastrofismo, tendencia a, 185-186, 242-244

Causas sociales, 266

Clímax, 115-116. *Véase también* Problemas sexuales

Comprobar la realidad, 33

Condición humana, 38, 185, 189

Condicionamiento operante, 207, 210, 211

Condiciones vitales o del entorno, imposiciones contra, 58, 143

Conexión mente-cuerpo, 224-225

Confianza y esperanza, 250-252

Confucio, 17

«Conquering the Dire Need for Love» (Ellis), 100

Consecuencias (C), 41-47, 77-78

Control, 49-50, 54, 64

*Controle su ira antes de que ella le controle a usted* (Ellis y Trafate), 104, 125, 131

Convención anual de la *American Psychological Association* (1956), 85

Convención anual de la *American Psychological Association* (1976), 186

«Cosas-pensamiento», 120

Creencias (B), 42-47, 50

intensidad o fuerza de, 175-181

*Véase también* Creencias irracionales (IB); Creencias racionales (RB)

Creencias irracionales (IB), 49-65, 77

disputa, métodos lógicos de, 72-75

disputa, métodos prácticos de, 74-75

disputa, métodos realistas de, 69-72

disputar (D), 67-83

grabar los ejercicios de disputa, 170

Creencias racionales (RB), 51-52, 76, 78

alternativas, 256-259

comprobar y disputar, 176

intensidad de, 175-181, 283

*Véase también* Creencias (B); Creencias irracionales (IB)

Csikszentmihalyi, profesor, 54

Cultura, 63, 121. *Véase también* Sociedad

D'Zurilla, Thomas, 113

«Deberes», 56-65, 240-242

Decondicionamiento, procedimientos de, 18, 192

Demostraciones de terapia en directo, 100

Dependencia, 266, 267

Depresión, 24

Desensibilización:

conductual, 189-201

imaginada, 192, 193, 253, 279

en vivo, 18, 189, 190, 210, 278-279

Dewey, John, 101

Disputa (D), 55, 77-78, 170

*Véase también* Creencias irracionales (IB)

Distracción cognitiva, métodos de, 104, 132, 253-255

Dramatismo, tendencia al, 61, 62, 65, 186, 225, 240

Drogas, 272. *Véase también* Adicciones

Dryden, Windy, 177, 179, 181

Educativos, métodos, 99-102

Efectivas (E), nuevas filosofías, 78, 83, 89

Efectivas, emociones y conductas, 78, 83

Elecciones/decisiones, 37-38, 49, 50, 116-117, 126, 231-233

Ellis, Albert:

*A Guide to Personal Happiness*, 100

*A Guide to Rational Living*, 100, 125

ansiedad de, 13-14, 189-190

ansiedad social de, 15-16, 20-22

*Art and Science of Love, The*, 191

como psicoterapeuta, 24-25, 161

«Conquering the Dire Need for Love» (cinta de audio), 100

fobia a hablar en público de, 14-15, 16-20

formación de, 190

«How to Be a Perfect Non-perfectionist» (cinta de audio), 100

«Psychotherapy and the Value of a Human», 125

*Razón y emoción en psicoterapia*, 125

*Sex Without Guilt*, 191

terapia sexual, y, 161, 163, 190-191

«Twenty-One Ways to Stop Worrying» (cinta de audio), 100

*Usted puede ser feliz*, 100

Ellis, Albert y Chip Tafate, *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*, 104, 125, 131

Ellis, Havelock, 163

Emerson, Ralph Waldo, 17

Emociones negativas sanas y malsanas, 30, 44-45, 147, 253

Véase también Ansiedad sana; Ansiedad malsana

Emprender acciones, 281-284

En vivo, desensibilización, 18, 189, 190, 210, 278-279

Enfermedades mentales, 273

Enfoque individual (Adler), 189

Enseñanza y proselitistas, métodos de, 101-102

Entorno, 37-40, 58

Epicteto, 17, 189

Epícuro, 17, 189

Errores, 284

Escapar de situaciones que generan ansiedad, 201

Estados de pánico, 29, 30, 53

Estados físicos, 273

Estimulación del clítoris, 168. Véase también Problemas sexuales

Estrés, 49-63

Estudios experimentales, 24

Etiquetar, 242

Evaluación, 121  
del rendimiento y las conductas, 126  
global, 120-121, 126, 127, 156, 225, 261-263  
Véase también Autoevaluación

Evaluar globalmente, 120-121, 126, 127, 156, 225, 261-263. Véase también Persona, como

Evitar situaciones generadoras de ansiedad, 201-205

Evolución, 34, 122

Exageraciones, 33, 107

Exigencias, 56-65, 240-242

Existencialismo, 38, 116-117, 121-122

Experimentar, 242, 282, 284

Explorar, 230, 235, 236

Exposición, 189-200, 212, 278-280. Véase también Desensibilización

Falibilidad humana, 142, 152, 185, 258

Falta de deseos, 231, 233

Falta de necesidad de dependencia, 266

Familiares, 129

Filosofía cristiana, 115-116

Filósofos, 17, 18, 40, 69, 103, 115

FitzMaurice, Kevin, 120  
*Attitude Is All You Need!*, 229-237

Fluir, 54, 254-255

Fobias, tipos de, 36

Forel, August, 163

Fracasar, 241, 258, 281, 283

Frankl, Viktor, 116

Freud, Sigmund, 17, 163, 190

Fromm, Erich, 190

Fumar, 96-97, 213-214, 265  
Véase también Adicciones

Funcionamiento intelectual, 53

Funciones bioquímicas, 224

Futuro, 242-244, 246, 269, 281

Ganar es ganar, 266

Gautama Buddha, 17, 115

Genética, véase Tendencias hereditarias

Genocidio, 57, 651, 131

Grabaciones, 100

Grabar creencias irracionales y su disputa, 170

Guerras, 57, 61, 131, 134

*Guide to Personal Happiness, A* (Ellis), 100

*Guide to Rational Living, A* (Ellis), 100, 125

Habilidades sociales, 266-267

Hallowell, Edward M., 224

Heidigger, Martin, 116

Horney, Karen, 57, 190, 257

«How to Be a Perfect Non-Perfectionist» (Ellis), 100

Hulbeck, Richard, 190

Humor, 183-187, 271

Humor, sentido del, 183-187, 272

Imaginería negativa, 253

Imaginería racional emotiva, 143-147

Imponer, 231, 232-233, 234, 235

Imposiciones, 56-65, 240-242, 257

Impotencia 162. Véase también Problemas sexuales

Inhibición recíproca, 192

Inquietud, 28, 54, 63, 282

Intensidad de las creencias, 175-181

*International Journal of Sexology*, 163

Inversión de roles, 172

Ira, 23, 57, 61, 130, 134, 135

Jacobsen, Edmund, relajación progresiva de, 104, 192

Jung, Carl, 17

Kelly, George, 217, 219

Kinsey, Alfred, 191  
*Sexual Behavior in the Human Female*, 163  
*Sexual Behavior in the Human Male*, 163

Korzybski, Alfred, 119, 229, 242

Lao-Tse, 115

Lazarus, Arnold, 242  
«Learning How to Relax» (cinta de audio), 100

Lazasfeld, Sophia, 258

Lenguaje, 120

Leyes de la probabilidad, 33

«Libre ansiedad flotante», 65

Libros y artículos, 99-102

Limitaciones físicas, 272-273

*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-IV), 64

Marco Aurelio, 17, 189

Masters y Johnson, 191

Más-turbación, 57-58, 62, 236, 253

Masturbación, 163. Véase también Problemas sexuales

Maultsby, Maxie C., 108, 253

Máximas racionales para actuar contra la ansiedad de malestar y los miedos irracionales, 275-284

Máximas racionales para controlar pensamientos ansiosos, 239-259

Máximas racionales para controlar sentimientos ansiosos y reacciones corporales, 261-273

Mead, George Herbert, 116

Medicación, 223-227, 265, 273

Medios de comunicación, 121

Meditación, 104, 132, 254

Meichenbaum, Donald, 113

Métodos de modelaje, 93, 100-101, 248

Miedos, véase Miedos racionales versus miedos irracionales

Miedos racionales versus miedos irracionales, 30-34

Miedos realistas, véase Miedos racionales versus miedos irracionales

Molestias psicósomáticas, 45, 55

ira, e, 131  
Véase también Síntomas de ansiedad

Muerte y ansiedad, 28

Naturaleza, 34

Neibuhr, Reinhold, 246

Neurotransmisores, 224

Nezu, Arthur, 113

Nezu, Christina, 113

«No-lo-soport-itis», 61-62, 225, 258, 265, 276

Objetivos (G), 51-55, 57, 58, 59

Objetivos y propósitos, 118-123, 120, 250, 251

Obligaciones, 56-65, 240-242

Optimismo, 185, 219-220, 258-259

Orgasmos, 162, 163, 164, 168, 169. Véase también Problemas sexuales

Otros:  
asertividad de, 280-281  
cambiar a, 271  
desaprobación de, 123  
imposiciones irracionales acerca de, 57  
menosprecio y condena de, 61, 135, 142, 225  
Véase también Relaciones

«Pánico del pánico», 64, 193-198, 282

Padres, 63

Pavlov, Ivan, 207, 208

Penalizaciones, 213-215

Penetración, 162, 163, 164  
Véase también Problemas sexuales

Penetración pene-vagina, 162, 163, 168-169. Véase también Problemas sexuales

Pensamiento positivo, 90, 258-259

Pensamiento, parada de, 254

Percepciones erróneas, 107

Perfeccionismo, 125, 247-248, 258  
 Permanecer en situaciones que generan ansiedad, 201-205  
 Persona, como, 152, 156  
*Véase también* Evaluar globalmente  
 Perspectiva, 183  
 Placeres, 266, 272  
 Poder superior, 250, 268  
 Positiva, visualización, 91-93  
 Precaución, 28, 30, 37, 63  
 Preferencias, 51, 59, 67, 76, 236-237, 240, 250  
 Preferir, 230, 232, 233, 235, 236  
 Prejuicios, 242  
 Premios, 207-212, 213  
 Preocupación, 51  
 Preocupación ante los hechos, 143  
 Primitivos, hombres y mujeres, 63  
 Probabilidad, leyes de, 33  
 Problemas de eyaculación 167-170. *Véase también* Problemas sexuales  
 «Problemas de la vida cotidiana», talleres del viernes por la tarde, 100  
 Proteger la vida, 122  
 Psicoanalistas, 132, 190  
 Psicofarmacología, 226, 273  
 Psicolingüistas, 120  
 Psicólogos, 17  
 Psicosis, 223  
 Psicoterapeutas, 19, 190, 227  
 «Psychotherapy and the Value of a Human» (Ellis), 125  
  
 Química del cerebro, 224  
 Quine, W., 241  
  
 Rabia, 57, 61, 64, 130-132  
 soltar la ira, 131-132  
 Racionales y humorísticas, canciones, 186-187  
*Razón y emoción en psicoterapia* (Ellis), 125  
 Reacciones fisiológicas, 224. *Véase también* Síntomas de ansiedad  
 Realidad social, 69, 256  
 Redefinición, métodos de, 107-109, 252  
 Refuerzo, métodos de, 207-212, 213, 214  
 Refuerzo contingente, 207, 212  
  
 Relaciones, 129-142, 266-267. *Véase también* Otros  
 Relaciones, necesidad de, 129  
 Relajación, métodos de, 103-106, 132, 254, 279  
 Relajación progresiva de Jacobsen, 104-105, 132, 192  
 Representación de papeles (*role-playing*), 171  
 Resolución de problemas, métodos de, 111-114, 248-250  
 Respiración, técnicas de, 254  
 Responsabilidad y sociedad, 263-266  
 Robie, W. F., 163  
 Rogers, Carl, 116  
 Rol fijo, 217-221  
 Russell, Bertrand, 17  
  
 Salud, 265  
 Sartre, Jean-Paul, 116  
*Science and Sanity* (Korzybski), 119  
 Semántica general, 229  
 Serotonina, producción de, 224  
*Sex Without Guilt* (Ellis), 191  
 Sexo no-coital, 162, 163, 164, 168. *Véase también* Problemas sexuales  
*Sexual Behavior in the Human Female* (Kinsey), 163  
*Sexual Behavior in the Human Male* (Kinsey), 163  
 Sexuales, problemas, 161-173, 190-191  
 Shure, M., 113  
 Síntomas de ansiedad, 30, 35. *Véase también* Reacciones fisiológicas; Molessias psicósomáticas  
 Síntomas de ataque de pánico, 64  
 Sistema endocrino, 224  
 Sistema inmunológico, 224, 273  
 Sistema nervioso autónomo, 224  
 Skinner, B. F., 207, 208, 210, 213  
 Sobregeneralizaciones, 33-44, 62, 240  
 al autoevaluarse, 119-120, 121, 126-127  
 de los demás, 130-131, 135-136  
 Sociedad, 121  
 reglas de la, 134-150  
 responsabilidad, y, 263-266  
*Véase también* Cultura

Spivack, G., 113  
 Sueño, problemas de, 226  
 Suicidio, 53  
 Supervivencia de las especies, 122  
 Supervivencia del más fuerte, 122  
 Supervivencia, 34  
  
 Tafrate, Chip, 104, 125, 131, 133  
 Talleres del viernes por la tarde, «Problemas de la vida cotidiana», 100  
 Talleres, 100, 285  
 Tareas para casa (deberes), 21, 78-83, 277-278  
 Tendencias hereditarias, 37, 39, 226, 272  
 Tender al deber, 230, 232-233, 234, 235  
 Teoría catártica, 131-132  
 Terapeutas vivenciales, 131  
 Terapia cognitivo-conductual (TCC), 24, 25, 56, 190-192  
 Kelly, 217  
 libros sobre, 285  
 medicación, y, 223  
*Véase también* Terapia racional emotivo-conductual (TREC)  
 Terapia de conducta, 144, 192, 207-208  
 Terapia racional (TR), 190  
*Véase también* Terapia racional emotivo-conductual (TREC)  
 Terapia, demostraciones de, 100  
 Terapia, grupos de, 268  
 Terapia racional emotivo-conductual (TREC):  
 emociones negativas, acerca de las, 30  
 formato de autoayuda, 78-83  
 la medicación, y, 223  
 las actitudes de afrontamiento de Fitz-Maurice, y, 229-237  
 libros sobre, 286  
 métodos y técnicas, 85-86  
 miedos racionales e irracionales, acerca de los, 34-35  
 orígenes de, 23-24, 100  
  
 presentación de, en la convención de la APA, 85  
 principios de, 50-65  
 terapia sexual, y, 164-165  
*Véase también* Terapia cognitivo-conductual (TCC); Terapia racional (TR)  
 Thoreau, Henry-David, 17, 154  
 «Todo o nada», pensamiento de, 62  
 Tolerancia a la frustración, alta, 275-277  
 Tolerancia a la frustración, baja (BTF), 27, 63, 122, 194, 275, 283  
 Tolerar situaciones que generan ansiedad, 201-205  
 Tomarlo todo personalmente, 240  
 Tranquilizantes, 226, 273  
 Trastorno mental, 54  
 Trastornos de personalidad, 223  
 Traumas, 49  
 TREC, *véase* Terapia racional emotivo-conductual  
 Twain, Mark, 243  
 «Twenty-One Ways to Stop Worrying» (Ellis), 100  
  
 Uno mismo, imposiciones contra, 57  
 Uno mismo, menosprecio de, 24, 60-61, 97, 98  
*Usted puede ser feliz* (Ellis), 100  
  
 Vengarse, 130  
 Vergüenza, ejercicios contra la, 149-159, 280  
 Vigilancia, 28, 30, 37, 63  
 Violencia, 57, 131  
 Visualización positiva, 91-93, 253  
  
 Watson, John B., 17-18, 23, 189  
 Wolpe, Joseph, 144, 192  
  
*Yo de identidad*, 119, 121  
 Yoga, 104, 132, 254