

IDEAS O CREENCIAS IRRACIONALES DE ELLIS

1. ES NECESARIO SER AMADO Y APROBADO POR PRÁCTICAMENTE CADA PERSONA SIGNIFICATIVA DE SU COMUNIDAD.



Aunque es necesario por los niños sentirse amados, y aunque es deseable que los adultos sean aprobados y amados por gran parte de las personas con quien posee una relación íntima, es CUESTIONABLE si para los adultos es NECESARIO absolutamente que esto ocurra.

Esto es irracional por distintas razones:

- Objetivo inalcanzable y perfeccionista, siempre habrá, aunque sea un 1% que no logre amarlo y aceptarlo de ese modo.
- Aún cuando todos lo aprueben, esa necesidad de extrema aprobación implicaría que este constantemente preocupado viendo cuanto le aman y aprueban estas personas.
- Es imposible caer siempre simpático, por las diferencias que poseemos con los demás.
- Si pudiese lograr tal aprobación, esto le requeriría de muchísimo tiempo y energía dejándole poco tiempo para otras actividades provechosas.
- Podría caer en papel de servil y “alcahuete” y dejar de lado sus necesidades y preferencias propias.
- Tendera a comportarse de modo inseguro al punto que los demás perderían su aprobación y respeto; lo cual conspira con su objetivo.
- Puede resultarle falso al otro y alejarlo.

QUE PROMOVER:

- Encauzar las necesidades de conexión y amor hacia el núcleo íntimo.
- Promover el desarrollo de la auto consideración y de nuestros propios intereses independientemente de la aprobación externa.
- Entender que no ser amado y aprobado por alguien, es fastidioso o molesto, pero no horroroso y catastrófico.
- Preguntarse más a si mismo sobre lo que quiere y no lo que otros querían

2. DEBO SER COMPETENTE, VALIOSO Y CAPAZ DE LOGAR CUALQUIER COSA EN TODOS LOS ASPECTOS POSIBLES.

Es irracional por lo siguiente:

- Intentar crecer y mejorar es positivo, pero nadie puede ser totalmente competente en todos los aspectos. Por tanto, exigir que se debe tener éxito en todo es hacerse uno mismo víctima de la ansiedad, de la presión y de sentimientos de inutilidad personal.
- Aunque tener éxito de forma razonable tiene ventajas implica también una gran cuota de energía que incluso genera síntomas psicosomáticos.
- El gran énfasis en la filosofía del éxito confunde y pone el valor de uno en factores de rendimiento y no personales o humanos.
- Es un objetivo que aparte del objetivo de buscar la felicidad, ser buena persona, etc.
- Genera fuerte miedo a fracasar, sentimientos de ser inútil, temor a enfrentar cosas.

QUE PROMOVER:

- Intentar actuar, disfrutando no solo con el resultado sino también durante el proceso.
- Actuar bien por su propia satisfacción más que por agradar a otros o ser mejor que estos.
- Actuar bien por su propia superación y no para hacerlo perfecto.
- Para ser mejor debe aprender a aceptar sus errores en vez de horrorizarse con ellos.
- Aceptar las limitaciones humanas como normales, humanas. Mirarlas con compasión.

3. CIERTAS PERSONAS SON MALAS Y DEBERÍAN SER CASTIGADAS.

Es irracional por lo siguiente:

- Se basa en una doctrina teológica que no presenta bases científicas sólidas y es absolutista.
- Una mala acción no hace necesariamente mala a una persona. Solo evidencia una conducta indeseable que por el bien de otros y/o de sí mismo sería preferible que cambie.
- El hombre es falible. No es realista que sea siempre perfecto.
- Hay evidencia que sustenta que el castigo y la culpabilización no genera los cambios.
- Es mejor reeducar, el castigo vengativo no generará mejoras.
- La culpabilidad, cólera y hostilidad son factores que generan perturbación, si pensamos así estamos transmitiendo a futuras generaciones síntomas.
- La aceptación y el perdón son estrategias que correlacionan más con la felicidad.

QUE PROMOVER:

- No criticar o culpar a los demás por sus fallas. Cuando son errores simples por ignorancia debemos entenderlos y ayudarlos cuando surgen de perturbaciones emocionales.
- Comprender que la critica de otros es problema de otros.
- Intentar entender porque actúan así, ver las cosas desde otro marco de referencia. No catastrofizar.
- Entender que los propios errores y los ajenos son producto de ignorancia o perturbación.
- Es bueno buscar ser menos falibles pero no perfectos.

4. ES TERRIBLE/CATASTRÓFICO QUE LAS COSAS NO SALGAN COMO QUIERO.**Es irracional porque:**

- No hay ninguna razón para creer que las cosas deberían ser diferentes de lo que son, aunque sean malas. No podemos estar seriamente perturbados porque la realidad es la realidad. Aunque a veces sería agradable cambiar las cosas, las cosas son así y nuestro malestar no cambiara nada.
- Estar abatidos permanentemente por esas circunstancias no ayuda a mejorarlas, sino que las empeora.
- Es cierto que debemos luchar por cosas que queremos cambiar, pero cuando nos resulta imposible debemos aceptarlas.
- Hay cuestiones subjetivas que experimentamos como necesarias y que no lo son. Quizas no es tan terrible.

QUE PROMOVER:

- Determinar si las circunstancias son realmente dolorosas o frustrantes o si estamos imaginando o exagerando sus características irritantes.
- Afrontar con calma e intentar que sean mejores cuando es viable o aceptarlas cuando no podemos cambiarlas.
- Entender las situaciones como desafortunadas, pero no catastróficas.
- Aprender de ellas, aceptarlas como desafío e integrarlas de modo mas útil en la vida.
- Centrarse en otros aspectos de la vida más agradables.

5. LA DESDICHA HUMANA TIENE CAUSAS EXTERNAS Y NO DEPENDE DE MI PODER DOMINAR MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

Es irracional porque:

- El pensamiento es algo interno.
- La mayoría de las cosas negativas que pensamos, nunca ocurren.
- La idea de no poder controlar las emociones es falsa. Si bien es difícil cambiar o controlarlas se puede hacerlo, pero hay que intentarlo.
- No siempre puedo elegir las circunstancias de mi vida, pero si puedo elegir que pensamientos tener.

QUE PROMOVER:

- Cuando te sientas abatido/a intenta reconocer, traer otro pensamiento más optimista, esto puede bajar las emociones negativas.
- Cambiar las propias verbalizaciones internas para contrarrestar y transformar el espiral de pensamientos destructivos/negativos en otros más realistas/positivos.

6. DEBEMOS SENTIRNOS TEMEROSOS/ANSIOSOS ANTE CUALQUIER COSA DESCONOCIDA O POTENCIALMENTE PELIGROSA.

Es irracional porque:

- El estar tan preocupado por los posibles riesgos genera una activación y aceleración tal que impide ver de forma objetiva cuando es real y cuando no. El temor excesivo no es saludable, desgasta y no deja actuar adecuadamente cuando uno lo necesita.
- La ansiedad intensa ante un peligro potencial, impide afrontarlo eficazmente.
- El preocuparse mucho ante la posibilidad de que algo terrible ocurra no solo no evita que suceda, sino que a menudo contribuye a la aparición.

QUE PROMOVER:

- Comprender que la mayoría de las preocupaciones no son externas, sino que se originan en la repetición constante de pensamientos distorsionados dentro de uno mismo. Intenta examinar las frases catastróficas y cambiarlas por una filosofía más sana, tranquilizadora y realista.
- Muchos miedos irracionales no ayudan a evitar los peligros, a menudo los aumentan.
- Afrontar las situaciones temidas para comprobar que en la realidad no son tan terribles.
- Afrontar para sentirnos cada vez más seguros y aprender a manejar situaciones desafiantes.
- No alarmarse si miedos ya superados vuelven a aparecer, deberá seguir trabajando.

7. ES MÁS FÁCIL EVITAR QUE ENFRENTAR LAS DIFICULTADES/RESPONSABILIDADES DE LA VIDA.



Es irracional ya que:

- A corto plazo puede ser una solución, pero reaparecerá luego. Cuando uno evita la situación, siente un alivio momentáneo seguido de una sensación desagradable por no haberse permitido intentar alcanzar su objetivo.
- El no decidirse, el no afrontar implica horas de pensar, rumiar y debatir internamente.
- La confianza en uno mismo surge de hacer algo y no de evitarlo.
- La vida es actividad, movimiento, experiencia y creatividad; y no hay mucha satisfacción cuando se escapa de esto.

QUE PROMOVER:

- Hacer/actuar sin quejarse de las cosas que necesita realizar aun cuando le disguste hacerlo.
- Convencerse de qué son necesarias, motivarse a hacerlas y terminirlas rápidamente y premiarse luego de hacerlas.
- No acepte que es incapaz biológicamente o que no ha nacido para esto.
- Póngase metas razonables y logros intermedios, no se vuelque en objetivos muy difíciles.
- Enfrentarse de lleno a vivir sin evitaciones, le dará satisfacción, experiencia y libertad.

8. SIEMPRE ES NECESARIO CONTAR CON ALGUIEN MÁS FUERTE QUE NOSOTROS PARA PODER HACER LAS COSAS.



Es irracional porque:

- Si bien todos dependemos en algún aspecto de otra persona, no podemos pedir que otros se hagan responsables y elijan por nosotros.
- Si uno deja todo en manos de otro pierde la capacidad de elegir en su propia vida y deja muchas cosas que quiere de lado.
- Cuanto más uno confía en que otros lo harán por uno, menos intenta hacer cosas, menos aprende y menos comprende que lo puede hacer incluso equivocándose.
- Cuando se depende de otros también se pone uno a merced del otro, perdiendo así el control sobre sí.

QUE HACER:

- Aceptar que no es terrible apoyarse en uno mismo y ser responsable de sus situaciones, pues es uno quien conoce sus necesidades.
- Comprender que no es tan terrible el fracasar en la consecución de alguna meta. Del fracaso uno puede aprender, esto no lo hace menos persona.
- No debe de forma rebelde y defensiva rechazar la ayuda de otros para demostrar que es fuerte. Uno debe buscar ayuda cuando esta es pertinente.

9. EL PASADO ES UN DETERMINANTE DECISIVO DE LA CONDUCTA ACTUAL, LO QUE LE PASÓ LE SEGUIRÁ AFECTANDO SIEMPRE.

**Es irracional ya que:**

- Si cree que una situación pasada determinará todas las siguientes, está generalizando.
- Antes no es ahora. Hoy ud tiene opciones de manejarse diferente, ud ha aprendido.
- Las influencias del pasado pueden hacer que el camino sea más difícil en muchas situaciones o hacerlo más resiliente en otras. También pueden estar siendo usadas para evitar el cambio presente.
- No podemos borrar la historia o cambiar el pasado, pero podemos interpretarlo distinto y somos responsables de nuestra vida en el presente.

QUE HACER:

- Aceptar la importancia del pasado y sus influencias, pero esforzándose por modificar el presente que también será pasado mañana.
- Parar y pensar en el hecho de repetir actos pasados, evaluar si sirven hoy.

10. UNO DEBE SENTIRSE MUY PREOCUPADO POR LOS PROBLEMAS/ASUNTOS DE LOS OTROS.

**Es irracional porque:**

- Los problemas de otros no dependen de nosotros.
- Al preocuparnos con los problemas de otros suponemos que tenemos un gran poder sobre ellos.
- Al perturbarnos por la conducta del otro pagamos un alto precio (ansiedad, cansancio, etc) y no podríamos estar claros para colaborar si fuese necesario.
- El estar pendientes de la conducta de otros hace que dejemos de lado la preocupación por nuestras propias conductas.
- Muchas veces usamos esto para evitar nuestros propios problemas.

QUE HACER:

- Pensar si vale la pena preocuparnos por la conducta de los demás desde nuestro punto de vista y desde el de ellos. Hay que interesarse cuando uno crea que puede ayudar en algo.
- La preocupación aun estando debe ser objetiva y tranquila si queremos cambiar algo.
- Solo estando tranquilos podemos orientar, apoyar o sugerir.
- Si no podemos con la conducta del otro, debemos intentar no enojarnos nosotros por ello y renunciar a la idea de mejorar esa situación.

**11. EXISTE UNA SOLUCION EXACTA O CORRECTA PARA LOS PROBLEMAS HUMANOS, ES CATASTROFICO SI NO SE ENCUENTRA DICHA SOLUCIÓN PERFECTA. **

Es irracional porque:

- No existe ni certeza, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. Vivimos en un mundo de probabilidades y azar, lo cual hace que no podamos conocer la realidad totalmente, o tener todas las respuestas.
- Las consecuencias horribles que se imaginan si no consiguen tal solución son así porque las piensan de ese modo. La insistencia en una idea puede conducir a estados realmente catastróficos (pánico, etc)
- El perfeccionismo paraliza, limita las posibles soluciones e induce a resolverlos peor.

QUE HACER:

- Ante un problema pensar las múltiples soluciones posibles y elegir la alternativa más practica y factible.
- Considerar que las decisiones por lo general tienen algún defecto y que deben ser consideradas desde puntos de vista más moderados.
- Errar es humano, es probable que algunas decisiones en principio parezcan mediocres o equivocadas pero que no tienen nada que ver con su valor esencial como ser humano.