

Las 11 creencias irracionales básicas de Albert Ellis

CREENCIA	POR QUÉ ES IRRACIONAL	ALTERNATIVAS RACIONALES
<p><i>"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"</i></p>	<p>Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás. Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía. La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.</p>	<p>Es adecuado que busques más la aprobación por tus hechos, actividades y comportamientos que por ti mismo. Es bueno que te preguntes: ¿Qué quiero hacer en el curso de mi relativamente corta vida?, más que ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?</p>
<p><i>"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles"</i></p>	<p>El ambicionar el éxito conlleva el querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros. El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida. La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.</p>	<p>Debes cuestionarte con frecuencia si estás luchando para alcanzar un objetivo propio, o para agradar a otros. En la lucha por alcanzar tus objetivos debes aceptar tus propios errores y confusiones en vez de horrorizarse por ellos. Te debes forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que temes fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.</p>
<p><i>"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad"</i></p>	<p>Las personas somos seres limitados que la mayoría de las veces actuamos de manera automática e inconsciente sin una "maldad consciente". El individuo que actúa mal en la mayoría de los casos, es una persona ignorante o perturbada que no es consciente de las consecuencias de sus comportamientos para los demás y para sí misma. Tanto castigar o culpabilizar como culpabilizarse no conduce a otra cosa que al conflicto personal o social.</p>	<p>No debes criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional. Deberás intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.</p>

<p><i>“La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones”</i></p>	<p>Los ataques verbales de los demás nos afectarán sólo en la medida en que con nuestras valoraciones e interpretaciones le hagamos caso. Aunque la mayoría de la gente pueda creer que las emociones negativas no se pueden cambiar y simplemente hay que sufrirlas, la experiencia demuestra que es factible poderlas cambiar.</p>	<p>Cuando experimentes una emoción dolorosa, debes reconocer que eres el creador de dicha emoción, y que también puedes erradicarla. Cuando eres capaz de cambiar tus propias verbalizaciones de forma radical, podrás transformar las emociones autodestructivas.</p>
<p><i>“Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”</i></p>	<p>La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre. El inquietarse por una situación peligrosa conlleva el exagerar las posibilidades que ocurra, aunque sea esto muy improbable. La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que sobrevengan sí constituyen algo incluso más doloroso que la propia situación temida.</p>	<p>Los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario. Debes comprender que la mayoría de los miedos tienen, en su origen, el miedo a lo que los demás piensen de mí. Deberás, de vez en cuando, hacer las cosas que más miedo te dan (como hablar en público, defender tus derechos o mostrar tus puntos de vista con superiores) para demostrarte que no son tan terribles esos miedos.</p>
<p><i>“Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida”</i></p>	<p>El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable. La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. La experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.</p>	<p>Deberás esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlo lo más pronto posible. Detrás de cada evasión de nuestros problemas es el resultado de creencias irracionales que debes descubrir y cambiar. Planifica las actividades y objetivos de un modo razonable, establece metas a corto, medio y largo plazo.</p>
<p><i>“Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar”</i></p>	<p>Cuanto más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás, con lo que se pierde la posibilidad de ser uno mismo. Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.</p>	<p>Debes aceptar el hecho de que estás solo en el mundo, y que no es tan terrible apoyarte en ti mismo y tomar decisiones. Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que vender el alma por una ayuda innecesaria de los demás. Es positivo que aceptes la ayuda de los demás cuando sea necesaria.</p>

<p><i>“La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente”</i></p>	<p>Cuanto más influido se está por el pasado, más se utilizan soluciones a los problemas que fueron utilizadas entonces pero que hoy pueden ser ineficaces y por tanto se pierde la oportunidad de encontrar otras actuales y más útiles.</p>	<p>En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberás parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente. En vez de rebelarte con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debes valorar, cuestionar, desafiar y rebelarte sólo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.</p>
<p><i>“Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”</i></p>	<p>Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás. El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.</p>	<p>Debes preguntarte si realmente merece la pena preocuparte por los comportamientos de los demás, y debes interesarte sólo cuando te preocupen lo suficiente, cuando pienses que puedes ayudar a cambiar o que tu ayuda puede ser útil realmente.</p>
<p><i>“Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe”</i></p>	<p>No existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas. El perfeccionismo induce a resolver los problemas de forma mucho menos "perfecta" que si no se fuera perfeccionista.</p>	<p>Un individuo racional no comete la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas. Debes saber que errar es de humanos, pero que tus actos no tienen nada que ver con tu valor como ser humano. Sabiendo que sólo aprendemos de realizar intentos y equivocaciones, deberás experimentar una y otra vez hasta dar solución a tus problemas.</p>