

La Influencia Filosófica en la Terapia Racional Emotiva

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador De Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual, Y Docente Universitario

“El problema no son las cosas, sino las opiniones que tengamos de las cosas”

Epicteto.

Recientemente he concluido la lectura de un libro que me había sido recomendado ampliamente por parte de mis amistades. Esta pieza de literatura fue escrita por parte del señor Lou Marinoff, bajo el título de “Más Platón y menos Prozac.” En dicha obra el autor hace un intento por plantear cómo la filosofía no es una materia aburrida de clases universitarias, que se plantea de una forma estática e intrascendente, sino más bien que la filosofía es práctica y vivencial, y que puede ser utilizada ampliamente para resolver problemas cotidianos y prácticos. Hasta acá todo bien. El malestar que me genera este libro se debe a que en él, los ataques hacia las ciencias psicológicas y psiquiátricas son incesantes, y el autor no escatima en demostrar su ignorancia sobre ambas áreas, en un intento por probar que la filosofía es superior a estas ciencias. En todo caso vale la pena aclarar como la filosofía influye en la vida humana, y en la terapia psicológica.

Que la psicología surge de la filosofía es innegable, es más, al comprender las bases filosóficas de cada corriente psicológica, se puede comprender la concepción del ser humano que atribuye la teoría psicológica a su objeto de estudio: precisamente el ser humano. Así también, todo proceso perceptivo humano está expuesto al conocimiento previo del individuo, el cual predetermina el resultado de su percepción. Esta base de conocimiento, como lo explican las teorías cognoscitivas, ha sido construido a lo largo del tiempo, tanto de forma individual por parte de la persona, así como de forma colectiva por parte de la sociedad, inclusive desde tiempos milenarios. Este conocimiento colectivo es el resultado de grandes observadores que sobrevive e influencia nuestras

formas de pensamiento y desenvolvimiento actual, este es el pensamiento de los grandes filósofos.

Todo pensamiento obedece a un esquema previamente construido por parte de la persona respecto a un acontecimiento dado (Ellis, 1978), y si el terapeuta ha sido entrenado en el pensamiento filosófico, podrá notar que éste pensamiento puede calzarse en el pensamiento de alguno de los grandes filósofos, pues de alguna manera la visión del individuo ya fue utilizada antes por algún filósofo. Viene a mi memoria una frase que dijera un gran poeta una vez, *“no hay nada nuevo bajo el sol, sólo hay vistas cansadas”* (Laureano Albán), lo cual hace pensar que prácticamente no hay muchas experiencias objetivamente nuevas, sino que lo que ocurre es que no se han visto de una forma distinta.

Las labores de un psicoterapeuta racional emotivo se centran pues en brindar al cliente una forma distinta de observar el mismo fenómeno. A forma somera y escueta unos ejemplos: una cliente que acude a consulta pues su pareja le ha abandonado y siente que no puede seguir adelante sola, en un proceso terapéutico se le hace ver que este es un excelente momento de autoexploración y autodescubrimiento, así como también es el momento ideal para realizar todas aquellas cosas que su pareja normalmente le impediría realizar.

En el caso anterior, al momento de la queja, la consultante expone su deseo de continuar una relación que, objetivamente a terminado, más ella no lo concibe de tal manera aún. Maultsby (1997) propone en su *Reeducación Emocional*, una técnica de vídeo sin sonido que el cliente imagina y describe la acción de los protagonistas, como una forma efectiva de brindar conocimiento objetivo de la realidad. Por medio de esta técnica la cliente se da cuenta de que efectivamente está sola y que su pareja no está, *“el ser es y el no ser no es”* como diría Parménides de Elea, *estás sola y él no es tu pareja más.*

Ante la desesperanza e incertidumbre que causa el futuro sin esta pareja en específico, la cliente desea tomar decisiones pronto y encontrar un nuevo compañero sentimental con la mayor brevedad posible, sin darse el tiempo necesario para aprender de la experiencia vivida, sin crecer con esta experiencia. El budismo enseña tres frases que Herman Hesse condensa en su maravillosa obra “Siddartha”: “sé escuchar, sé ayunar, sé meditar”. Estas frases exponen toda la maravillosa templanza y contemplación de la filosofía budista, que inevitablemente llevan a la meditación y contrarrestan la impulsividad que pudiera llevar a la persona a tomar decisiones erradas.

En terapia de pareja, recuerdo una vez que el varón de este matrimonio que acude a consulta no siempre medía sus palabras al enfadarse, él se dejaba envolver por su enojo y terminaba por decir cualquier cosa que su mujer encontrase irritante. “Si tus palabras no son más hermosas que el silencio, no rompas el silencio”, excelente frase de Confucio que terminó por ser la técnica terapéutica que se aplicó. Cuando el marido se enfadaba e iba iniciar su secuencia de frases hirientes, su mujer le recordaba a Confucio y el marido declinaba de pelear hasta que se tranquilizara y pensara bien lo que iba a comunicar.

En el caso de personas que no logran decidir, o no saben si lo que van a hacer es lo correcto, enseñar respecto a los Epicúreos y los placeres inmediatos y los placeres a largo plazo ayuda a tomar la decisión correcta, si lo que se piensa hacer satisface sólo el momento inmediato probablemente no sea una buena decisión; en cambio si lo que desea realizar causará placer y bienestar a mediano y largo plazo (2 años por ejemplo), entonces es probable que sea una buena decisión.

Los imperativos categóricos de Immanuel Kant, muy parecidos a la postura de la elección en libertad de Jean Paul Sartre, orientan al individuo en terapia de pareja, cuando se desea hacer acciones que se piensa pueden herir a su compañero o compañera, como por ejemplo cuando se anhela una aventura con un amante. “Obra de manera tal, como si deseases que tus acciones fuesen una ley universal” dice Kant, en otras palabras, el individuo debe preguntarse a sí mismo ¿estoy dispuesto a que esto también me lo hagan a mí?.

El entrenamiento en el arte de discutir con otras personas puede abordarse desde el “Arte de la Guerra” de Sun Tzu, en el cual se explica que no todas las batallas se pelean, y en caso de pelear, hay que saber cómo hacerlo y cuando detenerse; o bien de la manera japonesa “si de mi enemigo no hago un amigo, ¿para qué hacer la guerra?”, frase que el individuo tendrá presente en todo momento al discutir con otra persona.

El entrenamiento en autoinstrucciones, detención de pensamiento, solución de problemas, el entrenamiento en asertividad, el entrenamiento en habilidades sociales, y muchas otras técnicas y tratamientos se ven ampliamente influenciados de pensamientos breves, casi a modo de aforismo que proviene de alguna manera del pensamiento de alguno de los filósofos. Sun Tzu, Lao Tse, Confucio, Aristóteles, Galileo, Sócrates, Diógenes, Séneca... la lista es demasiado extensa para poder citarlos a todos en tan breve espacio.

La aplicación de la TRE permite cambiar lo que el individuo percibe como estático gracias a una forma de visión estática e inamovible. Al sustituir los pensamientos irracionales por pensamientos más coherentes el individuo genera una sensación de bienestar, al ver las cosas de una forma distinta. En esta fase de cambio de creencias, la aplicación de la filosofía se vuelve trascendental, pues las nuevas creencias afectan al individuo de forma tal que cambia en su percepción de mundo, en su filosofía de vida.

El terapeuta racional emotivo brinda entonces una nueva forma de ver el mismo acontecimiento, brinda una forma distinta de ver las cosas a “una vista ya cansada” de observar de la misma manera, una forma fresca y reconfortante que trae al individuo de nuevo a una sensación de tranquilidad en su propia vida.

Referencias Bibliográficas

Ellis. A. 1978. **Terapia Racional Emotiva**, Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad. Editorial Pax México.

Ellis A., Grieger R.. 1997. **Manual de Terapia Racional Emotiva**. Editorial Descleé de Brower S.A.