

La Terapia Racional Emotiva Y El Humanismo.

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

Desde hace muchos años, las corrientes o teorías psicológicas enfrentan problemáticas muy complejas en torno al abordaje y concepción del ser humano. Una de las principales encrucijadas que enfrenta cualquier tipo de corriente psicológica es el de la libertad y la responsabilidad del individuo.

Por lo general, las personas esgrimen el argumento del determinismo y del antihumanismo como los principales defectos que pueda tener cualquier escuela psicológica que se relacione de alguna forma con la modificación de la conducta. Esta afirmación no puede estar más alejada de la realidad. Veamos por qué.

La terapia racional surge con una finalidad sumamente clara: ayudar a que los clientes que llegan a la consulta, logren una solución rápida de sus problemas.

Esta finalidad se logra modificando los pensamientos que la persona posee, pues, según explica Ellis (1980), son los pensamientos de la persona los que llegan a determinar su forma de actuar, o sea su conducta.

La persona puede tener entonces esquemas o formas de pensamiento que no le resultan del todo funcionales, pues las consecuencias de ese estilo de pensamiento no le permiten lograr ajustarse de la mejor manera a las diversas situaciones a las que se enfrenta a lo largo de su vida y en su cotidianidad. La persona se encuentra entonces viciada por determinados pensamientos y creencias que neutralizan su accionar y que a la vez no contienen ningún sentido lógico; estos pensamientos son automáticos y pueden ser reconocidos bajo el nombre de “distorsiones cognitivas” o bien “ideas irracionales” (Dattilio y Padesky, 1995). Observemos algunas de ellas.

Dentro de las principales ideas irracionales que sostienen la neurosis Albert Ellis propone once; pero se verán solo unas pocas a manera de ejemplo:

- *La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.* La mayoría de las personas en nuestra sociedad cree que lo que les hace desgraciados es el resto de la gente y los acontecimientos, y que si estas fuerzas externas fueran diferentes ellos no se sentirían tan abatidos. Piensan que no colaboran en su abatimiento y que no tienen control sobre ellos mismos o sus emociones en esa circunstancia.
- *La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas dificultades y responsabilidades en la vida.* Mucha gente siente que es mucho más simple hacer sólo lo que es “fácil” o “natural” o lo que es intrínsecamente agradable, y evitar las dificultades y responsabilidades.
- *La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.* Aunque en teoría la gente aprueba la libertad y la independencia en nuestra sociedad, muchos creen que deben depender de otros y que necesitan a alguien más fuerte en quien confiar.
- *La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.* Muchas personas consideran que lo que otra gente hace o cree es lo más importante para sus vidas, y que por tanto deben estar claramente preocupados por los problemas y perturbaciones de ellos.
- *La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.* Mucha gente hoy día cree y actúa partiendo de la base de que algo que en alguna ocasión afectó a su vida de forma significativa, o le fue útil en un momento dado de su existencia, debe seguir siendo así para siempre.

(Ellis, 1980, pág. 59-82)

Analizando estas ideas irracionales se puede encontrar como un común denominador la dependencia del individuo del entorno y de las personas que se encuentran en él. Por ende, la persona no se responsabiliza ni de su vida ni de su existencia; si no que las deposita en el exterior esperando que, “de alguna forma” el exterior se encargue de brindarle todo lo que necesita y desea para alcanzar la felicidad y satisfacción en su vida, logrando así la realización personal.

Otro punto importante que se resalta en estas ideas irracionales, es la imposibilidad del cambio; imposibilidad en la que creen firmemente muchas personas en la actualidad. Si el cambio no es posible entonces las cosas siempre serán de una misma forma por siempre, por tanto es innecesario imaginar el esforzarse por modificar las cosas, pues será un gasto inútil de energía. Básicamente así funcionan las ideas irracionales y las distorsiones cognitivas.

El terapeuta cognitivo se enfocará en combatir estas distorsiones en un plazo corto de tiempo. “Como es una terapia breve, algunos críticos aducen que sólo produce cambios superficiales en los síntomas” (Dattilio, 1995). Es cierto que es una psicoterapia breve, y que por tanto “se enfatiza los problemas del aquí y del ahora de la vida del cliente”; pero “el objetivo del terapeuta cognitivo es enseñar a los clientes para que resuelvan sus problemas actuales y la fuente de sus problemas. Para eso, el terapeuta aborda la clave del problema y no los temas superficiales” (Dattilio, 1995). Con tal finalidad, este tipo de terapias han de fundamentarse en una eficiente base teórica que le den sustento a su práctica.

La terapia cognitiva y la terapia racional se han construido basándose en diversos modelos, incluyendo la fenomenología, la teoría estructural y la psicología cognitiva (Dattilio, 1995). Según la fenomenología, se aborda la visión que un individuo tiene de su yo y de su mundo personal, pues son claves para la determinación de su conducta. La teoría estructural, por otro lado, enfatiza el concepto de estructura jerárquica en los procesos cognitivos y acentúa la división entre los procesos de pensamiento primario y secundario. Al integrarse aspectos de ambas teorías, la psicología cognitiva remarca la

importancia de la cognición en el procesamiento de la información y en los cambios de conducta (Dattilio, 1995; Ellis & Grieger, 1981).

Debido a como está estructurada la terapia cognitiva, el terapeuta logra brindar herramientas al cliente para que afronte su problema actual, y como además la meta principal es erradicar el origen real de su problemática, no el síntoma superficial solamente, la persona es capaz en el futuro de afrontar otra diversidad de acontecimientos que puedan relacionarse de alguna forma con los acontecimientos que ya han sido tratados con éxito anteriormente.

El punto a favor de estas terapias es que se trabaja bajo un sistema de “empirismo colaborativo”(Dattilio, 1995), donde terapeuta y cliente, en un trabajo conjunto, encuentran en las experiencias de la persona sus relaciones de causa y efecto, así como también sus posibles soluciones. Nada más parecido entonces, al método de “parir la verdad” (la mayéutica) de Sócrates, el cual nos garantiza que las soluciones lógicas nacerán de interior del cliente, siendo estas coherentes con su propia visión del sí mismo y del mundo.

Al enseñarle nuevas formas de percibir, y percibirse, el cliente se desliga de sus autoimposiciones (los “debo de...” y “tengo que...” propuestos por Ellis) y vive entonces de una forma más eficiente, dependiendo en primera instancia solamente de sí mismo, y de su propia aprobación. La aprobación del mundo pasa a un plano secundario, pues lo importante es la visión de la persona respecto a ella misma.

Cuando se realiza esta modificación de pensamiento, la persona queda en una posición adecuada para ser arquitecta y constructora de su propia vida y, por tanto, de su existencia. Al prescindir de los lazos que hacen que la persona dependa del exterior, queda ella en una posición de “desamparo” (Sartre, 1946) ante la cual no tiene mas opción que encargarse de sí misma, siendo entonces, en primer instancia, su único bastón.

Por consecuencia, se cumple el primer principio del existencialismo propuesto por Jean-Paul Sartre, quien en 1946 dijo: “El hombre es el único ser que es tal y como él se concibe y tal y como él se quiere; y, también como se concibe después de la existencia, como se planea a sí mismo después de esa pasión hacia la existencia. El hombre no es otra cosa que lo que él hace de él. Es este el primer principio del existencialismo” (Sartre, 1946).

El cliente asume la construcción de su proyecto de vida, y se responsabiliza por sus decisiones y elecciones, y pasa además de una posición estática, de “quietismo” (Sartre, 1946) a una posición activa pues “la realidad existe sólo en la acción”, lo que significaría que “el hombre es sólo su proyecto, sólo existe en la medida en que se realiza, no es nada más que el conjunto de sus actos, nada más que su vida” (Sartre, 1946). Ahonda más aún Sartre al decir que “para el existencialismo no hay otro amor que el que se construye”, lo cual deja en evidencia que para lograr obtener o alcanzar una meta, el humano debe cosecharla, no esperar que llegue por sí sola. Debe ponerse en acción e intentar lograr lo que se ha propuesto, pues como diría un terapeuta cognitivo “no hay peor esfuerzo que el que no se hace”.

Las terapias racionales y cognitivas, lo mismo que el humanismo existencial, parten de una subjetividad del cliente y promueven esta visión fundamental, aunque comprometiéndola con una delicada relación de equilibrio con el ambiente donde la persona se desenvuelva, y relacionándola con un pensamiento racional y lógico ante todo.

Igual al humanismo, una meta principal de los modelos cognitivos es que la persona explore la mayor parte de sus potencialidades, y se destaca, en un nivel relevante, el hecho de que los cambios cognitivos que se le enseñan al cliente a realizar, el bienestar de la persona derivado de estos cambios, las modificaciones comportamentales derivadas de los ajustes cognitivos; siempre se proyectan para una duración de largo plazo, evitando crear dependencia del cliente al terapeuta, y lo más importante es que se realizan en un periodo breve de tiempo, pues el malestar que aqueja a la persona exige una solución

pronta, y se trabaja en un nivel profundo y no superficial del malestar, para asegurar que el cliente seguirá confrontando con éxito situaciones similares y por sí mismo.

Referencias Bibliográficas.

- Dattilio, F & Padesky, C. (1995), **Terapia Cognitiva con Parejas**, traducido por Gorbeña y Tolosa, España.
- Ellis, A. (1980), **Razón y Emoción en Psicoterapia**, traducido por Ibañez, España.
- Ellis, A. & Grieger, R, (1981), **Manual de Terapia Racional Emotiva**, traducido por Marañón, España.
- Gaarder, J. (1994), **El mundo de Sofía**, Ediciones Siruela, España.
- Sartre, J.(1946), **El Existencialismo es un Humanismo**, traducido por Mora, Costa Rica.