

Albert Ellis

“Para calmar tu ansiedad, renuncia a una vida perfecta”

El conocido psicólogo nos enseña a pensar de forma más racional, realista y positiva para superar el perfeccionismo y disfrutar más de la vida

Aprender a pensar es posible, y debemos hacerlo para estar más satisfechos con nuestra vida. Esta es la idea básica que nos transmite el prestigioso psicólogo Albert Ellis. En ejercicio durante más de medio siglo, su práctica y sus teorías sobre el lenguaje con el que interpretamos el mundo se materializaron en la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), que nos enseña a pensar de modo más racional, realista y positivo.

Psicología: ¿Se instalan más fácilmente en nuestra mente los pensamientos negativos (sentimientos de culpa, autoexigencias) que los sanos y creativos?

Albert Ellis: Sí, tenemos tendencia a instalar hábitos mentales autodestructivos en gran parte porque lo aprendemos de nuestros padres y nuestra cultura. Por consiguiente, suelen ser más fuertes y difíciles de desarraigar que



El experto

Albert Ellis nació en Pittsburg en 1913 y fue educado en la ciudad de Nueva York. Estudió Psicología en la especialidad de psicoanálisis, máster en Artes y doctorado en Filosofía.

Desde 1955 es el padre de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), origen de la actual Terapia Cognitiva. Gran conferenciante y autor prolífico de libros de autoayuda, es presidente y fundador del instituto Albert Ellis de Nueva York.

La Asociación Americana de Psicólogos le ha reconocido recientemente como la segunda persona que ha prestado una mayor contribución al campo de la Psicología, por detrás de Sigmund Freud.

las creencias más positivas y más sanas. Nos identificamos con los recuerdos que nos traumatizan, y los convertimos en parte de nuestra identidad.

¿Por qué recordamos las experiencias más dolorosas (rechazo, abandono) y no todos los gestos de amor que probablemente recibimos?

Porque nos tomamos demasiado en serio las cosas desagradables y, por tanto, exageramos su significado.

Usted insiste en que las personas tienen una considerable capacidad para reconstruirse y cambiarse a sí mismas...

Para empezar, hay que asumir de verdad el hecho de que es posible, de que somos capaces de cambiar profundamente, y después dedicarnos a trabajar en serio para conseguirlo.

Mucha gente piensa que “la razón no puede domesticar al corazón”. Sin em-

Aceptar que cometemos errores no es conformismo, sino inteligencia.



Cómo afrontar las emociones autodestructivas

■ **Los celos:** Viendo que hay otras personas que los dominan sin que ello suponga en absoluto una depreciación de su personalidad.

■ **La depresión:** Comprendiendo que, por muchas veces que tropecemos y caigamos, podremos levantarnos.

■ **El odio:** Dándonos cuenta de que las personas no son condenables,

aunque su forma de actuar sí lo sea.

■ **La culpa:** Admitiendo que hacer cosas equivocadas no significa ser despreciable.

■ **La ira:** Sabiendo que la provoca un pensamiento hacia alguien: "No deberías hacer eso", y dándole carta blanca para que haga lo que quiera sin odiarle por su conducta.

bargo, usted dice que las emociones son consecuencias físico-químicas de nuestros pensamientos.

Sí, la Terapia Racional Emotiva explica que las emociones son reacciones de nuestras interpretaciones y creencias sobre las personas o las cosas. Si tenemos pensamientos negativos nos sentimos mal, y posteriormente podemos actuar de manera incorrecta como

consecuencia de ellos. Y el hecho demostrado es que podemos sentir, actuar y pensar de manera diferente (positiva) si nos forzamos a hacerlo.

¿Cuáles son entonces las emociones irracionales que nos hacen daño?

Son destructivas e irracionales las emociones que minan nuestros objetivos y propósitos principales en la vida.

Aprende a pensar de forma más optimista

Puedes conseguirlo si aplicas las bases de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC):

1 Todos podemos aprender a pensar bien, a interpretar la realidad de forma racional, realista y positiva, para ser más felices.

2 Los pensamientos pueden ser racionales (si son realistas y nos ayudan a conseguir nuestros objetivos) e irracionales (si nos lo impiden), y podemos forzarnos a tener unos u otros.

3 Toda persona tiene capacidad para cambiarse a sí misma.

4 Cuando una persona se enfrenta a la adversidad o a un problema importante, lo soluciona si lo enfoca de manera creativa.

Las más frecuentes son: la depresión, la ansiedad excesiva, la ira exagerada y la culpa pronunciada.

Dice que la sociedad padece de “analfabetismo sentimental”, que se traduce en falta de realismo y tolerancia. ¿Eso tiene cura?

La alfabetización emocional y la tolerancia pueden lograrse concediendo a las otras personas el derecho a equivocarse, aun cuando no estés de acuerdo con ellas. Pero sin rechazarlas ni despreciarlas como seres humanos por comportarse de un determinado modo.

Cuando las personas tienen ansiedad, piensan, sienten y actúan de un modo disfuncional, en defensa propia. ¿Qué es lo que provoca esta inquietud?

Se produce la ansiedad cuando las personas se exigen hacerlo todo bien y sienten que no tienen valor suficiente como seres humanos si no lo hacen. Deberíamos renunciar a la ambición de vivir una vida perfecta y darnos cuenta de que siempre solemos actuar de forma imperfecta, pues somos falibles como seres humanos, y podemos aceptarlo.

¿Por qué la ansiedad nos conduce a la agresividad?

Cuando las personas tratan de defen-

¡Fuera tópicos sobre el amor y el sexo!

● **“Cuando se ama a una persona no se tienen deseos sexuales por otra”.**

Es poco frecuente no sentir atracción sexual por otras personas, aun estando enamorado de una. Los deseos sexuales están profundamente arraigados en los impulsos biológicos, y con frecuencia son promiscuos e indiscriminados.

● **“No se puede amar apasionadamente a más de una persona a la vez”.**

Evidencias clínicas y biográficas demuestran que una persona puede estar románticamente enamorada de dos o más personas al mismo tiempo, del

sexo opuesto o del mismo, aunque sin duda produce complicaciones en nuestra cultura y sociedad.

● **“Cuando amas a alguien, amas durante las 24 horas del día”.**

El sentimiento del amor es intermitente, porque necesitamos sentir y concentrarnos en otras actividades. El amor obsesivo y permanente nos impediría funcionar de manera eficaz. ¡Necesitaríamos psicoterapia!

● **“Hay algo llamado amor verdadero”.**

Todo amor es verdadero en quien lo siente, por el hecho de sentirlo. No hay amores de primera y de segunda clase.

¡Buena frase!

“La represión sexual y la culpa hacen que nos odiamos y odiamos a otras personas más libres y menos reprimidas”

derse, y lo hacen de forma agresiva, lo más probable es que no acepten el hecho de que están haciendo algo equivocado que supone un daño para los demás, y quieren protegerse de esta creencia. Si lo asumieran tal cual y se

aceptaran plenamente a sí mismas, si se aprobaran incondicionalmente, dejarían de estar siempre a la defensiva.

¿Por qué es tan importante la autoaceptación para vivir tranquilos?

Sus beneficios son muchos, en lo que a salud física y mental se refiere. Las personas que se aceptan de forma incondicional suelen estar sanas y vivir un buen número de años. Su inclinación es a favor de disfrutar, de seguir vivas y de tener tiempo para seguir creciendo.

En su último libro traducido al castellano (*Sexo sin culpa en el siglo XXI*), usted habla de lo que le aporta una sexualidad libre y placentera a nuestra vida. ¿Podría explicarlo?

Le aporta una buena cantidad de disfrute y placer inofensivos. La represión sexual y la culpa respecto a nuestros deseos sexua-

Declaración de Derechos Sexuales

La salud sexual, según Albert Ellis, es el resultado de un entorno que reconoce, respeta y ejercita los siguientes derechos tanto de la mujer como del hombre:

● **El derecho a la libertad sexual.** Excluyendo cualquier forma de coerción, explotación o abuso.

● **El derecho a la privacidad sexual.** Para tomar decisiones individuales siempre que no interfieran en los derechos de otras personas.

● **El derecho a la autonomía sexual.**

Para tomar decisiones sobre la propia sexualidad dentro de la ética individual y social.

● **El derecho a la equidad sexual.** Contra la discriminación por razón de género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión, etc.

● **El derecho al placer sexual.** Incluyendo el autoerotismo, que es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.



Albert Ellis
recomienda una
sexualidad abierta
y experimental.

les hacen que nos denigremos a nosotros mismos, que nos odiamos y que odiamos frecuentemente a otras personas más libres y menos reprimidas.

Usted reconoce los mismos derechos al placer también para las y los adolescentes. ¿Cómo deberíamos abordar esta educación sexual desde la infancia?

Podemos ir construyendo la autoaceptación desde la infancia mostrando a todos los niños, adolescentes incluidos, que tienen la capacidad de disfrutar y obtener placer sin sentirse culpables e indignos por ello. Incluso cuando hagan cosas estúpidas o equivocadas sexualmente, siguen siendo dignos de aprecio como seres humanos falibles.

Una gran cantidad de disfunciones sexuales (incluida la supuesta frigidez femenina) son debidas a un concepto de la sexualidad excesivamente rígido y limitado, como el culto al coito.

Sí, y algunas disfunciones, como la falta de deseo, se solucionarían con una sexualidad abierta y experimental, permitiendo a las personas hacer lo que quieran que no produzca daño a otros, y disfrutar plenamente sin reprocharse lo que hagan o deseen. Lo principal es aceptarnos, incluso aunque nuestros deseos sexuales vayan en una dirección equivocada y nos produzcan algunos pequeños problemas.

¿Cómo deberíamos afrontar nuestra sexualidad para mantener unas relaciones satisfactorias y sanas?

Nuestra principal zona erógena está en el cerebro y en la forma de pensar. Si nos permitimos creer que cualquier conducta u opción sexual que escojamos está bien, incluso aunque no sea la más habitual o bien vista, entonces podemos enfrentarnos a nuestra sexualidad y tener relaciones sanas y satisfactorias. Lo principal es no culparnos a nosotros mismos ni culpar a nuestros compañeros, aunque a veces hagamos cosas que podríamos considerar estúpidas. ●

Libros recomendados

Cómo mejorar las relaciones íntimas Ediciones Obelisco, 188 págs. 11,50 €. **Cómo vivir con un neurótico** Ediciones Obelisco, 192 págs. 1 €. **Pregunte a Albert Ellis** Obelisco, 176 págs. 11 €. **Sexo sin culpa en el s. XXI** Los Libros del comienzo, 264 págs. 16 €. **Las relaciones con los demás** Océano Ámbar, 172 págs. 12 €. **Vivir en una sociedad irracional** Paidós, 494 págs. 25 €.

