

2016

Las 11 Creencias
Irracionales y las 3 ideas
irracionales

Centro de Terapia Breve
Insitut RET

[LAS CREENCIAS E IDEAS IRRACIONALES]

A través de varios estudios y la observación clínica se ha intentado describir cuales son las 11 creencias irracionales típicas de los seres humanos. Además Abert Ellis intento resumirlas en 3 ideas irracionales básicas.

LAS 11 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE LA TREC

La Terapia Racional Emotiva (TRE) afirma que son nuestros pensamientos irracionales o esquemas mentales distorsionados que producen las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas. En otras palabras no son los acontecimientos (A) los que generan los estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos (B). No es A quien genera C, sino B. Por tanto, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D) seremos capaces de generar nuevos estados emocionales (E) menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas.

Creencia Irracional	Porqué es irracional	Alternativas racionales
<p>Idea irracional nº 1:</p> <p><i>"Necesito ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa, solo de esta forma puedo considerarme una persona válida"</i></p>	<p>El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable. Además es una necesidad que genera una preocupación constante por lo que opinan los demás acerca mi persona.</p> <p>Poner la valía personal de uno en los que opinan los demás es renunciar a la autonomía personal y corresponde a volverse esclavos de opiniones que inevitablemente están fuera de nuestro control. Utilizando una metáfora, correspondería dar el mando de nuestro valor a otras personas.</p>	<p>Es claro que recibir aprobación y amor es agradable y preferible pero nunca es una necesidad irrenunciable.</p> <p>Además las opiniones de los demás están fuera de nuestro control independientemente de lo que hagamos siempre habrá alguien que puede discrepar y esto hace parte de la vida: no es un drama aunque puede resultar desagradable.</p> <p>Ni conviene ni es real pensar que la valía de una persona dependa de las opiniones de los demás. Independientemente del amor que los demás nos puedan demostrar, cada ser humano tiene un valor intrínseco.</p>
<p>Idea irracional nº 2:</p> <p><i>"Tengo que ser perfecto, competente y exitoso en la mayoría de cosas que hago para no considerarme un fracasado"</i></p>	<p>Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos. En el momento en que me exijo algo imposible de alcanzar estoy destinado inevitablemente a la frustración y al sentimiento de incompetencia.</p> <p>La preocupación constante por el éxito lleva sin falta al miedo al fracaso y la inseguridad.</p>	<p>Lo que cuenta es el proceso no el resultado. El camino se hace andando. Lo que cuenta es el andar y disfrutar del camino, la meta es algo a menudo estático cuyo valor depende del camino mismo. Los fallos y errores hacen parte de la condición humana de este planeta. Incluso hay veces en que un error puede esconder el éxito en algo inesperado.</p> <p>Ser fracasado o exitoso son estados que dependen de juicio erróneo: ni somos exitoso si fracasados, lo que sí que es cierto es que a veces actuamos de forma mejor o peor.</p>

<p>Idea irracional nº 3:</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>Tosas las personas son seres limitados que actúan en función de multitudes de razones, muchas veces difícil de conocer. Juzgar de forma tan extrema no lleva inevitablemente a posibles errores y a una intolerancia que solo puede generarnos emociones disfuncionales.</p> <p>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 si misma. Además a veces lo que puede ser una mala acción para mi persona puede ser bueno para otras.</p>	<p>Cuando consideramos la complejidad del funcionamiento humano resulta más sano juzgar los comportamientos y no las personas. Hay comportamientos bueno o malo pero y no personas buenas o malas.</p> <p>Además, una actitud tan intolerante puede volver en nuestra contra en el momento de que cometamos algún comportamiento malo. Ser tolerante promueva una actitud indulgente y una crítica constructiva.</p>
<p>Idea irracional nº 4:</p> <p><i>"Es tremendo y catastrófico el hecho de que no se me trate justamente o que las cosas no vayan como yo quiero"</i></p>	<p>Las cosas son como son. No hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son, otra cosa es que nos agrade o no.</p> <p>El estar abatidos por las circunstancias no nos ayudará a mejorarlas, y sí es posible que de esta forma las empeoremos.</p> <p>El mundo no es ni justo ni injusto: estos son conceptos nuestros. El hecho de que yo haga las cosas bien no garantiza que todo salga bien.</p>	<p>No es ninguna catástrofe que las cosas no vayan como uno quieras. Está claro que preferiríamos conseguir lo que buscamos pero a veces esto no se da y no se acaba el mundo por ello. La vida es imperfecta por definición. La perfección o justicia absoluta no existe si no en la nada. Es normal frustrarnos algo cuando algo no sale tal y como quisiéramos, pero claro que lo podemos soportar.</p> <p>Cuando las cosas no nos salen, está bien luchar por cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son.</p>
<p>Idea irracional nº 5:</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>Las situaciones de por si no tienen ningún poder de afectarnos. Lo único que afecta nuestra condición emocional es nuestro propio juicio. Las causas externas son filtradas por nuestros juicios que en definitiva son los responsables de nuestras desgracias o alegrías.</p> <p>Está claro que hay situaciones que la mayoría</p>	<p>Cuando experimentes una emoción dolorosa, debes reconocer que eres el creador de dicha emoción, y que como la originas, también puedes cambiarla.</p> <p>Cuando observes de forma objetiva tus emociones dolorosas descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción.</p>

	<p>de personas viven de la misma forma. Pero esto se debe solo al hecho personas distintas comparten juicios parecidos acerca de ciertas situaciones.</p>	<p>En la mayoría de casos, las personas actúan de forma distinta a situaciones parecidas. Si las situaciones externas fuesen la verdadera causa de nuestras desgracias, entonces todas las personas deberían de actuar igual en las mismas circunstancias: pero esto no es así.</p>
<p>Idea irracional nº 6:</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>El preocuparse mucho de que algo peligroso suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a su aparición. El vivir constantemente catastrofizando algo que todavía no ha llegado nos lleva a un sin vivir inútil. El pensar que es tremendo morir no impide que eso ocurra y además me hace vivir mal hasta la muerte.</p> <p>Desgracias y situaciones peligrosas son inevitables en la vida de una persona. Preocuparse por ellas está bien pero catastrofizar es inútil e lleva al bloqueo o parálisis conductual.</p>	<p>Las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino la manera que tienes de hablarte a tí mismo. Tremendizar porque anticipas el éxito de algo que todavía no ha ocurrido es absurdo.</p> <p>Te tienes que dar cuenta que el pánico no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario. Preocuparnos por algo negativo que es muy probable que suceda es sano pero entrar en pánico no lo es.</p> <p>En el fondo hay muy pocas cosas terribles en la vida de unas personas. Incluso en estos casos anticiparlas constantemente no lleva a ningún sitio si no a un sufrimiento inútil.</p>
<p>Idea irracional nº 7:</p> <p><i>"Es más fácil y satisfactorio evitar que afrontar las responsabilidades en la vida. Aprender a ser disciplinado lleva a autocondenarse y sentirse irresponsable"</i></p>	<p>Mirar por lo que gusta y no lo que conviene es una lógica que lleva a más problemas. En el momento uno puede "relajarse" y sentirse comodo, pero a largo plazo será inevitable vivir más situaciones incomodas.</p> <p>Evitar algo que se considera difícil pero provechoso suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.</p> <p>Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor</p>	<p>Conviene esforzarse en realizar las cosas desagradables que tengan un fin útil para uno mismo.</p> <p>No deberás imponerte una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo.</p> <p>Cuando pensamos a la comodidad hay que tener en cuenta toda la vida y no solo el momento presente. Saber aceptar y afrontar las dificultades nos permite ser capaces de estar más cómodos y satisfechos a lo largo de toda nuestra vida.</p> <p>Un individuo racional</p>

	<p>cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo. Evitar dificultades y esfuerzos suele llevar a la disidia y aburrimiento en las mejores de las circunstancias. Usualmente lleva a no saber enfrentarse a las cosas que nos convienen y, entonces, a mas incomodidad y sufrimiento a largo plazo.</p>	<p>acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo sirve para agravarlos.</p>
<p>Idea irracional nº 8:</p> <p><i>"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar si no la vida no tiene sentido"</i></p>	<p>En el momento que ponemos una condición externa para dar sentido a nuestra felicidad estamos delegándola en algo que está fuera de nuestro control. Puede ser normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, sin embargo no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros. Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.</p>	<p>Conviene aceptar el hecho de lo que cuenta es el juicio personal. Puede resultar incómodo o doloroso pero no es tan terrible apoyarte en ti mismo y tomar decisiones. Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que dejarse llevar por una ayuda innecesaria de los demás. Esto no quiere decir que uno no debas, de forma rebelde o defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo 'fuerte' que eres. Es positivo que aceptes la ayuda de los demás cuando sea necesaria.</p>
<p>Idea irracional nº 9:</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 perturbó debe seguir afectándole indefinidamente"</i></p>	<p>Aunque una persona haya tenido que sufrir los excesos y abusos de otros en su pasado, eso no quiere decir que haya que seguir siendo así. Por difícil haya sido el pasado estás viviendo en el presente.</p> <p>Cuanto más influenciado 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>Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de éste en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio.</p> <p>En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberás parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.</p> <p>Si el pasado está escrito el futuro está por escribir a través de tu juicio personal en tu presente.</p>

Idea irracional nº 10:

"Uno debería maldecir y perturbarse por los problemas de los demás"

Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos.

Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestras respuestas no provienen de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.

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.

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.

Cuando aquellos que te preocupan estén actuando erróneamente, no debes preocuparte por sus comportamientos y hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.

No tenemos ningún control sobre los demás: puede que tengamos la ilusión de controlar los demás pero solo si ellos deciden que sí. Si no puedes eliminar la conducta autodestructiva de otros, debes al menos no estar enojado contigo mismo por no conseguirlo y renunciar a la idea de mejorar esa situación.

Idea irracional nº 11:

"Uno tiene que maldecir la vida si no puede encontrar la solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, "

No existe ni seguridad ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.

Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o de desesperanza).

El perfeccionismo induce a resolver los problemas de forma mucho menos "perfecta" que si no

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.

Cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la 'perfecta', sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

Deberás buscar entre las opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises).

Errar es de humanos y tus actos no tienen nada que ver

<p>se fuera perfeccionista.</p> <p>La vida en el planeta tierra es lo que es: imperfecta y problemáticas. El único lugar donde hay paz eterna está en la nada y en la muerte.</p>	<p>con tu valor como ser humano.</p> <p>Sabiendo que sólo aprendemos de realizar intentos y equivocaciones, deberás experimentar una y otra vez hasta dar solución a tus problemas.</p>
<p><i>Estas 11 creencias irracionales básicas fueron sintetizadas posteriormente por Ellis (1977a) en:</i></p>	
Con respecto a	Idea irracional
Uno mismo	"Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones"→"o soy un inútil fracasado"
Los demás	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"→ "o son malditos piojos"
La vida o el mundo	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"→"o no merece la pena de vivir porque el mundo sería un lugar horrible"