

2016

Creencias y Emociones

Centro de Terapia Breve
Institut RET Barcelona

Massimo Bertacco PhD

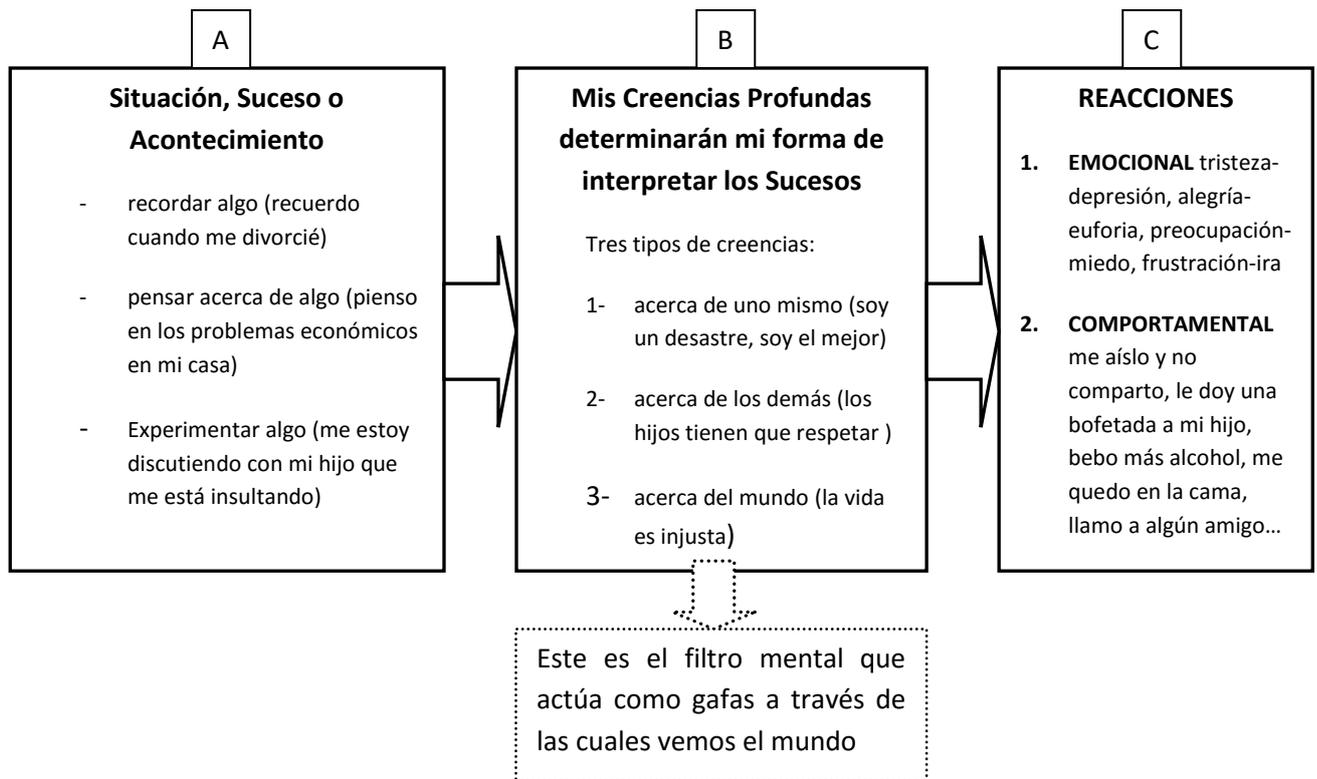
Nº 1

[NUESTRAS CREENCIAS ACTIVAN LAS EMOCIONES]

La Terapia Racional Emotivo Conductual afirma que nuestro equilibrio emocional depende de cómo pensamos acerca de lo que nos sucede, de nuestras creencias básicas sobre cómo funcionan las cosas y las personas

LA RELACIÓN ENTRE LAS CREENCIAS Y LAS EMOCIONES

La Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) es una terapia de tipo cognitivo conductual (TCC) que da mucha importancia a las ideas y creencias profundas de una persona. La TREC parte de la premisa de que nuestras creencias profundas juegan un papel clave en cómo interpretamos todo lo que nos sucede y, por consecuencia, son determinantes en cómo acabamos reaccionando a ello. Metafóricamente se podría decir que nuestras opiniones y creencias funcionan como un filtro óptico que da color a lo que estamos viviendo en cada momento. Esta noción puede ser resumida a través del siguiente esquema ABC.



Desde el punto de vista de la TREC, nuestras creencias profundas actuarían como esquemas mentales que ayudan a seleccionar y reconstruir mentalmente los sucesos. Este es el motivo por el cual casi siempre reaccionamos, es decir sentimos y actuamos, en función de cómo nos representamos mentalmente los sucesos o, dicho de otra forma, de lo que pensamos de ellos. Sin embargo en la mayoría de casos tenemos la sensación de que nuestras reacciones son debidas directamente a los sucesos: "me enojo por culpa de mi hijo, me separo por culpa de mi mujer, me deprimó porque el mundo es injusto". Pero ¡RECUERDA! esto nunca es así, nuestras reacciones dependen de nuestras creencias: "me enojo porque CREO que los hijos no

tienen que faltar al respeto nunca, me separo porque CREO que una mujer debe ser siempre fiel a su marido y si no, conviene dejarlo, me deprimó porque CREO que el mundo tiene que ser justo y si no, no vale la pena vivir en él". Otro ejemplo puede que aclare aún más este punto: imagínate a una persona que escapa gritando "¡socorro!" cada vez que se le acerca un perro. Si le preguntáramos a esta persona por qué tiene miedo y está escapando (reacciones), seguro que contestaría que "escapa porque hay un perro" o "escapa porque tiene miedo a los perros". Sin embargo, desde el punto de vista de la TREC, éstas son respuestas incorrectas. La causa del comportamiento de esta persona está en como "se representa la situación", es decir en todo lo que esta persona opina y piensa acerca de la situación "hay un perro que se acerca". Si esta persona piensa que "los perros son animales peligrosos que hay que evitar", "este perro puede mordirme y hacerme daño", etc., entonces sentirá miedo y escapará gritando "socorro". De hecho la mayoría de personas no reaccionan huyendo de los perros: hay quien se acerca con cariño, quien se queda indiferente, y unas pocas que sienten miedo. Si fuera "el perro" la causa del miedo, todo el mundo debería sentir miedo al ver ese perro. Las diferentes reacciones de estas personas se pueden explicar solo por la existencia de distintas formas de pensar acerca de los perros. Alguno pensará "ese perro es muy guapo y me encanta" y sentirá cariño; otro, "este perro me va a morder" y sentirá miedo. Consideremos otro ejemplo algo más complejo. Imagina una persona que tenga la idea profunda de que "todos los seres humanos en el fondo son buena gente y los malvados en realidad no existen". A la hora de juzgar un crimen o una determinada conducta negativa de alguien, esta persona reaccionará de forma muy distinta que una persona que tenga la creencia profunda de que "en el mundo hay personas buenas y otras malas que merecen ser castigadas". Es muy probable que esta segunda persona reaccione con desdén e irritación frente a lo que para ella es una mala persona, mientras que la primera sienta compasión y diga que todo el mundo merece una segunda oportunidad.

Resumiendo, nuestras vivencias emocionales y nuestra forma de actuar dependen básicamente de cómo pensamos acerca de las cosas, es decir de nuestras opiniones, creencias,

actitudes, prejuicios, convicciones, etc... acerca de ellas. Por este motivo nuestro bienestar emocional dependerá de cómo pensamos: del conjunto de nuestras creencias acerca de nosotros mismos, de los demás y del mundo. La terapia TREC resume este concepto a través del **modelo ABC** de las emociones. Constantemente nos suceden cosas (situaciones **A**CTIVADORAS) que interpretamos a través de nuestras creencias (en inglés **B**ELIEFS) y, en función de esta interpretación reaccionamos de manera distinta (**C**ONSECUENCIAS emocionales y conductuales).

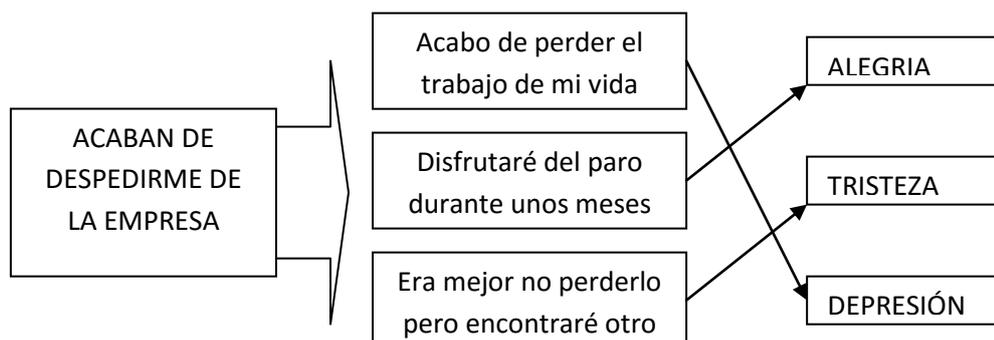
Cuando consideramos el modelo ABC de las emociones, si queremos cambiar nuestra forma de sentir y de actuar tenemos necesariamente que cambiar nuestra forma de pensar. Pero esto no es tan sencillo como parece por diferentes razones: (a) no estamos acostumbrados a observar cómo pensamos, (b) la mayoría de nuestros pensamientos son automáticos, (c) nuestras creencias básicas funcionan como suposiciones, y las suposiciones no se revisan casi nunca, y (d) tenemos una fuerte tendencia a validar todas nuestras creencias, a pesar de que sean erróneas. Es por estos motivos que tenemos que acostumbrarnos a identificar cómo pensamos y así reconstruir nuestras creencias básicas.

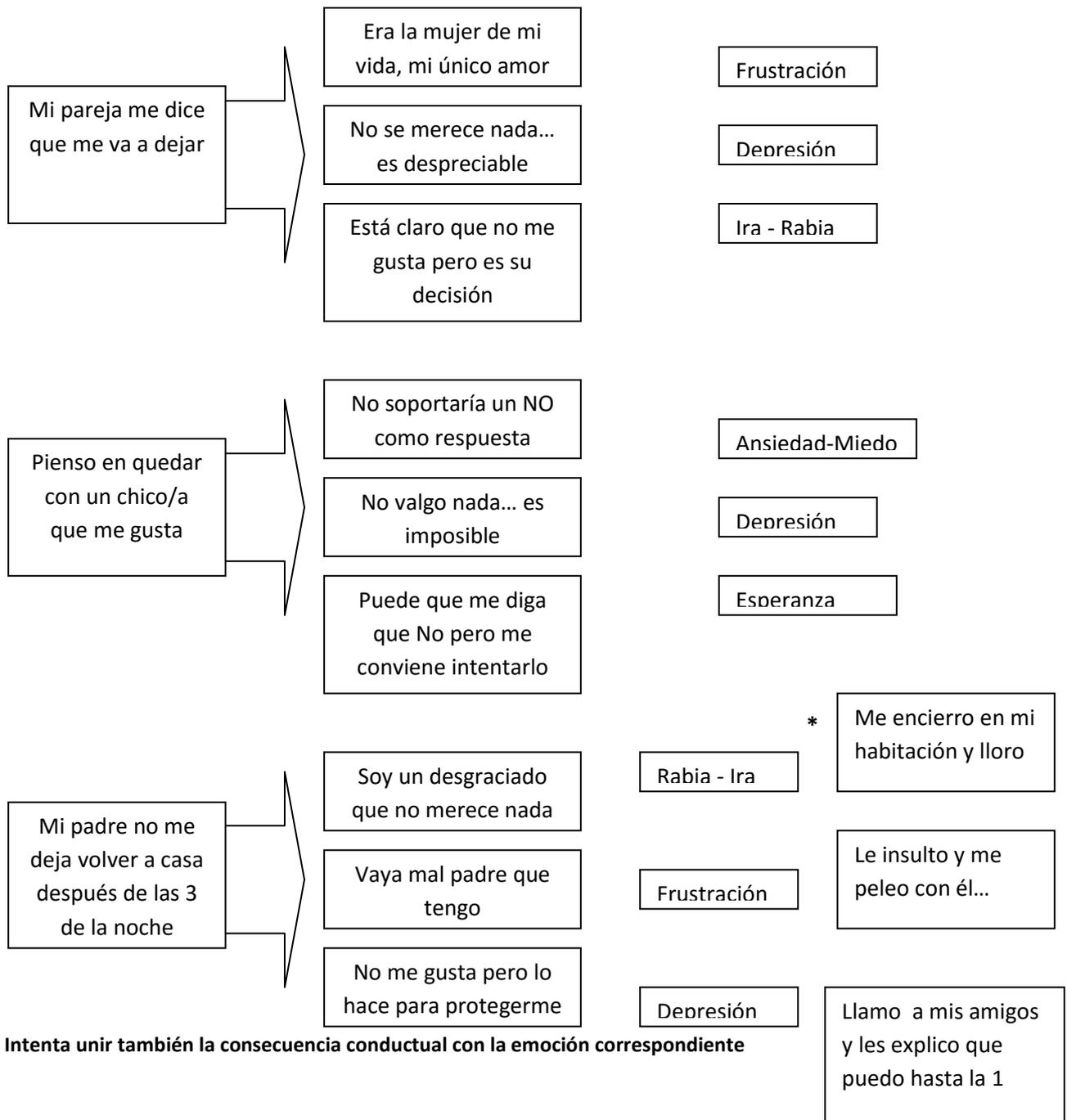
Siguen unos ejercicios para ayudarte a visualizar de forma práctica las nociones que intentamos explicar en este escrito.

EJERCICIOS

(I) Relaciona con flechas (B) pensamientos y (C) emociones/acciones congruentes

Ejemplo:





Ahora construye tú ejemplos de ABC basándote en tu vida o en ejemplos ficticios

SITUACIÓN A	PENSAMIENTOS B	CONSECUENCIA C_e	CONSECUENCIA C_c
Ejemplo: "estoy enfermo y no puedo ir de vacaciones"		Emoción	Comportamiento

Después de haber leído este escrito describe brevemente lo que has entendido y tu opinión

¿Es claro este escrito? SI NO por qué _____

¿Te han ayudado los ejemplos? SI NO por qué _____