KAREN HORNEY

1885 - 1952

BIOGRAFÍA

Karen Horney nació el 16 de septiembre de 1885 y fue hija de Clotilde y Berndt Wackels Danielson. Su padre fue un capitán naval y era un hombre muy religioso y autoritario. Sus hijos le llamaban "el lanzador de Biblias ", porque, según Horney, ¡verdaderamente lo hacía!. Su madre, apodada Sonni, era una persona muy diferente. Era la segunda mujer de Berndt, 19 años más joven y considerablemente más urbana. Karen también tuvo un hermano mayor también llamado Berndt a quien cuidó profundamente, así como otros 4 hermanos mayores del primer matrimonio de su padre.

La infancia de Karen Horney parece estar llena de contradicciones: por ejemplo, mientras que Karen describe a su padre como un sujeto disciplinario que prefería a su hermano Berndt sobre los demás, por otro lado aparentemente le traía múltiples regalos a Karen de todas partes del mundo e incluso le llevó con él a tres viajes ultramarinos, cosa bastante difícil de hacer por un capitán en esos tiempos. No obstante, ella se sintió con falta de afecto por parte de su padre, lo cual hizo que se inclinara especialmente a su madre, volviéndose, como ella misma ha dicho, "su pequeño corderito".

A la edad de 9 años, cambió su acercamiento a la vida, tornándose ambiciosa e incluso rebelde. Se dijo a sí misma: "Si no puedo ser guapa,

entonces decidiré ser lista", lo cual es extraño, ¡ya que era realmente guapa!. Además, alrededor de esta etapa, Karen desarrolló una extraña atracción por su propio hermano.

Éste, avergonzado por sus expectativas sobre él, como cualquiera pudiera imaginar de un chico adolescente, le apartó de él. Esta situación le llevó a la que sería su primer encuentro con la depresión, problema que no le abandonaría el resto de su vida.

En la adultez temprana sobrevinieron algunos años de estrés. En 1904, su madre se divorció de sus padres, dejándole con Karen y el joven Berndt . En 1906 ingresó en la facultad de Medicina en contra de los deseos de sus padres y de hecho, en contra de la opinión de la educada sociedad de su época. Estando allí conoció a un estudiante de leyes llamado Oscar Horney, con quien se casaría en 1909. Un año más tarde, Karen dio a luz a Brigitte, la primera de sus tres hijas. En 1911, su madre Sonni muere, provocando una tensión importante sobre Karen, lo cual le llevó a psicoanalizarse.

Tal y como Freud hubiera supuesto, Karen se había casado con un hombre nada diferente a su padre: Oscar era tan autoritario como el capitán había sido con sus hijos. Horney se daba cuenta de que ella no solo no intervenía, sino que incluso entendía que esta atmósfera era buena para sus hijos y que les inculcaría el afán de independencia. Fue solamente muchos años más tarde cuando por vía de su introspección cambiaría su visión sobre la crianza.

En 1923, el negocio de Oscar se vino abajo. Acto seguido, Oscar desarrolló una meningitis, volviéndose un hombre ruinoso, moroso y argumentativo. En

este mismo año, el hermano de Karen muere a la edad de 40 años producto de una infección pulmonar. Karen se hundió en una gran depresión, hasta el punto de nadar mar adentro mientras estaba de vacaciones con la idea de quitarse la vida.

Karen y sus hijas se mudaron de casa de Oscar en 1926 y emigraron a los Estados Unidos cuatro años más tarde. Se establecieron en Brooklyn.

Aunque pareciera extraño actualmente, en los años 30' Brooklyn era la capital intelectual del mundo, debido en su mayor parte a la influencia de refugiados judíos provenientes de Alemania. Fue aquí donde logró amistad con intelectuales de la talla de Erich Fromm y Harry Stack Sullivan, llegando a tener una relación esporádica con éste último. Y fue aquí donde desarrollaría sus teorías sobre la neurosis, basándose en su experiencia como psicoterapeuta.

Se mantuvo asistiendo, enseñando y escribiendo hasta su muerte en 1952.

Teoría

La teoría de Karen Horney es quizás la mejor de las teorías sobre las neurosis que tenemos. En primer lugar, ofreció una perspectiva bastante distinta de entender la neurosis, considerándola como algo bastante más continuo en la vida normal que los teóricos previos. Concretamente, entendía la neurosis como un intento de hacer la vida más llevadera, como una forma de "**control interpersonal y adaptación**". Esto sería, por supuesto, aquello a lo que estamos dirigidos en nuestra vida cotidiana, solo que parece que la

mayoría de nosotros lo hacemos bien y los neuróticos parece que se hunden más rápidamente.

En su experiencia clínica, distinguió **10 patrones particulares de necesidades neuróticas**, los cuales están basados sobre aquellas cosas que todos necesitamos, pero que se han vuelto distorsionadas de diversas formas por las dificultades de las vidas de algunas personas.

Inicialmente, tomemos la primera necesidad como ejemplo; la necesidad de afecto y aprobación. Todos necesitamos afecto, entonces ¿qué es lo que hace neurótica a esta necesidad? Primero, la necesidad es irreal, irracional, indiscriminada.

Por ejemplo, todos necesitamos afecto, pero no lo esperamos de todo aquel que conocemos. No esperamos grandes dosis de afecto de parte de incluso nuestros mejores amigos y relaciones. No esperamos que nuestras parejas nos den afecto todo el tiempo, en todas las circunstancias. No esperamos grandes muestras de amor mientras que nuestras parejas están rellenando los formularios de pagos a Hacienda, por ejemplo. Y, somos conscientes de que habrá muchas veces en nuestra vida donde tendremos que ser autosuficientes.

Segundo, la necesidad neurótica es bastante más intensa y provocará un gran monto de ansiedad si no se satisface su demanda o incluso si se percibe que no será satisfecha en un futuro. Es esto, por tanto, lo que le lleva a tener esa naturaleza irreal. El afecto, para continuar con el mismo ejemplo, debe expresarse claramente en todo momento, en todas las

circunstancias, por todas las personas, o el pánico se instaurará. El neurótico ha hecho de la necesidad lo central de su existencia.
Las necesidades neuróticas son las siguientes.

Necesidad neurótica de afecto y aprobación. Necesidad indiscriminada de complacer a los demás y ser querido por ellos.

Necesidad neurótica de pareja; de alguien que lleve las riendas de nuestra vida. Esta necesidad incluye la idea de que el amor resolverá todos nuestros problemas. Una vez más, a todos nos gustaría tener un compañero con quien compartir nuestra vida, pero el neurótico va uno o dos pasos más allá.

El neurótico necesita restringir la vida de uno a límites muy estrechos, a no ser demandantes, a satisfacernos con muy poco. Incluso esta postura tiene su contrapartida normal.

¿Quién no ha sentido la necesidad de simplificar la vida cuando se vuelve muy estresante; de unirse a una orden monacal;
a desaparecer de la rutina; o de volver al útero materno?.

Necesidad neurótica de poder, de control sobre los demás, de omnipotencia. Todos buscamos el poder, pero el neurótico se desespera por lograrlo. Es un dominio de su propia gesta, usualmente acompañado de un rechazo por la debilidad y una fuerte creencia en los propios poderes racionales.

Necesidad neurótica de explotar a los demás y sacar lo mejor de éstos. En la persona común podríamos entender esto como la necesidad de tener un

efecto, de provocar impacto, de ser escuchado. En el neurótico, se convierte en una manipulación y la creencia de que los demás están ahí para ser utilizados. Puede comprender también una idea de miedo a ser manipulado por los demás, de parecer estúpido. Ustedes se habrán percatado de esas personas que les encanta las bromas pesadas, pero no las soportan cuando ellas son el blanco de tales bromas, ¿no?

Necesidad neurótica de reconocimiento o prestigio social. Somos criaturas sociales, así como sexuales, y nos gusta ser apreciados por los demás. Pero estas personas están sobre preocupadas por las apariencias y la popularidad. Temen ser ignorados, simples, poco "guay" y "fuera de lugar ".

Necesidad de admiración personal. Todos necesitamos ser admirados por nuestras cualidades tanto internas como externas. Necesitamos sentirnos importantes y valorados. Pero algunas personas están más desesperadas y necesitan recordarnos su importancia ("nadie reconoce los genios"; "Soy el verdadero artífice detrás de las escenas, ¿sabes?", y así sucesivamente. Su miedo se centra en no ser nadie, falto de importancia y sin sentido en sus acciones.

Necesidad neurótica de logro personal. Una vez más diremos que no hay nada malo en aspirar a logros, ni mucho menos. Pero algunas personas están obsesionadas con ello. Deben ser los número uno en todo y dado que esto es, desde luego, una tarea muy difícil, vemos a estas personas constantemente devaluando aquello en lo que no pueden ser los primeros. Si, por ejemplo, son buenos corredores, el lanzamiento de disco y las pesas son "deportes secundarios". Si su fuerte es lo académico, las habilidades físicas no son de importancia, y demás.

Necesidad neurótica de autosuficiencia e independencia. Todos nosotros debemos cultivar cierta autonomía, pero algunas gentes sienten que no deberían necesitar de nadie nunca. Tienden a rechazar la ayuda y muchas veces son reticentes a comprometerse en una relación afectiva.

Necesidad de perfección e inexpugnabilidad. Muchas veces para ser cada vez mejores en nuestra vida, tenemos un impulso que puede de hecho ser de consideración neurótica, pero algunas personas pretenden constantemente ser perfectas y temen fallar. No resisten que se les "coja" en un error y necesitan, por tanto, controlar todo el tiempo.

A medida que Horney fue revisando sus conceptos, empezó a darse cuenta que sus tipos de necesidades neuróticas podían agruparse en tres amplias **estrategias de adaptación:**

Complianza (cumplimiento), que incluye las necesidades 1, 2 y 3.

Agresión, incluyendo las necesidades desde la 4 hasta la 8.

Alejamiento, incluyendo las necesidades 9, 10 y 3. Esta última fue añadida porque es crucial para lograr la ilusión de independencia y perfección total.

En sus escritos, la autora usó otras frases para referirse a estas tres estrategias. Además de la complianza, se refirió a ésta como la estrategia de moverse hacia y la llamada auto-retirada. Sólo tenemos que

detenernos un poco para ver que estas frases son muy similares en contenido al acercamiento de aprendizaje o de la personalidad flemática de Adler.

El segundo punto (la agresión) también fue llamado como moverse en contra de o como la solución expansiva. Correspondería a lo mismo que describió Adler con su tipo dominante o la llamada personalidad colérica.

Y finalmente, además de alejamiento, la tercera necesidad fue llamada también como alejarse de o la solución de resignación. Es muy parecido al tipo evitativo de Adler o la personalidad melancólica.

Desarrollo

Es cierto que algunas personas que fueron víctimas de abuso o de rechazo en su infancia sufren de neurosis en su vida adulta. Lo que casi siempre olvidamos es que la mayoría no. Si tienes un padre violento o una madre esquizofrénica, o has sido abusado sexualmente por un tío, podrías, no obstante, tener otros miembros familiares que te quisieron mucho, que cuidaron mucho de ti y que trabajaron para protegerte de otros posibles daños; y podrías haber crecido sano y feliz como adulto. Es incluso aún más cierto que la mayoría de los neuróticos adultos de hecho no sufren de abusos ni rechazo infantil, por tanto surge la siguiente interrogante: si el rechazo ni el abuso infantil son las causas de las neurosis, entonces ¿qué la produce?

La respuesta de Horney es la llamada **indiferencia paterna** o como ella le llamaba **"la maldad básica"** o una falta de calidez y afecto durante la infancia.

Hay que saber que incluso una paliza ocasional o un encuentro sexual en la niñez pueden superarse, siempre y cuando el niño se sienta aceptado y querido.

La clave para entender la indiferencia parental es que constituye una forma de percepción del niño y no de las intenciones de los padres. Aquí sería bueno recordar que "El camino al infierno está lleno de buenas intenciones ". Un padre con buenas intenciones puede fácilmente transmitir una comunicación de indiferencia a sus hijos con cuestiones como las que siguen: preferencia de un hijo sobre otro, negarse a cumplir promesas mantenidas, alterando o entorpeciendo relaciones con amigos de sus hijos, burlarse de las ideas de los hijos y así sucesivamente. Nótese que muchos padres, incluso aquellos buenos padres, hacen esto debido a las presiones en las que ellos mismos se encuentran. Otros lo hacen porque ellos mismos son neuróticos y colocan sus necesidades sobre las de sus hijos.

Horney observó que los niños responden no con pasividad y debilidad ante la indiferencia parental, tal y como nosotros creemos, sino que lo hacen con rabia, respuesta que la autora describe como **la hostilidad básica.** El hecho de frustrarse conlleva a una respuesta primera de un esfuerzo por protestar por la injusticia.

Algunos niños perciben que esta hostilidad es efectiva y con el tiempo se convierte en una respuesta generalizada ante las dificultades de la vida. En otras palabras; desarrollan un estilo adaptativo agresivo, diciéndose a sí mismos, "si tengo el poder, nadie puede hacerme daño".

Sin embargo, la mayoría de los niños se hallan sobresaturados de ansiedad básica, lo que se traduce casi siempre en un miedo al abandono y a sentirse desamparados. Por una cuestión de sobrevivencia, la hostilidad básica puede ser suprimida y así los padres alcanzan la victoria. Si esta actitud parece funcionar mejor para el niño, entonces se consolidará como la estrategia adaptativa preferida (complianza).

Se dicen a sí mismos: "Si puedo lograr que me quieras, entonces no me harás daño".
Algunos niños descubren que ni la agresión ni la complianza eliminan la indiferencia parental percibida, por lo que solucionan el problema abandonando la lucha familiar y metiéndose en sí mismos, volviéndose preocupados por ellos prioritariamente. Esta es la tercera estrategia adaptativa. Se dicen: "Si me repliego, nada me dañará".

Teoría del self

Horney tenía una manera más de ver a las neurosis: en términos de imagen del self (de sí mismo). Para Horney el self es el centro del ser; su potencial. Si uno ha sido sano, entonces habría desarrollado un concepto preciso de quién soy y por consiguiente podré sentirme libre de impulsar ese potencial (auto-realización).

El neurótico tiene una visión diferente de las cosas. El self neurótico está " escindido" en un **self ideal** y un **self despreciado**. Otros teóricos hablan de un self "especular", aquel que piensas que los demás ven. Si miramos a nuestro alrededor (de forma precisa o no) creyendo que los demás te están despreciando, entonces internalizaremos esta sensación como si fuese verdaderamente nuestra percepción de nosotros mismos. Por otro lado, si estamos fallando de alguna manera, esto implicaría que existen ciertos ideales ante los que nos estamos sometiendo.

Estamos creando un self ideal fuera de nuestras "posibilidades". Tenemos que entender que el self ideal no es una meta positiva; todo lo contrario, es irreal y finalmente imposible de alcanzar. Por tanto, el neurótico se balancea entre odiarse a sí mismos y pretender ser perfectos.

Horney llamó a esta relación estrecha entre los yo ideales y despreciados como "**la tiranía de los posibles**" y de los neuróticos la "**lucha por la gloria** ". La persona sumisa cree que "debería ser dulce, auto-sacrificado y santo". La persona agresiva dice "debería ser fuerte, reconocido y un ganador".

La persona introvertida cree que "debería ser independiente, reservado y perfecto".
Y mientras está vacilando entre estos dos self imposibles, el neurótico se ve alienado de su propio yo y retraído de llevar a cabo sus potenciales verdaderos.

Discusión

A primera vista, parecería que Horney robó algunas de las mejores ideas de Adler. Está claro, por ejemplo, que sus tres estrategias adaptativas son muy cercanas a los tres tipos adlerianos. Es, de hecho, bastante lógico pensar que Karen fue muy influida por Adler, pero si nos acercamos bien a cómo ella derivó sus tres estrategias (a través de colapsar grupos de necesidades neuróticas), podemos observar que simplemente llegó a las mismas conclusiones desde un abordaje distinto. Sin embargo, no hay duda de que tanto Horney como Adler (y Fromm y Sullivan) constituyen una escuela no oficial de psiquiatría. Usualmente son llamados neo-freudianos, aunque el término sea bastante impreciso. Por desgracia, el otro término común es el de psicólogos sociales, el cual, aún cuando es preciso, es un término usado más para designar un área de estudio.

Es importante observar cómo la teoría de Horney se acerca a la de Adler en cuanto a las diferencias entre el afán de perfección sano y neurótico, e incluso, para adelantarnos un poco a nuestros autores revisados, cómo se parece su conceptualización a la de Carl Rogers. Muchas veces creo que cuando varias personas ofrecen ideas similares, es un buen signo de que estamos llegando a algo valioso.

Karen Horney tuvo un par más de interesantes ideas que deberíamos mencionar. En primer lugar, ella criticó la idea freudiana de envidia al pene. Aunque aceptó que esto de hecho ocurría en algunas mujeres neuróticas, estaba muy lejos de ser un fenómeno universal. Sugirió que lo que parecía ser una envidia al pene era realmente una envidia justificada al poder de los hombres en este mundo.

De hecho, decía, podría haber una contrapartida masculina a la envidia al pene en los hombres, **la envidia al útero**, significando a aquella envidia que se siente ante la habilidad femenina de criar hijos. Quizás, el grado hasta donde muchos hombres se dirigen a por el éxito y de querer que sus apellidos perduren después de su muerte es una compensación por su incapacidad de perdurar una parte de sí mismos a través de llevar consigo, amamantar y criar sus hijos.

Una segunda idea, la cual no tiene mucha aceptación en la comunidad psicológica, es la del **autoanálisis**. Karen Horney escribió uno de los primeros manuales de autoayuda y sugirió que con pequeños problemas neuróticos, nosotros podríamos ser nuestros propios psiquiatras. ¡Podemos observar aquí cómo esta idea podría amenazar unos cuantos de esos egos delicados que hacen su vida como terapeutas! Siempre me sorprenden las reacciones que algunos de mis colegas tienen con respecto a personas como Joyce Brothers, el famoso columnista psicólogo (Posiblemente, esta postura de algunos terapeutas, sobre todo en el ámbito psicoanalítico esté en sus inicios de modificarse, debido a una nueva apertura y flexibilización de los puntos de vista ortodoxos y radicales de las escuelas. N.T.). Aparentemente, si no trabajamos con una guía oficial, tu trabajo se verá reducido a considerarse como "psicología barata". (Desde nuestra postura, es muy probable que muchos psiquiatras, ante el temor de una psicoterapia menos científica, opten por aferrarse a una psiquiatría bilogicista, donde los fenómenos psicológicos no tienen otra cabida que la causa orgánica, aferrándose así a la "ciencia médica". N.T.).

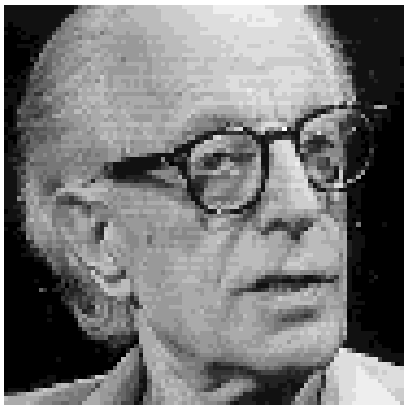
El comentario más negativo que podría hacer a Karen Horney es que su teoría está limitada a la neurosis. Además de dejar de lado la psicosis y otros problemas, aísla a la persona verdaderamente sana. No obstante, ya que ella sitúa a las personas neuróticas y sanas en un contínuum, se refiere al neurótico que existe en todos nosotros.

Referencias

El mejor libro de Karen Horney es Neurosis and Human Growth (1950). En mi humilde opinión, es el mejor libro que se haya escrito jamás sobre la neurosis. También escribió versiones más "populares" como The Neurotic Personality of Our Time (1937) y Our Inner Conflicts (1945). Sus ideas y pensamientos sobre la terapia pueden encontrarse en New Ways in Psychoanalysis (1939). Para una profundización a los orígenes de la psicología feminista, lea Feminine Psychology (1967). Y para leer sobre autoanálisis lea Self-Analysis (1942).

ALBERT ELLIS

1913- 2007



Ellis nació en Pittsburg en 1913 y se crió en Nueva York. Se sobrepuso a una infancia difícil usando su cabeza, volviéndose, en sus propias palabras, "un solucionador de problemas terco y pronunciado". Un problema renal grave desvió su atención de los deportes a los libros, y la disensión en su familia (sus padres se divorciaron cuando él tenía 12 años) le condujeron a trabajar sobre la comprensión de los demás.

En el instituto Ellis concentró su atención en hacerse el Gran Novelista Americano. Consideró la posibilidad de estudiar contabilidad en la universidad; en hacer suficiente dinero como para retirarse a los 30 y escribir sin la presión de la necesidad económica. La Gran Depresión estadounidense puso punto final a su anhelo, pero logró llegar a la universidad en 1934, graduándose en administración de empresas en la City University of New York.

Su primera incursión aventurera en el mundo empresarial fue la de un negocio de parches de pantalones junto a su hermano. Buscaron juntos en tiendas de vestidos todos aquellos pantalones que necesitasen remates para adaptar igualmente los abrigos de sus clientes. En 1938, Albert llegó al puesto de director de personal de una firma novedosa.

Ellis empleó la mayoría de su tiempo libre en escribir historias cortas, obras teatrales, novelas, poesía cómica, ensayos y libros de no-ficción. Cuando alcanzó los 28 años, ya había terminado al menos dos docenas de manuscritos completos, pero aún no había logrado que se los publicasen. Se percató entonces de que su futuro no descansaría sobre la escritura de ficción, por lo que se dedicó exclusivamente a la no-ficción, a promover lo que él llamaría la "revolución sexual-familiar".

A medida que Ellis recolectaba más y más material de un tratado llamado " The Case for Sexual Liberty" (La Causa por la Libertad Sexual), muchos de sus amigos empezaron a considerarle como una especie de experto en la materia. Con frecuencia le pedían consejos, y Ellis descubrió que le encantaba la asesoría tanto como escribir. En 1942 volvió a la universidad y se apuntó en un programa de psicología clínica en la Universidad de Columbia. Empezó su práctica clínica a tiempo parcial para familias y como consejero sexual casi inmediatamente después de recibir su título de maestría en 1943.

En el momento en que la Universidad de Columbia le premió con su doctorado en 1947, Ellis llegó a la convicción de que el psicoanálisis era la forma más profunda y efectiva de terapia. Decidió entonces alistarse en un análisis didáctico y se volvió "un analista brillante en los siguientes años".

En aquel momento, el instituto psicoanalítico rechazaba entrenar a psicoanalistas que no fueran médicos, pero esto no impidió que Ellis encontrase un analista dispuesto a llevar a cabo su entrenamiento dentro del grupo de Karen Horney.

Ellis completó su análisis y empezó a practicar psicoanálisis clásico bajo la dirección de su maestro.

A finales de los 40 ya enseñaba en la Rutgers y en la Universidad de Nueva York y era el jefe de psicología clínica en el New Jersey Diagnostic Center y posteriormente en el New Jersey Department of Institutions and Agencies.

Pero la fe de Ellis en el psicoanálisis rápidamente se fue abajo. Descubrió que cuando atendía a sus clientes solo una vez a la semana o incluso cada dos semanas, progresaban igualmente que cuando les veía diariamente. Empezó a adoptar un papel más activo, combinando consejos e interpretaciones directas de la misma forma que hacía cuando aconsejaba a familias o en problemas sexuales. Sus pacientes parecían mejorar más rápidamente que cuando utilizaba procedimientos psicoanalíticos pasivos. Y esto sin olvidar que antes de estar en análisis, ya había trabajado muchos de sus propios problemas a través de las lecturas y prácticas de filosofías de Marco Aurelio, Spinoza y Bertrand Russell, enseñándoles a sus clientes los mismos principios que le habían valido a él.

En 1955 Ellis ya había abandonado completamente el psicoanálisis, sustituyendo la técnica por otra centrada en el cambio de las personas a través de la confrontación de sus creencias irracionales y persuadiéndoles para que adoptaran ideas racionales. Este papel hacía que Ellis se sintiese más cómodo, dado que podía ser más honesto consigo mismo. “Cuando me volví racional-emotivo”, dijo una vez, “mis propios procesos de personalidad verdaderamente empezaron a vibrar”.

Publicó su primer libro en REBT (siglas en inglés para Terapia Racional Emotiva) "How to Live with a Neurotic" (Como Vivir con un Neurótico) en 1957.

Dos años más tarde constituyó el Institute for Rational Living (Instituto para una Vida Racional), donde se impartían cursos de formación para enseñar sus principios a otros terapeutas. Su primer gran éxito literario, The Art and Science of love (El Arte y Ciencia del Amor), apareció en 1960 y hasta el momento ha publicado 54 libros y más de 600 artículos sobre REBT, sexo y matrimonio. Actualmente es el Presidente del Instituto de Terapia Racional-Emotiva de Nueva York, el cual ofrece un programa de entrenamiento completo y gestiona una gran clínica psicológica. Teoría

REBT (Terapia Conductual Racional Emotiva) se define por el ABC en inglés. La A se designa por la activación de las experiencias, tales como problemas familiares, insatisfacción laboral, traumas infantiles tempranos y todo aquello que podamos enmarcar como productor de infelicidad. La B se refiere a creencias (beliefs) o ideas, básicamente irracionales y autoacusatorias que provocan sentimientos de infelicidad actuales. Y la C corresponde a las consecuencias o aquellos síntomas neuróticos y emociones negativas tales como el pánico depresivo y la rabia, que surgen a partir de nuestras creencias.

Aún cuando la activación de nuestras experiencias puede ser bastante real y causar un gran monto de dolor, son nuestras creencias las que le dan el calificativo de larga estancia y de mantener problemas a largo plazo. Ellis añade una letra D y una E al ABC: El terapeuta debe disputar (D) las creencias

irracionales, de manera que el cliente pueda a la postre disfrutar de los efectos psicológicos positivos (E) de ideas racionales.

Por ejemplo, “una persona deprimida se siente triste y sola dado que erróneamente piensa que es inadecuado y abandonado”.

En la actualidad una persona depresiva puede funcionar tan bien como una no depresiva, por lo que el terapeuta debe demostrar al paciente sus éxitos y atacar la creencia de inadecuación, más que abalanzarse sobre el síntoma en sí mismo.

A pesar de que no es importante para la terapia ubicar la fuente de estas creencias irracionales, se entiende que son el resultado de un “ condicionamiento filosófico”, o hábitos no muy distintos a aquel que nos hace movernos a coger el teléfono cuando suena. Más tarde, Ellis diría que estos hábitos están programados biológicamente para ser susceptibles a este tipo de condicionamiento.

Estas creencias toman la forma de afirmaciones absolutas. En vez de aceptarlas como deseos o preferencias, hacemos demandas excesivas sobre los demás, o nos convencemos de que tenemos necesidades abrumadoras. Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo…

1 Ignorar lo positivo
2 Exagerar lo negativo, y
3 Generalizar

Es como negarse al hecho de que tengo algunos amigos o que he tenido unos pocos éxitos. Puedo explayarme o exagerar la proporción del daño que he sufrido. Puedo convencerme de que nadie me quiere, o de que siempre meto la pata.

Hay 12 ejemplos de creencias irracionales que Ellis menciona con frecuencia:

12 Ideas Irracionales que Causan y Sustentan a la Neurosis

La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.

La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.

La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.

La idea de que si algo eso podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desaforados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.

La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos "dejarlo estar" o "dejarlo pasar" es usualmente mucho más duro a largo plazo.

La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.

La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.

La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aún así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos "inconvenientes".

La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.

La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas si escogemos trabajar en contra de la hipótesis masturbatoria, la cual usualmente fomentamos.

(Extracto de The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy de Albert Ellis, PH D. Revisado, mayo 1994).
Para simplificar, Ellis también menciona las tres creencias irracionales principales: "Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada".
"Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos". "El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré".

El terapeuta utiliza su pericia para argumentar en contra de estas ideas irracionales en la terapia o, incluso mejor, conduce a su paciente a que se haga él mismo estos argumentos. Por ejemplo, el terapeuta podría preguntar ...

¿Hay alguna evidencia que sustenten estas creencias?
¿Cuál es la evidencia para enfrentarnos a esta creencia?
¿Qué es lo peor que puede ocurrirle si abandona esta creencia?
¿Y qué es lo mejor que puede sucederle?

Además de la argumentación, el terapeuta REBT se asiste de cualquier otra técnica que ayude al paciente a cambiar sus creencias. Se podría usar terapia de grupo, refuerzo positivo incondicional, proveer de actividades de riesgo-recompensa, entrenamiento en asertividad, entrenamiento en empatía, quizás utilizando técnicas de rol-playing para lograrlo, impulsar el auto-control a través de técnicas de modificación de conducta, desensibilización sistemática y así sucesivamente.

Auto-aceptación Incondicional

Ellis se ha ido encaminando a reforzar cada vez más la importancia de lo que llama "auto-aceptación incondicional". Él dice que en la REBT, nadie es rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean sus acciones, y debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho.

Una de las formas que menciona para lograr esto es convencer al paciente de su valor intrínseco como ser humano. El solo hecho de estar vivo ya provee de un valor en sí mismo.

Ellis observa que la mayoría de las teorías hacen mucho hincapié en la autoestima y fuerza del yo y conceptos similares. Nosotros evaluamos de forma natural a las criaturas, y esto no tiene nada de malo, pero de la evaluación que hacemos de nuestros rasgos y acciones, llegamos a evaluar esa entidad holística vaga llamada "self". ¿Cómo podemos hacer esto?; ¿Y qué bien hace?. Ellis cree que solo provoca daño.

Ahí están, precisamente, las razones legítimas para promover el propio self o ego: Queremos mantenernos vivos y estar sanos, queremos disfrutar de la vida y demás. Pero existen muchas otras formas de promover el ego o self que resulta dañino, tal y como explica a través de los siguientes ejemplos:

Soy especial o soy detestable. Debo ser amado o cuidado. Debo ser inmortal. Soy o bueno o malo.
Debo probarme a mí mismo. Debo tener todo lo que deseo.

Ellis cree firmemente que la autoevaluación conduce a la depresión y a la represión, así como a la evitación del cambio. ¡Lo mejor para la salud humana es que deberíamos detenernos a evaluarnos entre todos!.

Pero quizás esta idea sobre el ego o el self está sobrevalorada. Ellis es especialmente escéptico sobre la existencia de un "verdadero" self, como Horney o Rogers. Particularmente le disgusta la idea de que exista un

conflicto entre un self promovido por la actualización versus otro promovido por la sociedad. De hecho, dice, la propia naturaleza y la propia sociedad más bien se apoyan entre sí, en vez de ser conceptos antagónicos.

Realmente él no percibe ninguna evidencia de la existencia de un self transpersonal o alma. El budismo, por ejemplo, se las arregla bien sin tomar en cuenta esto. Y Ellis es bastante escéptico con respecto a los estados alterados de consciencia de las tradiciones místicas y las recomendaciones de la psicología transpersonal. De hecho, ¡considera a estos estados más irreales que trascendentes!.

Por otra parte, Ellis considera que su abordaje surge de la antigua tradición estoica, apoyada por filósofos tales como Spinoza. También considera que existen similitudes con el existencialismo y la psicología existencialista. Cualquier acercamiento que coloque la responsabilidad sobre los hombros del individuo con sus creencias, tendrá aspectos comunes con la REBT de Ellis.