

LAS IDEAS IRRACIONALES de ELLIS

El psicólogo americano Albert Ellis definió como idea irracional *los pensamientos que dan lugar a respuestas desadaptativas de la persona con su entorno*. Estas ideas irracionales son mucho más frecuentes de lo que pensamos. Durante sus años de experiencia terapéutica llegó a la conclusión que las más importantes son:

1. Es imprescindible ser amado o aceptado por todos los que me rodean.
2. Tengo que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiero considerarme necesario y útil.
3. Hay gente mala, despreciable, que debe ser duramente castigada por su maldad.
4. Es desastroso que las cosas no pasen de la forma que a mí me gustaría.
5. La desgracia humana es debida a causas externas, y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos o trastornos.
6. Si algo es o puede llegar a ser peligroso uno debe preocuparse terriblemente y recrearse constantemente en la posibilidad de que ocurra.
7. En la vida hay veces que es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades personales.
8. Uno depende de los demás; siempre se necesita alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.
9. Un suceso pasado es un importante determinante de la conducta presente, porque si algo nos afectó mucho una vez en la vida, debe continuar perturbándonos en adelante.
10. Tengo que estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás.
11. Existe invariablemente una solución perfecta y precisa para los problemas humanos, y es horrible que uno no de con esa maravillosa solución.

- Léelas despacio, intentando descubrir las que te son familiares... Elige tres o cuatro que reconozcas como ideas más frecuentes.
- Trabajamos sólo con las ideas que hemos escogido. Seguramente no las dirás así, sino de una manera más sencilla. ¿Qué otras maneras tienes de decirte esas cosas? ¿En qué situaciones las dices? ¿Con quién?
- ¿De dónde vienen? ¿Las has aprendido de alguien de tu familia? ¿Las has escuchado en el ambiente? ¿Son el fruto de un trauma o una herida pasada?
- Transfórmalas en afirmaciones racionales (*no es imprescindible...*), repítelas, sobre todo cuando te des cuenta que estás siendo irracional, y comprueba lo que pasa por dentro.