

Windy Dryden

136

**SUPERAR LAS HERIDAS**

**Alternativas sanas a lo que los demás  
nos hacen o dejan de hacer**

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipity*

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

<b>Parte 1: Comprender el daño y su alternativa sana, el pesar . . . . .</b>	<b>9</b>
1. Introducción . . . . .	11
2. Comprender el daño. . . . .	19
3. Comprender el pesar: la alternativa sana a sentirse herido. . . . .	41
<b>Parte 2: Abordar las experiencias hirientes específicas . . . . .</b>	<b>57</b>
4. Definir el problema-guía y orientarse en dirección a un objetivo . . . . .	59
5. Evaluar un ejemplo concreto de experiencia hiriente . . . . .	63
6. Prepararse para el proceso de cuestionar las creencias . . . . .	73
7. Cuestionar las exigencias y las preferencias no dogmáticas . . . . .	79
8. Cuestionar las creencias catastrofistas y las creencias anticatastrofistas . . . . .	87

9. Cuestionar las creencias asociadas a la baja tolerancia a la frustración y las creencias asociadas a la elevada tolerancia a la frustración . . . . .	95
10. Cuestionar las creencias asociadas a la autodesvalorización y las creencias asociadas a la autoaceptación . . . . .	103
11. Comenzar a trabajar las creencias racionales e irracionales . . . . .	111
12. Cuestionar las inferencias . . . . .	125
<b>Parte 3: Reducir la propensión a sentirse herido. . . . .</b>	<b>131</b>
13. Reconocer que el sentirse herido es un problema y prepararse para cambiar . . . . .	133
14. Perfilar unas creencias racionales generales sobre la base del pesar. . . . .	139
15. Ser coherentes con nuestras creencias racionales generales. . . . .	153
16. Indagar nuestra propia contribución a que los demás nos traten mal . . . . .	167
17. Revisar nuestros sesgos relativos a la conducta de los demás. . . . .	173
18. Comprender a los demás desde su propia perspectiva. . . . .	179
19. Perfilar y ensayar una filosofía sana de las relaciones humanas . . . . .	183



## Parte 1

# COMPRENDER EL DAÑO Y SU ALTERNATIVA SANA, EL PESAR

En esta primera parte del libro, comenzaré por presentar las ideas básicas que subyacen a la terapia racional-emotivo-conductual [TREC], el enfoque terapéutico sobre el que se basa este libro. Después, le ayudaré al lector a comprender el daño y su alternativa sana, el pesar, desde la perspectiva de la TREC.

# 1

## INTRODUCCIÓN

Como la mayoría de mis otros libros para Sheldon Press, este libro se basa en el enfoque terapéutico conocido como terapia racional-emotivo-conductual (TREC). Este enfoque fue fundado en 1955 por el Dr. Albert Ellis, psicólogo clínico estadounidense que actualmente está considerado como el padre de la terapia cognitivo-conductual (TCC), el enfoque más recomendado por el *National Institute of Clinical Excellence* [NICE, Instituto Nacional de Excelencia Clínica] para el tratamiento de los trastornos psicológicos.

Lo que voy a hacer es esbozar a grandes rasgos el modelo situacional ABCDE de la TREC en términos generales, de manera que el lector pueda tener una idea del enfoque aplicado a la experiencia de sentirse herido que voy a adoptar en este libro. Si este enfoque tiene sentido para el lector, entonces espero que utilice el resto del libro de una forma *práctica*, dado que esta es la mejor forma de sacar el máximo partido de la TREC.



## El modelo situacional ABCDE de la TREC

El modelo situacional ABCDE consta de seis componentes:

- Situación;
- "A";
- "B";
- "C";
- "D";
- "E".

Pasemos a analizar cada uno de estos elementos.

### *Situación*

Los problemas emocionales no se viven en el vacío. Por el contrario, casi siempre existe una situación en la cual vivimos el problema. Al considerar esta situación, no debemos perder de vista que dicha consideración debe reflejar tan objetivamente como sea posible el contexto en el que vivimos el problema emocional en cuestión.

### *"A"*

Cuando vivimos un problema emocional dentro de la situación en la que nos encontramos, habitualmente nos sentimos perturbados en relación con un determinado aspecto en particular de dicha situación. En la TREC, a esto lo llamamos "A" o "adversidad".

### *"A" suele ser una inferencia*

Es importante percatarse de que nuestra "A" suele ser una inferencia respecto de la situación o de algún aspecto de la situación. Una inferencia va más allá de los datos de que disponemos, y puede ser correcta o incorrecta. Por ejemplo, si recibimos una nota de nuestro jefe diciendo que quiere vernos después de comer y pensamos: "Eso es que va a criticarme mi trabajo", este pensamiento supone



## INTRODUCCIÓN

una inferencia dado que va más allá de los hechos que configuran la situación. En este ejemplo, los hechos son que nuestro jefe quiere vernos después de comer. No sabemos por qué razón. Nuestra inferencia puede ser correcta o incorrecta, pero lo que hace que sea una inferencia es que rebasa el marco de los datos de que disponemos.

### *“A” se relaciona con nuestro dominio personal*

Las adversidades (reales o percibidas como tales) suelen estar relacionadas con algún aspecto de nuestro dominio personal. El término “dominio personal” fue sugerido por Aaron Temkin Beck, el fundador de la terapia cognitiva (uno de los modelos de la terapia cognitivo-conductual que comparte algunas ideas con la TREC). Nuestro dominio personal se compone de personas, objetos, conceptos e ideas que son importantes para nosotros. También contiene aquello que es importante para nosotros en relación con nosotros mismos. Cuando sentimos diversas emociones negativas insanas, nos perturbamos a propósito de distintas adversidades dentro de nuestro dominio personal.

### *“B”*

“B” representa las creencias [*beliefs*]. Desde la perspectiva de la TREC, las creencias pueden ser irracionales o racionales.

### *Las creencias irracionales y la perturbación psicológica*

La posición de la TREC respecto de las perturbaciones psicológicas se podría resumir de la siguiente forma:

Lo que perturba a las personas no son las adversidades, sino la forma rígida y extrema de ver las adversidades.



Dentro de la TREC, estas visiones rígidas y extremas se conocen como “creencias irracionales” y se corresponden con “B” dentro del modelo situacional ABCDE. Por ejemplo, las amenazas a nuestro dominio personal en “A” no son las que generan ansiedad. Antes bien, nos angustiamos nosotros mismos por sostener unas creencias irracionales en “B” respecto de dichas amenazas.

Además de ser rígidas y extremas, las creencias irracionales no se corresponden con la realidad; son ilógicas y absurdas; y en su mayor parte sus consecuencias no son constructivas.

### *Las creencias racionales y la salud psicológica*

La posición de la TREC respecto de la salud psicológica se podría resumir de la siguiente forma:

Las personas responden sanamente a las adversidades cuando tienen una visión flexible y no extrema de dichas adversidades.

Dentro de la TREC, estas visiones flexibles y no extremas se conocen como “creencias racionales” y también se corresponden con “B” dentro del modelo situacional ABCDE. Así, nos preocupan las amenazas a nuestro dominio personal en “A”, pero no nos angustian porque sostenemos en “B” unas creencias racionales respecto de dichas amenazas.

Además de ser flexibles y no extremas, las creencias racionales se corresponden con la realidad; son lógicas o razonables; y sus consecuencias son en su mayor parte constructivas.

La teoría de la TREC postula cuatro creencias irracionales y sus correspondientes alternativas racionales. Estas se resumen en la tabla 1, pero las analizaré con más detalle más adelante en este mismo libro.



“C”

Cuando sostenemos una serie de creencias respecto de una adversidad, la TREC reconoce que de dichas creencias se desprenden unas consecuencias (“C”) de primera magnitud.

**Tabla 1: Creencias irracionales y racionales dentro de la teoría de la TREC**

<i>Creencia irracional</i>	<i>Creencia racional</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Exigencia</i> Debe (o no debe suceder) <math>x</math>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Preferencia no dogmática</i> Me gustaría que sucediera (o no sucediera) <math>x</math>, pero las cosas no tienen por qué ser de la forma como yo quiero que sean.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia catastrofista</i> Sería terrible que sucediera (o no sucediera) <math>x</math>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia anticatastrofista</i> Sería negativo, pero no terrible, que sucediera (o no sucediera) <math>x</math>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia BTF</i> No podría soportar que sucediera (o no sucediera) <math>x</math>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia ETF</i> Sería difícil de soportar que sucediera (o no sucediera) <math>x</math>, pero lo soportaría y me valdría la pena soportarlo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia asociada a la desvalorización</i> Si sucede (o no sucede) <math>x</math>, no soy bueno/tú no eres bueno/la vida no es buena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creencia asociada a la aceptación</i> Si sucede (o no sucede) <math>x</math>, ello no demuestra que yo no soy bueno/que tú no eres bueno/que la vida no es buena. Antes bien, yo soy un SHF/tú eres un SHF/la vida es una mezcla compleja de cosas buenas, malas y neutras.</li> </ul>

BTF = Baja tolerancia a la frustración

ETF = Elevada tolerancia a la frustración

SHF = Ser humano falible.



*Tres de las consecuencias más importantes de las creencias*

En la TREC, tres son las consecuencias de primera magnitud de “B” que nos interesan en particular:

- emocionales;
- conductuales;
- cognitivas.

*Consecuencias de sostener unas creencias irracionales*

La influencia que ejercen las creencias irracionales sobre nuestras emociones, nuestra conducta y nuestra consiguiente forma de pensar se puede resumir de la siguiente forma:

Cuando afrontamos una adversidad y nuestras creencias son irracionales, es probable que las consecuencias de dichas creencias sean:

“C” (emocionales): negativas e insanas en su mayor parte;

“C” (conductuales): desadaptativas (disfuncionales) en su mayor parte;

“C” (cognitivas): negativamente distorsionadas y sesgadas en su mayor parte.

A lo largo de este libro analizaré los tres tipos de consecuencias de las creencias irracionales asociadas a la experiencia de sentirnos heridos.

*Consecuencias de sostener unas creencias racionales*

La influencia que el sostener unas creencias racionales ejerce sobre nuestras emociones, nuestra conducta y nuestra consiguiente forma de pensar se podría resumir de la siguiente forma:



Cuando afrontamos una adversidad y nuestras creencias son racionales, es probable que las consecuencias de dichas creencias sean:

“C” (emocionales): negativas y sanas en su mayor parte;\*

“C” (conductuales): adaptativas (funcionales) en su mayor parte;

“C” (cognitivas): realistas y equilibradas en su mayor parte.

### “D”

Dentro de la teoría de la TREC, la “D” representa disputar las creencias, aunque, como ya veremos, personalmente prefiero el término “cuestionar” [*questioning*, controvertir, debatir] al término “disputar” [*disputing*]. Dado que me ocuparé a fondo en el capítulo 3 de cuestionar (o disputar) las creencias, no voy a entrar por ahora en más detalles.

### “E”

“E” representa los efectos de disputar o cuestionar las creencias. Cuando este proceso tiene éxito, sentiremos unas emociones negativas sanas (en lugar de insanas) en relación con las adversidades de la vida, tendremos unas reacciones conductuales adaptativas a dichas adversidades, y una forma de pensar realista y equilibrada respecto de dichas adversidades y de sus consecuencias. Esta forma sana de pensar, sentir y actuar nos ayudará a cambiar las adversidades de la vida en el caso de que se puedan cambiar, o bien a ajustarnos constructivamente a ellas en el caso de que no se puedan cambiar.

---

\* *N. del T.*: Como se verá más adelante, la terapia racional-emotivo-conductual (TREC) alega que cuando nos encontramos ante las adversidades de la vida, es sano que sintamos emociones negativas. Dicho modelo de terapia distingue entre las emociones que tienen una tonalidad negativa y unos efectos insanos (a las que llama “emociones negativas insanas”), y las emociones que tienen una tonalidad negativa y unos efectos sanos (a las que llama “emociones negativas sanas”).



## SUPERAR LAS HERIDAS

Si el modelo situacional ABCDE de la TREC tiene algún sentido para el lector, entonces espero que éste se beneficie de lo que la TREC tiene que decir en relación con el daño emocional y de cómo podemos abordarlo.

