

Usted puede
ser feliz

ALBERT ELLIS

Usted puede ser feliz

Terapia racional emotiva conductual
para superar la ansiedad
y la depresión

Nueva edición revisada y ampliada

 PAIDÓS.

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything: Yes, Anything!*

Publicado en inglés por Carol Publishing Group Edition

© 1988, 2006 Albert Ellis

© 2000, Traducción: Yolanda Gómez Ramírez

Portada: Idee

© 2000, Espasa Libros, S. L. U. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PAIDÓS M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición impresa en esta presentación en España: marzo de 2014

ISBN: 978-84-493-3012-4

Primera edición impresa en México: agosto de 2020

ISBN: 978-607-747-956-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México - *Printed in Mexico*

Contenido

Agradecimientos	9
Introducción: Actualización de la Terapia Racional Emotiva Conductual en el siglo XXI	11
1. ¿Por qué este libro es diferente de otros libros de autoayuda?	15
2. ¿Puede realmente evitar amargarse la vida con cualquier cosa?	21
3. ¿Puede el pensamiento científico eliminar su sufrimiento emocional?	33
4. ¿Cómo pensar científicamente en usted mismo, en los demás y en sus condiciones vitales?	45
5. ¿Por qué los tipos habituales de <i>insight</i> no lo ayudan a superar sus problemas emocionales?	59
6. <i>Insight</i> núm. 1: Tome plena conciencia de sus sentimientos saludables y enfermizos	67
7. <i>Insight</i> núm. 2: Usted controla su destino emocional	77
8. <i>Insight</i> núm. 3: La tiranía de los <i>debo</i>	91
9. <i>Insight</i> núm. 4: ¡Olvide su «espantoso» pasado!	107
10. <i>Insight</i> núm. 5: Cuestione activamente sus creencias irracionales	115

11. <i>Insight</i> núm. 6: Usted puede negarse a perturbarse por haberse perturbado	129
12. <i>Insight</i> núm. 7: Resuelva los problemas de la realidad así como sus problemas emocionales	141
13. <i>Insight</i> núm. 8: Cambie sus pensamientos haciendo lo contrario de lo que dicen	161
14. <i>Insight</i> núm. 9: Utilice el esfuerzo y la práctica	175
15. <i>Insight</i> núm. 10: Cambie con energía sus creencias y conductas	193
16. <i>Insight</i> núm. 11: Conseguir el cambio emocional no es suficiente. ¡Lo más duro es mantenerlo!	207
17. <i>Insight</i> núm. 12: Si recae, inténtelo, inténtelo otra vez	227
18. <i>Insight</i> núm. 13: Amplíe su rechazo a amargarse la vida	241
19. <i>Insight</i> núm. 14: Sí, usted puede negarse tenazmente a sentirse muy ansioso o deprimido por cualquier cosa	255
Apéndice: Los fundamentos biológicos de la irracionalidad humana	263
Conclusión	303
Bibliografía seleccionada	305

¿Por qué este libro es diferente de otros libros de autoayuda?

Cada año se publican cientos de libros de autoayuda, y muchos de ellos son realmente útiles para millones de lectores. ¿Por qué molestarse en escribir uno más? ¿Por qué debería intentar superar *Una nueva guía para una vida racional*, una obra mía y de Robert A. Harper que ya ha vendido más de un millón de ejemplares, y completarla con libros derivados, como *Tus zonas erróneas*, que ya han tenido literalmente millones de lectores? ¿Por qué molestarme?

Por varias razones importantes. Aunque la terapia racional emotiva conductual (TREC), que creé en 1955, ocupa hoy un lugar muy importante en la escena psicológica actual, y aunque la mayoría de los terapeutas modernos (sí, incluso los psicoanalistas) incluyen gran parte de ella en sus planes de tratamiento, se suele utilizar de una manera atenuada, sin seguir claramente sus principios.

Aparte de mis obras profesionales, aún no hay ningún libro que dé una versión práctica de la TREC que venga directamente de su fuente original, y los pocos que lo han

intentado no se han escrito con un estilo sencillo, popular, de autoayuda. La intención del presente volumen es suplir esta omisión.

Más concretamente, este libro tiene los siguientes objetivos, que no creo que pudiera encontrar presentados conjuntamente en cualquier otro libro sobre el logro de la salud mental y la felicidad.

- Lo anima a tener y expresar intensos sentimientos cuando algo vaya mal en su vida. Pero diferencia claramente entre sentirse preocupado, arrepentido, triste, frustrado, o enfadado de una forma apropiada y útil, y sentirse deprimido, ser presa del pánico, estar enfurecido y ser autocompasivo de una manera inapropiada y destructiva.
- Le enseña a enfrentarse a situaciones vitales difíciles y a sentirse mejor cuando se encuentre con ellas. Pero, lo que es más importante —mucho más importante—, le demuestra cómo puede *mejorar* y *sentirse mejor* cuando se «neurotiza» y atormenta a sí mismo.
- No solo le enseña cómo *puede* controlar su destino emocional y cómo *puede* rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa (¡sí, cualquier cosa!), sino que también le explica específicamente lo que puede *hacer* para aumentar sus posibilidades de autocontrol.
- Sigue rigurosamente y promueve el pensamiento científico, la razón y la realidad, y evita totalmente lo que muchos libros de autoayuda recomiendan despreocupadamente hoy en día; grandes dosis de misticismo, religiosidad y utopismo.

- Le ayudará a conseguir un cambio filosófico profundo y una actitud radicalmente nueva hacia la vida en lugar de una actitud eternamente optimista de «pensamiento positivo» que solo le ayudaría a enfrentarse temporalmente a las dificultades y suele ser contraproducente a largo plazo.
- Le proporciona muchas técnicas para cambiar su personalidad, que no se han elaborado solamente a partir de la base de «evidencias» anecdóticas o basadas en historias de casos, sino que han demostrado su eficacia en experimentos científicos objetivos realizados con grupos de control.
- Le muestra eficazmente cómo crea usted *en estos momentos* sus problemas emocionales y conductuales *presentes*, sin animarle a perder un tiempo y una energía ilimitados intentando absurdamente entender y explicar su historia pasada. Le enseña cómo *sigue* alterándose innecesariamente y lo que puede hacer *hoy* para evitar seguir haciéndolo.
- Le anima a asumir toda la responsabilidad por su «males-tar» y por aliviarlo en lugar de evadirse culpando a sus padres o a su entorno social por haber seguido sus absurdas enseñanzas.
- Este libro presenta los ABC de la TREC (y de otras formas de terapia cognitiva y cognitivo-conductual) de una manera sencilla y comprensible, y le enseña cómo los estímulos o acontecimientos activadores (A) no son los principales responsables ni los responsables directos de sus consecuencias emocionales (C). En lugar de ellos, es su sistema de creencias (B)* el principal causante de su

* Con el fin de igualar traducciones y presentaciones del modelo ABC se mantiene la inicial *B* de Belief, para representar Creencias, *Ib* para representar las Creencias irracionales, *Rb* para representar las creencias racionales, y *G* para representar los objetivos (*goals*). (*N. de la T.*)

malestar, y usted tiene por lo tanto la capacidad de debatir (D) estas creencias irracionales (Ib) y cambiarlas. Le enseña especialmente muchos métodos cognitivos, emocionales y conductuales para cuestionar y vencer sus creencias irracionales (Ib) y lograr de esta forma unos efectos y una filosofía vital nuevos (E).

- Le enseña no solo a mantener sus deseos, voluntades, preferencias, objetivos y valores presentes, sino también a abandonar sus exigencias e imposiciones excesivas, de carácter casi divino —esos «tendría que», «debería», y «tengo que» absolutistas y dogmáticos que añade a sus deseos y preferencias y con los que se perturba innecesariamente a sí mismo.
- Le informa cómo ser independiente, estar orientado hacia sí mismo, y no hacia los demás, y pensar por sí mismo en lugar de ser crédulo y sugestionable, secundando lo que *los demás* creen que debería creer.
- Le proporciona muchos ejercicios prácticos, concebidos de cara a la acción, que puede utilizar para *trabajar* y *practicar* maneras que propone la TREC de replantearse y rehacer su estilo de vida.
- Le enseña a ser racional en un mundo altamente irracional; a ser tan feliz como *le* sea posible bajo algunas de las condiciones más difíciles e «imposibles». Insiste en que puede rechazar tenazmente amargarse la vida con algunos acontecimientos realmente truculentos, como la pobreza, el terrorismo, la enfermedad y la guerra; y que puede, si decide hacerlo, trabajar de una manera más eficaz para cambiar algunas de las peores situaciones que se le presenten, y quizás incluso el mundo entero.

- Lo ayudará a entender algunas de las causas fundamentales de los trastornos mentales —como el fanatismo, la intolerancia, el dogmatismo, la tiranía, y el despotismo— y a ver cómo puede combatir estos determinantes de la neurosis en sí mismo y en los demás.
- Presenta una amplia variedad de métodos de la TREC para lidiar con intensos sentimientos de ansiedad, depresión, hostilidad, menosprecio de uno mismo y autocompasión. Más que cualquier otra de las principales escuelas de terapia, la TREC es realmente ecléctica y multimodal. Al mismo tiempo es selectiva, y hace todo lo posible por descartar métodos de psicoterapia dolorosos e ineficaces.
- La TREC es altamente activa-directiva. Llega al corazón del trastorno rápida y eficazmente, y presenta procedimientos de autoayuda que pueden dar unos resultados excepcionalmente buenos en un corto tiempo.
- Este libro le enseña cómo ser un hedonista e individualista sincero; a ser sincero consigo mismo ante todo, pero viviendo al mismo tiempo dentro de un grupo social de una manera feliz, exitosa y afín. Le permite mantener e, incluso, avivar sus propios valores, metas e ideales particulares, siendo, al mismo tiempo, un ciudadano responsable dentro de la comunidad que haya escogido.
- Es sencillo y, espero, excepcionalmente claro, pero en absoluto simplista. Su saber, extraído de muchos filósofos y psicólogos, es práctico y directo, y sin embargo profundo.
- Presenta reglas y métodos derivados del tipo de terapias que tienen un crecimiento más rápido hoy en día —la TREC (terapia racional emotiva conductual) y la TCC (terapia cognitivo-conductual)—, que han crecido enor-

memente en los últimos años gracias a su eficacia para ayudar a millones de pacientes, así como a miles de terapeutas. Toma lo mejor de las técnicas de autoayuda a partir de las cuales se han formado estas terapias y las adapta a la capacidad del lector medio para utilizarlas. Esto quiere decir U-S-T-E-D.

Por último, ¿este libro le dice excepcionalmente bien cómo rechazar tenazmente amargarse la vida con cualquier cosa —sí, con cualquier cosa—? ¿De verdad? ¿En serio? ¿No es una tontería? Sí, realmente lo hace, si escucha (E-S-C-U-C-H-A) atentamente y se esfuerza (E-S-F-U-E-R-Z-A) para recibir y utilizar su mensaje.

¿Escuchará? ¿Se esforzará? ¿P-E-N-S-A-R-Á, S-E-N-T-I-R-Á y A-C-T-U-A-R-Á?

Sin duda, puede. ¡Espero que lo haga!