



Ángel y la Teoría de las Ideas Irracionales de Ellis

Alfonso Alonso,

Socio Director de Avance Strategic Consulting.
Psicólogo coach. Miembro del Grupo de Trabajo de Psicología y Coaching del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
aalonso@adsrh.com

A cabo de terminar mi sesión de *coaching* con Ángel, que me ha comentado: «*Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles*».

«¿Estás completamente seguro de tu afirmación?», le pregunté.

«¡Claro!», me respondió.

Entonces le dije: «¿Me dices que, para tú considerarte valioso, debes ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles?».

«Bueno... así dicho... La verdad es que suena excesivo... No... no... en todo... en todo... eso es imposible», me respondió.

Me mantuve en silencio. Ángel tomó la palabra diciendo: «*Pero en muchas cosas sí que lo soy*».

«¿Me podrías decir el número de cosas en las que eres bueno?, y me refiero a la cantidad, a una cifra», le pregunté.

«No sé, unas veinte o treinta cosas», respondió.

«Veinte o treinta... veinte o treinta», le respondí mientras le miraba fijamente a los ojos. Y añadí: «¿Esos son todos tus aspectos posibles?».

Ángel respondió: «No...». Y la conversación continuó en torno a este tema.

En un momento posterior, también hizo el siguiente comentario: «*Yo no puedo hacer nada porque hay factores externos que me dominan, y por eso no tengo capacidad de reacción, y además no puedo controlar mis sentimientos y emociones*».

Ángel estaba pasando por un mal momento, según me dijo. Y también me dijo que necesitaba ayuda, pues su pensamiento trataba de equilibrar una idea con otra, sin encontrar una salida. Y estuvimos hablando sobre ello.

Sin saberlo, Ángel estaba siendo víctima de sus propias *ideas irracionales*. Dos de las once que desarrolló Ellis en su teoría. Según estoy escribiendo en el diario, me acuerdo de cuando estaba estudiando la terapia racional emotiva en la Facultad de Psicología. Albert Ellis, psicólogo y autor de la terapia racional emotiva en 1955, afirma que no son los acontecimientos los que nos generan los estados emocionales, sino la manera en los interpretamos. Su propuesta es la siguiente: si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales, seremos capaces de generar nuevos estados emocionales menos dolorosos y más acordes con la realidad, que nos capacitarán mejor para afrontar los retos que nos vayamos encontrando.

Terminó la sesión y Ángel sintió un gran alivio al finalizar. Había descubierto que sus *ideas irracionales* no tenían ni ejercían tanto poder sobre él. Empezaba a entender que, pensando como lo hacía, se movía en escenarios de *todo* y *nada*. Lo cual le estaba perjudicando seriamente, pues no le dejaba desarrollar todas sus capacidades... Había decidido cambiar esta manera de pensar y dejar de ser *esclavo de sus propias creencias*, trabajando sobre sus diálogos internos para hacerlos más acordes con aquello que él quería alcanzar, para que le sirvieran de impulso y no de barrera en su vida.)

BIBLIOGRAFÍA DE ALBERT ELLIS

- MANUAL DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (1). Ed. Desclée, 2003. 455 págs. ISBN: 84-330-1227-4.
- MANUAL DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (2). Ed. Desclée, 1990. 439 págs. ISBN: 84-330-0824-2.
- EL CAMINO DE LA TOLERANCIA. Ed. Obelisco, 2006. 280 págs. ISBN: 84-9777-313-6
- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA. Ed. Pax México, 1994. 279 págs. ISBN: 968-860-303-1
- USTED PUEDE SER FELIZ: TERAPIA RACIONAL EMOTIVA. Ed. Paidós, 2003. 233 págs. ISBN: 84-493-0868-2.
- CONTROLE SU IRA ANTES DE QUE ELLA LE CONTROLE A USTED. Ed. Paidós, 2007. 225 págs. ISBN: 978-84-493-1973-0.