



Revista Latinoamericana de Psicología  
ISSN: 0120-0534  
direccion.rlp@konradlorenz.edu.co  
Fundación Universitaria Konrad Lorenz  
Colombia

Navas R., José J.  
Terapia racional emotiva  
Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 13, núm. 1, 1981, pp. 75- 83  
Fundación Universitaria Konrad Lorenz  
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80513105>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica  
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

JOSÉ J. NAVAS R. \*

Centro Caribeño de Estudios Postgraduados  
San Juan, Puerto Rico

Rational emotive therapy is presented, including some aspects of Albert Ellis' career, and the theoretical and philosophical foundations of the system. Special emphasis is given to the irrational beliefs that according to rational emotive therapy are central for understanding neurotic behavior. An evaluation of the system is presented.

Albert Ellis, iniciador del enfoque terapéutico racional-emotivo, obtuvo su título de bachiller en artes (B. A.) del City College de Nueva York en 1934. En 1943 recibió el título de maestría (M. A.) y en 1947 el de doctor (Ph. D.) los dos últimos en la Universidad de Columbia. Comenzó su carrera profesional, ejerciendo en la práctica privada y trabajando principalmente con problemas matrimoniales, familiares y sexuales. Se interesó por el enfoque psicoanalítico y estudiando esta modalidad terapéutica, se sometió a 3 años de análisis. Ha trabajado como psicólogo jefe del Centro de Diagnóstico del Departamento de Nueva Jersey y ha trabajado en otras Instituciones y Agencias que brindan ayuda psicológica. También se ha desempeñado como profesor en las Universidades de Rutgers y Nueva York. Actualmente se halla a cargo de la Dirección Ejecutiva del Instituto para la Vida Racional, en Nueva York. Entre sus obras se encuentran: *El Folklore del Sexo*; *Sexo sin Culpa*; *Una Guía para la Vida Racional* (con Robert A. Harper); *Razón y Emoción en Psicoterapia*; *Psicoterapia Humanística: El Enfoque Racional Emotivo*; *Manual de Terapia Racional Emotiva* (con Russell Grieger), y muchos más.

---

\* Dirección: Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Apartado 41246, Minillas Station, Santurce, Puerto Rico 00940.

Al tratar de ayudar a sus clientes a solucionar sus problemas, el Dr. Ellis pasó una serie de etapas en cuanto al uso de diversos enfoques terapéuticos. Al iniciarse en la terapia matrimonial, encontraba muy poco satisfactorias las alternativas que les ofrecía a sus clientes, pues consideraba que no atacaba las bases de los problemas y de que su enfoque era demasiado superficial. Comenzó a practicar el psicoanálisis ortodoxo, y logró mayores resultados, pero aún no se sentía satisfecho con dichos resultados, ni con las teorías y técnicas psicoanalíticas. Parece que existía una falta de correspondencia entre la personalidad de Ellis y la pasividad que exige el análisis ortodoxo. Cambió entonces hacia un enfoque neo-freudiano, pero aún esto no le satisfacía. Empezó a interesarse por el modelo comportamental, y aunque notó que éste enfoque era más efectivo que los anteriores, no estaba por completo satisfecho.

Fue en ese momento (1954), cuando dió inicio el enfoque racional. Sin embargo, tuvo una serie de problemas al tratar de introducir su enfoque, ya que era frecuentemente confundido con otras orientaciones de ayuda que empleaban enfoques racionales. Entonces cambió el nombre de terapia racional, por el de *terapia racional-emotiva*, ya que su orientación enfatizaba en ambos aspectos.

#### ASPECTOS FILOSOFICOS Y TEORICOS

Muchos de los aspectos filosóficos de la terapia racional-emotiva proceden del pensamiento de los filósofos estoicos griegos y romanos, y de pensadores orientales budistas y taoístas. También se halla de acuerdo con ideas del moderno neo-racionalismo, que aplica la lógica y la razón a la ciencia. Así mismo se halla de acuerdo con diferentes aspectos del existencialismo moderno.

Considera al ser humano, como uno capaz de comportarse racional e irracionalmente. Y solamente cuando actuamos y pensamos de manera racional, es cuando en verdad nos sentimos felices y efectivos. Tenemos entonces, que la orientación racional-emotiva está compuesta de una teoría de personalidad, un sistema filosófico y una técnica para el tratamiento psicológico.

Entre los aspectos fundamentales del enfoque se encuentran el supuesto de que el pensamiento y la emoción no son dos procesos por completo diferentes, sino que más bien están sobrepuestos de manera significativa y que a menudo la emotividad desordenada puede mejorarse cambiando la forma en que pensamos.

De lo anterior se establecen algunos supuestos:

- 1) Que el pensar y sentir se hallan íntimamente conectados y, que a menudo, tan solo se diferencian en que el pensamiento es una manera de distinción más tranquila, y menos dirigida hacia la actividad que la emoción.

2) Al encontrarse altamente relacionados el pensamiento y la emoción, estos actúan en una forma circular de causa y efecto y, en determinados aspectos, vienen a ser una misma cosa; de manera que el pensar se convierte en la emoción, y la emoción a su vez puede convertirse en pensamiento.

Siendo los seres humanos animales capaces de crear y utilizar símbolos y lenguaje, es de esperarse que el pensar y sentir adopten la forma de conversación con uno mismo o de oraciones internas (conversación interna o auto-verbalizaciones), y estas oraciones que nos decimos se llegan a convertir en nuestros pensamientos y emociones.

Con esto Ellis no trata de decir que la emoción no pueda existir sin el pensamiento, ya que es probable que sí pueda darse sola; pero en tal circunstancia, tan solo existe momentáneamente. Por consiguiente, parece bastante difícil que podamos sostener nuestras emociones sin que las estemos reforzando con nuestros pensamientos o ideas de forma repetitiva.

Esto lleva a la hipótesis de que la emotividad sostenida en los seres humanos es frecuentemente el resultado de nuestros pensamientos o auto-verbalizaciones. De aquí extrae Ellis una serie de explicaciones referentes al origen y mantenimiento de los estados y trastornos emocionales. Tenemos que perturbaciones leves y aún severas, a menudo puede ser el resultado de emociones desordenadas, bien sean excesivas o muy poco intensas e incontrolables; y parece esto ser el producto de un pensar ilógico, fantasioso, irracional, inflexible e infantil.

Nos dice Ellis, refiriéndose a la conducta neurótica en específico, que esta es ilógica e irracional; esto vendría a ser casi una definición para tal conducta. En un nivel más explicativo nos dice, que si un neurótico es un individuo que actúa bajo los niveles de su capacidad, que frustra sus fines aún cuando es capaz de lograrlos, nos parecería que se comporta de manera ilógica, irracional y fantasiosa. Por tanto tendremos que la neurosis consistirá, en otros términos, en la conducta estúpida de una persona no estúpida.

Tenemos, que la conducta neurótica parece originarse en ciertas ideas irracionales que son por completo falsas y se prolonga con ellas, en una indoctrinación producto de las autoverbalizaciones. Las personas llegan a creer en algunos objetivos fantasiosos, imposibles y con frecuencia perfeccionistas, y a pesar de pruebas en sentido contrario, se niegan a renunciar a sus ideas ilógicas.

Ellis ha descrito 11 creencias irracionales que a su juicio, son las que en específico conducen a los individuos a iniciar y mantener sus perturbaciones emocionales. También nos dice que muchas de las creencias ilógicas son transmitidas culturalmente, aparte de las tendencias innatas hacia este aspecto que poseen los seres hu-

manos; a menudo, a pesar de superar dichas creencias, persiste la tendencia a regresar a patrones de conducta disfuncionales producto del sobreapredizaje de las creencias irracionales y errores del pensar ilógico.

Para Ellis, la irracionalidad es cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que lleva a consecuencias auto-derrotistas o auto-destructivas que interfieran de forma significativa con la supervivencia y felicidad del organismo.

### CREENCIAS IRRACIONALES

Las 11 creencias irracionales descritas por Ellis son:

1) *Es de suma necesidad que nos quieran y aprueben todas las personas significativas de nuestra vida.* Es irracional querer lograr esta meta; desde su inicio está condenada al fracaso, ya que jamás, por mucho que nos esforcemos, lograríamos que todas las personas que queremos nos aprueben siempre. Quien intenta esto, se vuelve inseguro, frustrado y se minusvalora, ya que el menor signo de desaprobación lo hará sentirse infeliz y perdido. Es deseable que los demás nos quieran y aprueben; pero para la persona racional, esto no es una meta en sí misma, ya que a menudo debemos enfrentarnos y atravesarnos a hacer lo que consideramos mejor aunque algunas personas nos desaprueren.

2) *Hay que ser competente en todos los aspectos de nuestra vida, para poder considerarnos personas de valor.* Esto sucede si definimos arbitrariamente el éxito o la competencia como una necesidad. Es cierto que existen ventajas al hacer bien alguna cosa, pero a menudo nos volvemos hipertensos, tenebrosos del fracaso y nos sentimos inferiores al perseguir metas perfeccionistas. Es mejor, a veces, disfrutar lo que hacemos que vivir pendientes de los resultados. Además, si creemos que tenemos que tener éxito para poder ser seres humanos valiosos, caeremos en dos errores: primero, nos evaluaremos como carentes de valor cuando no seamos mejores que otros; y segundo, igualaremos nuestro valor como individuos con los éxitos de nuestras metas. Estos dos errores confunden nuestro valor intrínseco con el extrínseco.

Somos seres humanos falibles que de vez en cuando cometemos errores, y precisamente eso es lo que somos. Así, es mejor tratar de aprender que buscar compulsivamente la perfección.

3) *Ciertas personas son malas, perversas y ruines y deben ser severamente castigadas y penalizadas.* Esta creencia resulta irracional porque no existen normas absolutas de "bueno" o "malo". Las conductas "inmorales" o "incorrectas" son frecuentemente el resultado de la ignorancia, la falta de inteligencia o la perturbación emo-

cional. Somos seres falibles expuestos a hacer cosas equivocadamente. El culpar o castigar severamente a alguien por su "mal" comportamiento no le ayudará a vencer su falta de inteligencia, ignorancia o su perturbación, más bien podría llevar a aumentarla. El individuo que piensa racionalmente no culpa a los demás, ni a sí mismo, y si otros le quieren crear culpa, evalúa su conducta y la corrige si lo considera necesario; en caso contrario, piensa simplemente que los demás pueden hallarse actuando bajo uno de los 3 factores mencionados. Si los demás hacen algo erróneo, trata de entender sus razones, y de ser posible evita que sigan actuando de esa manera; si no es posible evitarlo, procura que la conducta de los otros no le trastorne a él seriamente. Cuando la persona racional comete algún error, lo admite y trata de corregirlo, pero no considera eso como algo terrible o catastrófico, ni se considera sin valor por haber cometido un error.

4) *Es tremendamente horroroso que las cosas no nos salgan tan perfectas como desearíamos que salieran.* La realidad es la realidad y no hay razón alguna para que nos agrade; sería muy buena idea trabajar ardua y persistentemente para modificarla. Pero cuando lo que hacemos es más bien quejarnos de nuestra suerte de manera constante y permanecer largo tiempo trastornados, repitiéndonos obsesivamente lo terrible y catastrófica que es la realidad o el que algo no nos haya salido o sea como desearíamos fuese, estamos obrando irracionalmente. Esto más bien empeora la situación, ya que el perturbarnos no nos hace más capaces de cambiar las condiciones que nos desagradan. A menudo debemos aceptar la frustración de nuestros deseos como algo que forma parte del vivir y el trastornarse profundamente por ello es una pérdida de tiempo. La persona racional evita exagerar las incomodidades de la vida o de las situaciones; si puede procurar mejorarlas, y sino las acepta con actitud filosófica.

Las situaciones que nos desagradan puede que nos trastornen, pero no son tan horriblemente catastróficas, a menos que arbitrariamente las consideremos como tales.

5) *La infelicidad humana se debe a causas externas y nosotros no tenemos capacidad para controlar nuestras emociones perturbadoras.* Hay un sinnúmero de personas que consideran que lo anteriormente mencionado, se produce sin que ellos tengan nada que ver, y pasan su vida culpando al destino, la suerte y otras personas por todo lo mal que se sienten.

Las experiencias y fuerzas externas, aunque pueden ser físicamente dañinas o molestas, no necesariamente tienen que ser muy perturbadoras en el sentido emocional, a no ser que, nosotros mismos contribuyamos a esto con nuestras actitudes, creencias y reac-

ciones a tales experiencias. Gran parte de nuestra vida se desarrolla de acuerdo a nuestros planes en lugar de que las cosas nos sucedan simplemente. Casi siempre, somos nosotros mismos los que nos alteramos al repetirnos constantemente lo mal que algo nos ha salido, o lo mal que lo estamos pasando si alguien nos fastidia o rechaza. En cambio, si nosotros pensáramos que son nuestras autoverbalizaciones, evaluaciones y creencias las que nos están causando malestar, entonces está en nuestras manos el poder controlar nuestras reacciones emocionales ante tales experiencias.

6) *Todas aquellas situaciones amenazantes o que nos pueden dar grandes preocupaciones o traernos conflictos, deben ser evitadas a cualquier precio.* No se está proponiendo que salgamos en la búsqueda de problemas, sino que nos demos cuenta que a menudo evitamos enfrentarnos a ciertas situaciones o que las enfrentamos con temores y ansiedad excesivos. Así encontramos personas que viven evitando tomar exámenes, viajar en avión, aceptar invitaciones, etc. por diferentes preocupaciones y temores, la mayor parte de las veces infundados. Esto es ilógico o irracional por varias razones: (a) esto hace prácticamente imposible la evaluación objetiva de lo que tenemos; (b) nos impide comportarnos en forma eficaz, si en verdad sucede algo peligroso; (c) el temor y ansiedad excesivos pueden ponernos en una situación de que se presente lo que deseamos evitar; (d) exageramos la probabilidad de que la experiencia indeseable pueda ocurrir; y (e) el temor a ciertas situaciones las puede hacer parecer peor de lo que en realidad son.

El individuo que actúa de manera racional trata de medir las posibles consecuencias negativas de las experiencias sin exagerar el peligro potencial que estas pueden conllevar. Si puede hacer algo por evitar las consecuencias desagradables, lo hace lo más tranquilamente que puede, ya que el estar terriblemente preocupado o atemorizado no impedirá que lo que le desagrada ocurra, sino que puede aumentar su probabilidad y hacer al acontecimiento peor de lo que es. De la misma forma, el individuo lógico se da cuenta que frecuentemente debe realizar lo que le atemoriza, con el fin de probarse a sí mismo que la experiencia no es tan peligrosa como él cree.

7) *Es mucho más fácil evitar las dificultades y responsabilidades que afrontarlas.* Este es un tipo de búsqueda de satisfacción inmediata en oposición al trabajo a menudo constante que exigen ciertas actividades que rendirán mayor beneficio a largo plazo. El eludir ciertas tareas, es frecuentemente más difícil que realizarlas y esto además nos puede conducir a perder nuestra propia confianza, ya que la pericia en determinadas actividades proviene del empeño constante en realizarlas. Así mismo eludir estas tareas puede traer más problemas e insatisfacciones en el futuro. La persona racional hace

lo que debe hacer sin ponerse resistente o disgustado, ya que sabe que hacer las cosas le llevará a obtener las satisfacciones y metas que desea, aunque en determinadas ocasiones puede de manera inteligente evitar tareas innecesarias y penosas o molestas. Pero si se halla o encuentra evitando tareas necesarias, analizará sus razones y se exigirá la disciplina necesaria. También reconoce que una vida responsable, de retos para uno mismo y de solución de problemas, mezclado con algún pasatiempo o diversión, es la que puede producirle mayores satisfacciones.

8) *Uno debe ser siempre dependiente de los demás y tener a alguien más fuerte en quien confiar.* Sería insensato rehusar cualquier ayuda de los demás tan solo para probar lo fuertes que somos, cuando sería de gran beneficio buscar ayuda. De una forma u otra todos somos dependientes de los demás en alguna medida; pero no es válido que exageremos esta dependencia hasta el punto de perder nuestra independencia, nuestro individualismo y nuestra autoexpresión. La dependencia produce mayor dependencia y la persona racional se esfuerza por mantener autonomía y responsabilidad en sus decisiones, sin negarse a buscar o aceptar ayuda cuando lo estima conveniente.

Trata de evaluar posibles riesgos y fracasos en sus decisiones, dándoles su justo valor, y si falla considera eso como indeseable y trata de aprender en lugar de convertirlo en una catástrofe o hacer más terrible cualquier circunstancia adversa.

9) *Nuestras experiencias y eventos del pasado son los que determinan nuestra conducta presente; no podemos nunca librarnos de la influencia del pasado.* Hay quienes consideran que es muy poco lo que pueden hacer para cambiar sus vidas y que las experiencias que tuvieron en su niñez les han hecho de la forma que son y esto no puede ser alterado. Algunos psicólogos han dicho que nuestro pasado determina nuestro presente y que nuestra personalidad se forma por completo en la niñez.

Esto no es completamente cierto, ya que aunque no puede negarse que el pasado tiene influencia en la forma como nos comportamos en el presente, podemos aprender a cambiar por medio del esfuerzo y la aplicación sistemática de técnicas adecuadas que promuevan dicho cambio. La conducta que en un pasado bajo ciertas circunstancias pueda haber sido necesaria, puede que en la actualidad no lo sea. Es posible emplear la influencia del pasado como una excusa para no esforzarnos en cambiar nuestro comportamiento inadecuado. Puede que el cambio sea difícil pero no imposible. El individuo lógico, a pesar de que reconoce la influencia del pasado, tiene el convencimiento de que puede cambiar su presente analizando las influencias pasadas, y aquellas creencias adquiridas que puedan ser

perjudiciales y forzándose él mismo a actuar de manera diferente. En gran medida, no es nuestro pasado lo que determina nuestra conducta en el presente, sino nuestras actitudes e interpretaciones del pasado.

10) *Deberíamos preocuparnos mucho por los problemas y trastornos de otras personas.* Cuando nos sentimos trastornados por los problemas y perturbaciones de otras personas, no es por esos problemas por lo que nos preocupamos, sino más bien porque nos decimos a nosotros mismos que ellos no deberían actuar de la forma en que lo hacen. Hay circunstancias en que es muy poco lo que podemos hacer para ayudar efectivamente a otras personas, y preocuparnos por sus problemas no nos hará más capaces de ayudarles. Lo mejor que podemos hacer es tratar de ayudarles a cambiar en una forma calmada y objetiva, reconociendo que podríamos fallar pero que podríamos tolerar dicho fracaso.

11) *Siempre hay una solución única y perfecta para cada problema, y esta es la que debemos encontrar, o de lo contrario fracasaremos.* Esto resulta irracional porque a menudo no existen soluciones perfectas para nuestros problemas y los resultados que tememos por no encontrar dichas soluciones, son a veces exagerados e irreales y querer encontrarlas puede conducirnos a un estado generalizado de angustia y pánico. Consecuentemente con dicha búsqueda perfeccionista, en ocasiones tan solo logramos peores soluciones que las que hallaríamos si lo hiciéramos de manera calmada y lógica. La persona racional intenta hallar varias posibles soluciones a cada problema y acepta la que sea más factible, reconociendo que puede no ser la perfecta, que errar es humano y que a menudo tomar decisiones adecuadas aunque no necesariamente perfectas, es parte de nuestra existencia.

Se define la racionalidad en términos de la forma de pensar, sentir y actuar que ayudan a la supervivencia y a la felicidad humana. Estas son metas seleccionadas durante el período de vida en un intento de vivir de una forma relativamente libre de dolor y molestias.

La persona racional:

- a) Acepta las realidades de la vida;
- b) Se dedica a trabajos productivos;
- c) Intenta vivir amigablemente en el grupo social al que pertenece; y
- d) Se relaciona íntimamente con algunos miembros del grupo social.

**SOBRE LA PERSONALIDAD**

La terapia racional-emotiva coloca gran énfasis en los valores humanos y sostiene que lo que llamamos personalidad consiste en gran medida en creencias, constructos o actitudes; y que los seres humanos tienen la tendencia a funcionar más saludablemente cuando mantienen valores racionales o de bases empíricas y que se sienten perturbados con metas perfeccionistas o absolutistas.

**TEORIA DEL A-B-C DE LA PERTURBACION  
EMOCIONAL**

De acuerdo al presente enfoque, cuando tenemos reacciones emocionales en el punto C (la consecuencia), luego que alguna experiencia o situación activadora ha ocurrido en el punto A, tenemos que A no ha sido en realidad la causa de C. De esta manera, si nos sentimos deprimidos en el punto C después de un rechazo en el punto A, no es el rechazo lo que nos causa la depresión. Lo hicieron nuestras creencias, actitudes o valores (representados en el punto B).

**ASPECTOS TECNICOS DE LA TERAPIA**

El terapeuta racional-emotivo actúa como un contrapropagandista de las creencias irracionales, contradiciendo las autoverbalizaciones destructivas. El terapeuta estimula, persuade, solicita y muy a menudo le ordena al cliente que participe en ejercicios emotivos, cognoscitivos y en vivo, que tendrán la función de contrapropaganda de los pensamientos ilógicos del cliente.

El terapeuta le muestra al cliente cuáles son sus ideas irracionales, le enseña a analizarlas en términos racionales y también a contradecirlas dando lugar a un proceso de reestructuración cognoscitiva.

**REFERENCIAS**

- Ellis, A. *How to live with and without anger*. Nueva York: Reader's Digest Press, 1977.
- Ellis, A. y Grieger, R. *Handbook of rational-emotive therapy*. Nueva York: Springer, 1977.
- Kranzler, G. *You can change how you feel*. Oregon: RETC Press, 1974.
- Patterson, C. H. *Teorías de consejería y psicoterapia*. Traducido del inglés Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, 1975.