



# AUTOVALORACIÓN.

## LAS IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS.

Albert **Ellis**, un referente en la terapia cognitiva, puso de manifiesto las principales creencias **irracionales** que la gente tiene: Necesidad de aceptación. Pensar que se necesita la aprobación y apoyo de todas las personas para cada cosa que hacemos. ... Pensar que es horrible cuando las cosas no son como deberían.

Las creencias o pensamientos irracionales son aquellos pensamientos que no son reales y que nos generan angustia y malestar. Son pensamientos que tenemos dentro de nosotros y que nos hacen actuar de determinada manera.

Se podría decir, por lo tanto, que nosotros contribuimos a nuestro propio estrés. Porque nos sentiremos de una manera u otra dependiendo de cómo evaluemos lo que nos pasa. Es decir, no son los acontecimientos los que nos generan angustia, somos nosotros mismos los que nos la generamos con nuestra forma de evaluarlos o de pensar sobre ellos.

Se ha observado, que todos los seres humanos compartimos ciertas ideas irracionales y en las cuales se encuentra la raíz de muchos de nuestros temores que impactan en nuestras emociones y comportamientos, tales ideas son:

1. *La idea de que es una necesidad terrible para un adulto ser amado por todos y por todo lo que hace*, en vez de concentrarse en su propio autorespeto, en ganar la aprobación de sus propósitos prácticos y en amar, en vez de ser amado.
2. *La idea de que ciertos actos son horribles o perversos, y que la gente que realiza tales actos debería ser severamente castigada*, en vez de la idea de que ciertos actos son inapropiados o antisociales y que la gente que realiza tales actos se está comportando estúpidamente, en forma ignorante o neurótica, y sería mejor ayudarlos para que cambiaran.
3. *La idea de que es horrible cuando las cosas no son en la forma en que nos gustaría que fuesen*, en vez de la idea de que es malo, que uno mejor trataría de cambiar o controlar las condiciones en forma tal que se hagan más satisfactorias, y, de no ser posible, mejor sería aceptar temporalmente su existencia.
4. *La idea de que la miseria humana es causada externamente y forzada por gente y eventos externos*, en vez de la idea de que los disturbios emocionales son causados por la visión que uno toma de las condiciones.
5. *La idea de que si algo es o puede ser peligroso o amenazante, uno debería estar terriblemente molesto por ello*, en vez de la idea de que mejor se debería enfrentar francamente y hacerlo no peligroso; y cuando esto no es posible, aceptar lo inevitable.
6. *La idea de que es más fácil evitar que enfrentar las dificultades vitales y las auto-responsabilidades*, en vez de que la idea del denominado camino fácil es invariablemente el más difícil, finalmente.
7. *La idea de que uno necesita algo más, más fuerte o más grande que uno mismo, en lo cual confiar*, en vez de la idea de que es mejor tomar los riesgos de pensar y actuar independientemente.
8. *La idea de que uno debería ser completamente competente, inteligente y exitoso en todos los aspectos posibles*, en vez de la idea de que uno debería *hacer* mejor, que siempre necesitar hacer bien, y aceptarse a uno mismo como una criatura bastante imperfecta, que posee las limitaciones humanas generales y las falibilidades específicas.
9. *La idea de que porque algo una vez afectó fuertemente nuestra vida, debería afectarla indefinidamente*, en vez de la idea de que uno puede aprender de sus experiencias pasadas, pero no estar permanentemente atado a ellas.
10. *La idea de que uno debe tener un control cierto y perfecto sobre las cosas*, en vez de la idea de que el mundo está lleno de posibilidades, y que uno puede disfrutar la vida, incluso a pesar de esto.
11. *La idea de que la felicidad humana se puede lograr por inercia e inactividad*, en vez de la idea de que los seres humanos tienden a ser felices cuando se encuentran vitalmente absortos en tareas creativas, o cuando se dedican a personas o proyectos que están fuera de ellos mismos.
12. *La idea de que virtualmente no tenemos control sobre nuestras emociones y que no es posible ayudar a sentir ciertas cosas*, en vez de la idea de que tenemos enorme control sobre nuestras propias emociones destructivas, si uno elige intentar cambiar las hipótesis prejuiciadas y científicas que empleamos para crearlas.