

Cómo no estropear tus relaciones

Prólogo de
Ann Vernon



Albert Ellis
y Robert A. Harper

Una guía para disfrutar de todas
las etapas de las relaciones

PAIDÓS

ALBERT ELLIS Y
ROBERT A. HARPER

CÓMO NO ESTROPEAR TUS RELACIONES

Una guía para disfrutar de todas las etapas
de las relaciones

Prólogo de Ann Vernon

PAIDÓS Divulgación

Título original: *How to stop destroying your relationships*, de Albert Ellis y Robert A. Harper

Publicado originalmente en inglés por Citadel Press de Kensington Publishing Corp.
Derechos de traducción gestionados a través de Sandra Bruna Agencia Literaria, S. L.

1.ª edición, junio de 2022

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 éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Albert Ellis Institute, 2001, 2003

© del prólogo, Albert Ellis Institute, 2016

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2022

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2022

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3946-2

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U

Depósito legal: B. 8.694-2022

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España — *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo de Ann Vernon.....	11
Prefacio.....	15
1. Ordena tus ideas para ordenar tus relaciones.....	19
2. Pon orden en tu relación de pareja: aplica los ABC de la TREC a tu relación	39
3. Empezar con una visión realista de la pareja	59
4. Probar antes de comprometerse.....	83
5. Comunicación y resolución de problemas en pareja	99
6. Mejor sexo, mejor vida en pareja.....	129
7. Ahorrar tiempo y dinero, y disfrutar más de la vida	147
8. Llevarse bien con la pareja y con los demás	183
9. Cómo ser felices a pesar de la dichosa familia política ...	207
10. Tener o no tener hijos, esa es la cuestión.....	227
11. La pareja feliz: construir una relación profunda y duradera	239
12. Resumen: cómo utilizar la TREC para crear una relación sana	251
Bibliografía.....	255
Índice temático y de nombres	259
Acerca de los autores	269

Capítulo 1

ORDENA TUS IDEAS PARA ORDENAR TUS RELACIONES

Los recién nacidos se asustan cuando se arruga un papel de periódico en su presencia. Con su experiencia casi nula del mundo extrauterino, cualquier cambio repentino en los mensajes que llegan a sus sentidos puede representar una gran amenaza. A medida que las experiencias van aumentando, los peligros (reales o imaginarios) también se incrementan. Algunos peligros disminuyen o desaparecen, pero otros se intensifican. Como demuestra un niño de ocho años cuando se esconde en el armario tras oír un trueno, la experiencia no necesariamente nos enseña a lidiar con el miedo.

¿Cómo se puede aprender a llevar una vida relativamente libre de miedo? ¿Cómo superar las frustraciones de la vida en pareja? ¡No es fácil! La mayoría de nosotros aprendemos a enfrentarnos al ruido del papel arrugado, e incluso a los truenos, sin miedo, pero tenemos tendencia a quedarnos con otras perturbaciones que interrumpen nuestra felicidad individual y nos restan todo el atractivo ante otra persona que desea continuar con una relación estrecha.

Antes de contemplar la idea e implicarte en una relación de pareja, deberías tener en mente dos cosas. En primer lugar, tienes que aceptar y afrontar tu propia vida. En segundo lugar, asegúrate de buscar satisfacciones a largo plazo, no solo gratificaciones inmediatas.

Hacemos hincapié en la pareja cuando hablamos de la búsqueda de la felicidad no porque pensemos que las personas no pueden disfrutar de manera auténtica y prolongada en el tiempo de forma

individual (tanto la historia como la observación de la actualidad demuestran que sí se puede), sino porque los humanos intentamos (en muchos casos, una y otra vez) estar en relaciones íntimas felices. Nuestra dilatada experiencia como científicos, educadores y terapeutas nos indica que la mayoría de nosotros podemos utilizar toda la ayuda que recibamos para aprender a vivir relaciones felices.

Desarrollamos la teoría de la terapia racional emotivo-conductual (TREC) a mediados de la década de 1950. Dicha teoría mantiene que las personas nacemos con una clara tendencia a actuar bien (superación personal) y mal (autoderrota), pero con una amplia posibilidad de elección en lo que respecta a cómo reaccionamos. Tú, como humano, naciste con dos tendencias enfrentadas: la tendencia a perturbarte innecesariamente (y, por tanto, de manera neurótica) y la tendencia a buscar pensamientos, sentimientos y conductas agradables, no perturbadores. La TREC intenta ayudarte a realzar la segunda tendencia, la positiva, y reducir la intensidad y la persistencia de la primera (que suele ser reforzada por ti mismo y por los demás).

Antes de abordar los principios fundamentales de la TREC y cómo aplicarlos a tu vida, vamos a presentar algunos datos básicos sobre los seres humanos y la conducta humana.

En primer lugar, toda conducta humana (pensamientos, percepciones, sentimientos y actos) deriva de individuos. No existen pruebas de la existencia de un inconsciente colectivo, y mucho menos de un consciente colectivo. Tampoco existe eso de la pareja espiritual fundida en un mismo ser. Por tanto, para cambiar una relación es preciso esforzarse en cambiar primero uno mismo. Después hay que acordar con la pareja que se harán o no se harán determinadas cosas para mejorar la relación. Sin embargo, sea cual sea el punto medio alcanzado como pareja, tus acciones o tus inacciones (y las actitudes que las respaldan) seguirán perteneciéndote a ti (individuo A) y a tu pareja (individuo B) por separado.

Teniendo eso en cuenta, debes saber que solo puedes cambiarte a ti de manera directa. Incluso si eres terapeuta, lo único que puedes hacer es tratar de que el cambio parezca atractivo, interesante y posible para otra persona, y esa persona decidirá si introduce el cambio o no.

Si crees que puedes cambiar al individuo B, o que este debería cambiar automáticamente (porque, a fin de cuentas, mira qué bien te han sentado los cambios a ti), ¡sin duda surgirán problemas!

Los individuos funcionan de manera más eficaz y disfrutan más cuando aprenden a reducir su tendencia (inculcada desde una edad muy temprana o, posiblemente, innata) a calificarse. Contrariamente a muchos otros psicoterapeutas y educadores, siempre hemos sostenido que es mejor evitar la autoestima que abrazarla y enfatizarla. Se trata de hallar satisfacción en tu conducta (tus pensamientos, sentimientos, percepciones y actos) por todos los medios y calificar esa conducta, o hacer que otros la califiquen, como «buena» o «mala». Sin embargo, calificar tu persona, tu totalidad, tu ser, será algo incompleto e impreciso. ¿Una «buena persona» es siempre «buena» y, por tanto, será una «buena» jugadora de *hockey*, oradora o manitas arreglando aparatos eléctricos, todo en uno? Las autocalificaciones pueden tener efectos distractores y perturbadores. Si te centras en el «¿Qué clase de persona soy?» o «¿Soy lo que los demás me consideran?», probablemente estarás reduciendo la efectividad de lo que haces a ese contexto. La autocalificación acaba quemándonos.

El siguiente principio resulta difícil de entender y de aplicar en el día a día, ya que la mayoría de nosotros estamos inmersos en el proceso de calificar a la persona en su totalidad (a nosotros mismos y a los demás) desde la infancia («Es un bebé muy bueno», «Soy una mala persona»). Gran parte de los esfuerzos de la TREC se dirigen a ayudar a la gente a superar su tendencia a autocalificarse y calificar a los demás en lugar de limitarse a valorar sus actos. Si trabajamos

para evitar etiquetar a las personas a partir de sus actos, podemos aprender a llevar una vida más feliz.

Retrocedamos un momento para examinar el ABC de la TREC. La A indica los hechos activadores o las adversidades en tu vida (el teléfono suena, acaba de llegarte una notificación importante o tu bote salvavidas tiene una fuga). La B corresponde a tu sistema de creencias [*beliefs*], o cómo filtras la A. La C se aplica a las consecuencias (emocionales y conductuales), y es el resultado de cómo has utilizado la B para gestionar la A. Como la mayoría de las personas, probablemente pensabas que la A (adversidades) produce C (consecuencias) de forma directa y natural. Sin embargo, no necesariamente es así. La TREC te enseña a entender que tus B influyen en gran medida en tus C. Veamos un ejemplo.

Charlene, una inteligente y activa adolescente de quince años, acudió a terapia con el siguiente argumento: «Acabo de aceptar finalmente que soy lesbiana y, claro, me quedo flipada. Soy una mierda por permitirme que me atraigan las mujeres. Hace tiempo que sé que soy lesbiana, pero me decía que ya se me pasaría, que era una fase. Ahora me enfrento a esto: soy una puñetera bollera. ¡Y es horrible, lo odio! Estoy destrozada. No quiero seguir viviendo, pero mi madre, que no sabe qué me corroe, pero sí que algo me pasa, me ha obligado a venir. Sé que no va a servir para nada. Me quiero morir de una puta vez». El doctor Harper tuvo varias sesiones de TREC con Charlene. Veamos un extracto de una de esas sesiones.

R. A. H.: Claro, Charlene, tienes derecho a morir, pero la muerte es una decisión irrevocable. Ya que has pasado por el inconveniente de venir hasta aquí, repasemos algunas de tus afirmaciones. Aunque es posible que no seas lesbiana, vamos a dar por sentado que lo eres. ¿Por qué crees que ser lesbiana te convierte en una mierda?

Charlene: Bueno, ¿es que no es así? Cualquiera que quiera ser normal, casarse, tener hijos y ser respetada en la comunidad y aca-

be siendo lesbiana acaba siendo una mierda. Pregúntele a cualquiera, excepto a otra lesbiana, claro.

R. A. H.: La excepción que has señalado me dice que no necesariamente crees que una lesbiana tiene que ser una mierda y tiene que sentirse como una mierda. Así que admites la posibilidad de que una lesbiana no tenga que catalogarse a sí misma de manera negativa e ir por ahí sintiéndose desgraciada.

Charlene: Sí, pero todo eso es basura teórica. El hecho es que soy lesbiana y no quiero serlo, y que creo que soy una mierda y prefiero morirme a seguir así.

R. A. H.: Por favor, entiende que te acepto plenamente como persona que tiene el derecho innegable a sentirse como quiera. Ese es el concepto: la elección. Y me refiero a una elección práctica, no solo a una elección teórica extraña.

Charlene: ¿Quiere decir que yo elijo si soy lesbiana o no?

R. A. H.: Lo que puedes elegir es si reaccionas a ello o no. Pero por ahora vamos a pensar que eres lesbiana y a tratar de desmontar tu idea de que eso te convierte en una mierda. Y como es comprensible que quieras resultados y no un debate filosófico en este momento, cierra los ojos, por favor. Ahora piensa «Soy lesbiana» y dime qué sientes.

Charlene: Lo que ya le he dicho: una mierda, horrible, destrozada, con ganas de morirme.

R. A. H.: Vale. No abras los ojos todavía y piensa «Soy lesbiana», pero revisa si *sientes* algo distinto al respecto.

Charlene: ¡Venga ya! Me está tratando como a una niña estúpida.

R. A. H.: Puede que te sientas así, pero yo creo que te estoy aceptando como a una persona completa que ha desarrollado ciertas maneras de autodesprecio muy duras y que podría aprovechar un poco de ayuda para tratarse un poco mejor. ¿Qué tienes que perder? Por favor, cierra los ojos y piensa «Soy lesbiana». ¿Te sientes un poco menos desgraciada al respecto?

Charlene (después de varios minutos en silencio y con los ojos cerrados): Bueno, puede que ahora sienta que sí, soy lesbiana, pero no es el fin del mundo. Supongo que no tengo que morirme, pero sigo pensando que mi vida va a ser una mierda en comparación con lo que creía que sería: una joven, guapa y brillante médica que además es una esposa y madre perfecta para su marido perfecto y sus tres hijos perfectos. Cuando menos, me siento decepcionada. *(Abre los ojos y esboza una sonrisa forzada.)*

R. A. H.: ¡Fantástico! Has pasado rápidamente de la *desesperación* a la *decepción*. Es una diferencia abismal: con la desesperación, como sabes, se pierde toda esperanza; con la decepción, por muy destrozado y desanimado que te sientas, la esperanza vuelve a entrar en acción. Dime, ¿cómo has cambiado tus sentimientos?

Charlene: No estoy segura, pero creo que su reacción me ha mostrado que al menos merecía la pena que intentara sentirme distinta ante la idea de ser lesbiana. Mientras lo intentaba, pensaba en que usted no me estaba tratando como a una mierda..., así que a lo mejor no lo soy del todo. Y también he pensado en lesbianas que no se sienten destrozadas por serlo. No se vuelan los sesos ni se tiran a la vía del tren.

R. A. H.: ¡Muy bien! Te has dado cuenta de que mi aceptación incondicional de tu persona ha potenciado tu autoestima, pero esa no es la razón por la que tus sentimientos han empezado a cambiar. Has empezado a pensar en otras personas y en su conducta, lo que ha proyectado ciertas dudas sobre tu convicción inicial de que lesbianismo es sinónimo de una vida de mierda. ¿Has empezado a darte cuenta también de cómo lo que piensas y lo que sientes están tan conectados que resulta difícil distinguirlos?

Charlene: Sí, supongo que, si pienso que soy una mierda por ser lesbiana, me sentiré como una mierda. Cosa que, por cierto, sigo haciendo. Solo que ahora no siento que todo esté necesariamente perdido.

R. A. H.: Eso es un avance. Nadie cambia por completo su conducta en una sola lección. Cambiar incluso los pensamientos, los sentimientos y los actos más sencillos requiere un trabajo largo, duro y persistente. Pero así es la vida..., y no es tan terrible.

A través de sus comentarios sobre sus pensamientos y sus sentimientos, Charlene demostró que empezaba a entender los fundamentos de los ABC de la TREC: que sus creencias sobre el lesbianismo, y no el hecho activador del «descubrimiento» de su orientación sexual, provocaron sus sentimientos (consecuencias). No obstante, el doctor Harper le indicó a Charlene que ese comienzo positivo no significaba que no tuviese un proceso de aprendizaje largo y difícil por delante. Ella lo entendió, pero también vio que podría funcionar y, así, continuamos trabajando en los ABC de sus sentimientos y en entender y cuestionar su proceso de autocalificación.

Al aprender poco a poco a valorar mejor sus pensamientos, sentimientos, actos y percepciones (su conducta) y a dejar de emitir juicios sobre su persona en su conjunto, Charlene eligió esta solución al problema del autodesprecio. No se puede demostrar que una persona sea buena o mala. Ambas opciones son suposiciones indemostrables. No obstante, te sentirás mal si das por sentado que eres mala persona (en el fondo no eres bueno) y te sentirás mucho mejor si das por sentado que eres buena persona, es decir, un ser humano decente. ¿Por qué no elegir la opción que te hace sentir mejor?

«Pero – dijo Charlene al principio, como muchos de nuestros clientes – que soy una mierda de persona no es una suposición. Es un hecho.» Tuvimos que ayudarla una y otra vez para que entendiese que estaba aceptando un juicio arbitrario e indemostrable como algo indiscutible e inamovible, y que era una elección suya. Como le indiqué, Charlene podía aprender a rebatir un juicio tan absurdo y destructivo sobre sí misma y sustituirlo poco a poco (siendo muy aplicada y persistente) por una autovaloración más positiva.

Como terapeutas que trabajan con TREC, nunca estamos satisfechos del todo con lo que describimos como la solución poco elegante, pero factible, elegida por Charlene. ¿Por qué? Porque somos muy conscientes de que las autovaloraciones positivas son fácilmente reversibles. Si te convences de que eres una buena persona por cualquier motivo, excepto «por existir», ese motivo puede desaparecer y dejarte de nuevo con la vieja convicción de que eres inadecuado, inaceptable, indeseable, inferior o «malo» porque no has podido conseguir lo que habías decidido que tenías que conseguir para ser «bueno».

No obstante, creemos que, si te esfuerzas por cuestionarte tus juicios autodespreciativos, los sustituyes por juicios positivos y te dices: «Soy bueno por el mero hecho de estar vivo, no por las cosas buenas que hago», es muy probable que acabes acercándote mucho a lo que llamamos «solución terapéutica elegante». Esta solución (expuesta y llevada a cabo de manera imperfecta, como todo lo humano) consiste en no calificar tu yo, tu esencia o tu persona en absoluto. Por el contrario, debes aprender a calificar solo lo que piensas, sientes y haces. Por supuesto, eres responsable de tus actos, pero lo ideal es que califiques únicamente tus actos y no tu esencia o tu *ser*.

Aprender a no etiquetarte implica aprender a no etiquetar a los demás. Dado que este concepto choca, probablemente, no solo con la manera en la que nos han criado a la mayoría, sino también con nuestra naturaleza biológica, resulta casi imposible alcanzar la perfección en lo de no juzgar a otros en su totalidad a partir de sus actos, del mismo modo que es muy difícil que superes la tendencia a autocalificarte a partir de alguna conducta concreta. Sin embargo, si tomas conciencia de cómo te autocalificas y de cómo calificas a los demás, podrás avanzar mucho (y esos avances te ayudarán en tu vida en pareja).

¿Es esto todo lo que necesitas saber sobre la TREC para disfrutar de una unión feliz y funcional? ¡En absoluto! Pero no es un mal

comienzo. Lo que hemos visto hasta ahora no es fácil. Tendrás que esforzarte mucho más para llevar a la práctica con éxito lo que se explica en este capítulo.

Sin embargo, ese esfuerzo valdrá mucho la pena tanto si estás en pareja como si no. Tú decides si aceptas o no nuestros consejos, pero, si lo haces, aprenderás a vivir de manera más eficaz y agradable. Al final de este capítulo encontrarás unos ejercicios que te situarán en el difícil pero satisfactorio camino hacia la autoaceptación incondicional (AAI) y otros pensamientos, sentimientos y conductas que te ayudarán en tus relaciones.

EJERCICIOS DEL CAPÍTULO 1 PARA MANTENERTE EMOCIONALMENTE EN FORMA

Resulta sencillo leer (y pensar) sobre lo que estás haciendo mal. Escribimos este libro para que entiendas cómo os ponéis obstáculos (tú y tu pareja) y qué puedes hacer para cambiar. No obstante, no basta con entender. Algunos de tus conceptos más brillantes pueden parecer estupendos. Totalmente reales. Muy convincentes. Sin embargo, como yo, el doctor Ellis, descubrí cuando era partidario del psicoanálisis, algunos de esos conceptos pueden ser bastante inútiles.

Una de mis pacientes, una profesora de veinticinco años llamada Carol a la que traté en la década de 1950, insistía en que mantenía «relaciones positivas y sanas» con su madre, su padre y su hermano pequeño, y no entendía por qué se mostraba tan hostil con Don, su novio. Muy pronto averigüé que Carol tenía muchos celos de su madre, se sentía profundamente herida porque su padre prefería a su hermano y estaba muy enfadada con su novio por ignorar sus demandas de más cariño. Carol se quedó impresionada con estos importantes descubrimientos, y estaba segura de que explica-

ban su hostilidad hacia su novio. Pensaba que aquellas revelaciones la curarían. No fue así. En los meses siguientes, su rabia contra Don fue en aumento y él amenazó con romper. Carol estaba muy angustiada por ello y por el hecho de que entender sus sentimientos ocultos no la había ayudado en nada.

Por suerte, en aquel entonces yo mismo me sentía cada vez más escéptico acerca de las virtudes del psicoanálisis. Regresé a los detalles de la relación de dos años entre Carol y Don, y no tardé en ayudar a mi paciente a ver las cosas de otra manera. Carol tenía con Don (como había tenido toda su vida con parientes y amigos) una abrumadora creencia irracional: «Necesito por todos los medios la aprobación de la gente que me importa. ¡Sin ella soy una persona completamente despreciable e indigna!». Aunque Carol se quedó muy afectada ante esa idea, no fue suficiente para que cambiase.

La TREC (que empecé a formular en aquella época) intenta ayudar a las personas con diversos conceptos no psicoanalíticos. Veamos algunos y su relación con la situación de Carol.

Como ya hemos comentado, no es frecuente que la gente se limite a alterarse emocionalmente. También se pone activamente ansiosa, deprimida y hostil con sus creencias (B) sobre las desafortunadas adversidades (A) que le ocurren. Así, Carol creía: «Necesito más cariño del que Don suele expresar; si no me lo da, soy una persona completamente despreciable e indigna». Si no obtenía (o creía que no obtenía) lo que «necesitaba» de Don, se sentía indigna. Al percibir ese sentimiento y creer que la desatención de Don la hacía sentir insuficiente (una creencia habitual entre las personas que se autodesprecian), Carol se puso a la defensiva y dirigió parte de su autodesprecio hacia él. No importa en qué momento empezó a albergar Carol su creencia irracional de que necesitaba la aprobación de los demás: en el presente continuaba con ella, aunque parecía tener su origen en su infancia y su adolescencia. Sin embargo, todavía creía firmemente en ella, tanto de manera consciente

como inconsciente. Es posible que hubiese dejado de lado esa creencia en algún momento, lo que habría significado que ya no le afectaría en el presente, pero no era el caso.

Así, con mi ayuda, Carol empezó a entender su necesidad inicial y actual de que las personas importantes para ella le expresasen su cariño. Lo que seguía sin entender (y tardé otro año en enseñárselo mientras seguía desarrollando la TREC) era que no basta con comprender algo. La única manera de corregir su hostilidad hacia Don pasaba por mucho trabajo y práctica persistentes. Sí, mucho trabajo y mucha práctica. Tenía que cambiar sus creencias irracionales. Cuando empezó a hacerlo, comenzó a sentir mucha menos rabia y mucho más amor hacia Don.

Lo cierto es que, cuando Carol dejó atrás su necesidad imperante de afecto por parte de Don, se dio cuenta de que probablemente él nunca podría satisfacer su preferencia por las muestras de cariño y rompió con él sin ninguna rabia. Finalmente conoció a otro hombre, más cariñoso, con el que acabó casándose.

Este libro se centra en los principios y las prácticas de la TREC en el ámbito de las relaciones. También incluimos varios ejercicios para hacer en casa. Como Daniel Goleman y otros psicólogos recalcan, los humanos tenemos inteligencia académica o intelectual, pero también inteligencia emocional y práctica. En el campo de la TREC, podemos pensar, somos capaces de pensar sobre nuestro pensamiento, y pensar en el acto de pensar sobre nuestro pensamiento. Esto nos permite observar, analizar y cambiar nuestras creencias irracionales, nuestros sentimientos perturbados y nuestras conductas disfuncionales. Y la TREC nos enseña a hacerlo.

Como humano, posees inteligencia emocional (que incluye la conciencia de ti mismo, el autocontrol, la persistencia, la motivación y las destrezas sociales). Como puedes ver, la conciencia de uno mismo incluye una buena dosis de pensar y pensar sobre el acto de pensar (lo mismo ocurre con los demás aspectos de la inte-

ligencia emocional). Sin embargo, la terapia requiere una cantidad considerable de trabajo y práctica; es preciso esforzarse, y esforzarse, y esforzarse. Y también implica mucho tiempo y esfuerzo cuando no estás «en el diván», muchos deberes, para obtener resultados. Si quieres utilizar la TREC para cambiar y convertirte (de manera activa) en una persona menos perturbada y más satisfecha, es imprescindible que hagas los deberes.

Recuerda que no tienes que hacer obligatoriamente los deberes. No tienes que hacer nada obligatoriamente. No tienes que cambiar y no necesariamente tienes que trabajar para cambiar. Pero es preferible que lo hagas. Y no por nuestro bien, sino por el tuyo y por el de aquellas personas con las que quieres mantener una relación estrecha.

Los ejercicios de este capítulo están diseñados para ponerte en contacto con tus sentimientos. Tus sentimientos te mantienen vivo y feliz (incluso los negativos). Cuando algo va mal en tu vida, cuando se produce una adversidad (A) – un fracaso, un rechazo o un malestar –, quieres sentirte mal, no feliz o neutral. Si pierdes a tu pareja, un buen trabajo o un partido de tenis, puedes intentar ser optimista y decirte: «¡Qué bien! ¡Qué gran oportunidad para aprender de mis errores! ¡Esto me da un motivo para vivir!». Y está bien. Por supuesto: aprender de tus errores y no culparte está muy bien. Pero ten cuidado. ¿Qué hay de reconocer tus sentimientos negativos sanos, como la pena o el arrepentimiento? ¿La frustración y el enfado? ¿La determinación real de hacerlo mejor en el futuro? Esos sentimientos negativos sanos te motivan a observar tus fallos, a trabajar para corregirlos y a esforzarte para mejorar. Te impulsan y te hacen crecer como persona. No son demasiado agradables, pero ayudan.

A pesar de ser muy cognitiva, la TREC hace hincapié en los sentimientos: los agradables, que suman, y los desagradables, que también suman. No obstante, la terapia no se detiene en todos los

sentimientos. Por supuesto, no se tienen en cuenta sentimientos de complacencia como el narcisismo o la vanidad. Aunque tienen su lugar (con moderación), también pueden sabotearte. Por ejemplo, cuando insistes en que eres el amo del universo y, por tanto, puedes conseguir lo que quieras. Ya sabes a dónde te lleva eso.

Todavía peores son los sentimientos negativos dañinos intensos. Fracasas en el amor, en el trabajo o en el tenis, y optas por entrar en pánico, sentirte deprimido, furioso. ¿Optas? Sí, en este punto tienes un poder de elección considerable. El pánico, la depresión y la rabia no te llevarán muy lejos. ¿Te aportarán más amor, un trabajo mejor, más victorias en el tenis? Lo dudamos mucho.

La TREC, como otras terapias de gran alcance, se centra en tus sentimientos (positivos, negativos o indiferentes). Su carácter único radica en que te ayuda a distinguir entre los sentimientos negativos sanos y los dañinos. Cuando algo va mal (o haces que vaya mal) en la pareja y en la vida, resulta sano sentirse saludablemente mal, apesadumbrado, frustrado, disgustado. Esos sentimientos te ayudan a identificar, afrontar, cambiar (en el mejor de los casos) o aceptar (en el peor) las adversidades (A) que actualmente no puedes cambiar. Los sentimientos negativos sanos pueden resultar aversivos y desagradables, pero casi nunca representan un autosabotaje.

Ejemplo del ejercicio 1A: tomar conciencia de los sentimientos negativos sanos y dañinos

OBJETIVOS, PROPÓSITOS Y VALORES PERSONALES

Objetivos generales para las relaciones	Objetivos específicos
Encontrar una pareja adecuada.	Descubrir más cosas de mi pareja.
Ganarme su cariño.	Conocerla mejor.
Construir una relación estable.	Comprometernos.
Mantener esa relación estable.	Tener una vida sexual satisfactoria.
	Encontrar actividades que nos gusten a los dos.
	Debatir sobre cuestiones importantes.
	Acordar no estar de acuerdo de vez en cuando.
	Resolver algunos de los puntos importantes en los que no estamos de acuerdo.
	Vivir tranquilamente con el resto de los desacuerdos.
	Dejar de criticarla.
	Resolver mi hostilidad hacia él/ella.
	Llevarme bien con sus padres.
	Llevarme bien con sus amigos.

Ejemplo del ejercicio 1B: tomar conciencia de mis sentimientos negativos sanos y dañinos cuando mis objetivos para las relaciones están bloqueados y me enfrento a adversidades (A)

Adversidades que podrían ocurrir	Sentimientos negativos sanos que podría experimentar	Sentimientos negativos dañinos que podría experimentar
Sigo buscando, pero no encuentro una pareja adecuada.	Decepción.	Depresión, miedo.
Encuentro una pareja adecuada, pero me rechaza.	Tristeza, pesar.	Pánico, depresión.
Empiezo una relación satisfactoria, pero se acaba.	Gran tristeza, dolor.	Pánico, depresión: soledad extrema.
Mi pareja no está de acuerdo conmigo en un tema importante.	Decepción, determinación de llegar a un acuerdo.	Rabia, culpar a mi pareja, pánico.
Mi pareja me critica cruelmente.	Decepción extrema, pena.	Autoculpa, rabia hacia la pareja.
La madre de mi pareja es insoportable.	Frustración, decepción.	Impaciencia, frustración, intolerancia, rabia hacia la pareja por obligarme a visitar a su madre.
Mi pareja evita el sexo.	Frustración, decepción.	Sentimientos de ineptitud, rabia hacia la pareja, evitar hablar sobre el tema.

Ejemplo del ejercicio 1C: qué puedo hacer para transformar mis sentimientos negativos dañinos en sentimientos negativos sanos cuando me enfrente a bloqueos y adversidades (A) relacionados con la pareja

Sentimientos negativos dañinos que podría experimentar

Depresión y miedo de no encontrar una pareja adecuada.

Pánico y depresión cuando encuentro una pareja adecuada pero me rechaza.

Pánico, depresión y soledad extrema cuando se rompe una relación positiva.

Cómo puedo transformar mis sentimientos negativos dañinos en sentimientos negativos sanos

Puedo transformar mi depresión en decepción constructiva convenciéndome de que es difícil pero no imposible encontrar una pareja adecuada, y que, si sigo buscando sin actitud depresiva, es muy probable que acabe encontrándola. Puedo aceptar la realidad negativa, pero no espantosa, de que, si no encuentro una pareja adecuada, podré ser una persona razonablemente feliz de todos modos.

Puedo sentir solo pena demostrándome a mí mismo que puedo encontrar otra pareja y lograr que nos vaya bien. Puedo convencerme de que tal vez tenga fallos para esa pareja potencial, pero no soy un fracaso total. Puedo demostrarme a mí mismo que el rechazo es negativo, pero no es el fin del mundo.

Puedo sentir simplemente tristeza y dolor convenciéndome de que estar solo es desagradable, pero no terrible, que es algo temporal, no definitivo, y que tal vez puedo aprender de esa ruptura y hacerlo mejor en una relación posterior con una pareja más compatible conmigo.

