



PENSAMIENTO Y FELICIDAD: LA MIRADA DE ALBERT ELLIS

Jacqueline Benavides

Universidad Cooperativa de Colombia
Sede Bogotá

Resumen

El concepto de felicidad no es contemporáneo. Las preguntas acerca de la felicidad humana se encuentran en los pensamientos religiosos de diferentes culturas y en los planteamientos de filósofos y santos. Para la psicología esta idea no ha sido esquiva, por el contrario, forma parte de preguntas constantes alrededor del bienestar subjetivo, la calidad de vida y la satisfacción personal. Este artículo, profundiza en el concepto de felicidad expresado en la teoría de Albert Ellis quien estudió la infelicidad como una forma de pensamiento. Su mirada práctica permite conjugar componentes teóricos importantes con aplicaciones de la psicología para el común de las personas.

Palabras claves: felicidad, Albert Ellis, terapia racional emotiva, historia de la felicidad.

Psicología y felicidad

Quizás la psicología recupera de Aristóteles su idea acerca de la importancia del bienestar físico, social, afectivo y mental como requisitos para lograr la felicidad. La corriente humanista encabezada por Allport (1961), Victor Frankl, (Frank y Lasch 1959/1992), Maslow, (1968), Rogers (1962), se centraron en analizar el propósitos de la vida. Actualmente, una rama importante de la psicología es el estudio de la psicología positiva, que recupera el sentido de la vida.

Algunos autores consideran que esta ciencia de la felicidad no se centra únicamente en encontrar la realización personal, sino en mejorar la salud

(Waterman, 2013). Estudios recientes plantean la relación entre el ejercicio físico y el bienestar subjetivo (p.e. Jimenez, Martínez, Miró & Sánchez, 1998). Desde la mirada cognitivo-conductual, que este artículo destaca, la perspectiva de la felicidad no se encuentra en el mundo externo sino, en la capacidad de cada persona de interpretar su mundo de forma diferente. La felicidad por lo tanto desde esta perspectiva se centra en el pensamiento y en la responsabilidad personal. A continuación se exponen algunos de los aspectos más destacados de la teoría.

Albert Ellis y la felicidad

Cuando Albert Ellis era aún estudiante de psicología, las tendencias del momento en psicoterapia estaban centrada en el psicoanálisis y en la psicología experimental. Ellis fue psicoanalista, sin embargo, esta práctica lo llevó a definir una postura crítica de dicha terapia. Las premisas más importantes de su teoría, hacían alusión a la aceptación de los demás y de sí mismo. Basado en autores importantes del pensamiento como Jhon Dewey, Beltrand Russel, Spinoza y Kant, Ellis formula en 1955 su terapia racional emotiva, cuya base principal se centra en pensar que somos nosotros los que creamos los pensamientos y por ende, los sentimientos que hacen de nuestra vida, lo que es. En este sentido, la Terapia Racional Emotiva (TRE) buscaba enfocarse en un pensamiento más realista de los problemas, entendiendo realista como la forma en que se acepta aquello que no se puede cambiar, pero a la vez se modifica lo posible. Esta terapia sigue los lineamientos de las terapias orales, de aceptación sin juicio crítico por parte del terapeuta al paciente y su objetivo principal es permitir que el paciente se acepte y perdone a sí mismo y construya un cúmulo de habilidades sociales e interpersonales que le ayuden a vivir feliz. Sus libros publicados en inglés en la década de los 50 del siglo XX, propiciaron escenarios literarios donde se enfatizaba la responsabilidad de cada persona en la dirección de su vida y la solución de sus problemas. Los libros de auto-ayuda, fueron parte de su estrategia para difundir el conocimiento de bienestar personal. (Ellis, 1962,1999, 2004). Ellis parte de la idea que el sufrimiento humano y la agitación emocional son innecesario y van contra la ética (Ellis, 2000).

Creencias irracionales

En palabras del autor, existe una creencia que es el motor de las actitudes que se plantean en la vida: La responsabilidad personal sobre su propia felicidad. Ser dueño de su propia vida, implica no considerar que la felicidad depende de otros, sino de sí mismo. En su libro *Ser feliz y vencer las preocupaciones*, Ellis consideró que el origen de los sentimientos de amargura, ansiedad, soledad y tristeza, está en que cada uno de nosotros tiene la libertad de construirlos o de no construirlos. De tal manera, Ellis priorizó la enorme responsabilidad que su teoría le otorga al pensamiento y a la libre elección. De este modo, Ellis (2003) basó su idea de la felicidad en varios elementos. El primero, en las creencias erróneas acerca de exigencias que hacen a las personas más felices, pero que a largo plazo las convierten en esclavas de deseos e ideas erróneas. Una de las más frecuentes es la idea del deber ser. Las imposiciones que cada uno asume en su vida, se derivan posiblemente de su propia experiencia infantil y de su historia de vida. Ahora bien, de acuerdo con este autor, el deber ser es un tema que debería cuestionarse para lograr la felicidad.

Los sentimientos graves de depresión, ansiedad, pánico y desprecio por sí mismo, tienen su origen en la creencia errónea de no fracasar nunca y de ser aceptado siempre por las personas significativas. Los deseos se vuelven exigencias. Esto, explica el autor, tiene sus orígenes en la infancia, donde todos los deseos se satisfacían sin ninguna restricción y las personas alrededor siempre cumplían con la expectativa de acoger y cumplir los deseos de este niño. Por lo tanto, un pensamiento adulto, que se considere que sus deseos son exigencias para sí mismo y los demás, tendrá muchos momentos de insatisfacción porque en general las personas no siempre están disponibles para satisfacer estos requerimientos.

Ligado a este pensamiento irracional, se encuentra la valoración que se hace de los fracasos. Las personas que tienen unas exigencias tan elevadas sobre su desempeño social, profesional, personal o económico, por nombrar algunos ejemplos, llegan a sentirse muy desdichados con su vida si no logran las metas cifradas en sus exigencias. Más allá del sentimiento de frustración está la valoración de la situación. En general la mirada negativa de la realidad, donde se generaliza la percepción de fracaso y la mirada negativa de la realidad. En resumen, Ellis (2003) considera que la disminución del pensamiento irracional, genera problemas emocionales y conductuales. De tal manera, el poder del

pensamiento está por encima de las circunstancias adversas y de la historia personal. Así, una persona que ha sido criada en ambientes destructivos, desordenados o malsanos, pueden lograr un cambio, si se lo proponen. No existe para Ellis, una continuidad determinista entre lo aprendido en la infancia y las decisiones que las personas toman acerca de su vida adulta. Tres tipos de creencias irracionales son para Ellis las más frecuentes. La primera es creer que no podemos fracasar nunca, porque si no seremos personas inútiles. La segunda contempla las expectativas de las otras personas. Todas las personas tienen que tratarme de forma amable y en tercer lugar se asume que las circunstancias tienen que ser las que se esperan y si no el sentimiento es de gran temor y horror.

Capacidad de decidir acerca de su vida

Otro elemento importante que aporta la visión de Ellis (2003) es la libertad que cada persona tiene de encaminar su vida de acuerdo a sus deseos. Si bien, muchas de las actitudes y comportamientos nacen de factores heredados o aprendidos en la infancia, el estilo de vida que cada persona desarrolla, depende de sí misma. En este sentido, la propuesta de Ellis deposita la responsabilidad de la felicidad en los pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que cada uno tenga sobre sí mismo y los demás. Es así como se habla del poder de la voluntad., que no es otra cosa que la decisión. Encaminarse hacia metas importantes en la vida que permitan mayor felicidad porque son más saludables o porque simplemente reducen los sentimientos de frustración que se tienen cuando las cosas no salen como se esperaba. Ellis insiste en que la vida está llena de situaciones frustrantes, desencantos y problemas y la felicidad no consiste en evitar estos tropiezos sino en afrontarlo de tal manera que permitan soluciones, que si bien, pueden no se las ideales, permiten una salida adecuada al problema.

Un ejemplo interesante, muestra cómo los sentimientos de pánico que puede generar determinadas acciones como la vida social, hablar en público o someterse a un examen, pueden reducirse en la medida en que la persona asuma riesgos y no evalúe los fracasos como hechos terribles que determinan su vida, sino como eventos incómodos que pueden superarse. Las ideas auto-destructivas son muy nocivas y desde la perspectiva de Ellis deben combatirse.

Referencias

- Argyle, M. (1982). *La psicología de la felicidad*. (C. González Serrano. Trad.). Madrid: Alianza. (Trabajo original publicado en 1987).
- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. N.Y.: Greenberg.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Aristóteles. (1994). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Centro de Estudios Constitucionales.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood: Prentice Hall.
- De Aquino, T. (1963). *Summa Teológica*. Madrid: Ediciones Católicas.
- Cavalli-Sforza F. (1998). *La ciencia de la felicidad*. (J.Ramos.Trad.). Madrid: Grijalbo.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus: Citadel.
- Ellis, A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Atasadero: Impact Publisher.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. (Y. G. Ramirez, Trad.). Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1988).
- Ellis, A. (2003). *Ser feliz y vencer las preocupaciones*. (M. Ribas, Trad.). Buenos Aires: Obelisco. (Trabajo original publicado en 1999).
- Ellis, A. (2004). How my therapy and practice of psychotherapy has influenced and change others psychotherapies. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 22, (2), 79-83.
- Frankl, V.E., Lasch, I. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beach Press.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: Están asociados a la práctica del ejercicio físico? *Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202. 37,305-312.
- Lander, R. (2012). Clínica de la felicidad. *Revista Sociedad Colombiana de Psicoanálisis*,
- Freud S (1898). Letter 82 In: the origins of psychoanalysis. New York: Basic Books, pp
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. (2^{nda} ed.). NY: Nohand Van.
- McMahon, D.M. (2006). *La historia de la felicidad*. (J.Cuellar & V.Gordo, Trad.). Madrid: Taurus.
- Rogers, C.R. (1962). The interpersonal relationship: the one of guidance. *Harvard Education Review*, 32, 406-429.
- Waterman, A. (Ed). (2013). *The best withinus: positive psychology perspectives on eudomania*, (pp.77-98). Washington: American Psychological Association. doi:10.1037/14092-005