

## **Sigue así... ¡No Cambies!**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En días recientes discutiendo algunos puntos teóricos con algún estudiante de la universidad, me he recordado de algunas frases típicas del ser irracional que propone Albert Ellis, creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Para Ellis, el ser irracional consiste en ser incongruente entre tres elementos: pensamiento, conducta y emoción. Por ejemplo si mi filosofía de vida se basa en no robar, y tolero que una persona ha mi alrededor robe, hay inconsistencia entre lo que pienso y hago, por tanto me he de sentir emocionalmente perturbado.

Una de las mayores irracionalidades de las personas, es esperar el cambio de vida y no hacer nada por lograrlo. La mayoría espera que sean otros los que cambien, o que sea el destino el que altere las cosas, o bien la intervención divina. Pero raras veces nos acordamos de que si deseo resultados diferentes debo de actuar YO para obtener un resultado diferente.

En esa línea, Ellis nos recuerda una serie de frases comunes de las personas que no asumen su responsabilidad en el cambio, tales como:

- Yo soy así.
- Lo que pasa es que tú no entiendes.
- El que me quiera, que me acepte como soy.
- Nada puedo hacer para cambiar.
- En todo caso el que tiene que cambiar eres tú.
- Sigo esperando a que hagas algo al respecto.
- Es que la vida es así.
- Yo seré feliz cuando tu hagas...

Estas frases denotan que la persona, espera un cambio de lo externo, pero no asume su responsabilidad activa en su propio cambio. La verdad es que cuando deseo que algo sea diferente no debo intentar obligar a otras personas a pensar igual que yo, sino mas bien modificar mi forma de ver las cosas. Esta es la perspectiva de verdadero cambio que plantea la TREC.

*Lic. Galo Guerra.  
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta  
Costa Rica*