



HERRAMIENTA: El ABC para hacer frente a los impulsos.

El Dr. Albert Ellis incluye las creencias productoras de angustia mencionadas anteriormente en su libro *A Guide To Rational Living* (Una Guía Para una Vida Racional). Sugirió que las personas sienten como piensan. Utilizó el ABC de la TREC (Figura 4.8). Al aprender esta técnica puedes desarrollar una habilidad que te ayudará a pensar y sentirte mejor de manera más consistente con lo que deseas a largo plazo en tu vida. Un ABC te ayudará a identificar y resolver tus pensamientos y sentimientos sobre un tema o evento específico que te causen incomodidad. Hacer un ABC requiere esfuerzo y puede ser difícil al principio. Para familiarizarte con esta herramienta es posible que desees hacer uso de ella por primera vez en una reunión SMART.

FIGURA 4.8. ABC Terapia Racional Emotiva Conductual.

- **A - Evento activador:** El punto de partida de tu incomodidad, por ejemplo, tu jefe te gritó. El resultado es que sientes una emoción negativa malsana, “poco saludable” ya que te hace comportarte de una manera autodestructiva.
- **B - Creencias sobre el evento:** Las creencias implican demandas irracionales y demuestran baja tolerancia a la frustración sobre sentir la incomodidad: “es insoportable” “debo (emborracharme, drogarme, comer en exceso, apostar, descontrolarme) para conseguir aliviar lo furioso que estoy con mi jefe. Si no lo hago, no podré soportar estos sentimientos”. A desencadena B
- **C - Consecuencias de tus creencias:** Debido a tus creencias sobre el evento sientes aún más incomodidad emocional. Esto alimenta el impulso o la necesidad de involucrarte en comportamientos adictivos para sentirte mejor. Estas emociones y comportamientos son las consecuencias de B “le mostraré a mi jefe: Me iré temprano para emborracharme”.
- NOTA: Puede que te resulte más fácil comenzar el ABC identificando primero las consecuencias (C) poco sanas (me enfurecí, tuve un lapso y comencé a beber) para luego identificar el evento activador (A) y las creencias irracionales (B) que tenía sobre A y que llevaron a C.
- La conexión BC. ¿Qué tiene más influencia sobre cómo te sientes y cómo quieres actuar ahora: el evento activador o tus creencias irracionales sobre el evento? Si eliges B ¡tienes razón! Esta es la esencia de la TREC. Es posible que no puedas cambiar A, pero puedes controlar tus creencias al respecto; es así que si cambias tu forma de pensar sobre A

42

cambiarás cómo te sientes respecto al evento y cómo reaccionas ante él.

- **D - Cuestiona tus creencias:** Identifica tu demanda irracional y tus creencias de baja tolerancia a la frustración en B y disputa preguntándote si son ciertas: aunque sea una sensación incómoda, ¿debo emborracharme para tolerarla?
- **E - Nueva creencia efectiva:** Puedes reemplazar las creencias irracionales con pensamientos racionales. Identifica lo que “prefieres” y que has convertido en un “debería” o una demanda

rígida y sin sentido.

- También identifica que no obtener lo que quieres no te matará por lo que no es insoportable:
- Realmente quiero tomar alcohol cuando me siento así (incómodo) pero no tengo que hacerlo y tampoco necesito sentirme mejor.
- La incomodidad y el impulso no me matarán y, hasta que pasen, solo me sentiré desagradable e incómodo. Puedo tolerarlo y no es insoportable.

Cuando comprendes que estas creencias nuevas y efectivas son ciertas, tu incomodidad disminuye o desaparece, reduciendo por tanto la intensidad del impulso.