

LA ACTITUD DE PREFERENCIA

Complementario del libro: Autoestima sana, de Elia Roca

Más información en: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/pagina2.htm>

Según Ellis, la actitud más deseable hacia uno mismo (y también hacia los demás o la vida) es la que el llama actitud de preferencia. Esta consiste en el equilibrio entre la aceptación de nuestras limitaciones y la realización de nuestras posibilidades¹.

La actitud de preferencia se expresa en la frase: “aceptar lo irremediable y mejorar lo posible”.

Es la alternativa racional, deseable y sana a la actitud de exigencia y a sus consecuencias adversas (como la autocondena que tiene lugar cuando no se cumplen las autoexigencias).

Si mantenemos una actitud de preferencia, la vida se convierte en *un juego en el que siempre ganamos*, ya que trabajamos para conseguir nuestros deseos y objetivos; pero, cuando esto no es posible, lo aceptamos de buen grado, quedando así libres para centrarnos en la realización de nuestras posibilidades y en disfrutar de ellas. De este modo experimentamos un mínimo de frustración o desagrado y un máximo de placer y bienestar².

Para comprender mejor la actitud de preferencia y su aplicación a la AE, podemos considerar un círculo que contenga nuestros *principales deseos e intereses*, y diferenciar los que no dependen de nosotros y aquellos que sí que están bajo nuestro control:



En el círculo de nuestros intereses, conviene diferenciar los que dependen de uno mismo y los que no

Como podemos ver en los ejemplos del círculo, si consideramos las cosas que más nos interesa lograr, hay algunas que no dependen de nosotros y hay otras que sí. Y es importante saber cuáles son unas y otras para actuar en consecuencia: para centrarnos en mejorar lo

1 En otras palabras, se trata de aceptar lo irremediable mientras nos centramos en luchar por (o disfrutar de) lo posible. Se explica más ampliamente en el Manual: Como mejorar tus habilidades sociales (ver bibliografía)

2 Keyes y Burkan consideran que: “La vida y las demás personas nunca pueden darte *lo suficiente* si has programado a tu cerebro para querer siempre algo que no tienes. Si siempre quieres *más* nunca tendrás *lo suficiente*. Pero si aprendes a liberarte de tus exigencias y a reemplazarlas por preferencias, preferirás que ocurran ciertas cosas, pero cuando la realidad no coincida con tus expectativas, continuarás sintiéndote bien, ya que no harás depender de ello tu felicidad”.

posible (lo que pertenece al ámbito de nuestra competencia), mientras aceptamos lo irremediable (lo que no depende de nosotros), sin gastar tiempo ni energía en tratar de cambiar lo que no nos corresponde³.

La actitud de preferencia con respecto a nosotros mismos consiste en aceptar nuestras limitaciones, para centrarnos en desarrollar nuestras potencialidades y en disfrutar de ellas.

Esto incluye la autoaceptación incondicional, independiente de nuestros logros o de que las demás personas nos aprueben o no; aunque, como es lógico, *preferamos* conseguir nuestras metas y que los otros nos aprecien.

La diferencia con la actitud de exigencia está en que, desde la posición de preferencia, no perdemos el tiempo en lamentarnos o en alterarnos por nuestras limitaciones. Las aceptamos y nos centramos en desarrollar (y disfrutar de) nuestras posibilidades⁴.

Y cuando tenemos un fallo, no nos autocondenamos ni menospreciamos por ello, sino que lo vemos como algo normal y procuramos aprender de él⁵.

La actitud de preferencia facilita el procesamiento no sesgado de la información autorrelevante, ya que al implicar una autoaceptación incondicional, no necesita distorsionar la información para seguir manteniendo una autoimagen positiva (falsa) como seudonecesidad o autoexigencia.

Es también una forma de reducir las discrepancias entre nuestros deseos (yo ideal) y nuestros logros (yo real), de lograr una mayor congruencia o sintonía entre ellos, lo que constituye una característica básica de la sana AE (según James, Rogers, Harter y otros).

La preferencia añade una dimensión cualitativa -eliminar la rigidez de las autoexigencias- a la idea de reducir nuestras pretensiones o, en otras palabras, de construir un yo-ideal más realista.

La visión del yo como potencial

La visión del yo como potencial responde a la creencia de que la persona posee un conjunto inconmensurable de rasgos y conductas cambiantes⁶, y que podemos aprender a autodirigir esos cambios.

Considera que es engañoso autoevaluarse (o evaluar a otro) en forma global, por nuestra complejidad y nuestra tendencia al cambio, y porque se nos podría valorar desde puntos de vista muy diferentes, con resultados muy diversos.

En la visión del *yo como potencial*, se considera que el yo, es el contexto en el que emerge lo que la persona tiene o hace. Tenemos en cuenta que siempre existe la posibilidad de que surjan nuevos pensamientos, emociones o conductas, que puedan llegar a convertirse en hábitos (mientras que otros que existen ahora, pueden ir desapareciendo).

La persona no se considera como una identidad sino como fuente de identidades. Y más que

³ Ellis afirma que: "Si viniese un marciano a la Tierra, se quedaría sorprendido al ver cuán a menudo personas inteligentes se alteran enormemente por empeñarse en conseguir objetivos que no dependen de ellas (p. ej., cambiar a otras personas) mientras que no se plantean —o se creen incapaces de— conseguir cosas —igual o más importantes— que dependen plenamente de ellas (p. ej., aceptarse y mejorarse a sí mismas)".

⁴ Esto coincide con la sana AE en la que nos aceptamos incondicionalmente, además de cuidarnos, protegernos, disfrutar de nuestros aspectos positivos y procurar el desarrollo de nuestras mejores potencialidades.

⁵ Por lo que se refiere a los objetivos o metas de otro tipo, nos resignaremos a renunciar a lo que es imposible, mientras nos centramos en trabajar para conseguir lo que dependa de nosotros, sin dejar de disfrutar de todo lo positivo que tenemos. Así manejaremos mejor cualquier problema, porque no nos alteraremos más de lo necesario, y podremos centrarnos en evaluarlo y afrontarlo, en la forma que más nos convenga. Como señala un conocido poema: "Si lloras porque el sol se ocultó, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas". Dicho con otras palabras: si no aceptas tus limitaciones, no podrás realizar tus posibilidades.

⁶ Esa variabilidad en las conductas de cada persona depende, entre otras cosas, de los roles que desempeñamos.

etiquetar a la persona por sus conductas, emociones, creencias y valores, se considera que es el contexto en el cual emergen, florecen o declinan esas conductas, emociones o creencias.

Esta visión del “yo como potencial” favorece la autoaceptación, ya que si uno no es lo que tiene ni lo que hace, la autovaloración global no tiene sentido.

En el yo como potencial, lo que uno **quiere** hacer es algo crucial, por tanto se abre la puerta a la creatividad y a la posibilidad de cambiarse a uno mismo: “Puedo crear mis pensamientos, creencias, conductas o sentimientos, sólo porque quiero hacerlo”.

Esta visión del yo, facilita el cambio autodirigido y ofrece esperanza y motivación (ver Boyatzis).

Es una visión del yo más sana y útil: contempla la tendencia al cambio y la posibilidad de que esos cambios sean elegidos y autoprogramados por el propio sujeto (favorece la proactividad).

La visión del yo como proceso

Mruk considera que, en nuestra cultura, predomina la visión del “yo como objeto”, es decir, como un concepto internalizado (adoptado en forma automática-no consciente) en respuesta a las reacciones y opiniones de los demás. La visión del yo como objeto, favorece la tendencia a autoevaluarse globalmente (en forma positiva o negativa), en función de que se cumplan o no determinados criterios (las contingencias de AE). Eso produce numerosos problemas, como se explica en el capítulo 5, que trata sobre la autoestima contingente.

Otras teorías ven al yo como un proceso abierto al cambio, considerándolo:

- como una teoría acerca de uno mismo formada por hipótesis flexibles (según Epstein).
- como el contexto en el que aparecen, se modifican o declinan, los hábitos autorrelevantes (según Grieger).
- como tendencia integradora, que asimila y da significado a las experiencias.
- como tendencia que se dirige a la conservación y mejora del organismo, siempre que se cumplan determinadas condiciones o necesidades básicas.

Desde estas perspectivas que consideran al yo como proceso, la AE es algo incondicional.

El yo como agente causal (considerarte responsable de ti mismo y de tu vida)

Esta forma de verse a uno mismo supone considerarse responsable de la propia forma de ser y de cómo se organiza la propia vida (en vez de verse como "resultado" o "consecuencia" de algo externo a uno mismo). Se relaciona con la proactividad, el Locus de control interno y la Agencia⁷

Es la creencia de que la propia felicidad, la vida, los propios objetivos, pensamientos, emociones y conductas, dependen de uno mismo.

Supone que una persona se responsabiliza de su propio bienestar, de su forma de ser, de como organiza su vida, de como responde a los acontecimientos, de las elecciones que lleva a cabo..., independientemente de las circunstancias.

La persona no se ve como víctima, sino como un ser más grande que las circunstancias, que

⁷ La proactividad supone que uno asume el control de su vida de modo activo, lo que implica iniciativas y desarrollo de acciones creativas para generar mejoras, haciendo prevalecer la propia libertad de elección sobre las circunstancias de su vida. La persona proactiva se considera como causa, más que como resultado, se siente responsable de cómo maneja su vida. El Locus de Control es la creencia de una persona respecto a que es lo que determina su vida. El Locus de control interno es la creencia de que las cosas ocurren principalmente como efecto de las propias acciones, es decir, que uno mismo controla su vida (en vez de creer que los sucesos que nos afectan ocurren como resultado del destino, la suerte o el poder y decisiones de otros). La Agencia es la capacidad de los individuos de actuar independientemente y de adoptar libremente sus propias elecciones. Supone reconocer que no somos seres pasivos y que cada uno podemos elegir, al menos en parte, nuestras metas y valores.

siempre puede adoptar una actitud positiva ante ellas, sean cuales fueran esas circunstancias⁸.

También implica, considerarte responsable de tu propio bienestar, pensando: “Nadie o nada está puesto en el mundo para que mi vida funcione o no. Soy totalmente responsable de mi propio bienestar y acepto esta responsabilidad. Incluso aunque no sepa lo que puedo hacer para superar esta circunstancia adversa, me comprometo a buscar la solución y a hacer lo que sea necesario para que mi vida funcione lo mejor posible”.

Con esta posición, te predispones a vivir positivamente, pase lo que pase.

Así, es mucho menos probable que respondas con depresión, rabia, frustración extrema, baja tolerancia a la frustración y trastornos emocionales, cuándo las circunstancias sean adversas.

Considerarse y ser capaz de demorar las gratificaciones

Supone buscar activamente la felicidad no solo la inmediata sino también teniendo en cuenta el largo plazo. Y la tendencia a hacer lo que nos conviene, es decir lo que nos resulte más satisfactorio a la larga, o lo que más nos ayude a obtener nuestras principales metas⁹. Incluye la capacidad de demorar algunas gratificaciones para obtener otras mayores a medio o largo plazo.

Esta es una actitud considerada muy relevante por diferentes autores: Ellis lo denomina hedonismo a corto-largo plazo y alta tolerancia a la frustración; Grieger, vivir filosóficamente, y Goleman lo considera una habilidad fundamental de la inteligencia emocional intrapersonal.

Con esta actitud mantenida habitualmente, podemos superar los hábitos negativos, la tendencia a postergar, las irresponsabilidades y muchas actitudes pasivas, autodestructivas e inútiles.

Supone ver más allá del estado psicológico actual. Uno acepta sus propios sentimientos (se da cuenta de que los tiene en ese momento), pero es capaz de dejarlos a un lado para mantener los compromisos consigo mismo, aquellos que ha elegido y que quiere mantener.

Las propias metas autoelegidas son más importantes que el sentimiento o el deseo del momento: por ejemplo, un adicto puede desear su droga, pero si ha elegido “pasar de ella”, esta meta es para él más importante que sus hábitos de pensar, sentir y actuar como drogodependiente.

⁸ Esta posición se relaciona con la resiliencia (capacidad de responder a la adversidad, creciéndonos ante ella) y también con el reencuadre (ver cada situación o acontecimiento en la forma que más nos conviene, por ejemplo, viendo los problemas como oportunidades para aprender).

⁹ Ellis, Grieger y otros autores de la RET, llaman a esta actitud, “Vivir filosóficamente” y la contraponen a la de “vivir psicológicamente que sería dejarse llevar por los estados psicológicos del momento.