

COMPRENDA SUS ESTADOS DE ÁNIMO

Lo que usted piensa determina lo que usted siente

Cada sentimiento doloroso que usted experimente es el resultado de un pensamiento negativo distorsionado. Los pensamientos negativos que invaden su mente son la verdadera causa de sus emociones contraproducentes. Estos pensamientos son los que le mantienen en una especie de letargo y lo hacen sentirse fatal.

Cuando se sienta deprimido con respecto a algo, trate de identificar el correspondiente pensamiento negativo que haya experimentado justo antes de la depresión y durante la misma. Puesto que estos pensamientos son los que han creado realmente su actual estado de ánimo, podrá modificar este último aprendiendo a reestructurarlos.

Es posible que su modo de pensar negativo haya llegado a integrarse tanto en su vida que se haya convertido en automático. Por esta razón, se llama a los pensamientos negativos "pensamientos automáticos". Pasan por su mente automáticamente sin que usted realice el menor esfuerzo para colocarlos allí.

MUNDO: Una serie de acontecimientos, positivos, neutros y negativos.

PENSAMIENTOS: usted interpreta los hechos con una serie de pensamientos que fluyen continuamente en su mente. A esto se le denomina "diálogo interno".

ESTADO DE ANIMO: Sus sentimientos son creados por sus pensamientos y no por los hechos reales. Todas las experiencias deben ser procesadas por su cerebro y recibir un significado consciente antes de que usted experimente cualquier respuesta emocional.

Es decir, si su comprensión de lo que está sucediendo es exacta, sus emociones serán normales. Si su percepción está enmarañada y distorsionada de algún modo, su respuesta emocional será anormal.

Échele un vistazo a la siguiente lista de diez distorsiones cognitivas que forman la base de todas sus depresiones. Acostúmbrese a reconocerlas. Cuando se sienta abatido, esta lista será de incalculable valor para hacerle comprender como está engañándose a sí mismo.

Definiciones de las distorsiones cognitivas

1. Pensamiento todo-o-nada.

Se refiere a su tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco o negro. Las formas de pensamiento todo o nada constituyen la base del perfeccionismo. Hacen que usted tema cometer cualquier error o imperfección porque entonces se considerará un absoluto perdedor, y se sentirá un inútil sin valor. Esta manera de evaluar las cosas no es realista, porque la vida rara vez es completamente blanca o negra, por ejemplo, nadie es absolutamente brillante ni absolutamente tonto. Ni completamente atractivo, ni completamente feo. Mire el suelo de la habitación donde se encuentra usted sentado ahora. ¿Está perfectamente limpio? ¿Hay polvo y suciedad

en cada uno de sus puntos? ¿O está parcialmente limpio? Los absolutos no existen en este universo. Si trata de situar sus experiencias en categorías absolutas a la fuerza estará constantemente mal, porque sus percepciones no se ajustarán a la realidad. Lo único que conseguirá será desacreditarse continuamente porque, haga lo que haga, nunca satisfará sus exageradas expectativas.

2. Generalización excesiva.

Cuando usted generaliza en exceso, llega arbitrariamente a la conclusión de que algo que le ha ocurrido una vez volverá a sucederle una y otra vez. Como lo que sucedió es invariablemente desagradable, usted se siente abatido.

El dolor del rechazo es consecuencia casi totalmente de una generalización excesiva. Si no existe ésta, una afrenta personal podrá ser temporalmente decepcionante pero nunca demasiado perturbadora. Un joven tímido reunió todas sus fuerzas para pedirle una cita a una muchacha. Cuando ella le dijo cortésmente que no podía porque tenía otro compromiso, él se dijo a sí mismo: “nunca voy a poder salir con una chica. Ninguna chica querrá salir conmigo, me quedaré solo y triste toda la vida”.

3. Filtro mental.

Usted elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa. Cuando usted se encuentra mal, se pone un par de gafas con cristales especiales que no dejan pasar nada que sea positivo. Todo lo que permite entrar en su mente consciente es negativo. Dado que usted no tiene consciencia de este “proceso de filtrado”, llega a la conclusión de que todo es negativo. Una estudiante deprimida oyó que otros estudiantes estaban ridiculizando a su mejor amiga. Se puso furiosa porque pensó: “¡Así es básicamente toda la raza humana, cruel e insensible!”. La estudiante estaba pasando por alto el hecho de que en los meses anteriores pocas personas, o ninguna, habían sido crueles o insensibles con ella.

4. Descalificar lo positivo

Una ilusión mental incluso más espectacular es la persistente tendencia que tienen algunas personas en transformar las experiencias neutras o incluso positivas en negativas. No se trata sólo de ignorar las experiencias positivas, usted las transforma inteligente y rápidamente en su opuesto de pesadilla. Usted es capaz de transformar en un instante una felicidad de oro en un plomo emocional. Sin embargo, no lo hace intencionalmente; es probable que usted ni siquiera se dé cuenta de lo que se está haciendo a sí mismo. Un ejemplo cotidiano sería la forma en que la mayoría de nosotros hemos sido condicionados para responder a los elogios. Cuando alguien alaba su aspecto o su trabajo, puede que usted se diga a sí mismo: “quieren quedar bien, y nada más”. Con un golpe rápido, usted descalifica mentalmente su elogio. Si usted arroja continuamente agua fría sobre las cosas buenas que suceden, no se sorprenda si la vida le parece húmeda e inhóspita. Cada vez que tiene una experiencia negativa, usted se detiene en ella y llega a esta conclusión: “esto prueba lo que he sabido siempre”. En cambio, cuando tiene una experiencia positiva, se dice a sí mismo: “ha sido una casualidad, no tiene importancia” el precio que paga por esta tendencia es una intensa tristeza y la incapacidad para apreciar las cosas buenas que le suceden.

5. Conclusiones apresuradas.

Usted puede apresurarse a sacar arbitrariamente una conclusión negativa que no está justificada por los hechos de la situación planteada. Dos ejemplos de esta actitud son “LA LECTURA DE PENSAMIENTO” y “EL ERROR DEL ADIVINO”.

Lectura de pensamiento: Usted supone que otras personas le desprecian, y está tan convencido de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlo. Tal vez usted responda a estas reacciones negativas imaginarias retrayéndose o contraatacando. Esta conducta contraproducente puede actuar como una profecía que se cumple a sí misma e iniciar una interacción negativa en una relación cuando en el fondo no pasa nada. Suponga que está pronunciando una excelente conferencia y nota que un hombre sentado en la primera fila está cabeceando. Ese hombre ha estado casi toda la noche en pie, de juerga, pero usted, desde luego, no lo sabe. Usted podría experimentar el pensamiento siguiente: “este público piensa que soy aburrido”. Suponga que un amigo pasa a su lado por la calle y no lo saluda porque está tan absorto en sus pensamientos que no lo ve, pero...

El error del adivino: Es como si tuviera una bola de cristal que sólo le predijera problemas. Usted imagina que va a suceder algo malo, y toma esa predicción como un hecho aún cuando no sea realista. Suponga que telefona a un amigo que no le devuelve la llamada después de un tiempo razonable. Usted entonces se siente deprimido cuando se dice a sí mismo que probablemente su amigo recibió el mensaje pero no mostró interés alguno en llamarlo por teléfono. Usted se amarga y decide no volverlo a llamar ni averiguar qué pasó, porque se dice a sí mismo “va a pensar que soy un pesado, me voy a poner en ridículo”. A causa de estas predicciones negativas, usted evita a su amigo y se siente humillado. Tres semanas después se entera de que su amigo no había recibido el mensaje.

6. Magnificación y minimización.

La magnificación se produce cuando usted aumenta las cosas de manera desproporcionada, se fija en sus propios errores, temores o imperfecciones y exagera su importancia. A esto también se le ha llamado “catástrofe”, porque usted convierte hechos negativos comunes en monstruos de pesadilla.

Cuando usted piensa en sus cualidades, tal vez haga lo opuesto, de modo que las cosas se vean pequeñas y sin importancia. Si usted magnifica sus imperfecciones y minimiza sus cualidades, sin duda se sentirá inferior.

7. Razonamiento emocional

Usted toma sus emociones como prueba de la verdad. Su lógica es la siguiente: “me siento como un inútil, por consiguiente soy un inútil”. Este tipo de razonamiento es equívoco porque sus sentimientos reflejan sus pensamientos y creencias. Si éstos están distorsionados -como suele suceder-, sus emociones no tendrán validez.

El razonamiento emocional interviene en casi todos sus estados de ánimo negativos. Dado que las cosas le parecen tan negativas, supone que realmente lo son. No se le ocurre cuestionar la validez de las percepciones que crean sus sentimientos.

“Me siento culpable, por consiguiente, debo de haber hecho algo mal..., me siento abrumado y desesperanzado, por consiguiente, debe ser imposible resolver mis problemas... me siento inadaptado, por lo tanto, debo ser una persona inútil..., no tengo ánimo para hacer nada, de modo que es lo mismo que me quede en la cama, estoy enfadado con usted, lo cual prueba que usted ha estado actuando muy mal y tratando de aprovecharse de mí...”

8. Enunciaciones debería.

Usted trata de motivarse diciendo: “debería hacer esto” o “debería hacer eso”. Estas enunciaciones le hacen sentirse presionado y resentido.

Cuando usted dirige este tipo de enunciaciones hacia los demás, por lo general puede que acabe sintiéndose frustrado. Cuando la realidad de su deberá no logre cumplir sus propias normas, sus debería y no debería, le producirán autoaversión, vergüenza y culpa. Cuando los resultados demasiado humanos de otras personas no satisfagan sus expectativas, como sucederá inevitablemente de vez en cuando, se sentirá amargado o se convertirá en un cínico. Tendrá que cambiar sus expectativas para acercarse a la realidad o de lo contrario se sentirá siempre humillado por la conducta humana.

9. Etiquetación y etiquetación errónea.

Ponerse etiquetas personales significa crear una imagen de sí mismo completamente negativa. Basada en sus errores. Es una forma extrema de la generalización excesiva. Ponerse etiquetas a usted mismo no sólo es contraproducente: es irracional. Su vida es una compleja y siempre cambiante corriente de pensamientos, emociones y acciones. Deje de definirse con etiquetas negativa, son demasiado simplistas y erróneas. Cuando etiquete a otras personas invariablemente generará hostilidad. Poner etiquetas erróneas significa describir un hecho con palabras que son inexactas y con una gran carga emocional. Por ejemplo, una mujer que estaba haciendo una dieta se comió una porción de helado y pensó: “que falta de voluntad, soy débil y repulsiva, soy una asquerosa comiendo”. Estos pensamientos la hicieron sentir tan mal que se comió el kilo completo que contenía la caja.

10. Personalización.

Esta distorsión es la madre de la culpa. Usted asume la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay fundamentos para que lo haga. Decide arbitrariamente que lo que ha sucedido ha sido culpa suya o se debe a su incapacidad, aún cuando usted no haya sido responsable de ello. La personalización le hará sentir una culpa paralizante que le obligará a llevar el mundo entero sobre sus hombros. Usted ha confundido lo que significa tener influencia con tener control sobre otras personas. Por ejemplo, cuando un paciente no realizó la tarea de autoayuda que yo le había sugerido, me sentí culpable a causa de lo que pensé: “debo de ser un terapeuta fatal, es culpa mía que ella no esté trabajando con más ahínco para ayudarse, es responsabilidad mía asegurarme de que se ponga bien”.