

Día 2

Aprender a Pensar

En el día de ayer, vimos que las emociones pueden ser educadas y que se educan aprendiendo a pensar.

Si bien el enfoque fue dado en pensar lo bueno, hoy veremos como hay dos características de los pensamientos que pueden generar emociones alteradas como la ansiedad, una de esas características es la rigidez con la que interpretamos las cosas y la segunda es la veracidad de nuestro análisis de pensamiento.

a) Rigidez:

Con respecto a la rigidez con la que creemos que deben darse nuestros deseos o ideas, es lo que determinara nuestro nivel de estrés. Cuanto mas rígida nuestra forma de pensar, mas difícil de adaptarse a situaciones que salen de nuestro control. Cuanto mas flexible, mas fácil de adaptarnos a situaciones que no esperábamos o no habíamos considerado.

“Cuando Lucía llego a la habitación se dio con que su compañera de residencia estaba estudiando con una amiga.

- *podrían haber buscado otro sitio para estudiar.- dijo de mala forma.*
- *Lo siento Lucía, tenemos que presentar un practico mañana, no hice tiempo de avisarte y no teníamos donde reunirnos.- Dijo su amiga*
- *¡Tu ya sabes como son las cosas!.- replico Lucía, elevando el tono de su voz.- Sabes que debes avisar con un día de anticipación así me hago a la idea de que no voy a estar cómoda en este día!.- continuó*
- *Si pero no hice tiempo y no tienes porque hablarme así, ni elevarme tu voz, no soy tu hija.- dijo su amiga y se sentó a seguir leyendo con su amiga.*

Lucía, cerró la puerta con fuerza golpeándola y se fue de la residencia.

Cuando Lucía llego al grupo de educación emocional y contó del incidente, le pregunte:

- ¿Por qué te enojaste?.-
- Ella debería haberme avisado. En eso habíamos quedado.- dijo ella.
- A mi me ha pasado eso muchas veces. En mi departamento somos tres compañeros de estudios y mas de una vez, alguno de nosotros llega con algún amigo a estudiar y yo nunca he reaccionado así.- Dijo Mario interviniendo.
- Eso es porque somos diferentes.- dijo Lucía de forma seca
- ¿En que son diferentes?.- pregunte
- En nuestra forma de ver la situación, para el no es importante, pero para mi si..- dijo ella
- ¿Es importante que respeten tu intimidad, Mario?.- pregunte mirándolo.
- Claro que si.- me dijo
- Si pero no es tan importante como para mi.- dijo Lucia
- Exacto..- dije.- en este caso, el le dio un valor adecuado a la circunstancia, de tal forma que si no se llegara a dar como el quisiera, no lo afectaría lo suficiente como para arruinar su relación de amistad con las personas con las que vive. Si le damos importancia extrema a algo que puede perderse o no generarse como el caso de tu intimidad, lo que ocurrirá es que en el caso que ocurra lo no deseado, te enojaras con mucha mas facilidad.

La clave para una correcta respuesta emocional, es darle la importancia adecuada a las cosas. Si le damos demasiada importancia a algo que puede romperse o perderse, o darle demasiada expectativa a algo que es muy probable que no ocurra, generará es un estado de alerta demasiado alto, intentando controlar todas las variantes posibles para evitar que lo malo ocurra a aquello que es “extremadamente” importante para nosotros.

Muchas personas tienen un estilo de pensamientos muy rígidos. Les cuesta que las cosas no se den como piensan o especulan. Eso es debido a la intensidad del deseo que tienen acerca de las cosas, que ya deja de ser deseo para pasar a ser una ley que debe cumplirse ya sea por parte de las personas, las circunstancias o la vida en si misma.

Repito, el nivel de importancia que le damos a las cosas, define nuestra rigidez de pensamientos para adaptarnos a los acontecimientos.

Ej. En cierta oportunidad en una reunión de amigos, Alberto y Juan llegaron muy asustados.

- Que paso?.- le preguntaron

- Nos acaban de asaltar.- Dijo Alberto.- nos sacaron las billeteras.

- Uhh, ¿están bien?.- pregunto el anfitrión.

- Si, pero Juan quedo muy dolido, a el le robaron la billetera que le regaló su abuelo.-

Los días pasaban y Juan estaba muy triste. No lograba adaptarse a la idea de tener que usar otra billetera. Es que su abuelo había muerto tiempo atrás y esa billetera era uno de los pocos recuerdos que tenía de él.

Para Alberto, la perdida de su billetera fue dolorosa, pero ya estaba resuelta la angustia y ya tenía otra billetera. Pero para Juan fue diferente, el le había dado una importancia tan grande que su perdida no era algo fácilmente digerible.

Cuando le damos un valor demasiado grande a cosas que tienen altas posibilidades de perderse se corre el riesgo de vivir con alto nivel de estrés y de ansiedad intentando evitar que las cosas se pierdan o que las cosas no se den como se esperan.

El valor que le damos a los hechos, genera la intensidad de la Emoción.

Cuando hablamos de valorar los acontecimientos, hablamos de cual es el puntaje en la calificación agradable o desagradable, que vive el sujeto ante cada situación.

Un ejercicio que suelo hacer a los pacientes de mi consultorio, es solicitarle que escriban en un papel, un listado de 50 situaciones desagradables que pudiera vivir cualquier persona, entre esas situaciones desagradables les solicito que haya desde acontecimientos simples, como que se le caiga café en

la camisa antes de ir a trabajar, hasta situaciones catastróficas, como la muerte de un hijo. Luego de realizar el listado, les pido que le pongan un puntaje a cada situación de 0 a 100 en cuanto a lo desagradable de cada una de ellas.

Para la sorpresa de muchos, se dan cuenta que la mayoría de todas sus puntuaciones estén por encima de 60 puntos. Lo que explica el motivo por el cual viven tan estresados y ansiosos, porque hiper valoran ciertos hechos y desvalorizan otros positivos que pueden ayudar los procesos de relajación y confianza.

En cierta oportunidad le preguntaba a un ejecutivo acerca de cual seria para el un valor altamente desagradable, enseguida me respondió que la quiebra de su empresa seria para el algo realmente desagradable, cuando le pregunte el puntaje que le pondría, me dijo que 100.

- ¿Y si le dijeran que usted tiene un problema en la visión que le dejara ciego prontamente?.- le pregunte.-

- Bueno en ese caso, esa seria una situación de 100 puntos de desagradable.- me dijo.

- Y si le dijeran que su esposa lo va a dejar?.-

- Bueno en ese caso la situación seria mas grave.- respondió, seria un 100 y quedaría lo otro en un 90.-

- Y la perdida de la empresa?.- pregunte

- Bueno quedaría en tercer lugar.-

- Y si se enterará que su hijo tiene una enfermedad de gravedad?.- dije

- Ya... esa es la situación mas grave.- dijo confrontándose.-

- Y si muriera?.- dije serio

- Bueno, esta bien, entendí, la perdida de la empresa queda en ultimo lugar.- me dijo reflexionando en el tema.

El problema de este empresario, no era que no supiera cual era el verdadero valor de las situaciones, el lo sabía tanto que cuando se lo confrontaba con situaciones mas drásticas, el podía reconocerlas. El problema, era que estaba acostumbrado a reaccionar de forma drástica ante situaciones de vida que en

realidad no estaban a la altura de las circunstancias en cuanto a la gravedad que el expresaba.

Es por este motivo que es común que personas que tienen experiencias traumáticas cercanas a la muerte, reacomodan su forma de interpretar las cosas y luego de esas experiencias ya no se alteran por cosas mas simples. Es como que sus valores se acomodaron a lo real.

b) Veracidad de nuestro análisis.

Esta es otra característica de un sistema de pensamientos funcional y que generará emociones acordes.

Cuando nuestra forma de sacar conclusiones esta viciada por nuestras experiencias de vida o por la impronta de la enseñanza que tenemos corremos riesgo de sacar conclusiones equivocadas acerca de la realidad. A esto le llamamos “distorsiones cognitivas”.

Una distorsión cognitiva es sacar conclusiones sin evidencias. Solo se asume que algo es de determinada manera porque esa es nuestra experiencia o porque eso es lo que nos han hecho creer a lo largo de la vida por enseñanza de padres, escuelas, religiones etc. Veamos algunos ejemplos:

“Todas las mujeres son iguales”, producto de malas experiencias o de uno mismo o de otros que nos enseñaron. La realidad es que no conocemos a todas las mujeres como para establecer esa ley y descartar la posibilidad de conocer a otras chicas.

“Si no me recibo no seré nadie”, Aprendido de la misma forma, pero la realidad es que las personas no son alguien conforme a su estudio, sino que ya son personas mucho antes de esa capacitación.

Las distorsiones empujan a las personas a tener emociones fuera de lugar y a tomar decisiones equivocadas. Es necesario tener un mas amplio conocimiento de este tema, para ellos recomiendo ampliar el tema en el libro “Aprender a Sentir” que publicamos con esta misma editorial.

c) Resumen:

- Los pensamientos tienen dos variantes, por un lado la **rigidez** con la que pretendemos las cosas y por otro lado la **veracidad** de nuestro análisis.
- La rigidez esta dado por el nivel de importancia que le damos a las cosas que pasan.
- La veracidad de algo, la asumimos por la experiencia de vida ya sea nuestra o la de otros.

d) Plan de acción

- 1) Pídele a un amigo que consideres estabilizado emocionalmente, que escriba un listado de 50 situaciones desagradables. Situaciones de cosas simples como derramarse café en una camisa o blusa hasta situaciones de vida que no le gustaría nunca vivir. Pídele que escriba 10 que no sean desagradables, 10 que sean levemente desagradables, 10 que sean moderadamente desagradables, 10 que sean muy desagradables y por ultimo 10 que el considere extremadamente desagradable. Que sean unas 50.
- 2) Luego de haber hecho esa lista, coloca un numero del 1 al 100 para evaluar lo desagradable que puede ser vivir esa situación. 1 es nada desagradable, 100 sería lo mas desagradable.
- 3) Al finalizar la tarea saca el promedio de tu forma de valorar. Suma todos los puntajes que pusiste y divídelo sobre 50, el resultado será un numero que corresponderá al promedio. Personas que tienen promedios mas alto de 60 se puede considerar que manejan la vida cotidiana con alto nivel de ansiedad y de estrés. El promedio ideal es entre 20 y 30 por debajo hay desinterés y apatía por arriba de 60 puede haber alto nivel de ansiedad.

Esta actividad es un test. No es diagnostico y mucho menos algo veraz en el 100% de los casos, las variantes están sujetas a la valoración de los que hagan las listas. Solo es orientativa. Le permitirá tomar una idea de su forma de pensar, o corroborar algo que usted ya sabe.

