



LA TRAMPA DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES

No es la realidad que vivimos la que provoca emociones en nosotros (ansiedad, tristeza, agresividad, etc.) sino los pensamientos que tenemos sobre esos sucesos, cómo interpretamos lo que vivimos.

Una misma realidad puede ser percibida, interpretada y sentida de muchas maneras diferentes. Si podemos cambiar nuestra perspectiva e interpretación de los hechos, en consecuencia, cambiará el cómo los vivimos emocionalmente.

Muchas veces nuestra mente nos juega malas pasadas: exageramos, generalizamos, anticipamos, sacamos conclusiones ilógicas. y sufrimos por nuestros propios pensamientos negativos irracionales.

Todos los asuntos tienen dos asas: por una son manejables, por la otra no. Para no caer en la trampa de los pensamientos negativos irracionales, hemos de aprender a detectarlas. Cuestionar nuestros pensamientos o ponerlos en duda y ver si existen otras posibilidades más razonables, más realistas, o más respaldadas por los hechos concretos o la evidencia. A esto es a lo que llamamos racionalizar, llevar a cabo pruebas de la realidad.

El ilustre psicólogo Albert Ellis, padre de la Terapia Racional Emotiva, definió las llamadas distorsiones cognitivas, esas trampas de razonamiento que provocan una interpretación errónea e ilógica de la realidad.

LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

El primer paso para salir de la trampa es detectar e identificar los pensamientos irracionales. Las Distorsiones Cognitivas más frecuentes son:

1. Inferencias arbitrarias: Sacar conclusiones de una situación, que no están respaldadas por los hechos; las más frecuentes son dos:

a. Adivinación de intenciones negativas en los demás o interpretación de los pensamientos del otro (lectura de la mente). Por ejemplo: “Si hablo con esta gente no diré más que tonterías, haré el ridículo y me rechazarán”.

b. Profecía autocumplida. Anticipamos consecuencias negativas y esa predisposición hace que acabemos confirmando lo que temíamos.
Por ejemplo:

- Pensamiento anticipatorio: “Si hablo en público, voy a tartamudear”
- Actúo con la presencia del pensamiento premonitorio y de la ansiedad: “Comienzo a hablar y, efectivamente como me temía, estoy tartamudeando”

Mi evaluación cognitiva o conclusión sería: “Como me temía he tartamudeado. Lo mejor es no volver a hablar en público” (evitación).

2. Abstracción selectiva: Se da cuando únicamente seleccionamos algunos detalles negativos de la situación, ignorando los demás. De esta forma una sola nube hace que todo el cielo nos parezca nublado. Por ejemplo: “Me he trabado la lengua en una frase; evidentemente soy un desastre cuando hablo con los demás”.

3. Sobregeneralización: Es cuando extraemos juicios de valor a partir de un solo incidente negativo. Por ejemplo: “Esa chica que me gusta no ha querido salir conmigo. Ninguna mujer podrá quererme”.

4. Magnificación o minimización: Valorar de forma exagerada o minimizar hechos que nos afectan. Por ejemplo: “Soy idiota. Solamente he conseguido hablar con dos personas en la fiesta”; “he sacado solamente una matrícula y siete notables. Soy un desastre”.

5. Razonamiento emotivo: Pensar que nuestras emociones o pensamientos negativos son una prueba de una realidad sobre nosotros mismos. Por ejemplo: “Soy culpable de mi fracaso matrimonial porque siento que no soy todo lo comunicativo que debería ser” o “tengo el sentimiento de que soy un desastre, por eso no haré nunca nada bien”.

6. Personalización: Atribuirnos la causa o responsabilidad de todo lo negativo. Por ejemplo: “Si mi vida va mal es por mi culpa”, “el invitado no parecía contento, seguramente es por mi culpa”.

7. Pensamiento “todo o nada”: Considerar como fracaso todo lo que no responda a nuestras expectativas máximas, y exageradas. Por ejemplo, “como me han suspendido una asignatura en primero, no lograré acabar la carrera”, “como tengo treinta años y no tengo novia, me quedaré soltero toda la vida”.

8. Clasificación y etiquetado: Explicar los hechos por factores intrínsecos negativos que me definen, por etiquetas negativas que me he puesto. Por ejemplo: atribuir cualquier fracaso a que “soy un fracasado”, en lugar de atribuirlo a que “he cometido un error” o a un acontecimiento concreto; “como soy un inútil, he suspendido la oposición”, “Soy insignificante, nunca haré amigos, la prueba es que nunca ligo en una discoteca”.

9. Imperativos categóricos: según el “debería” o “tendría que” que hacen inviables otras opciones o posibilidades alternativas. Cuando se refieren a uno mismo aparece la culpa y cuando se refieren a los demás aparece la frustración, la ira y el resentimiento. Por ejemplo: “Debo ser interesante en esa reunión y decir algo en los primeros minutos; en caso contrario la gente pensará que soy tonto, me rechazarán”. “Como yo me desvivo por complacer a los demás, la gente debería comportarse conmigo de la misma manera”.

10. Descalificaciones automáticas de lo positivo: Quitar importancia a los propios éxitos o rasgos positivos, y, por ejemplo, considerarlos “lo normal” o buscar motivaciones ocultas que no correspondan a la realidad. Por ejemplo: “Me he sacado la carrera, pero eso lo haría cualquiera”, «me ha dicho que estoy muy guapa hoy, pero seguro que no lo piensa realmente, ha sido por quedar bien”, “Si me han invitado a esa fiesta es que quieren algo de mi a cambio”.

Las distorsiones cognitivas son pensamientos ilógicos, catastróficos, poco precisos, rígidos y negativos. Mientras que los racionales son lógicos, razonables, precisos, flexibles. (No tienen que ser necesariamente positivos).

RACIONALIZAR

Ahora que ya conocemos las distorsiones cognitivas más habituales, podemos entrenarnos para detectar estas «trampas» y darnos cuenta de que no son «la realidad» en sí, sino un punto de vista. Para ello te recomiendo:

- Tomar nota de tus pensamientos negativos más recurrentes. ¿Qué te dices y cómo lo dices?
- Procura analizar después estos pensamientos tal y como lo haría un observador externo: ¿si un amigo/a te dijera que tiene esos pensamientos negativos, ¿qué le dirías? ¿qué consejo le darías?
- Intenta detectar si en estos pensamientos hay ideas irracionales como las explicadas más arriba. ¿alguna exageración? ¿inferencia arbitraria?
- ¿Cuáles serían otras opciones de interpretación de esos pensamientos? ¿podría haber otras interpretaciones más simples, lógicas, positivas? escríbelas.

Sé que este ejercicio de racionalizar no es sencillo cuando hay pensamientos negativos muy automatizados, pero ir practicando ayudará a ir abriendo tu perspectiva y entrenar tu objetividad. A flexibilizar el pensamiento.

Ejemplo, un caso imaginario:

Javier tiene problemas de ansiedad social. Normalmente se encierra en casa y no sale casi nada debido a su ansiedad, si bien le gustaría poder hacerlo y conocer gente.

Un buen amigo le invitó a salir a cenar un sábado con un grupo de gente, la mayoría de ellos desconocidos para Javier. Es una situación muy difícil para él, normalmente rechazaría la propuesta, pero esta vez decidió plantearse como un reto personal y acudir. Inmediatamente experimentó ansiedad y pensamientos negativos, junto al deseo de no ir. No obstante, se armó de coraje y fue, antes y durante la cena trató de «contestarle» a sus pensamientos negativos y pensar racionalmente.

Sus pensamientos fueron:

- **Pensamiento negativo:** Me rechazarán. Pensarán que soy raro. Lo mejor es que-
darme en casa /Inferencia arbitraria.

Respuesta racional: No puedo saber lo que están pensando ni tengo ninguna prueba para pensar eso.

- **Pensamiento negativo:** Soy un inútil, no sé estar con gente/Clasificación.

- **Respuesta racional:** No es cierto. Solamente soy una persona con dificultades para relacionarme con los demás.

- **Pensamiento negativo:** Todos van a estar mirándome, pensando mal de mi/Lectura de la mente.

- **Respuesta racional:** No puedo saber lo que piensan. Lo más normal es que tengan otras cosas en que pensar, sus inquietudes, en su familia, en sus problemas. No me conocen, por lo cual es muy improbable que me critiquen. Yo, poniéndome en su lugar, no lo haría.

- **Pensamiento negativo:** No le gusto a nadie/Sobregeneralización.

- **Respuesta racional:** Estoy exagerando. Aunque no puedo pretender caer bien a todos, tampoco puedo caerle mal a absolutamente todo el mundo. La verdad es que la gente que me conoce me aprecia.

Los pensamientos negativos no desaparecen:

Ser consciente de los pensamientos negativos, y analizarlos racionalmente es el primer paso. Podemos darles el peso que merecen ¡Pero no hará que los pensamientos desaparezcan! Tampoco lo conseguirá forzarnos a «pensar en positivo»



Javier seguirá sintiéndose inseguro en situaciones sociales, y aunque se dé cuenta de que sus pensamientos son irracionales lo normal es que siga teniendo ese sentimiento. A todos nos pasa, o nos ha pasado alguna vez: el saber que un pensamiento negativo es irracional o exagerado... Pero aun así no conseguimos liberarnos de él. Incluso en muchas ocasiones ese pensamiento negativo, a pesar de ser exagerado o hacerme sufrir mucho puede tener una parte de razón.

Te pongo un ejemplo:

Imagina que llevo días con dolor de cabeza, y en mi mente empiezo a elaborar el pensamiento de que puede ser algo grave, incluso puedo ponerme a mirar por internet... y llegar a convencerme de que lo más probable es que sea un tumor cerebral. Me genero una angustia terrible y una película mental en la que muero de manera fulminante en pocos meses.

Si «intento no pensar» en esa película negativa probablemente no lo consiga, lo usual es que me distraiga un rato y la preocupación vuelva (incluso puede que con más fuerza) también es probable que racionalmente yo vea que estoy exagerando: pero no soy capaz de dejar de preocuparme. Si analizamos este pensamiento negativo: «seguro que es un tumor cerebral, voy a morir» vemos que es irracional por exagerado y porque da por cierta la peor de las opciones. pero no podemos decir realmente que no sea cierto: porque no lo sé. A lo mejor sí, a lo mejor es un tumor cerebral.

El tema está en que puede ser algo muy grave o no, esa preocupación es solamente una de las posibilidades. Puede ser un tumor o puede ser una cefalea tensional por estrés, no lo sé.

Si yo me digo a mí misma «¡soy una exagerada, seguro que no es nada!» esa es también sólo una de las opciones, por lo que una parte de mí sigue pensando. «Ok, puede que no sea nada ¿pero y si es?» y vuelta a engancharme. Nos podemos desenganchar de la trampa, aunque no eliminemos el pensamiento:

El quid de la cuestión es que sufrimos más de la cuenta cuando nos quedamos enganchados en los pensamientos irracionales negativos.

- ¿De qué me sirve elaborar esa película mental en la que muero por un tumor cerebral?
¿me ayuda a lidiar con mi dolor de cabeza? No.
- ¿Qué sí me ayuda? Ir al médico.

El tema está entonces en despegarme de la «película negativa» que me monto, verlo en perspectiva para sufrirlo menos, y actuar a pesar de que exista ese pensamiento: darle el peso que se merece. Centrarme en el presente, en lo que puedo hacer hoy. Iré al médico un poco preocupada, pero no dando por cierta ninguna de las opciones hasta tener un diagnóstico.

Javier irá a la cena un poco nervioso por la idea de caer mal, pero se enfrentará a ello cortando la película negativa cuando aparece racionalizándola, no se dejará distraer por ella ni se apegará a estos pensamientos para poder seguir centrándose en el presente, poder prestar atención a la gente que está conociendo y a las conversaciones que están teniendo lugar en esa cena, en lugar de estar abstraído en su propia película interna. Al atreverse a actuar a pesar de sus inseguridades alimenta además su autoconfianza.

Nos desenganchamos cambiando el foco de atención.
Actuando a pesar de los pensamientos negativos.
Aceptando que están ahí pero cambiando la perspectiva.