

CAMBIANDO NUESTRA FORMA DE PENSAR, NUESTRAS GAFAS A TRAVÉS DE LAS CUALES VEMOS EL MUNDO

PREGUNTAS PARA AYUDAR A CAMBIAR PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS NEGATIVOS

¿CUÁL ES LA EVIDENCIA?

- *¿Qué evidencia tengo de que lo que pienso es cierto?*
- *¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?*
- *¿Estoy saltando a conclusiones?*

¿QUÉ PUNTOS DE VISTA ALTERNATIVOS EXISTEN?

- *¿Estoy considerando mi perspectiva como la única posible?*
- *¿Tu padre, madre, amigos, qué pensarían de esta situación?*
- *¿Qué hubieras pensado en otro momento de tu vida?*

¿QUÉ UTILIDAD TIENE PENSAR DE ESE MODO?

- *¿Los pensamientos negativos me ayudan o me hunden?*
- *¿Cuáles son las ventajas de pensar de este modo? ¿Y las desventajas?*
- *¿Me estoy haciendo preguntas que no tienen respuesta?*
- *Suponiendo que mi pensamiento fuera correcto ¿Me ayuda a cambiar algo el pensar así?*

¿QUÉ TIPO DE ERROR ESTOY COMETIENDO?

- *¿Estoy pensando en término de todo/nada?*
- *¿Me estoy condenando como persona en base a un hecho aislado?*
- *¿Me estoy concentrando en mis puntos débiles olvidando los fuertes?*
- *¿Me estoy culpando por algo que en realidad no es mi culpa?*
- *¿Me estoy tomando cosas a lo personal cuando tienen poco o nada que ver conmigo?*
- *¿Estoy esperando ser perfecto?*
- *¿Estoy utilizando un criterio distinto para mí que para los demás?*
- *¿Estoy prestando atención al lado oscuro de las cosas?*
- *¿Estoy exagerando la importancia de un suceso?*
- *¿Me estoy preocupando por cómo deberían ser las cosas en vez de aceptarlas como son?*
- *¿Estoy creyendo que no puedo hacer nada para cambiar la situación?*
- *¿Estoy haciendo lectura de pensamiento?*
- *¿Estoy usando términos de todo/nada/debería/tengo qué.....?*
- *¿Qué creencia irracional puede haber detrás de mi pensamiento?*

Paso 1. Descubrir creencias irracionales.

Detrás de cualquier malestar emocional exagerado hay un pensamiento terribleizador. Una frase que se puede construir en presente de indicativo o en condicional. (Ej. Si jamás tuviese pareja, mi vida sería terrible). La creencia irracional también se pueda expresar en forma de necesidad (Ej. Necesito pareja para ser feliz).

El primer paso de la rutina del debate consiste, entonces, en analizar el malestar emocional diario y detectar qué creencias irracionales lo provocan. (Ej. Me he enfurecido porque me he dicho a mí mismo que es terrible que mi jefe me haya reprendido en público sin razón).

Paso 2. Combatir las creencias irracionales.

Una vez descubiertas las ideas irracionales, el siguiente paso consiste en debatirlas para demostrarnos a nosotros mismos su falsedad. Cuanto más argumentos en contra hallemos, mejor.

Podemos emplear diferentes estrategias:

- ***El argumento comparativo: ¿Existen otras personas que son felices en la misma situación?***

Cada una de las personas que comparten nuestra adversidad y están anímicamente bien son la evidencia de que nuestro problema no es tan grave.

Asimismo, podemos compararnos con personas que tienen incluso impedimentos mucho mayores y que, sin embargo, son felices porque realizan tareas que les llenan.

- ***El argumento de las posibilidades: Aun con esta adversidad, ¿podría llevar a cabo objetivos interesantes para mí y para los demás?***

Casi siempre tenemos a nuestro alcance multitud de posibilidades para disfrutar de la vida; eso sí, si no perdemos el tiempo quejándonos amargamente. De hecho, yo creo que hay muy pocas circunstancias en la vida en las que ya no podamos hacer nada valioso.

En la terapia cognitiva, solemos revisar con la persona los ámbitos de su vida en los que podría desarrollarse pese a la adversidad que sufre. Normalmente, revisamos ocho áreas vitales: el trabajo, la amistad, aprender, el arte, la ayuda a los demás, el amor sentimental o familiar, la espiritualidad y el ocio.

- **El argumento existencial. Hagámonos una pregunta: en una vida que dura tan poco y que no tiene mucho sentido (o tiene un sentido metafísico desconocido para los seres humanos), ¿es tan importante esta desgracia que me está ocurriendo?**

En un universo infinito de planetas y estrellas que nacen y mueren sin cesar, ¿existe algo realmente dramático? Este planteamiento nos permite distanciarnos de nosotros mismos.

¿Qué será de mí y del problema que me preocupa dentro de cien años? La respuesta es clara: nada; estaré muerto y esta adversidad habrá dejado de tener ninguna importancia. Pensar en la propia muerte pone en perspectiva cualquier preocupación y nos proporciona una serenidad profunda.

Paso 3. Establecer la creencia racional

Por último, en esta tercera fase estableceremos la creencia racional que sustituirá a la idea racional. Nuestro objetivo será creer en ella tan profundamente como podamos.

La creencia racional es una frase constructiva y que produce sosiego. Esta creencia es antiterribilizadora. Es la creencia de una persona madura y fuerte.

Las creencias racionales suelen ser del tipo: “Me gustaría tener novia, pero si finalmente no la tengo, aún podré llevar a cabo muchas cosas valiosas por mí y por los demás, y aun así podré ser feliz”. Si llegamos a creer – profundamente – estas ideas racionales, las emociones nos acompañarán inmediatamente. Tener una mente racional sí nos permitirá decir adiós – prácticamente para siempre – al malestar emocional desbordante e invalidante.

Resumiendo, la rutina del debate, consiste en:

1. Detectar todos los días qué creencias irracionales hemos sostenido a lo largo de la jornada. Se trata de ideas que me han producido malestar emocional.
2. Combatir esas ideas irracionales mediante la argumentación de la comparación, la argumentación de posibilidades y la argumentación existencial.
3. Formular finalmente creencias racionales correspondientes.

Hay que insistir en que se trata de convencerse de las creencias racionales; no basta con repetirlas como un loro. Por otro lado, existen innumerables argumentos lógicos que nos ayudarán a combatir las creencias irracionales, no sólo los que expongo en este libro. La mejor estrategia suele ser empezar escogiendo los más convincentes para cada persona y luego ir añadiendo, en días sucesivos, nuevas razones.

La prueba de que hemos realizado bien el ejercicio será que nuestras emociones cambiarán en el acto. Las emociones negativas, la tristeza, la angustia, la ira..., se transforman inmediatamente en alegría, sosiego y energía.

Este trabajo requiere perseverancia. Lo mejor es adquirir el hábito de practicar de una forma cómoda, e ir acumulando horas de ensayo. Si empleamos la rutina del debate, habrá que realizarla todos los días, durante unos 6 meses. Así, poco a poco iremos adquiriendo una nueva forma de pensar y de ver el mundo. Este trabajo es parecido a estudiar un idioma, aprender a tocar un instrumento musical o ir al gimnasio. Requiere tiempo y perseverancia.