

# 2016

Pensamientos y  
Creencias

Centro de Terapia Breve  
Institut RET Barcelona

Nº 3

## [ COMO IDENTIFICAR NUESTRAS CREENCIAS NUCLEARES ]

No somos conscientes de todo lo que pensamos. Los pensamientos automáticos conscientes son el producto de creencias más profunda que guardamos acerca de nosotros mismo, el mundo y los demás seres humanos. Suelen expresarse a través de falsas necesidades

## Aprender a reconstruir nuestras creencias irracionales

La Terapia Racional Emotivo Conductual parte de la premisa que nuestra perturbación emocional se debe principalmente a nuestros pensamientos acerca de lo que nos ocurre en cada momento.

¿Pero a que nos referimos cuando hablamos de “pensamientos”?

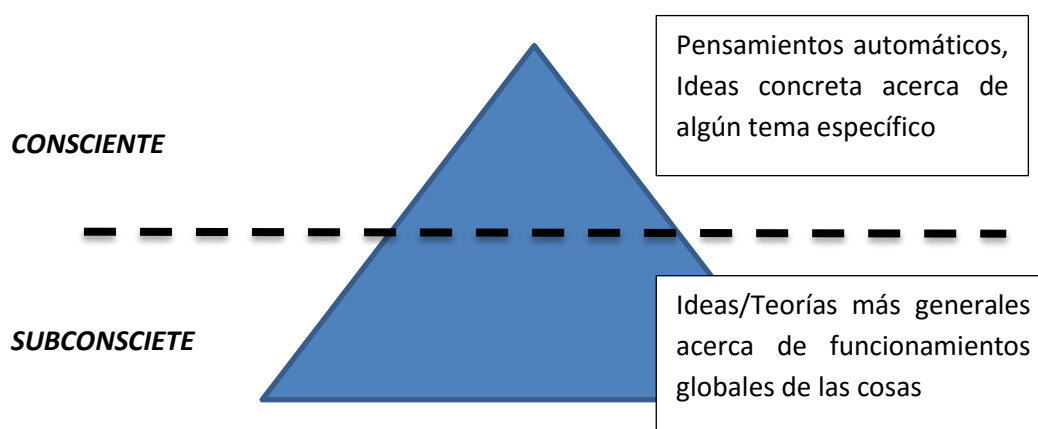
Como ya notó Platón hace más de 2000 años, los seres humanos estamos en constante dialogo con nosotros mismos. Es como si tuviéramos un foro mental en el cual comentamos constantemente cosas: a veces se trata de darnos instrucciones acerca de cómo actuar, otras veces opinamos y juzgamos, otras razonamos sobre algo. Podríamos decir que todas estas actividades mentales tienen a que ver con el pensar y los pensamientos. Además es importante notar que cuando hablamos de pensar no nos referimos simplemente a los pensamientos verbales sino también a formas de pensar no lingüística. Por ejemplo existen personas que se “expresan” mentalmente utilizando imágenes mentales y otras utilizando “sensaciones de movimientos”. Por ejemplo puede que Botticelli antes de concebir su cuadro



más famoso (i.e., “La nascita di venere”) tuviera imágenes mentales acerca de la idea de belleza y naturaleza. De la misma forma puede que Leonardo Da Vinci se representara mentalmente los movimientos de

vuelo para idear sus primeras máquinas de vuelos. Otro aspecto que hace más complicada nuestra forma de pensar es que no siempre es completamente consciente. Esto es algo sano porque si fuéramos constantemente conscientes de todas nuestras ideas y opiniones nos volveríamos locos. Nuestro cerebro se ha desarrollado para que nos adaptemos a nuestro entorno y es por eso que economiza y funciona de forma estratégica. Solo lo que nos

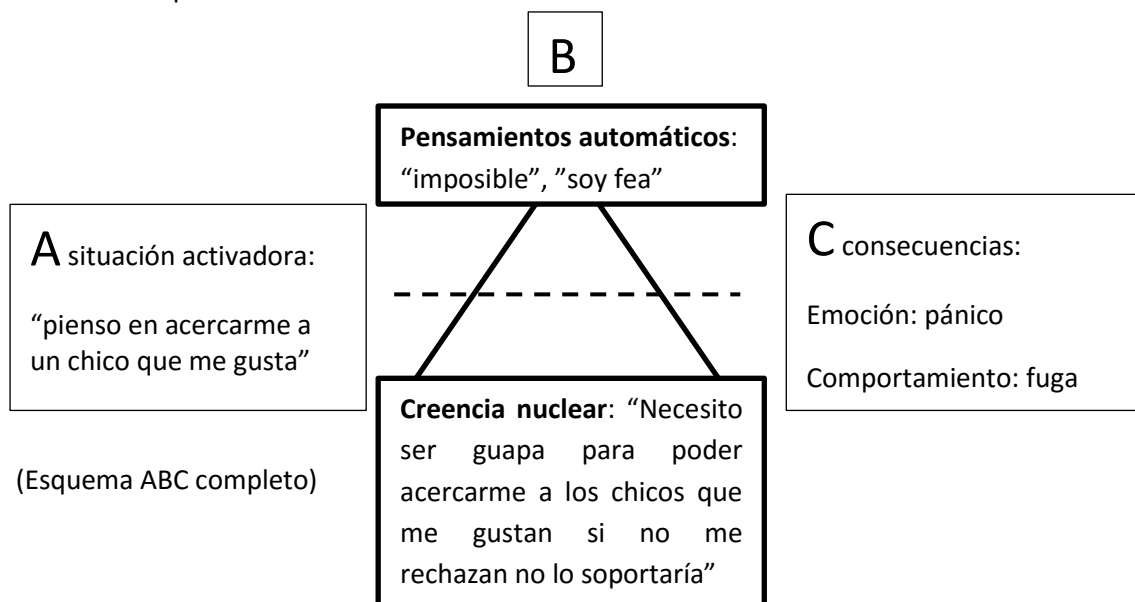
preocupas o nos sucede en un momento dado está, por decirlo de alguna forma, activado o presente de forma consciente. Además cuando hablamos de nuestras creencias básicas, es decir aquellos opiniones o supuestos para nosotros imprescindibles de cómo funcionan las cosas, nos referimos a una forma de pensar compleja y que, a pesar de tenerlos, no estamos acostumbrados a compararlos de forma consciente. Imagina por ejemplo alguien muy creyente y que siempre ha vivido con personas afines a sus ideas. Es muy probable que esta persona dé constantemente por descontada la existencia de un Dios, de un paraíso después de la muerte y de un infierno para los malvados. Cuando esta persona afronta la muerte puede que piense a nivel consciente “no pasa nada... me sabe mal sufrir... pero no es tan grave en el fondo”. Difícilmente esta persona va a pensar a nivel consciente toda sus “ideas del más allá” o “del bien y del mal”, sin embargo estas ideas tienen que estar presentes en la cabeza de esta persona aunque no de forma consciente. Cuando en la Terapia Racional Emotivo Conductual hablamos de cómo son nuestras Creencias Profundas que determinan nuestra forma de interpretar las cosas, nos referimos a algo muy similar al ejemplo del “creyente”. Nuestras creencias profundas funcionarían como supuestos básicos que nos ayudan a pensar y entonces interpretar lo que nos sucede en todo momento y que a menudo no somos conscientes de ellas. Es a partir de nuestras creencias básicas que tenemos pensamientos automáticos de un tipo o de otros. Este dibujo puede que ayude a visualizar mejor la diferencia entre pensamientos automáticos y creencias.



Las Creencias Nucleares, así se definen en la Terapia Racional Emotivo Conductual, son algo

parecido a unas teorías más que simples opiniones específicas. Igual que las teorías, las creencias nucleares permite explicar muchos sucesos parecidos entre ellos. Si utilizamos el modelo ABC de las emociones, podríamos decir que una creencia nuclear permite dar cuenta de todos aquellos ABC que se parecen. Es por eso que cuando aprendemos a identificar o reconstruir aquella creencia nuclear que en un momento dado está guiando mi pensamiento automático irracional (que es consciente) es como si encontrara la clave que me ayudará a comprender lo que me pasa emocionalmente en muchas circunstancias similares. Es como si encontrara la “Teoría” de mi perturbación emocional.

El modelo emocional del ABC describe como nos perturbamos emocionalmente: son los pensamientos (B) activados da una situación (A) que causan nuestro estado emocional y nuestra respuesta comportamental (C). Para alcanzar un cierto bienestar emocional lo único que podemos hacer es intentar cambiar nuestros pensamientos (B), de tal manera que sean más flexibles, realistas, lógicos, sensatos y convenientes. Antes de cambiar estos pensamientos tenemos que aprender a identificarlos para poder, acto seguido, debatirlos, retarlos y entonces modificarlos. Primero, tenemos que aprender a ver nuestro dialogo consciente, es decir los pensamientos automáticos que se dan mentalmente cuando nos ocurre algo negativo o que nos pone a prueba. Segundo, tenemos que aprender a reconstruir o recordar a nivel consciente aquellas creencias nucleares que pensamos puedan explicar los pensamientos automáticos que se dan en una cierta situación activadora.



(Esquema ABC completo)

Como son las creencias nucleares. A pesar de que hay diferentes opiniones acerca de cómo se expresan las creencias irracionales nucleares de las personas, casi todo el mundo está de acuerdo que tienen que ver con “exigencias dogmáticas o falsas necesidades”. Siempre que tengamos la teoría de que “necesitamos sí o sí algo para poder estar bien” es probable que estemos tratando una creencia irracional. Se suele decir que el ser humano adulto (los niños son una excepción) tiene muy pocas necesidades básicas, es decir necesidades para poder sobrevivir y son: comer, beber, respirar y dormir. Está claro que hay más cosas a las cuales aspiramos que el simple “sobrevivir”. Sin embargo en el momento en que vivimos algo que no lo es como una NECESIDAD BASICA, entonces nos volvemos intransigentes, rígidos, absolutísticos y, entonces, irracionales. Todo lo que no entra dentro de las necesidades básicas conviene considerarlo parte de nuestras aspiraciones en la vida. La diferencia entre una necesidad básica y una aspiración es que en el primer caso es una cuestión de vida o muerte y el absolutismo es razonable, en el caso de las aspiraciones es una cuestión de mejoría, de algo más para sentirme cómodo y mejor pero no es una cuestión vital. Si pienso profundamente que “tendría que sentirme feliz en todo momento porque una persona necesita sentirse feliz para que merezca la pena vivir” aumenta la probabilidad que cada momento de la vida en que haya sufrimiento sea una situación activadora que me lleva a perturbarme porque algo que si o si necesito no lo tengo. Distinto sería si pensara profundamente de que “intentar sentirse feliz es una aspiración sana; pero que a veces el sufrimiento es inevitable e incluso necesario para crecer y mejorar o curarse”.

El tener falsas necesidades lleva a actitudes exigentes y absolutísticas que inevitablemente portan a 3 éxitos irracionales: tremendismo, condenación y baja tolerancia al malestar. De ese modo las creencias irracionales suelen expresarse más o menos así: “tengo que ser guapa para tener novio y ser feliz sino mi vida será un desastre (catastrofismo), no lo soportaré (baja tolerancia al malestar) y seré una persona no válida (condenación)”.

Resumiendo, una creencia irracional se suele expresar como:

- a. Falsas necesidades: necesito esto si o si, si no lo consigo me muero
- b. Actitudes exigentes y dogmáticas: tengo que, debo de, tienes que, debes de
- c. No-soportantitis o baja tolerancia a la frustración: no lo soporto, no hay quien lo aguante, no lo tolero.
- d. Condenación: soy/eres despreciables, no valgo no vales, soy/eres un desastre
- e. Catastrofismo/Tremendismo: sería una catástrofe, es terrible, es tremendo

*Siguen unos ejercicios para aprender cómo identificar las creencias nucleares*

<b>SITUACIÓN</b>	<b>Pensamientos Automáticos</b>	<b>Consecuencias</b>
"Pienso en invitar a bailar a una chica que me gusta mucho"	"me va a decir que no", "se va a reír de mí", "imposible"	<i>Emoción:</i> Ansia-angustia
	<b>Posible creencia nuclear</b>	<i>Comportamiento:</i> Decido no pedirle nada
"Me dicen que no puedo tener hijos, que soy estéril"	"que drama", "qué sentido tiene todo esto", "soy un desastre de persona", "no valgo nada"	<i>Emoción:</i> Depresión
		<i>Comportamiento:</i> Me voy a llorar en mi cuarto si comentar nada
"me siento muy triste"	"que palo", "no puede ser", "yo no era así"	<i>Emoción:</i> Depresión
		<i>Comportamiento:</i> Me quedo el día en la cama

*Ahora intenta utilizar tus situaciones de vida para identificar posibles creencias irracionales:*

A

B

C

Situación activadora	Pensamientos automáticos	Consecuencias
	Creencia nuclear	Comportamiento
	Pensamientos automáticos	Emoción
	Creencia nuclear	Comportamiento
	Pensamientos automáticos	Emoción
	Creencia nuclear	Comportamiento