

2016

Como cambiar nuestra
forma de pensar

Centro de Terapia Breve
Institut RET Barcelona

PhD Massimo Bertacco

Nº 4

[COMO CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS]

Trasformar nuestros pensamientos automáticos y nuestras creencias irracionales requiere esfuerzo y perseverancia. Nuestras creencias irracionales parecen como algo que no se quiere ir a pesar de darnos cuenta de que son absurdas e irreales

Como cambiar nuestras Creencias Irracionales

Como ya hemos vistos en los escritos anteriores, la Terapia Racional Emotivo Conductual parte de la premisa que nuestra perturbación emocional y conductual se debe principalmente a nuestros pensamientos acerca de lo que nos ocurre en cada momento. El modelo ABC resume de forma precisa y sencilla como nos acabamos perturbado emocionalmente. Dada una determinada situación activadora (A) se activan en nuestra cabeza unas creencias irracionales y pensamientos automáticos (B) que promueven unas emociones insanas y exageradas (C emocional) que, a su vez, nos llevan a conductas irracionales y disfuncionales (C comportamental). Pánico, depresión, vergüenza exagerada, manía, ira son ejemplos de emociones irracionales que inevitablemente nos llevan a conductas disfuncionales, en el sentido que nos dificultan la realización de nuestros objetivos y aspiraciones. Todas estas emociones son el fruto de una distorsión en nuestra forma de pensar acerca de las cosas que nos suceden. Las adversidades hacen parte de la vida de todos los seres humanos, pero no todos nos perturbamos por ellas. Cuando nuestras creencias nos llevan a distorsionar la realidad, a necesitar algo que no tenemos y que no es necesario, a exigir que el mundo se dé de una forma que no es, entonces se dicen irracionales porque llevan a reacciones emocionales extremas e insanas como las que acabamos de nombrar.

El objetivo prioritario de la Terapia Racional Emotivo Conductual consiste en ayudar a las personas a conseguir una forma de pensar más sana, racional y constructiva, una forma de pensar que fomente el bienestar emocional y la realización personal. Sin embargo, cambiar nuestros pensamientos automáticos y creencias irracionales no es tan sencillo como parece. Nuestros pensamientos automáticos son fugaces, a veces demasiado concisos, pueden ser imágenes o incluso sensaciones. Nuestras creencias suelen estar detrás de estos pensamientos, como si fueran fuentes invisibles que los producen. A pesar de que podemos tomar conciencia de nuestras creencias, a menudo se activan de forma subconsciente y por eso inicialmente nos cuesta identificarlas. Además a lo largo de los años hemos ido acumulando razonamientos e ideas a favor de nuestras creencias, con lo cual, a pesar de *Como construir pensamientos y creencias más sanos*

identificarlas, puede no ser tan fácil cambiarlas. Es como si las creencias quisieran sobrevivir a pesar de la evidencia en contra de ella.

¿Pero entonces como podemos cambiar nuestras creencias irracionales?

Hay varias formas de cambiar o sustituir las creencias irracionales. Un método esencial que utiliza la Terapia Racional Emotivo Conductual es la Disputa (D): el auto-cuestionamiento personal de los pensamientos y creencias irracionales. Este método consiste en poner en duda estas creencias para estimular en la persona una reflexión que le ayude a encontrar formas de pensar alternativas y más sanas. Haciéndose preguntas acerca de la lógica, del realismo o de la conveniencia de estas creencias, la persona aprenderá a frenarlas y a pensar en creencias alternativas que le permitan sentir y actuar sin desbordarse ni paralizarse. Obviamente una situación adversa seguirá siéndolo, sin embargo al cambiar o sustituir nuestra creencia irracional, la viviremos de una forma más equilibrada, sin descompensarnos emocionalmente. Si por ejemplo muere un ser querido me quedaré muy mal y tendré mi duelo, pero tal vez no dejaré de trabajar o de salir de casa durante años. El cambio de las creencias consiste en buscar alternativas más sanas y realistas: no se trata de buscar formas de pensar que no nos hagan sufrir. Nadie puede huir del sufrimiento, lo único que conviene aprender es no crear ulterior sufrimiento innecesario.

¿Qué tipos de preguntas nos podemos hacer?

- a. **Preguntas realistas.** Son preguntas del estilo “¿es real esta forma de pensar?”, “¿tengo prueba a favor de lo que pienso?”, “¿Dónde está escrito que las cosas son como yo pienso?”, “¿Es cierto lo que estoy pensando?”. A través de estas preguntas intentamos analizar si nuestros pensamientos y creencias coinciden con la realidad. Si por ejemplo tengo la idea irracional de que “no soporto sentirme solo” me puedo preguntar “¿Es cierto que no lo soporto?” y si soy honesto me contestaré “está claro que no me gusta nada y que lo paso mal pero sí que lo estoy soportando”

- b. **Preguntas prácticas.** Son preguntas del estilo “¿A dónde me lleva pensar como estoy pensando?”, “¿me conviene pensar así, saco algún beneficio?”, “¿Es útil pensar de esta forma?”. Estas preguntas nos llevan a reflexionar acerca de la utilidad de ciertas creencias. Si tengo la idea irracional de que “mi mujer no tendría que haberme dejado” me puedo preguntar si “me sirve de algo pensar así” y la respuesta más sana será que “me sirve solo a sentirme aún peor de lo que podría ser”.
- c. **Preguntas lógicas o filosóficas.** Son preguntas del estilo “¿Es lógico este pensamiento?”, “¿Esta conclusión es lógica?”, “¿El mundo y las personas funcionan tal y como pienso?”, “¿Qué suceda esto quiere decir que tengo razón en lo que sucederá?”. Estas son preguntas que fomentan una reflexión acerca de la lógica de mis creencias y del nivel de acierto lógico de mis conclusiones. Si por ejemplo pienso que “necesito una pareja para poder ser feliz” me puedo preguntar “¿es cierto que la felicidad está en tener pareja?, ¿funciona así la felicidad?” y se soy honesto tendré que admitir “que hay muchas parejas infelices y que acaban separándose, de la misma forma que hay solteros que están la mar de bien”.

¿Qué tipo de cambio deberían fomentar estas preguntas?

Ante todo, recuerda que nuestras creencias son vivas, en el sentido que no podemos simplemente apagarlas y ya está. A pesar de trabajar en ellas de una forma racional, es muy probable que volverán a presentarse en tu cabeza una y otra vez siempre que se de una determinada situación activadora. Con esto no tienes que desmotivarte sino simplemente mentalizarte en que se requiere un esfuerzo por tu parte. Este esfuerzo se verá compensado en una mejora significativa de tu calidad de vida emocional. Nuestras creencias no se anulan, lo que tenemos que hacer es introducir, promover o aprender nuevas creencias más sanas que reduzcan el poder dictatorial de las creencias irracionales. Por esto hay que practicar el pensamiento racional durante algún tiempo: para darle fuerza y energía suficiente.

Con el fin de ayudarte a visualizar mejor el tipo de cambio que buscamos cuando cuestionamos las distintas creencias irracionales, te presentamos una esquematización de posibles alternativas de cambio.

TIPOS DE CREENCIAS IRRACIONALES	DEBATE	TIPOS DE CREENCIAS RACIONALES O SANAS
<p><i>EXIGENCIAS:</i> tendencia a tener normas rígidas acerca del funcionamiento de uno mismo, los demás y/o las condiciones de la vida.</p> <p>“Tendría que conseguirlo”</p> <p>“Deben de comprenderme”</p> <p>“El mundo tiene que ser justo”</p>	<p>Cuestionamientos de tipo realista, pragmático, lógico-filosófico a través de preguntarnos: ¿es lógico lo que estoy pensando? ¿El mundo funciona así? ¿de verdad lo necesito? ¿me sirve de algo?</p>	<p><i>PREFERENCIAS:</i> promover actitudes flexibles sobre uno mismo los demás y/o la vida.</p> <p>“Me gustaría poder conseguirlo... “</p> <p>“Sería mejor si me entendieran...”</p> <p>“Claro que preferiría que el mundo fuera justo...”</p>
<p><i>FALSAS NECESIDADES:</i> tendencia a confundir una aspiración o un deseo en una necesidad básica e irrenunciable para mi sobrevivencia.</p> <p>“Necesito ser amado”</p> <p>“Necesito sentirme bien”</p>		<p><i>DESEOS O ASPIRACIONES:</i> promover una actitud de apetencia pero no en cuestión de vida/muerte.</p> <p>“Deseo que alguien me ame”</p> <p>“Me apetece sentirme bien”</p>
<p><i>Baja Tolerancia a la Frustración (BTF):</i> tendencia a considerar las dificultades de la vida o los contratiempos como obstáculos demasiado grandes y difíciles.</p> <p>“No soporto este dolor”</p> <p>“No aguanto más esta persona”</p> <p>“No tolero las injusticias”</p>		<p><i>ACEPTAR LA FRUSTRACIÓN</i> (malestar e/o incomodidad): es imposible huir del malestar. Hay malestares inevitables en la vida y que conviene aceptar.</p> <p>“no me gusta pero lo soporto”</p> <p>“no me muero por eso”</p> <p>“...de hecho las tolero”</p>
<p><i>Catastrofismo/Tremendismo:</i> tendencia a evaluar las cosas como “horribles”, “terribles” en vez de malas, desagradables y desafortunadas.</p> <p>“Es un desastre lo que pasa”</p> <p>“Vaya drama esta situación”</p> <p>“Es horroroso todo esto”</p>		<p><i>TOMAR DISTANCIA OPTIMA:</i> hay muy pocas catástrofes en nuestro planeta. Intentar ser realista y no hacer una montaña de un grano de arena.</p> <p>“Es malo pero no horrible”</p> <p>“es muy desafortunado pero no un drama”</p> <p>“Es triste pero no horroroso”</p>

<p><i>Condenación:</i> tendencia a valorar globalmente la persona en función de un aspecto o un comportamiento concreto. Suelen ser juicios negativos.</p> <p>Tú no me ayudas entonces “Eres un idiota”</p> <p>He tenido una mala nota en mates entonces “soy un fracasado”</p> <p>Me has pisado el pié entonces “Eres malo”</p>		<p>EVALUAR LAS CONDUCTAS NO LA PERSONA: Juzgamos el pecado, no el pecador. Evitar hacer evaluaciones globales de las personas. Una persona es mucho más que un simple comportamiento o aspecto.</p> <p>“El hecho que no me hayas ayudado no significa que eres un idiota”</p> <p>“un mal voto no me hace un fracasado”</p> <p>“Que me hayas hecho daño no significa que eres malo”</p>
<p><i>OTRAS DISTORSIONES</i></p> <p>a. Generalización (generalizar algo negativo más allá de lo debido)</p> <p>b. La negación (tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores).</p> <p>c. Pensamiento polarizado o extremista (blanco o negro no hay medias tintas)</p> <p>d. Razonamiento emocional (las cosas son en función de cómo nos sentimos)</p> <p>e. Negativismo (quedarse con lo negativo y no con lo positivo)</p> <p>f. Pensamientos mágicos (considerar como válidos hechos basados en supersticiones y o suposiciones)</p> <p>g. La lectura del pensamiento: pensar saber lo que piensan y opinan los demás basándonos en nuestras sensaciones e interpretaciones personales</p>		<p>a. Centrarnos en lo específico de la situación sin ir más allá en el juicio o expectativa (si algo malo ocurre 1 vez no significa que pasará siempre)</p> <p>b. Revisar nuestros sentimientos e intentar reconocer los problemas</p> <p>c. Detectar nuestro extremismo y buscar ejemplo a medias tintas (ni todo el mundo es al 100% malo, ni todo el mundo es al 100% bueno)</p> <p>d. Reconocer que nuestro estado anímico no justifica como deberían de ir las cosas (yo puedo amar a alguien que no me corresponde)</p> <p>e. Analizar de forma más realista nuestra situación y aprender a fijarnos también en los aspectos positivos</p> <p>f. Aprender cuando nuestros razonamientos se basan en prejuicios o supersticiones que no tienen ninguna validez</p> <p>g. Las opiniones que puedas tener sobre los demás son hipótesis que tendrán que ser comprobada con evidencias y confirmaciones.</p>

SIGUE UN EJEMPLO DE ABCDEF (ES DECIR DE UN CAMBIO DE FORMA DE PENSAR A TRAVÉS DEL CUESTIONAMIENTO SISTEMÁTICO DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES) UTILIZA ESTE EJEMPLO PARA RELLENAR CON TUS SITUACIONES LAS OTRAS CUADRILLAS DE ABCDEF

<p>SITUACIÓN QUE "PARECE" GENERAR LA EMOCIÓN DISFUNCIONAL</p> <p>(A)</p>	<p>LO QUE ME PASA POR LA CABEZA A RAÍZ DE ESTA SITUACIÓN (pensamientos automáticos y creencias)</p> <p>(B)</p>	<p>MIS REACCIONES - EMOCIONALES - COMPORTEMENTOS</p> <p>(C)</p>	<p>DEBATE Y CUESTIONAMIENTO OS</p> <p>(D)</p>	<p>NUEVAS IDEAS O CREENCIAS</p> <p>(E)</p>	<p>NUEVAS CONSECUENCIAS PENSANDO EN (A)</p> <p>(F)</p>
<p>"Mi pareja dice no sentir por mí lo que sentía cuando nos conocimos"</p>	<p><i>Pensamientos automáticos</i></p> <p>Increíble! Nunca iba a pensar esto (es terrible)</p> <p>Seguro que me va a dejar (generalización)</p> <p>Es una mala persona (condenación)</p> <p>Como hare sin el (catastrofismo)</p> <p>Nunca voy a superar esto (BTF y razonamiento emocional)</p> <p><i>Frases concisas *Segos (generalizar, exagerar) y pensamientos mágicos</i></p> <p><i>Creencias Nucleares</i></p> <p>"necesito una persona a mi lado que me ame para poder sentirme realizada y segura"</p>	<p>Rabia Frustración Ira Decepción Asombro Celo Envidia</p> <p>Miedo Ansiedad Pánico Angustia Bloqueo Vergüenza</p> <p>Tristeza Depresión Desvalorada Indefensión</p> <p>Culpa Desanimo</p> <p>Alegria Euforia</p> <p>Disgusto Rechazo</p> <p>Otra _____</p> <p>Comportamiento: Me encierro en mi misma y dejo de llamarle</p>	<p><i>¿De verdad es tan imposible esto?</i></p> <p><i>¿Es real que me vaya a dejar?</i></p> <p><i>¿Es cierto?</i></p> <p><i>¿ me sirve pensar de esta forma?</i></p> <p><i>¿Es lógico pensar así?</i></p> <p><i>*Pragmático, lógico y/o realista</i></p> <p>"¿de verdad necesito esto?"</p>	<p>Me duele mucho pero no soy ni la primera ni la última a que le pasa esto</p> <p>Puede que sí pero tal vez quiera seguir conmigo</p> <p>Mi pareja siente algo distinto pero tiene muchas cosas buena también</p> <p>La verdad que solo me hace estar peor y</p> <p>En la vida pasan cosas así, está claro que no me gusta pero es muy probable que saldré de esto a pesar de sentirme mal ahora</p> <p>El hecho que me apetece mucho sentirme amada por alguien no significa que mi seguridad y felicidad dependa de él</p>	<p>Emociones</p> <p>Tristeza Frustración</p> <p>Comportamiento</p> <p>Hablo más con él para comprender sus intenciones y comprenderle mejor. Decido quedar con amigas para compartir</p>
<p>*el momento exacto de la situación que parece haberte afectado</p>					

SITUACIÓN QUE "PARECE" GENERAR LA EMOCIÓN DISFUNCIONAL (A)	LO QUE ME PASA POR LA CABEZA A RAIZ DE ESTA SITUACIÓN (pensamientos automáticos y creencias) (B)	MIS REACCIONES - EMOCIONALES - COMPORTAMIENTOS (C)	DEBATE Y CUESTIONAMIENTOS (D)	NUEVAS IDEAS O CREENCIAS (E)	NUEVAS CONSECUENCIAS PENSANDO EN (A) (F)
*el momento exacto de la situación que parece haberte afectado	<p><i>Pensamientos automáticos</i></p> <p><i>*frases concisas *Sesgos (generalizar, exagerar) y pensamientos mágicos</i></p> <p><i>Creencias Nucleares</i></p>	<p>Rabia Frustración Ira Decepción Asombro Celo Envidia Miedo Ansiedad Pánico Angustia Bloqueo Vergüenza Tristeza Depresión Desvalorada Indefensión Culpa Desanimo Alegría Euforia Disgusto Rechazo</p> <p>Otra _____</p> <p><u>COMPORTAMIENTO</u></p>	<p><i>*Pragmático, lógico y/o realista</i></p>		
	*Necesito *Exijo que			*Aspiro *deseo	

SITUACIÓN QUE "PARECE" GENERAR LA EMOCIÓN DISFUNCIONAL (A)	LO QUE ME PASA POR LA CABEZA A RAÍZ DE ESTA SITUACIÓN (pensamientos automáticos y creencias) (B)	MIS REACCIONES - EMOCIONALES - COMPORTEMENTOS (C)	DEBATE Y CUESTIONAMIENTOS (D)	NUEVAS IDEAS O CREENCIAS (E)	NUEVAS CONSECUENCIAS PENSANDO EN (A) (F)
<p><i>*el momento exacto de la situación que parece haberte afectado</i></p>	<p><i>Pensamientos automáticos</i></p> <p><i>*frases concisas *Sesgos (generalizar, exagerar) y pensamientos mágicos</i></p> <p><i>Creencias Nucleares</i></p>	<p>Rabia Frustración Ira Decepción Asombro Celo Envidia Miedo Ansiedad Pánico Angustia Bloqueo Vergüenza Tristeza Depresión Desvalorada Indefensión Culpa Desanimo Alegría Euforia Disgusto Rechazo</p> <p>Otra _____</p> <p><u>COMPORTEMENTO</u></p>	<p><i>*Pragmático, lógico y/o realista</i></p>	<p><i>*Aspiro *deseo</i></p>	