

pero cualquier etiqueta o connotación adicional es inventada, sin corresponderse con la realidad. Cuando a una situación desagradable o no deseada la despojamos los pensamientos catastrofistas y de las imágenes y tonalidades apagadas, grises y oscuras que les suelen acompañar se queda simplemente en lo que es, lo cual es mucho más levadero que un drama. Lo único “terrible” es creer que hay algo “terrible”.

Al deshacernos del alarmismo pasamos simplemente a tener pensamientos de aviso, como “si no uso el preservativo puedo coger alguna enfermedad y eso es algo que no quiero” o “me duele la pierna y si voy al médico probablemente me pueda curar”, es decir, pensamientos que se limitan a describir la realidad en términos de causas y efectos que nos ayudan a conseguir aquellas situaciones que deseamos.

Aunque muchas veces no nos lo parezca, todo está en regla, todo está en orden, todo sigue su curso y en última instancia todo carece de relevancia. Pase lo que pase, no pasa nada. Mire adonde mire no hay más que un gran campo de partículas y energía que funcionan de una manera neutra, nada más que eso.

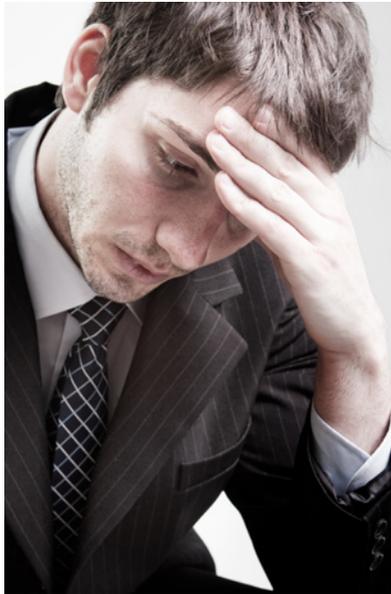
3.2.1.2. Pensamiento de impotencia

El pensamiento de impotencia, en el que probablemente hemos caído todos más de una vez, se basa en la creencia irracional de que somos víctimas de las circunstancias externas, sobre las que tenemos poco o ningún control, y de que por tanto poco o nada podemos hacer frente a ellas, de que no hay solución frente a las situaciones negativas, viéndonos sobrepasados e incapaces de actuar. Una expresión característica sería “no puedo” o “no hay nada que hacer”. Este tipo de pensamiento es muy tóxico y nos hace sentir deprimidos. Se divide en tres formas de pensamiento que están muy relacionadas:

- El pensamiento de impotencia en el presente, que se basa en la creencia irracional de que estoy desvalido e impotente para mejorar mi situación actual, de que tengo poco o ningún control sobre mi vida, estando totalmente a merced de los elementos. Para muchos problemas existen soluciones, pero incluso aunque no tuviésemos ningún tipo de control sobre nuestras circunstancias, tenemos un gran nivel de control sobre cómo reaccionamos interiormente frente a las mismas, es decir, sobre nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales, conductas y la gestión de nuestras necesidades. Como mínimo, podemos intentar aceptar la situación, lo cual es un acto de potencia y de control, dado que representa una elección. Si elegimos la aceptación, no podemos estar impotentes.
- El pensamiento de desesperanza en el futuro o pesimista, que se basa en la creencia irracional de que el futuro será negativo y de que no hay ninguna posibilidad de hacerlo positivo, viendo unos nubarrones al fondo que vienen inexorablemente hacia nosotros. La irracionalidad se basa, además de lo dicho para el pensamiento

de impotencia en el presente, en que generalmente no podemos predecir lo que sucederá en el futuro.

- El pensamiento victimista o auto-compasivo, que consiste en creer que somos desafortunados, unos pobres desgraciados, en que tenemos mala suerte y en que merecemos compasión. Seguro que todos nos hemos dicho a nosotros mismos, en mayor o menor número de ocasiones, aquello de “¡Qué desgraciado soy!, ¿por qué me ha ocurrido esto precisamente a mí?” o “¡Qué mala suerte tengo!, no es justo”. La irracionalidad consiste en que inevitablemente todas las personas tenemos momentos de mala suerte con algunas cosas, pero también todos tenemos suerte con otras. A todos nos suceden cosas que no nos gustan y que no podemos controlar, pero también cosas que sí nos gustan, que generalmente son muchas y tendemos a no ver cuando pensamos en lo desgraciados que somos. Basta repasar nuestro Álbum de Pensamientos Agradables para darnos cuenta de esta irracionalidad. El concepto de “desgraciado” y de “pobrecito” son meras construcciones mentales y prueba de que es algo relativo es que una persona puede ser rica, sana, guapa y tener otros elementos que desean la mayoría de las personas y sin embargo sentirse desgraciada y otra puede no tener nada de lo anterior y sentirse afortunada.



Es natural tener esos pensamientos alguna vez, pero si ello sucede muy a menudo y no nos damos cuenta de las cosas que sí nos salen como nos gusta caemos en un estado de desesperanza, producido por la percepción constante de nuestra incapacidad, y nos

sentimos fracasados. En este caso se suele reaccionar ante todo lo que le perjudica en la vida con una queja: “¿Qué he hecho yo para merecer esto?”. En muchas ocasiones la respuesta a esta pregunta sería que ello ha sido debido en parte a la pasividad, la resignación, el derrotismo y la forma de pensar negativamente.

El pensamiento de impotencia frecuentemente supone una generalización por la que en base a algo que no sucede como queremos extrapolamos y llegamos a la conclusión de que no tenemos ningún control de forma general, pero si recordamos momentos de nuestra vida en que nos sentíamos impotentes y al final pudimos hacer algo, nos damos cuenta de los exageradas que son las creencias de impotencia.

Normalmente no es un reflejo de la realidad actual, sino de nuestras vivencias infantiles y del pensamiento y la percepción de un niño que vivió hace mucho tiempo, en una época en que sí estábamos realmente indefensos, vulnerables y dependientes. Una de las características de los niños es sentirse víctimas de vez en cuando, especialmente si alguno de sus adultos más influyentes también tiene actitudes victimistas o si viven en un ambiente donde si les compadece constantemente, con comentarios como “pobrecito, se siente mal”. Al crecer, los resultados de las diferentes experiencias que vivimos, la educación, los ejemplos que recibimos y otras circunstancias hacen que se pierda o disminuyan este tipo de pensamientos y sentimientos o que aumenten y se establezca una actitud de víctima.

Por otro lado, si hemos sido víctimas de abuso físico, sexual o emocional, ya sea de niño, de adolescente o de adulto, el impacto de estas vivencias puede ser tan intenso que repercute a lo largo de toda nuestra vida. El sentimiento de ser una víctima no es inventado, ya que la persona que ha vivido algún abuso sí fue una víctima de las circunstancias, porque debido a su edad o situación no tuvo ni la fuerza ni la capacidad y conocimientos para cambiar esa situación o alejarse de ella. Pero ya no es así.

Una creencia que genera impotencia, desvalimiento y pesimismo es pensar que cuando estamos en una situación que no nos gusta ello durará siempre o al menos mucho tiempo, que las desgracias perdurarán y afectarán a nuestra vida para siempre, pero suele ser irracional, ya que frecuentemente se trata de simples contratiempos pasajeros y temporales que acaban pasando, ya que todo es efímero en la vida, en la naturaleza y en el Universo. Por ello en vez de pensar “no puedo con las matemáticas” puedo decirme “en el pasado tuve problemas con las matemáticas” y en vez de creer que “cada vez que mi jefe me critica, me enfado mucho” puedo pensar “en el pasado cada vez que me jefe me criticaba, me ponía muy enfadado”.

Otra forma de ver las cosas que genera pesimismo es creer cuando un tema o varios temas concretos no van bien que nuestra vida en su conjunto va mal, lo cual también es erróneo, pues suele tratarse sólo de algún tema concreto y puntual que no va como a

nosotros nos gustaría, habiendo otras cosas (generalmente muchas) que sí funcionan más o menos de una forma satisfactoria, tal como podemos ver si repasamos nuestro Álbum de Pensamientos Agradables.

También está la creencia, cuando tenemos una “derrota”, de que ello es a causa de nuestra forma de ser deficiente e incambiable, por lo que no se puede hacer nada. Esta creencia tampoco suele ser correcta, porque en muchos casos haciendo algún cambio en la forma de abordar ese tema concreto podemos conseguir unos resultados más deseables.

A veces cambiar nuestra manera de hacer las cosas no es algo que se pueda conseguir de un día para otro, pero sí en un período de tiempo más largo, como meses o algunos años. Ello puede parecer algo lejano, pero en realidad sabemos por experiencia que el tiempo pasa rápido.

Bastantes personas tienden a creer que no pueden conseguir lo que quieren, incluso en muchas ocasiones en que sí sería posible si de verdad se lo propusiesen y se esforzasen en conseguirlo con perseverancia. En ese caso convendrá cultivar lo que Albert Bandura, profesor emérito de la Universidad de Stanford y uno de los psicólogos más citados en la literatura científica, ha designado como auto-eficacia, que consiste creer en que tenemos la capacidad de conseguir lo que queremos (“querer es poder”, como se dice coloquialmente).

Podemos aumentar esa auto-eficacia si nos inspiramos en personas que han conseguido lo que se han propuesto y si no fijamos pequeñas metas y trabajamos en conseguirlas, para luego pasar a otras más grandes. La ciencia ha probado que el que piensa de esta manera tiende a conseguir mucho más que el que piensa lo contrario, ya que persevera y se esfuerza más, con más energía, probando más cosas hasta que al final lo logra.

Otra creencia que nos hace sentir impotentes es pensar que nuestra felicidad, nuestra satisfacción y nuestra vida depende principalmente del entorno externo, de factores como el azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros, atribuyendo responsabilidades y méritos principalmente a otras personas. Es lo que Julian Rotter, investigador en la Universidad de Connecticut, denominó “locus de control externo”. Sin embargo, a lo largo de este libro veremos cómo nuestra felicidad depende principalmente de factores internos, como nuestra conciencia, pensamientos, emociones, expresiones corporales o conductas.

Las personas que tienen un “locus de control interno”, es decir, que piensan que la mayor parte de nuestra felicidad y satisfacción depende de las decisiones que tomamos y de la forma en que vemos la vida y que los eventos ocurren principalmente como efecto de nuestras propias acciones, habilidades y esfuerzos, siendo por tanto en gran medida responsables de nuestra vida, tienden a sentirse con control sobre su vida, tienen una mayor capacidad de logro y suelen sentirse más felices.

Si afirmamos “me hizo enfadar”, damos la responsabilidad de nuestro enfado a alguien externo. Nos sentiremos mejor si decimos “dejó abierta la pasta de dientes y yo me enfadé”. Al fin y al cabo podía haber pensado que era divertido y reír, podía haber estado triste o no prestarle atención.

Como todo este tipo de creencias nos sientan mal, podremos optimizar nuestra felicidad si las vamos chafando con nuestro pie hasta irlas convirtiendo en una inocua

arena fina. Para ello, además de cuestionárnoslas, nos ayudará si aprendemos a conseguir metas realistas¹, a tomar decisiones y solucionar problemas², a desarrollar nuestra motivación e ilusión³, a ver aspectos positivos de nuestra vida y a tomar conciencia de nuestras capacidades⁴.

3.2.1.3. Pensamiento exigente

El estilo de pensamiento exigente o perfeccionista se basa en ese extendidísimo dogma de fe de que las personas “deben” hacer las cosas o comportarse de una determinada manera, que la vida “debe” ser de una cierta forma y que “debemos” esforzarnos más, tener todo bajo control, ser los mejores o lo que sea, en definitiva, que la realidad “debe” ser de una determinada manera, muchas veces distinta a como realmente es. La expresión característica es “debería ...”. ¿Cuáles son mis “deberías”? ... tal vez muchos, ¿verdad? A veces nos quedamos sepultados en un auténtico alud de “deberías” que no nos deja ni respirar. Estas creencias irracionales generan principalmente presión, ansiedad, estrés, agotamiento, obsesión, sentimiento de culpa, de valer poco, de enfado, de rencor y de desprecio. Conforme nos vamos quitando este pesado lastre de encima vamos sintiendo una deliciosa sensación de liberación.



¹ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

² Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

³ Ver el apartado 4.1.5. Motivación e ilusión.

⁴ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al futuro.