vamente y que me estoy ilusionando mucho con que suceda algo concreto que no es eguro o muy probable que vaya a suceder, puedo cuestionarme mi suposición de que a a suceder con el argumento de que no hay ninguna prueba de ello y de que no tengo capacidad de adivinar el futuro. Lo único que puedo saber con certeza, en el mejor e los casos, es lo que me está sucediendo en el presente y lo que me ha sucedido en el asado. Como prueba de que estoy anticipando erróneamente el futuro puedo aportarme emorias de situaciones con las que también me ilusioné y creía que saldrían como a mí e gustaban y finalmente no sucedieron así. Si en el pasado me ilusioné erróneamente, ambién en el presente puedo estar cometiendo un nuevo error de cálculo.

3.2. GESTIONAR LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES

Casi cada minuto de nuestra vida consciente experimentamos un auto-diálogo interno consistente en pensamientos en forma de palabras, conceptos o imágenes con los cuales describimos e interpretamos el mundo, aunque muchas veces no nos damos cuenta de ello porque sucede de forma inconsciente. Si nuestro monólogo interno se corresponde de forma más o menos precisa con la realidad, cumple su función de avisarnos de forma realista de las oportunidades y amenazas que existen para la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra supervivencia.

Sin embargo, ese auto-diálogo suele ser en gran medida incorrecto, plagado de pensamientos irracionales desagradables que no se corresponden con la realidad, y ello es lo que genera la mayor parte de nuestro malestar, ya que ese tipo de pensamientos negativos generan o amplifican las emociones desagradables. Algunas de las consecuencias más típicas de estos pensamientos negativos irracionales son la ansiedad, la depresión, la rabia, la culpa, la vergüenza, los celos, la baja tolerancia al malestar y el sentimiento de valer poco.

Frecuentemente creemos que lo que nos hace sentir mal son sucesos externos que no nos gustan, como perder algo que valoramos o que alguien sea desagradable con nosotros, pero en realidad ello no es así. Los sucesos externos o circunstancias son neutros y si nos afectan negativamente es porque entre esas circunstancias y nuestras sensaciones desagradables frecuentemente ha tenido lugar algún pensamiento desagradable que ha causado esas emociones desagradables. Como decía Shakespeare, "no hay nada bueno ni nada malo en sí. Es tu pensamiento quien lo hace bueno o malo".

Albert Ellis y Richard Beck, los padres de la psicología cognitiva, que es la que está probada científicamente como más efectiva para solucionar los problemas emocionales, llegaron a la conclusión de que nuestras emociones desagradables no las causan los acontecimientos externos, sino que por norma general las causan nuestros pensamientos automáticos, que están

basados en nuestras creencias profundas. Retomaron ideas de las filosofías orientales y de la antigua escuela estoica de la filosofía griega, especialmente de pensadores como Epícteto que afirmaban que no son los "hechos" objetivos mismos los que perturban la dinámica del "alma", sino lo que "pensamos" en nuestro interior sobre esos hechos.

Prueba de ello es cómo nos sentiríamos presenciando un mismo fenómeno: se rompe un jarrón muy valioso. Si el jarrón resulta que es nuestro nos puede hacer sentir muy frustrados y tristes, ya que pensamos que es una pérdida importante; pero si resulta que ello sucede mientras pasamos delante de un escaparte, podemos sentir algo de compasión, pero probablemente no frustración ni tristeza, ya que pensamos que no es algo importante para nosotros; ahora bien, si eso mismo le sucede a alguien que nos ha hecho mucho daño injustamente, nos puede incluso provocar alegría, ya que tal vez pensaríamos que se lo merece. El suceso es el mismo, es un fenómeno neutro, que nos provoca unas emociones u otras según los pensamientos que pasan por nuestra mente entre el momento en que suceso tiene lugar y el momento en que saltan nuestras emociones.

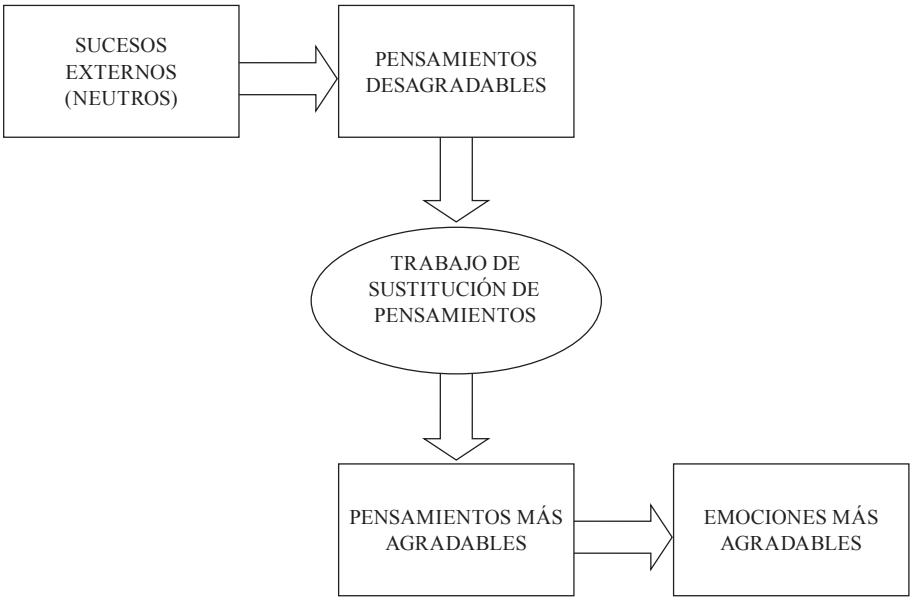
Lo mismo sucedería si escuchásemos un insulto. Si es en otro idioma que no entendemos o resulta que es el eco de un insulto que hemos pronunciado nosotros mismos, nos dejará indiferentes. Si el insulto lo pronuncia una persona que no conocemos a otra que tampoco conocemos, no nos dejará indiferentes, pero probablemente no nos afectará mucho. Pero si nos lo dice otra persona a nosotros, lo entendemos perfectamente y pensamos que lo ha dicho en serio, nos sentiremos mal.

Si frente a esos mismos sucesos o circunstancias aprendemos a reaccionar de forma positiva haciendo un trabajo de cirugía que consiste en sustituir los pensamientos desagradables por otros más agradables ello causará unas emociones más agradables.

Algunos pensamientos desagradables son racionales, se corresponden con la realidad como un espejo que la refleja y son de ayuda para satisfacer nuestras necesidades y el reto de la supervivencia. Si veo un león corriendo hacia mí y pienso "si ese león que está corriendo hacia mí me alcanza podría llegar a matarme; si subo lo más rápido que pueda a este árbol tal vez salve mi vida", se trata de un pensamiento desagradable que es fiel a la realidad y que me puede ser de utilidad.

Este tipo de pensamientos desagradables racionales nos pueden ocasionar sensaciones desagradables, pero suelen ser de una intensidad baja o moderada, llevaderas y con cierta frecuencia ocasionan también sensaciones agradables, generando emociones mixtas tanto agradables como desagradables, como sentir miedo por un león y al mismo tiempo sentir

una excitación emocionante por escapar de él, o como sentir dolor por haber perdido un ser querido y al mismo tiempo una melancolía dulce. Es por esta razón por la que nos gusta ver películas dramáticas que nos causan al mismo tiempo tristeza y una sensación dulce, o películas de aventuras, en las que nos sentimos amenazados cuando hay peligros, pero al mismo tiempo nos sentimos excitados por la posibilidad de escapar a esos peligros.



Además, este tipo de pensamientos generalmente provocan sensaciones desagradables limitadas en el tiempo, si los gestionamos adecuadamente, pues cuando los procesamos buscando soluciones y/o aceptando la situación desagradable tienden a desaparecer.

En cualquier caso, los pensamientos desagradables racionales suelen ocasionar una parte pequeña, o incluso ínfima, de nuestro malestar, por lo que no son "el problema". La mayor parte de nuestro malestar y nuestro sufrimiento suele estar causado por pensamientos desagradables irracionales que nos hacen sentir mal innecesariamente. De hecho, nuestras emociones no se suelen equivocar, sino que suelen ser adecuadas al tipo de información y pensamientos que pasan por nuestro cerebro. Los que sí se equivocan con frecuencia son nuestros pensamientos, que al hacer la realidad más negativa de lo que realmente es generan emociones desagradables acordes con esos pensamientos equivocados.

Cada pensamiento negativo que se produce en mi cerebro es un ataque a mi bien-

estar tanto psíquico como físico. De hecho, se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniendo un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. A veces nos asaltan numerosos pensamientos negativos, constituyendo un auténtico bombardeo contra nuestra calidad de vida.

Por consiguiente, conseguiremos optimizar nuestro bienestar personal si hacemos un trabajo sistemático con esos pensamientos erróneos desagradables aplicando las técnicas que se han demostrado efectivas para triturarlos hasta irlos deshaciendo. Si practicamos habitualmente nuestras sesiones de meditación y vivimos con conciencia ello nos permitirá irnos liberando del efecto de estos pensamientos, dado que con ello reducimos en gran medida el número de pensamientos negativos y respecto a los que queden nuestra conciencia se mantiene a una cierta distancia, considerándolos como simples pensamientos que pasan por nuestra mente en vez de la realidad misma, por lo que nos afectan menos y duran menos.

Pero podremos limpiar con mayor eficacia nuestra mente si pasamos el trapo a fondo a través de un entrenamiento cognitivo que se compone en dos trabajos: el primero consiste en tomar conciencia de nuestros pensamientos desagradables contrarios a la razón y de las creencias que los causan y el segundo consiste en sustituir dichas creencias y pensamientos desagradables por creencias y pensamientos más agradables.

Todos tenemos pensamientos desagradables ilógicos, por lo que todos podremos optimizar nuestra calidad de vida si llevamos a cabo este trabajo. Tal como ya anticiparon correctamente hace muchos siglos algunos sabios griegos que investigaron la felicidad, podemos liberarnos del sufrimiento (o gran parte de él) a través de la paz interior que se consigue teniendo un "juicio claro", es decir, siendo objetivos, lo que se alcanza a través de la razón y la lógica, que nos permite conocer los procesos de la naturaleza y el Universo.

A continuación aprenderemos a conocer de forma objetiva dicho Universo, es decir, la realidad, por lo que haremos repetidas menciones a la descripción objetiva de ésta según la física, la química y otras ciencias.

3.2.1. Tomar conciencia de las creencias irracionales

Para deshacer un pensamiento desagradable irracional antes necesito tomar conciencia de su existencia, lo que puedo hacer asomando mi cabeza dentro de mi propia cabeza, valga la redundancia, para examinar con lupa todo pensamiento desagradable que transite por ella, así como pensando sobre mi pensamiento, valga de nuevo la redundancia, para darme cuenta de su irracionalidad. Ello no es necesariamente fácil, pues muchas veces son pensamientos automáticos, es decir, que no proceden de un razonamiento que haya realizado voluntariamente, sino que son pensamientos rápidos y breves en forma de palabras, conceptos o imágenes, que me vienen sin que yo lo haya decidido, tanto si lo quiero como si no.

Generalmente no somos conscientes de estos pensamientos, por lo que cada vez

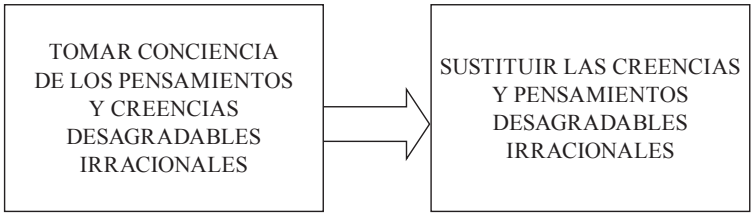
que me sienta mal el primer paso es observar qué es lo que pasa dentro de mi cabeza y tomar conciencia de toda idea y pensamiento que transite por ella en ese momento o justo antes de sentirme mal, para lo cual es fundamental vivir con conciencia no focalizada[1]. Cada vez que tomamos conciencia de un pensamiento inconsciente, lo estamos desenmascarando, haciendo que pase de algo oculto y camuflado a algo manifiesto y explícito, saltando de nuestra mente inconsciente a nuestra mente consciente.

Cuando detecto un pensamiento, suele ser fácil saber si es agradable, desagradable o neutro, ya que según cómo sea tendré una sensación agradable, desagradable o neutra. Sin embargo, en ocasiones no es tan sencillo, dado que puede tratarse de un pensamiento que es indirectamente desagradable, es decir, que el pensamiento en sí no me hace sentir mal pero provoca una situación que sí me causa malestar, como pensar que soy superior a otras personas, lo cual aparentemente me puede hacer sentir bien, pero en realidad deteriora mi relación con otras personas, lo cual me hace sentir mal.

Una vez he detectado un pensamiento negativo, el siguiente paso es descubrir en qué medida es racional o irracional. Como la mayor parte de pensamientos desagradables suelen ser ilógicos, puedo partir de la base de que se presume que es irracional hasta que se demuestre lo contrario. Podré demostrar lo contrario si tengo suficientes pruebas de que tal como está formulado el pensamiento se corresponde plenamente con la realidad. ¿Y qué es la realidad? Pues es el conjunto de fenómenos que suceden en la naturaleza y en el Universo, regidos por una serie de leyes y principios.

El famoso físico Stephen Hawking escribió en The New York Times Magazine que "mientras más examinamos el Universo, descubrimos que de ninguna manera es arbitrario, sino que obedece ciertas leyes bien definidas que funcionan en diferentes campos". Parte de estas leyes han sido descubiertas y probadas por la física, la química, la biología, la psicología, la sociología, la historia, la antropología y otras ciencias. Los pensamientos que sean conformes a esos fenómenos, leyes y principios que componen el Universo son racionales y lógicos y los que no lo sean son irracionales, incorrectos, supersticiosos, mágicos, falsos o como los queramos llamar, por mucho que estemos convencidos de que esos pensamientos son correctos y de que sean compartidos por millones de personas. A lo largo de este libro iremos aprendiendo a detectar los pensamientos negativos típicos que son contrarios a la razón.

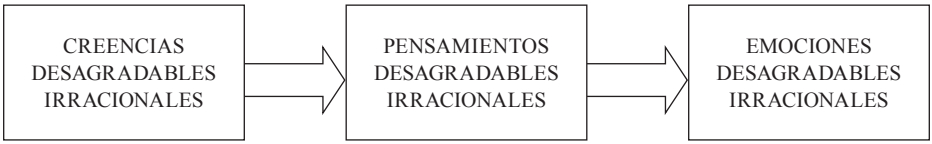
[1] Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia



Una vez detectado el pensamiento desagradable irracional, el siguiente paso es descubrir cuál es la creencia absurda que hay detrás del mismo, ya que los pensamientos están motivados en gran medida por creencias procedentes de nuestro más profundo sistema de creencias, que son ideas que hemos tomado en algún momento de nuestra vida como verdades absolutas, generalmente como consecuencia de ideas o actitudes que hemos asimilado en nuestra infancia o adolescencia de nuestro entorno familiar y social o de experiencias que hemos vivido y que nos han marcado. Esas creencias suelen estar muy fuertemente arraigadas y marcan en gran medida cómo nos sentimos y nos comportamos.

El poder de las creencias ha sido utilizado hábilmente desde hace milenios para controlar las mentes y los actos de las personas, como el emperador de Babilonia Hammurabi, que al redactar su famoso código se dio cuenta de que sus funcionarios y soldados no podrían estar en todas partes para hacerlo cumplir, por lo que dijo a sus súbditos que estas leyes provenían directamente del dios sol Shamash y que éste vería todo incumplimiento de dichas leyes y los castigaría tarde o temprano. Una prueba de la fuerza de las creencias son los pilotos kamikazes japoneses que acababan con sus vidas estrellando sus avionetas contra los barcos americanos o algunos musulmanes que se auto-inmolan haciendo explotar las bombas que llevan encima. Lo hacen porque creen que serán premiados yendo directamente al cielo y que al hacer eso están haciendo algo bueno.

Nuestras creencias pueden ser agradables, cuando nos ayudan a sentirnos bien (como la creencia de que mis padres me quieren o de que siempre tendré suficientes recursos económicos para vivir) o desagradables, cuando provocan que nos sintamos mal (como creer que no soy digno de ser amado o que todos los perros son un peligro para mi vida). Las creencias desagradables pueden ser racionales, cuando son realistas, es decir, que se puede probar plenamente que se corresponden con la realidad (como creer que parte de las personas con cáncer acaban superando su enfermedad y otra parte no la supera), pero generalmente son irracionales, irrealistas y exageradas, no correspondiéndose con la realidad y ocasionando la mayor parte de nuestro malestar y sufrimiento de forma innecesaria.



La forma más eficaz de tomar conciencia de dichos pensamientos y creencias erróneos es etiquetándolos en los 8 principales tipos de creencias y estilos de pensamiento irracionales que constituyen un auténtico expolio para nuestra calidad de vida, en los cuales tendemos a caer en mayor o menos medida todas o casi todas las personas: el pensamiento alarmista, el de impotencia, el exigente, el valorativo, el de dependencia, el de intolerancia, el culpabilizador y punitivo y el pensamiento social irracional.

Ahora vamos a sumergirnos y bucear en las profundas aguas de nuestra mente para explorar nuestro fondo marino y descubrir nuestra flora y fauna marina particular ¿cuáles de los siguientes pensamientos y creencias irracionales tengo yo?

3.2.1.1. Pensamiento alarmista

El pensamiento alarmista, catastrofista, dramatizador o trágico se basa en la creencia irracional de que las situaciones que no nos gustan son horrorosas o terribles, cuando en realidad son simplemente no deseadas, desagradables o dolorosas, lo que provoca fantasías grandilocuentes de desastres, catástrofes, tragedias o fracasos. La irracionalidad consiste en que exageramos, magnificamos y catastrofizamos la realidad. Este tipo de creencias son sumamente venenosas, causando miedo, ansiedad y angustia, por lo que cada vez que nos venga un pensamiento catastrofista nos convendrá arrancarlo de raíz como si fuese una hierba mala. Se puede dividir en dos formas de pensamiento muy relacionadas: el pensamiento alarmista orientado al presente o el pasado y el orientado al futuro.

Pensamiento alarmista del presente o el pasado

Este estilo de pensamiento se basa en la creencia irracional de que las situaciones actuales y pasadas que no deseamos, que no nos gustan o gustaron o que nos duelen o dolieron son o fueron peores de lo que realmente son o fueron, de que son alarmantes o fueron un horror. La expresión característica sería algo así como "es alarmante", "¡qué horror!", "es angustiante", "es muy negativo", "es muy perjudicial" o "es muy grave".

Para empezar, la inmensa mayoría de situaciones que creemos que son amenazantes, en realidad no lo son y la prueba de ello es nuestra propia experiencia personal: en el pasado nos sentimos amenazados probablemente en muchas ocasiones, pero si finalmente sucedió algo ello pasó y quedó atrás y prueba de ello es que aquí seguimos vivos y funcionando. Los nubarrones se acercaron, llegó la tempestad y luego se fue tal como vino, quedando un cielo despejado. En base a nuestra experiencia pasada podemos darnos cuenta de que cuando en el futuro sucedan situaciones que se escapen a nuestro control, también pasarán y seguiremos viviendo nuestra vida cada día hasta que nos llegue el momento final.

A veces nos ahogamos en un vaso de agua, como quien ve un simple bichito y organiza un escándalo como si su vida estuviese en peligro o como quien nota un dolorcito en alguna parte de su cuerpo y de pronto ve enfermedades graves por doquier. ¿Con qué situaciones tiendo a alarmarme yo?: ¿con mi trabajo? ¿mi salud? ¿la seguridad de mis hijos? ¿mi dinero? ¿mis relaciones? … ¿qué sentido tiene angustiarme y ver como catástrofes situaciones que simplemente no me gustan?

Por ejemplo, un tipo de pensamiento alarmista es creer que lo desconocido o lo incierto es una amenaza, pero la realidad es que puede ser una oportunidad y una experiencia excitante. Muchas veces los cambios son para mejor. Si creo que el mundo exterior es peligroso y que sólo hay seguridad en lo conocido y familiar, puedo intentar ver las oportunidades de aprendizaje, desarrollo y diversión que me ofrece ese mundo exterior. Es más realista

y positivo creer que la vida conlleva aventura y que ésta suele ser estimulante.

Otro tipo de pensamiento alarmista es pensar que si no me quieren ello es terrible, pero ello no tiene lógica, ya que si soy adulto aunque no cuente con el amor de alguien no por ello existe una amenaza para mi vida.

En caso de que suceda algo que sea realmente amenazante para nuestra vida o la de otras personas, o que alguien pierda la vida o exista mucho dolor, no por ello es un "horror", sino simplemente eso: una amenaza, una pérdida o un dolor intenso. El concepto del "horror" es un mito, una superstición inventada por la mente humana, como lo puede ser el mito de los unicornios o el del Olimpo en el que vivían los dioses griegos.

Si ampliamos nuestra visión a la infinidad de cosas que están sucediendo en este mismo instante en el Universo, que han sucedido y que sucederán, nos damos cuenta de que esas cosas mundanas que nos suelen preocupar no son más que pequeñeces e insignificancias. Cualquier cosa que sucede no es más que eso, algo que sucede, que pasa por delante de nuestra conciencia y que acaba desapareciendo.

Con frecuencia tendemos a ver las situaciones más bien como algo permanente, que nos va a afectar para siempre, pero la realidad es que todo va a pasar de forma fugaz, incluyendo nuestra vida, que como máximo va a durar unas cuantas décadas, lo cual es una fracción de instante en comparación con la eternidad. ¿Qué importancia tienen esas cosas que nos están sucediendo si van a pasar en breve? Por lo que queda en el convento, ¿para qué preocuparse? ¿Qué importancia tendrá toda esa retahíla de preocupaciones mundanas y miedos en el lecho de muerte?

Pensamiento alarmista del futuro

Este estilo de pensamiento se basa en la creencia irracional de que las posibilidades de que sucedan situaciones que no deseamos son mayores de lo que realmente son, de que esas situaciones serán más desagradables de lo que realmente serían si sucediesen (creer que serían "horrorosas") y de que nuestras capacidades para afrontarlas son menores de lo que realmente son. Consiste en anticipar el futuro pensando en términos negativos, viendo amenazas y peligros por doquier. Una expresión característica es "qué pasará si…". Un ejemplo sería pensar que nadie nos querrá, que vamos a perder a todos nuestros amigos, que nunca tendremos una pareja o que nos vamos a quedar en la miseria y que todo eso es horroroso.

A esta forma de pensar es aplicable todo lo explicado para el pensamiento alarmista orientado al presente y al pasado, pero además contiene otras irracionalidades, como hacer cálculos erróneos de probabilidades, creyendo inconscientemente de que las posibilidades de que tenga lugar tal suceso negativo son mucho mayores de las reales. Podemos deshacer ese error si racionalizamos. Por ejemplo, si en una situación (mi hijo no ha llegado a casa) tememos que haya ocurrido lo peor (un accidente), podemos contemplar otras explicaciones alternativas (está con los amigos) y calcular las proba-

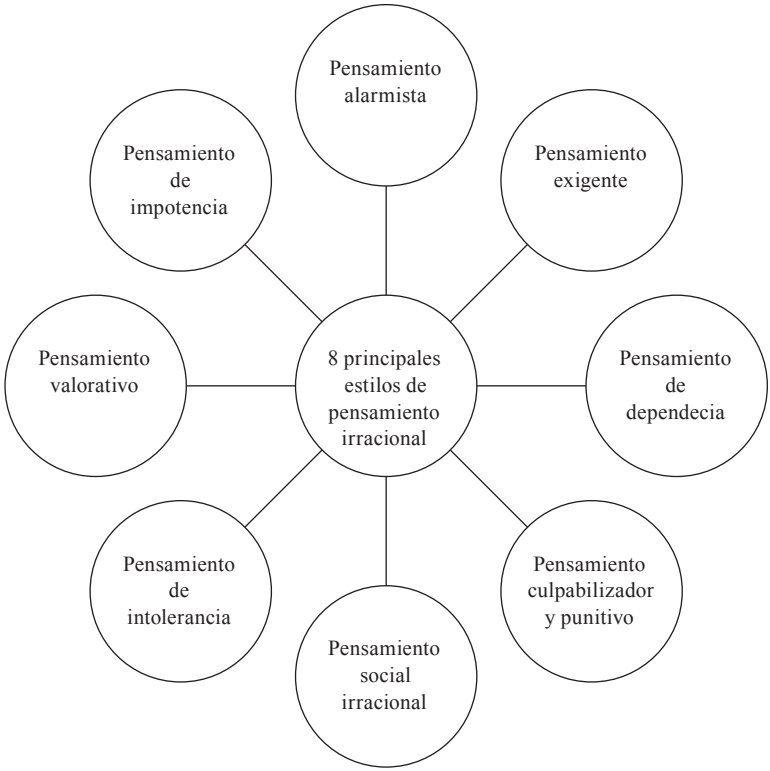
bilidades de cada escenario.

Otra irracionalidad es pensar que no podremos afrontar la situación en cuestión, pero al aprender y entrenarnos en las técnicas del bienestar personal cada vez contamos con más capacidades para afrontar cualquier problema, desarrollando recursos como racionalizar, solucionar problemas, aceptar lo que no podemos cambiar o positivar. Podemos superar cualquier situación que se nos presente y salir de ella más fortalecidos y felices que antes.

Por ejemplo, si corremos el riesgo de perder nuestro trabajo y nos alarmamos ante la posibilidad de acabar teniendo dinero insuficiente para vivir, muchas veces no nos damos cuenta de que en muchas sociedades tenemos un grado alto de seguridad económica. Si perdemos nuestro trabajo, en muchos países la probabilidad de que tarde o temprano encontremos trabajo es alta. Normalmente siempre tendremos un plato de garbanzos que comer. En muchos países el Estado y otras entidades tienden un manto protector sobre los ciudadanos y garantizan sus necesidades básicas, pase lo que pase con sus vidas. En el hipotético caso que todo se viniese abajo en mi vida y lo perdiese todo, en el peor de los escenarios probablemente tendría acceso a la comida, la bebida y la ropa. Aunque cayese en la miseria, ello no sería terrible, ya que podría ser muy feliz en esa situación si me lo propusiese, del mismo modo que existen personas que afirman estar siempre enormemente felices a pesar de vivir con lo mínimo.

Si vemos algún tipo de transporte como un auténtico peligro es porque no nos damos cuenta de que estadísticamente las probabilidades que tenemos cada año de sobrevivir en la carretera es más de un 99,99% y lo mismo sucede con el avión, el tren o el barco.

Cuando analizo mis pensamientos alarmistas y me los cuestiono frecuentemente me doy cuenta de que o no hay problema o el problema es mucho menor de lo que mi mente se pensaba, así como de que la causa de mi malestar emocional es que yo estaba interpretando erróneamente la realidad; sencillamente había una especie de malentendido que necesitaba deshacer



Al final lo más extremo que nos puede suceder es la muerte o el dolor intenso, sea nuestro o de nuestros seres queridos. Sin embargo, tiene poco sentido angustiarse por la muerte, pues ésta es una batalla perdida: la muerte está garantizada y nos llegará inexorablemente, tanto para nosotros como para el resto de seres vivos. Y además nos llegará en breve, porque ya venga en unos segundos o en unas décadas, ello no es prácticamente nada en comparación con la eternidad, por lo que no tenemos nada que perder.

Subjetivamente tendemos a creer que la vida es muy importante y que es una catástrofe perderla, y de hecho biológicamente estamos programados para pensar así, ya que esta forma de pensar nos ayuda a nuestra supervivencia. Pero la realidad objetiva es que la vida no es más que una forma de juntar átomos, que tarde o temprano se deshará, y que las partículas que nos componen seguirán existiendo bajo otras formas y el Universo seguirá su curso. Nosotros estamos convencidos de que es muy importante mantener la forma en que se organizan esas partículas y muchas veces creemos que el cambio de formas que adoptan con nuestra muerte es algo terrible, pero es una simple creencia nuestra. Desde una perspectiva imparcial y científica esa forma de juntar partículas que

somos nosotros es igual de importante o de poco importante que otras formas, como un árbol, una roca, el agua o una molécula de oxígeno o de nitrógeno.

Pensar de forma racional sobre este tema obviamente no es para que no protejamos nuestra vida, que no lo dejaremos de hacer, ya que nuestro instinto no lleva a ello, y mucho menos para que despreciemos la vida de los demás, pues si valoramos el bienestar seremos sensibles con los demás. La finalidad es que no nos sintamos mal con la posibilidad de morir, que sin duda se va a cumplir.

En cuanto al dolor intenso, casi siempre tenemos recursos para solucionarlo y ser felices. El dolor emocional generalmente lo podemos eliminar o reducir a niveles bajos o moderados, y al mismo tiempo podemos tener otras emociones agradables y un grado de satisfacción vital muy alto, si aplicamos las técnicas del bienestar personal. Asimismo, el dolor físico generalmente también se puede eliminar o reducir a un nivel llevadero con la medicina y las técnicas de gestión del dolor[2].

Pero es cierto que puede darse el caso improbable de que llegásemos a tener un dolor intenso que no pudiésemos evitar, que fuese muy duro de llevar y que tuviese perspectivas de ser duradero. Incluso en este caso tendríamos control, ya que tendríamos el recurso de aceptarlo, intentar cultivar otras sensaciones agradables, focalizarnos en lo positivo que hubiese en nuestra vida, como que nuestros seres queridos estén bien, intentar tener un nivel de satisfacción vital lo más alto posible … y esperar a que pasase ese dolor, ya que todo dolor es efímero. Dure lo que dure, en realidad dura una fracción de instante en comparación con la eternidad. Y en última instancia casi siempre tenemos la posibilidad de quitarnos la vida, si consideramos que nos compensa en balance dejar de experimentar tanto ese dolor como las cosas agradables que nos ofrece la vida en el presente y que nos ofrecerá en el futuro, por lo que pase lo que pase en realidad no pasa nada.

Al analizar posibles escenarios desagradables o no deseados nos damos cuenta de que nada es terrible, alarmante o preocupante, sino que todo son simplemente fenómenos que suceden y que son neutros, siendo aquellas etiquetas construcciones mentales que nos hacen sufrir mucho más que si nos limitásemos a vivir los sucesos sin utilizar esas etiquetas. En determinadas situaciones puede ser correcto decir que tal situación puede ser una amenaza para nuestra vida o que nos puede provocar dolor o malestar, 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 llevadero 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

[2] Ver en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal" el apartado 4.2.2.16. Las molestias y dolores físicos.

decir, pensamientos que se limitan a describir la realidad en términos de causas y efectos y 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 desagraciados, 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 mo-

mentos 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 repercuta 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 Connectitut, 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 realistas[3], a tomar decisiones y solucionar problemas[4], a desarrollar nuestra motivación e ilusión[5], a ver aspectos positivos de nuestra vida y a tomar conciencia de nuestras capacidades[6].

---

[3] Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

[4] Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

[5] Ver el apartado 4.1.5. Motivación e ilusión.

[6] Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al futuro.

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.

Generalmente no hemos llegado nosotros solitos en un momento dado de nuestras vidas a la conclusión de que "hay que" hacer las cosas de determinada manera mediante unas fórmulas matemáticas tan rigurosas e irrefutables como el Teorema de Pitágoras, sino que nos han venido desde fuera inculcadas mediante la educación, el adoctrinamiento y las influencias familiares y sociales en base a unas simples opiniones muy cuestionables.

Por ello, es relativamente fácil de darse cuenta de la irracionalidad de los "deberías", ya que no existe ninguna ley del Universo que diga que las cosas "deben" hacerse o ser de alguna manera. Desde un punto de vista objetivo y racional, los fenómenos suceden en base a leyes

de causa y efecto y a otros posibles principios que rijan el Universo[7] y no en base a "deberías" y "obligaciones". Prueba de ello es que el mundo no funciona según nuestros "deberías".

Puede ser útil para determinados propósitos hacer las cosas de una manera y no de otra. Puede ser beneficioso para el bien general que haya leyes y normas que sancionen determinados comportamientos, como matar o robar, así como promover valores como el respeto, la tolerancia o la solidaridad. Pero no por ello existe una ley universal que diga que existe esa "obligación". Genera menos presión un pensamiento basado en posibilidades, opciones, elecciones y preferencias que no un estilo de pensamiento dogmático en términos de "obligatorio" o "necesario".

Mi felicidad mejorará si identifico y cuestiono mis creencias sobre prohibiciones, imposiciones y deberías. Vigilo mi forma de hablar y de pensar. ¿Utilizo mucho palabras como "debo", "tengo que" o "debería"? En este caso puedo cambiarlas por palabras como "puedo", "deseo", "quiero", "me gustaría" o "decido". Mis creencias sobre lo que no puedo o debo hacer me pueden llegar a limitar y constreñir del mismo modo que cuando a un prisionero lo atan y lo amordazan para que no se pueda mover. Me hacen rígido e intolerante hacia mí mismo y hacia los demás, ya que si aplicamos los "deberías" hacia nosotros mismos también lo hacemos hacia los demás y viceversa.

Hay un "debería" que nos hace sentirnos especialmente mal y que dice que debemos hacerlo todo bien y ser competentes y perfectos o casi perfectos en algunas o muchas áreas de nuestra vida. El resultado de esta creencia irracional es culparnos y despreciarnos por los sucesos inevitables que no son como queremos y reducir nuestra autoestima, además de tener unas exigencias excesivamente altas hacia nuestra pareja, hijos, amigos y otras personas que perjudican nuestras relaciones. Esta creencia no sólo es irracional porque desde un punto de vista objetivo no existe esa obligación, sino que además es imposible de cumplir, ya que todos hacemos con bastante frecuencia cosas que no llevan al resultado esperado o que con el tiempo nos parecen errores. En vez de exigir la perfección, es más realista buscar la excelencia, es decir, hacer lo que razonablemente podamos.

Hacer este trabajo lleva tiempo, ya que se trata de creencias generadas desde la más tierna infancia por la educación, la familia y el entorno social. En su momento entraron en

---

[7] Las leyes de causa y efecto rigen el Universo más cercano a nosotros, el que conocemos más directamente a través de nuestros 5 sentidos, el mundo estudiado por ramas de la ciencia como la química, la biología, la geología, la historia, la economía o la psicología. Así, vemos cómo una enfermedad puede ser causada por elementos como virus, bacterias o sustancias tóxicas unido a veces a una bajada de nuestro sistema inmunológico. Vemos también cómo una nueva vida humana es provocada por unión de un espermatozoide y un óvulo, cómo la muerte se produce por dejar de funcionar algunos de nuestros órganos o cómo el amor es provocado por una serie de reacciones químicas y biológicas en nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Sin embargo, para ser del todo precisos y científicos, conviene matizar que el mundo más lejano que no podemos percibir con nuestros sentidos, ya sea por su distancia e inmensidad, como la galaxias o la energía oscura estudiadas por la cosmología, o por su pequeñez, como las partículas y la energía de que se componen estudiados por la física cuántica, en la actualidad todavía no se conoce bien cómo funcionan y las leyes que los rigen, y ni siquiera existe la seguridad plena de que se rijan por leyes de causa y efecto y de que su forma de funcionar sea predecible y cierta.

nuestra mente sin que las pudiésemos cuestionar, pues los niños no suelen tener esa capacidad de cuestionamiento, y quedaron grabadas en lo más profundo de nuestra mente, del mismo modo que un CD queda grabado con la música o la información que le introducen.

Entender cómo funciona nuestro cerebro nos ayuda cuestionarnos este tipo de creencias. En nuestra mente tenemos varios "yos", que Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, los llamó el ego, el superego y el id y que en análisis transaccional se llaman el niño, el padre y el adulto.

El niño es esa parte de nosotros en que sentimos, pensamos, hablamos y actuamos como cuando éramos niños. Es una parte de nosotros donde predomina la afectividad, las emociones, la espontaneidad, la expresión, la creatividad y la intuición.

El padre es esa parte de nuestro "yo" en que sentimos, pensamos, hablamos y actuamos como nuestros padres, los profesores que nos educaron y las personas, libros y medios de comunicación que nos influenciaron. Es una especie de código lleno de preceptos sobre lo que se debe hacer en la vida y lo que no. Es parecido a un ordenador, donde la programación va quedando grabada y en determinados momentos reproducimos interna y externamente programas y programaciones con las enseñanzas, influencias y actitudes recibidos de nuestro entorno social, especialmente durante nuestra infancia. Ahí ha quedado grabada la cultura, las tradiciones, las normas, los valores, la concepción del mundo y de la vida. Es nuestra voz de la conciencia.

El adulto es esa parte de nuestro "yo" más racional, lógica y objetiva en que procesamos la información que recogemos de nuestro exterior, por medio de mis sentidos, y del interior. Recogida la información, nuestro "yo" adulto la clasifica, la analiza, la organiza, saca deducciones lógicas, evalúa las opciones, estima las posibilidades de éxito de cada una de ellas, toma decisiones razonables y convenientes en la situación presente, pone en práctica las decisiones, las revisa y las ajusta si es necesario. Es una especie de máquina que procesa la información que recibe.

Para ser libres de verdad, necesitamos que nuestro "yo" adulto sea respetuoso y considerado con nuestro niño interior y que cuestione al padre, quedándose del mismo con lo que considera positivo y útil y liberándose del resto. Puedo crear otro padre con unas pautas sobre cómo vivir la vida que sean más lógicas y flexibles, que estén basadas en el análisis racional más que en convencionalismos y concepciones dudosas. Me puedo dar permiso a mí mismo para hacer todo aquello que no suponga violación de los derechos de los demás. Del mismo modo que en muchas tiendas si me dan una prenda que no me sienta bien la puedo cambiar por otra, si me han dado una creencia que no me viene bien también la puedo cambiar.

Tengo derecho a liberar mis instintos, mi parte más natural, mi niño interior, siempre dentro del respeto a los derechos y libertades de los demás y sin hacer daño a nadie. Si detecto que una parte de mí está reprimiendo y constriñendo a mi niño interior y no le permite hacer algo, me puedo decir que me doy permiso. Puedo dejar que ese caballo libre que tengo dentro de mí se suelte de la cuerda que lo mantiene atado a la pared y pueda corretear libremente por el campo.

3.2.1.4. Pensamiento valorativo

Un tipo de pensamiento irracional muy extendido es el pensamiento valorativo o juicios de valor, que suele ir vinculado al pensamiento exigente y que se basa en la creencia de que hay conductas, personas, situaciones, circunstancias o lo que sea que son "buenas" o "malas", "mejores" o "peores", "superiores" o "inferiores", "virtuosas" o "miserables", "admirables" o "despreciables", "adecuadas" o "inadecuadas", "que funcionan" o "que fallan" ... ¿me suena todo esto?. Consiste en juzgarnos, valorarnos, evaluarnos, categorizarnos, clasificarnos, criticarnos, compararnos y degradarnos a nosotros mismos, a los demás, a las situaciones o a lo que sea, viendo por doquier debilidades, fallos y limitaciones. Una expresión característica sería "soy reprobable" o "es reprobable" o "tal persona es demasiado…".

Este tipo de creencias irracionales son muy dañinas, causando emociones desagradables de rechazo, desprecio o incluso aversión y odio hacia todo aquello que consideramos "malo", "inferior", "despreciable", "pecaminoso", "repugnante" o lo que sea, incluyéndome a mí mismo. También daña las relaciones si juzgo negativamente a los demás, lo cual me hace sentir mal. ¿Cuánto trabajo de limpieza necesitaría hacer en mi mente para dejarla impoluta de este tipo de creencias? … bastante, ¿verdad?

Se trata de un tipo de creencias que pueden estar muy arraigadas, como si nos hubiesen grabado nuestro cerebro con un hierro ardiendo y hubiese quedado una marca profunda. Pero esas marcas pueden deshacerse gradualmente si nos damos cuenta de la irracionalidad de dichas creencias, que estriba en que desde un punto de vista objetivo y racional, las personas, conductas, circunstancias, animales u otros elementos de la naturaleza no son ni "buenos" ni "malos", sino simples fenómenos de la naturaleza que se rigen por leyes de causa y efecto y otros posibles principios del Universo. Son neu-

tros. El concepto de lo "bueno" y lo "malo" son meras invenciones humanas. A veces convertimos distorsionadamente lo que nos gusta o deseamos en algo "bueno", "mejor" o "superior", añadiendo etiquetas fabricadas por nuestra mente, cuando lo único que hay es eso: simples cosas que nos gustan o deseamos.

Prueba de que esta creencia es errónea y no una verdad universal es que los criterios por los que se definen lo que se considera bueno, virtuoso o mejor varía según cada sociedad, grupo social y época: unos dicen que la superioridad la da el dinero y otros que la da la belleza, unos valoran la juventud y otros la madurez y la experiencia, unos dan valor al coraje guerrero y agresivo y otros que al comportarse de forma civilizada y pacífica, para unos es superior el que tiene el tener el máximo número de esposas y para otros el tener sólo una o ninguna, algunos valoran el recato y otros el máximo éxito sexual, algunas culturas dan valor a la virginidad antes del matrimonio y otras la ven como algo negativo, para algunos lo virtuoso consiste en seguir pía y fervorosamente determinados dogmas religiosos y para otros es mejor ser libres.

Para que el ser humano pueda ser feliz y tener relaciones satisfactorias con otras personas le puede resultar beneficio seguir ciertas pautas, como respetar a los demás y tratarlos bien, pero ello no significa que objetivamente eso sea lo bueno y lo contrario sea lo malo, sino algo que nos puede gustar y que queremos porque nos hace felices a nosotros y a los demás.

Es más racional y lógico pasar de este estilo de pensamiento a otro que describa lo que existe y sucede a nuestro alrededor y sus relaciones de causa y efecto de forma objetiva, por lo que es, sin añadir valoraciones. Es racional describir las ventajas e inconvenientes de determinadas cosas para nuestra supervivencia, para nuestro bienestar y el de los demás, para nuestra salud o para el logro de algún objetivo que deseamos. Es racional decir que algo me gusta o no me gusta, lo deseo o no lo deseo. Es irracional convertir esos hechos objetivos en una valoración. Conforme vamos racionalizando a lo largo del tiempo se va desvaneciendo el filtro valorativo con que lo vemos todo y nos vamos sintiendo liberados.

Dentro del pensamiento valorativo existen tres sub-categorías que nos hacen especial daño: el pensamiento del valor personal, el pensamiento en términos de buen/mal funcionamiento y el pensamiento en términos de maldad.

Pensamiento del valor personal

El pensamiento del valor personal consiste en creer que unas personas tienen más valor que otras y que ese valor depende de nuestras capacidades, nuestros logros, lo bien que hagamos las cosas, la aprobación de otras personas, el ser amado por otros o lo que sea. Nos solemos identificar con una cierta imagen de nosotros mismos: tenemos tanto dinero y estatus social y por tanto valemos tanto, tenemos tanta cultura y por tanto somos tanto, tenemos tal nivel de belleza y por tanto somos mejores o peores.

Cuando nos otorgamos un valor bajo, esta creencia irracional nos daña la autoestima,

nos puede llegar a hacer sentir muy mal y provocar tendencias añadidas en nuestra personalidad que todavía nos hacen sentir peor, como el perfeccionismo. Si nos damos un valor alto, nos puede hacer sentir muy mal cuando nos critican o sucede algo que pone en cuestión ese valor, además llevarnos a la prepotencia, lo que daña nuestras relaciones. También daña las relaciones si damos un valor bajo a los demás y ello también nos hace sentir mal.

La irracionalidad consiste en que el concepto del valor de la persona es una invención del cerebro humano, ya que desde un punto de vista objetivo las personas ni tienen "valor" ni lo dejan de tener. El ser humano es, desde una perspectiva científica y racional, un conjunto de átomos, moléculas y células que funcionan en base a relaciones de causas y efectos... ¡punto! La realidad objetiva y científica es que en el Universo nada tiene valor. La persona puede tener un peso, un volumen, una masa o una temperatura que puedan constatarse, pero no valor.

No sólo no somos mejores o peores que cualquier otro elemento de la naturaleza o del Universo, sino que además, desde el punto de vista de la física esencial, somos lo mismo: energía en constante cambio que se va expresando en forma diferentes. Lo que nosotros creemos que somos en realidad científicamente es un poquito de materia, una porción ínfima de la materia existente en el Universo, sin tener ni más ni menos valor que un trozo de una montaña, un poco de aire, un pedazo de una nube o una parte del plasma que compone una estrella. Ninguna de las partículas del Universo tiene más o menos valor que las partículas que conforman mi cuerpo y mi mente en este momento. Ni siquiera la más grandes de las galaxias vale más que el más pequeño de los planetas, ni éste que un ser vivo, ni éste que un hígado, ni éste que un átomo. Es más lógico pensar que todos somos iguales en el sentido de que todos somos un grupo de partículas que funcionamos en base a unas leyes de causa y efecto.

Una consecuencia del pensamiento del valor personal es el pensamiento jerárquico, que se basa en esa creencia que tantos de nosotros hemos recibido de que otras personas o animales son inferiores o superiores a nosotros, como si viviésemos en una especie de gran escalera jerárquica en la que cada uno se encuentra en un peldaño específico, creyendo por ejemplo que un embajador está por encima de otras personas con empleos con menos prestigio social o de los que no trabajan o que determinados países ricos y poderosos están por encima de otros con menos recursos. Esta creencia irracional genera sentimientos de inferioridad o superioridad que nos pueden hacer sentir mal a nosotros y a los demás y que pueden causar abusos, daños y crueldades a personas o animales por considerarlos inferiores. Y de hecho es lo que llevó a convertir a millones de africanos en esclavos para hacerlos trabajar en plantaciones en América, a la explotación por parte de los europeos de los pueblos a los que sometieron en sus colonias y al genocidio nazi, así como a utilizar a los animales a nuestro antojo.

Otra consecuencia del pensamiento del valor personal, muy relacionada con la anterior, es que a veces podemos llegar a creer que tenemos más cualidades de las que realmente tenemos y que por tanto somos superiores, lo que nos lleva a sobrevalorarnos,

lo que a su vez provoca desilusión, frustración y autodesprecio cuando inevitablemente la realidad nos demuestra que nos estamos engañando. Suele ir a unido a pensar que los demás tienen menos cualidades de las que realmente tienen y que son inferiores, todo lo cual nos lleva a ser prepotentes, presuntuosos y a devaluar y despreciar a los demás, incluso a veces a explotarlos, lo que les resulta desagradable y hace que se distancien de nosotros, por lo que nos cuesta tener relaciones satisfactorias. Esa forma de pensar se muestra incluso en nuestra forma de expresarnos, que es arrogante y ostentosa. También podemos llegar a creer lo contrario.

El sentido de la superioridad o el valor son meras construcciones mentales inventadas por el cerebro humano que no tienen ningún soporte por parte de la Física, la Biología, de las matemáticas ni de ningún tipo de ciencia ni sentido de la lógica. Es, por tanto, un tipo de pensamiento acientífico, irracional y supersticioso, por mucho que creamos fervorosamente en él.

Pensamiento sobre el buen o mal funcionamiento

Dentro del pensamiento valorativo se encuentra también esa creencia de que algo falla en nosotros, en los demás o en las cosas, de que no estamos bien o de que no somos suficientemente buenos o adecuados. Este tipo de creencias nos pueden hacer sentir muy mal si las aplicamos a nosotros mismos, pero la buena noticia es que son irracionales, ya que desde un punto de vista lógico en el Universo no hay nada que falle o que funcione bien o mal o que sea suficientemente bueno o no. Desde la perspectiva científica, el Universo se compone de una infinidad de elementos que funcionan en base a relaciones de causa y efecto, y no de buen o mal funcionamiento.

Los seres humanos son algunos de los elementos que componen ese Universo, como lo pueden ser las plantas, las piedras, las estrellas, los agujeros negros, los fotones u otros tipos de materia o energía, y no funcionan ni bien ni mal, sino que simplemente funcionan.

Es técnicamente correcto decir que algo no funciona conforme nos gustaría o conforme determinadas personas esperan, pero no que es sí funcione bien o mal. Podemos desear cambiar ciertas conductas, actitudes, emociones o pensamientos para sentirnos mejor, para que los demás nos aprueben o nos aprecien o para estar más sanos, para sobrevivir o lo que sea, pero eso que queremos cambiar es en sí mismo algo neutro, por mucho que a nosotros nos parezca lo contrario.

Objetivamente hay tipos de conductas, pensamientos o emociones más orientados a la supervivencia de nuestra vida y de nuestros genes que otras, pero ello no significa que funcionen mejor ni peor. Como consecuencia de unas causas, pueden tener lugar unos fenómenos en mi cuerpo y en mi psique que dañen mi capacidad de sobrevivir, de realizar determinadas actividades, de relacionarme, de ser feliz o lo que sea, pero desde un punto de vista objetivo ello no significa que yo no esté suficientemente bien, sino que son simples fenómenos neutros entre los muchos que tienen lugar en cada momento en el Universo.

La razón por la que cometemos esta irracionalidad es porque nuestra mente está influida por la concepción cultural y genética de lo que funciona bien y lo que falla. Por un lado, desde niños nos inculcan explícita o implícitamente las formas de comportarse, de pensar, sentir, expresarse corporalmente y en general de funcionar que se consideran apropiadas y las que se ven como inadecuadas. Son concepciones que varían entre sociedades, épocas, clases sociales, grupos, familias e individuos, por lo que es fácil darse cuenta de la subjetividad de estas creencias.

En cambio es mucho más difícil cuestionarse estas ideas cuando el origen es genético y estamos programados para tenerlas incluso antes de que nazcamos. Tenemos un código innato de lo que es óptimo funcionamiento y lo que no lo es, en función de si ese funcionamiento está más o menos orientado a la supervivencia de nuestro organismo y de nuestros genes.

Sin embargo, desde un punto de vista científico la supervivencia de muestro organismo no significa un mejor funcionamiento. Ya hemos visto que objetivamente nuestra vida no es más que una forma de organizar partículas y energía como cualquier otra, como puede ser un grupo de partículas y energía estructurada en forma de sal, de elefante o de vapor de agua. Si perdiésemos nuestra vida nuestras partículas y energía se organizarían bajo otras formas, como tierra o gas, pero ello no significaría que las partículas y energía que nos componen funcionasen peor o que el Universo en su conjunto lo hiciese. Todo funcionaría de una forma diferente que no sería ni peor ni peor.

Tampoco la supervivencia de nuestros genes supone un mejor funcionamiento en ningún sentido. Nuestros genes no son más que un código que determina que las partículas y energía se organicen de la forma en que lo hacen, código que se hereda de padres a hijos y que es el que hace que se junten átomos para crear 2 brazos y no 20 en un mismo cuerpo, o para que dentro de las venas las partículas se organicen formando sangre y no mercurio. Para ser más precisos, la forma en que se estructurarán las partículas que nos componen vendrá determinada en función de la interactuación de esos genes con el ambiente. Así, según el tipo de alimentación que tenga una persona, sus genes podrán provocar que se junten las partículas de forma que pesen entre 50 y 100 kg., pero no un millón de toneladas, o que una persona pueda juntar partículas hasta tener una altura entre 1,60 y 1,80 metros, pero no 1 km.

Esta forma de juntar partículas y estructurar energía que regulan nuestros genes es una simple forma más de las muchas que hay en el Universo, como puede ser la forma de mariposa, de oxígeno o de lava. Ninguna es mejor ni peor, ninguna es relevante o importante en sí misma, como tampoco algo digno de conservar y mantener o que funcione mejor ni peor, sino simples fenómenos neutros. De hecho, inevitablemente todas ellas cambian constantemente con el tiempo, desapareciendo unas formas y creándose otras.

Incluso en las personas que creemos biológicamente que "mejor funcionan", las más orientadas a su supervivencia y a la de sus genes, o sea, las más sanas, fuertes, bellas, con más habilidades sociales, recursos económicos y de todo tipo, exitosas con

compañeros sexuales y parejas, que tienen más descendencia y que cuidan mejor de la misma, todos esos activos tan adecuados para la supervivencia y la de sus genes serán en vano para conseguir ese fin. Y ello es así porque tarde o temprano morirán y aunque perpetúen sus genes en las generaciones siguientes en cada generación que pase quedarán menos de esos genes y es prácticamente seguro que llegará un momento en que ya no quedará ninguno de ellos, tanto como que tarde o temprano la especie humana desaparecerá en su totalidad del planeta e incluso el mismo planeta, y además todo ello en una fracción de instante, si lo vemos desde la perspectiva de la eternidad. Y desde una visión objetiva y científica todo ello ni es bueno ni es malo, como tampoco supone buen o mal funcionamiento, sino que simplemente es. Por tanto es una ilusión creer que todo aquello que lleve a nuestra supervivencia y la de nuestros genes es bueno, adecuado, correcto y buen funcionamiento.

En la naturaleza es perfectamente natural que tarde o temprano un árbol muera, que una planta se marchite y se acabe convirtiendo en abono, que un animal sufra una herida en alguna parte del cuerpo que le impida funcionar como lo hacía antes o que a un ser humano uno de sus órganos deje de funcionar o funcione de una manera que le impida hacer todo lo que quiera hacer, así como que tenga un tipo de cuerpo o personalidad con unas limitaciones que le impidan conseguir todo lo que le gustaría.

Todo eso forma parte del funcionamiento normal del universo, del mismo modo que lo es que una estrella se apague, que un meteorito se vaya deshaciendo al volar por el firmamento o que una roca se vaya erosionando por la acción del viento. Todo eso no son más que simples fenómenos del universo que ni funcionan bien ni mal, sino que simplemente funcionan en base a las leyes del universo. Nosotros nos fijamos a menudo unos estándares subjetivos de lo que funciona adecuadamente o de forma satisfactoria o que nos gusta, o de modo que lleve a los resultados que deseamos, pero no es más que algo subjetivo.

Y de nuevo toda esta racionalización no es para pasar a funcionar de una manera que comprometa nuestra supervivencia, que por instinto no lo haremos, sino para no sentirnos mal con este tipo de pensamientos.

Ello también implica que nuestras creencias de que nuestro cuerpo o el de otra persona es "demasiado" gordo, o feo o viejo, o de que tal persona es "demasiado" lenta, tonta o lo que sea, también son supersticiosas. Se trata de valoraciones subjetivas; desde un punto de vista objetivo en el Universo todo es simplemente lo que es, ni demasiado ni demasiado poco. Todo tiene una naturaleza neutra, desde la antimateria hasta los pechos de una mujer.

Pensamiento en términos de maldad

El estilo de pensamiento en términos de maldad consiste en la creencia irracional de que algunas personas, animales o lo que sea son malos y malvados. Genera rabia, odio, rechazo y agresividad. Si creo que alguien es malo, me puedo hacer esta pregunta: ¿Estoy seguro de que esa persona es mala o más bien lo que sucede es que ha hecho algo que ha

causado un daño a alguien? La irracionalidad está en que desde un punto de vista objetivo alguien puede tener ciertas conductas abusivas, poco respetuosas o incluso abiertamente maltratadoras y crueles en determinados momentos, y se puede probar lo anterior observando las conductas de esas personas, pero en la naturaleza no hay un concepto objetivo de personas malas que pueda probarse, sino que más bien se trata de una idea inventada subjetivamente por los seres humanos. Desde un punto de vista objetivo, lo que existe realmente es una persona o animal que se compone de un conjunto complejo de sentimientos, pensamientos y conductas tanto destructivos como constructivos y neutros, por lo que no es objetivo definir a alguien como malo en su globalidad.

Cuando vemos a alguien como malo o malvado, frecuentemente estamos exagerando y lo estamos viendo más nocivo y dañino de lo que realmente es. Podemos pensar que una persona es mala porque ha hecho algo que no nos ha gustado, pero tal vez sus hijos y otras personas le tienen adoración y creen que es muy buena porque se ha portado muy bien con ellos. Quizás lo consideremos nuestro enemigo, pero quién sabe si el día de mañana será nuestro amigo.

Muchas veces no queremos ver parte de los elementos que componen esa persona. En ocasiones se trata de personas que sufren, que están frustradas, amargadas o muy tensas que descargan o proyectan de algún modo su malestar en los demás, todo lo cual puede cambiar en el futuro. Puede tratarse de personas ignorantes que no saben que están provocando daño a los demás, que creen que están haciendo menos daño del que realmente causan o que piensan que infligir daños a los demás en determinadas circunstancias es lo correcto, creencias de cuya falsedad se pueden dar cuenta con el tiempo. En vez de decir tal cosa o persona es mala, podemos describir qué ha sucedido o qué ha hecho tal persona, sus causas y sus consecuencias en nosotros u otras personas.

También está esa creencia de que yo soy malo, posiblemente porque alguien me lo dijo en el pasado, pero no tengo por qué creérmelo. ¿Dónde está probado que eso sea cierto? Si he cometido algún acto que haya dañado a alguien, puedo evitar volver a hacerlo en el futuro e intentar compensar a aquellos a quienes haya dañado, pero la realización de determinadas conductas dañinas concretas no me convierte en malo en toda mi integridad.

3.2.1.5. Pensamiento de dependencia

El estilo de pensamiento de dependencia, de necesidad, adictivo, impaciente o urgente se basa en esa convicción tan difundida de que tenemos la necesidad absoluta de algo, como puede ser el amor, la aprobación de los demás, la admiración, el ser perfecto, el tener éxito, el conseguir una meta o bien material concreto, el tener un tipo de cuerpo determinado, el consumir alguna sustancia o lo que sea. En definitiva, se trata de creer que es necesario o importante que la realidad sea de una determinada manera, muchas veces diferente a como realmente es. La expresión característica sería "necesito…", "es