tanto puede ser beneficioso para la felicidad de la sociedad en su conjunto que exista un sistema sancionador, pero la clave está en buscar soluciones para que no exista el abuso y en gestionar estas situaciones de la manera más efectiva posible más que simplemente en castigar y culpabilizar. Seamos autocríticos y confesemos (aunque no nos culpabilicemos ni auto-castiguemos): ¿tenemos tendencia nosotros a culpabilizar y a castigar a los demás?

3.2.1.8. Pensamiento social irracional

Si rastreamos bien nuestro fondo marino, probablemente encontraremos en el mismo el pensamiento social irracional, que consiste en vernos a nosotros mismo, a los demás y a las relaciones de forma diferente a como son en realidad, a menudo como consecuencia de creencias que hemos asimilado en nuestro entorno familiar y social y de experiencias negativas que hemos tenido con alguien en concreto. Parte de estas creencias son la aplicación de los estilos de pensamiento antes explicados a nosotros mismos y a los demás, por lo que tienen unas consecuencias especialmente negativas en nuestra felicidad. Algunos de estos estilos de pensamiento son los siguientes.

Pensamiento egocéntrico

El pensamiento egocéntrico consiste en creer que somos muy importantes, que somos una entidad que está en el centro del Universo y que hay que proteger y satisfacer a toda costa, por lo que todo lo que se refiere a nosotros es importantísimo: las propiedades que creemos poseer, nuestras relaciones, nuestro prestigio y reputación, nuestra aceptación social, lo que nos sucede, nos ha sucedido o nos puede suceder, nuestros deseos, necesidades y aspiraciones, nuestros problemas, nuestros sufrimientos o nuestros traumas.

Este egocentrismo es la causa de gran parte de nuestro malestar, haciendo que nos centremos en nosotros mismos, que nos preocupemos mucho de nosotros mismos y que pensemos mucho en nuestros problemas y asuntos, propiciando miedos, apegos, deseos obsesivos, tensión, el sentimiento de valer poco, el desprecio, la arrogancia y otras sensaciones que nos hacen sentir mal. Cuanto más ego tenemos, más vulnerables somos, especialmente a las críticas, al rechazo, al desprecio o a la decepción de ver que nuestra imagen de nosotros mismos, los atributos que creemos componen nuestro ego (capacidades, prestigio, admiración, dinero, belleza, etc.) no se acaban de corresponder con la realidad cuando suceden o nos dicen cosas que contradicen esa imagen.

La irracionalidad estriba en que, como hemos dicho, en el Universo no hay nada importante, relevante o destacable, sino simplemente una enorme cantidad de materia y energía de la cual formamos parte, siendo cada uno de nosotros diminutos, nimios, intrascendentes e insignificantes respecto a la totalidad. Simplemente somos un pedazo

de materia, una efímera y minúscula agrupación de partículas con energía asociada que funciona conforme a unas leyes y principios que ni siquiera somos capaces de comprender en su integridad. Si la totalidad de lo que existe es infinito, ello significa que nosotros somos infinitamente pequeños y si es eterno ello significa que nosotros duramos una fracción infinitamente pequeña en comparación con la eternidad.

Para tener esta idea más clara, vamos a ver lo que somos en realidad según la ciencia, sobre todo la física, la química, la biología y la astronomía: todo el Universo, toda la realidad, sería un gran campo de energía. Parte de esa energía se estructura en forma de partículas elementales que componen la materia, como los bosones, que se agrupan en forma de partículas compuestas, entre ellas los átomos, que a su vez se agrupan para formar las moléculas, que en ocasiones se agrupan bajo la forma de macromoléculas.

Las moléculas de diferentes tipos forman las células, que a su vez componen estructuras de materia más grandes como por ejemplo tejidos y órganos, que componen seres vivos como el ser humano, que no es más que una parte integrante de un ecosistema o zona geográfica, que forma parte del planeta tierra, que compone el sistema solar, que a su vez integra nuestra galaxia, la Vía Láctea, una más de los miles de millones de galaxias. La Vía Láctea forma parte de nuestro cúmulo de galaxias, llamado Grupo Local, que a su vez pertenece a nuestro supercúmulo Virgo, que a su vez es uno de los componentes de la materia ordinaria de nuestro Universo observable y finito, es decir, el que podemos ver con los medios existentes en la actualidad.

Pero dicho Universo observable probablemente es mucho mayor que todos los super-

cúmulos juntos, ya que bastantes científicos especulan que la materia ordinaria (aquella de la que estamos formados los humanos, las plantas, las montañas, el agua, las estrellas y los supercúmulos) no representen más que un 4% del mismo, la mayor parte del cual estaría constituido por materia oscura (23%) y por energía oscura (73%). Pero todavía hay más: nuestro Universo observable no es más que una parte del Universo, que es probablemente infinito. ¿Dónde estamos nosotros dentro de todo esto? Algunos cálculos han llegado a la conclusión de que el Universo observable tiene cerca 10^{80} átomos, de los que nuestros átomos representan una ínfima parte. ¿Qué relevancia tenemos en realidad?

Cuando vemos las catástrofes naturales nos damos cuenta de lo frágiles que somos. Un simple choque de un cometa contra nuestro planeta nos podría hacer desaparecer a todos los seres humanos como tales y los átomos y energía que componen nuestros cuerpos seguirían existiendo bajo otras formas. Nada es importante dentro del Universo, sino que el concepto de la importancia es una simple invención de nuestra mente. Comprender esto nos ayuda a dejar de preocuparnos, obsesionarnos y sufrir.

Otra creencia muy relacionada con la anterior es pensar que nuestra vida, nuestro destino, nuestra felicidad, nuestro sufrimiento, nuestros sentimientos o nuestras necesidades son más importantes que los de los demás. Imaginémonos que nuestro jefe riñe a una persona por la que tenemos antipatía, luego a alguien por quien sentimos indiferencia y luego a nosotros mismos. En el primer caso puede que incluso sintamos placer, en el segundo caso tal vez nos sepa mal pero probablemente no nos afectará mucho, pero en el tercer caso nos sentiremos heridos y ello es así porque en el fondo creemos que nuestro bienestar vale más que el de los demás. Sin embargo, la realidad es que el sufrimiento de los demás es tan sufrimiento como el nuestro y que las necesidades de los demás son tan necesidades como las nuestras.

Una de las causas de que creamos todo lo anterior es que nos concebirnos como unos seres independientes y separados del resto de seres y de lo que nos rodea, creyendo también que cada persona, animal u objeto es un ente separado. Así, percibimos el mundo exterior como una serie de entidades autónomas y diferentes, viendo el "yo" que percibe todo eso como algo autónomo e independiente de los "objetos" percibidos. A nosotros nos vemos como un ente conformado por nuestro cuerpo, nuestra edad, nuestras cualidades, nivel de riqueza, posición social, etc., todo lo cual es más o menos admirable, valorable y valioso.

Pero ello es sólo una ilusión generada por nuestra forma de percibir la realidad que da lugar al concepto del "yo", del "tu" y del "él" o del "ellos". Y no sólo es una especie de espejismo, sino que además es causa de buena parte de nuestro sufrimiento. Cuando conocemos bien la realidad como la conocen los físicos nos damos cuenta de que la misma, es decir, el Universo, no es otra cosa un gran campo de energía en constante cambio, teniendo parte de esa energía la forma de partículas, que se agrupan entre ellas adoptando diferentes formas,

como puede ser una nube, una flor, un caballo o una persona. Cada una de esas agrupaciones de partículas con energía asociada no es algo separado del resto de partículas y energía que existe, sino que forma parte de la totalidad y está en constante interactuación e intercambio de partículas y energía con el resto del Universo. De hecho, las partículas no sólo están interconectadas con las que están cerca de ellas, sino que la física cuántica dice que pueden estar interconectadas con otras partículas en el otro hemisferio de la tierra o incluso en la otra punta de la galaxia. En vez de la dualidad con que vemos las cosas ("yo" y "el mundo"), existiría una unidad de la que formamos parte. El famoso físico Isaac Newton ya dijo hace varios siglos que "la variedad en la unidad es la suprema ley de Universo".

Así, por ejemplo, tenemos la ilusión visual de que tenemos un cuerpo que nos pertenece y que las partes y la materia que componen dicho cuerpo es diferente a lo que nos rodea, pero la realidad es otra, ya que constantemente están saliendo y entrando átomos de nuestro cuerpo. Dentro del campo de la biología se ha calculado que nuestros átomos se renuevan cada 7 años aproximadamente, es decir, que dentro de unos años nada de la materia que compone nuestro cuerpo seguirá estando en nuestro cuerpo, sino que tendrá otras formas, como puede ser la forma de tierra, agua del mar, una mosca, una hierba o energía. En realidad, somos un torbellino de átomos que no permanece igual ni por una millonésima parte de segundo.

Para ayudar a deshacer el engaño, imaginémonos que estamos en un comedor con más gente. ¿Verdad que nos vemos a nosotros mismos como un ente separado, así como otros entes separados, como las otras personas, las mesas y las sillas y entre esos entes consideramos que no hay nada, una especie de vacío? Estamos convencidos de que todo eso es así, pero eso es sólo cómo lo vemos, ya que según la física en realidad existiría una especie de gran campo de partículas y energía en todas partes, no sólo en lo que nosotros consideramos entes autónomos, sino entre ellos, pues lo que consideramos "aire" aunque no lo veamos está lleno de partículas y energía igual a las que componen nuestro cuerpo y existe una constante interacción e intercambio entre esas partículas y energía y las que componen lo que creemos que es "nuestro" cuerpo. De hecho, cada vez que inspiramos absorbemos muchas de esas partículas y cada vez que espiramos desprendemos muchas otras hacia ese aire que vemos como un vacío.

Somos unos simples ladrillos de un edificio inmenso, unas simples piezas de construcción que por un lado están formadas por piezas más pequeñas y por otro lado se agrupan en otras piezas más grandes que a su vez se agrupan en otras más grandes y así progresivamente en diferentes niveles hasta construir todo el Universo. Cada pieza no es más que una parte del total, en constante interdependencia con el resto.

Sí existimos, pero no tal como nos vemos como seres separados del resto de la materia y energía, sino como un trocito más de la misma. Lo único que es seguro que existe de nosotros es que tenemos conciencia de determinadas sensaciones y pensamientos. Pero incluso esto no es más que uno de los numerosísimos y complejísimos fenómenos que tienen lugar, han tenido lugar y tendrán lugar en el Universo. Al igual que el resto de fenómenos, como la gravedad, la luz, una explosión o la unión de un espermatozoide y un

óvulo, no se trata un ente separado y autónomo, sino de algo que forma parte del Universo y en interrelación con el resto de fenómenos que lo forman.

El mundo es el resultado de la conjunción de un inmenso número de causas y condiciones, en constante cambio, como un arco iris, que se forma cuando brilla el sol a través de una cortina de lluvia y acto seguido se desvanece al desaparecer los factores que lo originaron. Los fenómenos existen esencialmente de una manera interdependiente y no tienen ninguna existencia autónoma y duradera. Todo es relación; nada existe en sí mismo, inmune a las fuerzas de causa y efecto y otros principios que rigen el Universo. Una vez este concepto es entendido e interiorizado, la errónea percepción del mundo da lugar a una más correcta comprensión de las cosas y los seres, con lo que nos vamos quitando gradualmente nuestra ceguera mental que es la principal causa de nuestro sufrimiento.

El propio Albert Einstein lo dijo muy claro cuando respondió por carta a un señor que no sabía consolar a su hija de diecinueve años por la muerte de su hermana pequeña:

> "Un ser humano es una parte del todo, llamado "Universo", una parte limitada en tiempo y en espacio. Él se percibe a sí mismo, sus pensamientos y sus sensaciones como algo separado del resto, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Este engaño es una especie de cárcel para nosotros, limitándonos a nuestros deseos personales y afecto sólo por unas pocas personas cercanas"

Si hemos entendido que cuando vemos nuestra existencia como algo independiente es una construcción mental, un simple concepto inventado por nuestra mente que no se corresponde con la realidad, también comprenderemos que no somos nada especiales: las moléculas de oxígeno, nitrógeno o carbono que nos componen son las mismas que componen las estrellas. Los átomos, electrones, protones y las partículas elementales, como los bosones, de que estamos construidos, son exactamente los mismos que podemos encontrar en galaxias a miles de millones de años luz. En realidad, somos más de lo mismo.

Para acabar de asimilar estas ideas complejas y sorprendentes y tener una perspectiva más amplia y universal podemos hacer un ejercicio de visualización. Imaginemos por un instante un océano inmenso compuesto de agua que se expresa en forma de olas pequeñas, olas grandes, corrientes marinas, torbellinos, remolinos u otras formas, todo ello en constante movimiento y cambio; a continuación observemos una efímera olita que se forma durante un instante para acto seguido cambiar de forma y que no es más que eso, un poquito de agua que es parte de todo el océano. Démonos cuenta de eso es justamente lo que somos nosotros.

Ahora veamos un inmenso campo de energía que ocupa todo el Universo y que se expresa continuamente de muchas formas diferentes en continuo cambio. Fijémonos en una parte del universo en que esa energía adopta la forma de partículas. Acerquémonos más y veamos como unas cuantas de esas partículas forman un remolino que somos nosotros y cómo ese remolino de partículas se encuentra dentro de en una corriente que

fluye, absorbiendo y expulsando constantemente parte de sus partículas a esa corriente de la que forma parte. Tomemos conciencia de que como pequeños remolinos de partículas nuestras vidas tienen una cierta unicidad, como el resto de numerosísimas formas en que se expresa el Universo, pero al mismo tiempo somos una parte más integrante de ese Universo que se expresa en formas que sobrepasan nuestra comprensión, del mismo modo que nuestra mano izquierda y nuestro corazón forman parte de la misma unidad que es nuestro cuerpo, que se expresa con diferentes formas.

Si somos conscientes de todo ello, no sentiremos esa presión por ser conforme a esa imagen que tenemos de nosotros mismos y el dolor que nos causa cuando nuestro ego está amenazado.

Pensamiento de desconfianza

Este pensamiento se basa en la creencia irracional de que no podemos confiar en otras personas, ya que la gente en general no es de fiar o bien hay gente de todo tipo, tanto en sentido positivo como negativo, desde los más benevolentes hasta los más abusivos, y desde los que más nos querrán y aceptarán hasta los que nos rechazarán, por lo que es mejor mantener cierta distancia y evitar la intimidad. A veces, ante la duda decidimos condenar a todos. Este tipo de pensamiento nos induce a cerrarnos a los demás, genera ansiedad, soledad y afecta negativamente a las relaciones, lo que nos hace sentir mal.

La irracionalidad está en que la realidad es que hay personas de todo tipo y en muchas de ellas sí se puede confiar y en otras no se puede confiar plenamente pero sí parcialmente, por lo que no es lógico sobre-generalizar. Si alguien me trató mal ello no quiere decir que toda la gente que tengo alrededor se pase todo el día tramando cómo maltratarme. Parece más lógico y justo partir de una presunción de inocencia, hasta que se demuestre lo contrario. También parece razonable tener un cierto escepticismo saludable hasta que conozca a la persona en cierta profundidad, no cayendo ni en el extremo de una confianza ciega e ilusa sin conocer a las personas ni en el otro extremo de una gran desconfianza, sino una actitud más intermedia.

Por otro lado, algunas personas pueden ser moderadamente abusivas o agresivas o lo que sea, pero eso no las hace malas y dignas de rechazo en su integridad. Pueden tener aspectos positivos que nos gusten, estando en un punto intermedio en que ni son demasiado bondadosas ni demasiado crueles. Mantener relaciones con ellas nos puede beneficiar en ciertos aspectos, como información, favores, apoyo, afecto, etc.

Pensamiento irracional sobre los sentimientos de los demás

No solemos tener el don de leer la mente de los demás ni tampoco el de la adivinación, por lo que difícilmente podemos conocer con precisión lo que sienten y piensan los demás. Pero a pesar de ello consciente o inconscientemente tenemos nuestras creencias o sospechas al respecto, muchas veces erróneas, a menudo extrapolando en cierto modo lo que de niños percibimos que nuestros padres y personas más cercanas sentían hacia nosotros a la humanidad entera. Cuando el error consiste en creer que los demás tienen respecto a nosotros sentimientos o pensamientos negativos que en realidad no tienen o que éstos son más negativos de lo que realmente son ello nos hace sentir mal innecesariamente.

Uno de esos errores es el pensamiento de no ser querido, que se basa en la creencia generalizada de que no me quieren y que genera un sentimiento de soledad y de no ser querido. La irracionalidad radica en que suele tratarse de una exageración como consecuencia frecuentemente de experiencias negativas que tuvimos en la infancia, ya que de forma natural solemos recibir afecto en mayor o menor medida de las personas con las que tratamos, pues "el roce hace el cariño" y por instinto las personas tienden a sentir gradualmente afecto por las personas de su entorno.

Otro ejemplo es el pensamiento de exclusión o rechazo, que se basa en creer que nos excluyen o nos rechazan cuando en realidad no es así o lo es en menor medida de lo que creemos, llegando nosotros a esa conclusión sin saber exactamente qué es lo que en realidad pasa dentro del cerebro de otras personas, sólo porque en el pasado alguien

concreto nos rechazó. Existe incluso creencia radical de que la gente en general nos desprecia, cuando la realidad es que la gente usualmente se limita a vivir su vida de la mejor manera que puede y sólo excepcionalmente se dedica a despreciar a alguien por algún motivo muy concreto.

Pensamiento insensible

Este estilo de pensamiento consiste en creer que algunas personas o animales no sienten ni sufren, como si fuesen simples cosas, pudiendo generar crueldad y daños innecesarios. La irracionalidad está en que todos los seres sensibles sienten y sufren cuando se les causa daño.

Pensamiento de dependencia social

El pensamiento de dependencia social es la aplicación del pensamiento de dependencia o adictivo a las relaciones y consiste en que creer necesitamos de forma absoluta a otras personas o determinadas relaciones. Algunas variantes de esta forma de pensar es creer que todos necesitamos a alguien de quien podamos depender para tener ayuda, alguien más fuerte o más grande en quien confiar y que nos dé fuerza, que no podemos afrontar el mundo sin alguna persona que nos dé seguridad o que siempre necesitamos el consejo de los demás antes de tomar cualquier decisión importante.

Estas creencias pueden ser ciertas en el caso de los niños, que cuando son pequeños necesitan de algún adulto que les cuide para poder sobrevivir, así como en el caso de personas que a causa de accidente, enfermedad, vejez o por el motivo que sea no pueden valerse por sí mismas. Pero la inmensa mayoría de los adultos están capacitados para valerse de sí mismos. Creer que necesitamos de forma absoluta de los demás nos hace sentir mal e incluso nos puede llevar a ponernos en manos de una autoridad "superior", limitando nuestra independencia de juicio, nuestra libertad de pensar por nosotros mismos y la conciencia de nuestras necesidades particulares.

Relacionada con lo anterior está la creencia de que el amor a las personas y el apego a las mismas es lo mismo o que lo segundo va implícito en lo primero. El amor es instinto de protección, cuidado y de aportar a la felicidad de otras personas, disfrutando de compartir parte de nuestra vida con los que tenemos alrededor (amigos, amantes y compañeros, mujer o marido). Es algo orientado a los que queremos y en beneficio de ellos. En cambio, el apego es algo orientado a nosotros mismos y en beneficio nuestro, a satisfacer nuestras necesidades. Es desear poseer a los demás, en cierto modo como si fuesen parte de nuestro patrimonio, aspirando a que éstos hagan lo que nosotros esperamos de ellos, a que nos aporten lo que queremos. El yogui Swami Prajnanpad

dijo “cuando quieres a alguien, no puedes esperar que haga lo que te complace. Eso equivaldría a amarte a ti mismo”.

Pensamiento de independencia social

Este tipo de pensamiento sería lo contrario del anterior y consiste en creer que no necesitamos a los demás para nada e incluso que las relaciones nos aportan poco o nada. Esta creencia nos quita energías para cultivar las relaciones. La realidad es que conocer gente y entablar relaciones puede tener muchos beneficios y ventajas, como afecto, ayuda, apoyo, compañía, comunicación, diversión o información, entre otros.

Pensamiento parcial sobre los demás

Consiste en focalizarse en las cosas que no nos gustan de los demás, pasando por alto las cosas que sí nos gustan, lo que genera una visión distorsionada y parcial sobre los demás, más negativa de lo que realmente son las personas.

Prejuicios

Relacionado con lo anterior están los prejuicios, que consisten en creer que todos los individuos de un grupo tienen unas características que en realidad sólo posee una parte de sus miembros, sea minoritaria o mayoritaria. Cuando hemos tenido experiencias negativas o positivas con alguien, es normal tanto en el ser humano como en otras especies animales en el futuro sentir prejuicios hacia otros que se le parezcan. Si viene un ser con la piel de color violeta y nos ataca en el futuro posiblemente sentiremos desconfianza hacia otros seres con la piel violeta. Esa reacción defensiva nos sucede a nosotros y también le sucedería a un perro. Es un mecanismo de protección que nos ha dado la naturaleza para protegernos de las amenazas y de hecho puede ser útil para el reto de la supervivencia tener una mayor desconfianza y cautela hacia las serpientes, los tiburones y las arañas que hacia los delfines y las palomas.

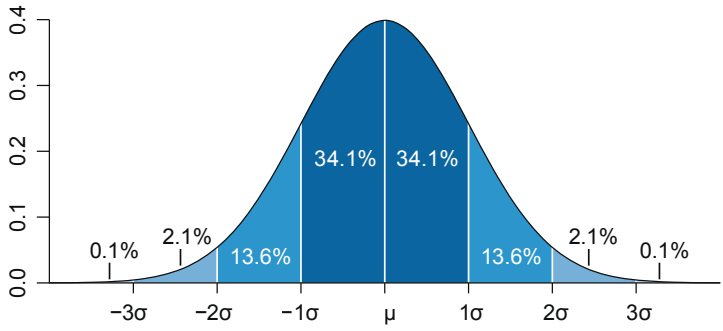
Al mismo tiempo, esta forma de pensar, por normal que sea, tiene una parte de ilógica y puede dar lugar a claras injusticias cuando los prejuicios son negativos, ya que no sería justo condenar a un individuo por actos cometidos por otro individuo o conjunto de individuos pertenecientes a su mismo grupo. Del mismo modo que no sería justo condenar a un acusado sin que el juez lo conozca previamente al mismo, sus actos y las pruebas de los mismos, asimismo no sería justo condenar a una persona sin conocerla a ella y a sus actos. Además, los prejuicios negativos son contrarios a nuestro

bienestar y al de los miembros del grupo al que prejuzgamos, pues tenderemos a generar emociones negativas que nos hacen sentir mal tanto a nosotros como a ellos, como la desconfianza, la rabia, el resentimiento, el desprecio, la defensividad, la hostilidad o incluso la amargura, el odio y el asco.

Los prejuicios son normalmente una distorsión cognitiva de la realidad, careciendo de evidencia científica que los respalden. Muchas veces el origen está en que nos los transmitieron en la infancia o en la adolescencia y los aceptamos como correctos sin cuestionárnoslos. ¿Me han transmitido a mí algún tipo de prejuicio negativo hacia algún tipo de personas? Otras veces tienen su raíz en experiencias que tuvimos con unas pocas personas y de ellas extrajimos conclusiones generales para todo un grupo grande, a veces de millones de personas. Es como cuando vemos un rebaño de ovejas a lo lejos y nos parece todo del mismo color, pero cuando lo vemos de cerca nos damos cuenta que hay desde ovejas de color claro hasta ovejas de color oscuro.

En ocasiones nuestros prejuicios contienen una parte de verdad y se corresponden a una cierta tendencia de un grupo que está más o menos probada estadísticamente o que se podría probar. Es cierto que hay determinados grupos que en cuanto a media estadística son más pacíficos que otros, o más honestos, cumplidores, serios, responsables, trabajadores o lo que sea. Pero ello representa sólo una media estadística. En realidad todos los individuos no están en esa media estadística, sino que desde un punto de vista matemático se distribuyen de forma desigual en lo que se llama una campana de Gauss o curva de distribución, en que se ve cómo una parte del grupo tiene un muy nivel bajo de la característica por la que juzgamos, como puede ser la honestidad, otra parte del grupo tiene un nivel bajo, otra parte tiene un nivel medio, otra parte tiene un nivel alto y otra parte tiene un nivel muy alto, como se puede ver en la imagen siguiente.

Ejemplo de campana de Gauss o curva de distribución



Así, por ejemplo, puede suceder que cierto colectivo estadísticamente tenga más propensión a la delincuencia que otros. Sin embargo, esa es la media estadística, pero cuando vemos la distribución del colectivo nos damos cuenta que dentro del grupo hay individuos desde extremadamente delictivos hasta los extremadamente honrados. Cuando tenemos prejuicios nos negamos a ver la parte de la curva de distribución donde están situados los miembros del colectivo que sí son honrados. Nuestra visión está nublada porque no quiere ver toda la realidad, sino sólo una parte. Si nos pusiésemos en la piel de esos individuos honrados, ¿cómo nos sentiríamos si nos prejuzgasen como delictivos cuando en realidad sabemos que somos justamente todo lo contrario? Posiblemente creeríamos que están siendo injustos con nosotros y ello nos haría sentir mal, ¿verdad?

Dada su importancia, volveremos a hablar de los anteriores 8 tipos de pensamiento con más profundidad a lo largo del libro. Estos estilos de pensamientos irracionales son los principales, pero existen otros estilos basados en otras creencias irracionales, de los cuales también iremos hablando en este libro y en el libro "La Ciencia del Bienestar Personal".

Y para finalizar hagamos una reflexión sobre todas las creencias irracionales que acabamos de ver: ¿Cuáles de ellas he descubierto que tengo? ¿Merece la pena que esas creencias irracionales me hagan sentir mal a mí mismo o a los demás innecesariamente o más bien me interesa irlas expulsando poco a poco una por una?

3.2.2. Desmontar las creencias irracionales

Una vez hemos identificado nuestros pensamientos desagradables irracionales y las creencias erróneas en que se sustentan, el siguiente paso es desmontar esas creencias y sustituirlas por otras creencias racionales más positivas, lo que generará pensamientos más agradables, que a su vez generarán emociones más agradables, lo que aumentará nuestra felicidad. Las creencias son las semillas de las cuales salen todo: el tronco, de los cuales saldrán las ramas, de las cuales saldrán los frutos. Si cambiamos las semillas, al final cambiaremos también los frutos.

Para sustituir esas creencias supersticiosas por otras racionales necesitamos combatir las primeras mediante una labor de autocrítica con nuestra forma de pensar que consiste básicamente en tres tareas: (1) cuestionarnos dichas creencias con las preguntas adecuadas, (2) buscar todo tipo de pruebas que demuestren que la creencia o pensamiento negativo no se corresponde con la realidad y (3) descubrir en base a lo anterior las creencias y pensamientos lógicos y más positivos que sí se ajustan a la realidad. Esta labor se realiza con la creencia en general, pero también con cada pensamiento concreto que es consecuencia de dicha creencia. Por ejemplo, no es suficiente con deshacer la creencia genérica "las personas deben hacer las cosas de una determinada forma", sino que para desmontarla de verdad es necesario cuestionar cada "debería" concreto que vaya surgiendo en nuestra mente a lo largo del día.