

TENDENCIAS

Somos lo que pensamos

El Ciudadano · 24 de noviembre de 2015



La vida tiene altos y bajos y no siempre se pueden sortear, pero sí podemos cambiar lo que sentimos. Entrenar otra forma de pensar es el primer paso para conseguirlo

Hoy día es indiscutible la relación estrecha y dependiente que existe entre nuestra psique, emociones, conductas y la salud física. Se influyen y afectan de forma bidireccional. Situaciones como el dolor crónico, la falta de trabajo, una ruptura sentimental, hacer cola en el banco o el mismo tráfico generan en nosotros pensamientos negativos, incluso catastróficos: “Estoy harto, no puedo más”, “Este dolor me limita y no puedo hacer nada, se me quitan hasta las ganas de vivir”, y un largo etcétera. La mente puede ser nuestra principal aliada, pero también nuestra mayor rival.

Las personas suelen culpar y maldecir al entorno, a lo que ocurre a su alrededor, porque lo identifican como el causante de su malestar y sufrimiento. Pero ¿lo de fuera le genera malestar, o son sus interpretaciones sobre lo que ocurre a su alrededor lo que condiciona sus emociones?

Nuestros pensamientos influyen en nuestros comportamientos y nuestras emociones. Dependiendo de la corriente psicológica o el profesional al que lea o visite, los tachará de pensamientos negativos, catastróficos, limitantes, destructivos o inútiles. Qué más da el concepto. Lo que importa es el poder que tienen para influenciarnos, tanto positiva como negativamente.

Muchos pacientes dicen tener la cabeza como una lavadora. Ideas, miedos, discursos aterradores, pensamientos que no paran de dar vueltas en la mente. Se sienten atrapados entre palabras, incapaces de pararlas o desatenderlas. Hay personas que odian relacionarse consigo mismas porque lo que “su mente les dice” les causa una angustia tremenda.

Ahí van dos buenas noticias. La primera: usted es en gran parte el responsable de lo que siente. No es el entorno el que le genera ansiedad, sino la interpretación que usted hace del entorno. Esto le responsabiliza y también le permite controlar y

actuar sobre lo que siente. Muchos querrían desligarse de todo y seguir echando la culpa de su malestar a la sociedad y a lo mal que está todo. Pero esta opción le limita y le deja sin recursos.

El victimismo provoca que piense

más en lo que no funciona

que en lo que va bien

La segunda buena noticia es que puede modificar su estilo cognitivo en el momento en el que decida entrenar otra forma de pensar. Cientos de miles de personas consiguen preparar y acabar un maratón a pesar de lo dura que es esta prueba. Pero cuando hablamos de modificar lo relacionado con la psique, lo asociamos enseguida a dificultad, a falta de fuerza de voluntad y a nuestra forma de ser, y cuestionamos la posibilidad de cambio. Siga estos consejos para poner el pensamiento a raya.

Olvide la idea de convertirse en una persona superpositiva y superoptimista. El mundo no es de color rosa, pero tampoco un lugar negro y hostil. Se trata de buscar la utilidad de lo que piensa. Los pensamientos y las emociones son útiles cuando nos permiten resolver lo que nos preocupa e inútiles cuando no podemos hacer nada por aliviarnos. Confíe y delegue, y permita que al hacerlo los demás actúen con autonomía. El exceso de control genera ansiedad. Cuando delegue aquello de lo que no se puede responsabilizar, imagine un interruptor en la mente y póngalo en desconectado cada vez que aparezca de nuevo la preocupación. Dejar de prestar atención a lo inútil no es irresponsable. Todo lo contrario, permite que esté en el presente. Lo que sí es irresponsable es tener una reunión de trabajo y que su mente dé vueltas a un problema que no puede resolver por más que quiera y que ese estado impida concentrarse en lo único que puede atender: la reunión.

Escriba. No se trata de desconfiar de la memoria, pero para facilitarle el cambio de pensamiento necesita coger el hábito de escribir aquello que desea pensar. Escribir es una conducta organizada y facilita el aprendizaje. ¿Recuerda cómo aprendió a hacerlo sin faltas de ortografía? A base de repetición. La maestra detectaba una falta y usted la repetía en su cuaderno 10 veces. No aprendió a escribir correctamente simplemente pensando en que tenía que hacerlo. Necesitó un proceso. El mismo que requiere ahora para modificar su estilo cognitivo.

Deje de rumiar. Dar muchas vueltas a sus preocupaciones es el problema, no la solución. Rumia buscando argumentos que le dejen tranquilo, esperando encontrar esa idea brillante con la que calmar sus emociones. Pero nuestro cerebro no se apacigua dándole vueltas a ideas no controlables. En lugar de tanta vuelta, piense en soluciones. En vez de centrarse en “¿por qué me ha pasado esto a mí?”, lleve su energía a “¿qué tengo que hacer, cómo me puedo implicar para encontrar una solución?”. Piense siempre en sumar.

No lo racionalice todo, porque no todo tiene un razonamiento lógico. La vida es matemáticas, ciencia, pero también intuición y sensaciones. Aprenda a vivir con un grado de incertidumbre y a tomar decisiones con un poquito de riesgo. Considere el error como parte del juego. Genera tranquilidad la idea de que puede equivocarse y que, en el caso de fallar, buscará soluciones para volver a intentarlo. Generarse presión con ser perfecto incrementará su nivel de miedo y ansiedad, y con ello, los errores. Y eso es lo que desea evitar.

Acepte lo que no dependa de usted. Los discursos internos relacionados con lo injusta que es la vida y con lo que no se merece pero le ha tocado solo le llevan a sentirse desgraciado. Todos hemos vivido alguna vez el lado injusto de la vida. Su existencia tiene problemas y tiene momentos maravillosos. Pero el victimismo, la falta de recursos o la baja autoestima pueden provocar que atienda, hable y piense más en lo que no funciona que en lo que va bien. Cambie su visión y su discurso. No meta el dedo en la llaga, sobre todo con carpetas del pasado. Acepte. Aceptar no es resignarse.

Quite valor a lo que no lo tiene. Si cada preocupación se convierte en una batalla personal, estará combatiendo día y noche. Usted y su escala de valores son los que deben decidir si es importante o no. No busque soluciones por las noches. Tendemos a ver todo de forma mucho más catastrófica. Las noches son para dormir, no para resolver dilemas.

Anticipar lo que puede ocurrir de forma negativa no le protege. Muchas veces anticipamos lo que no depende de nosotros: “Seguro que el profesor pone un examen difícilísimo”, “No me inspira ninguna confianza este partido, el rival lo va a dar todo”. Muchos de sus miedos versan sobre un futuro que no va a suceder. Al final, no todo termina saliendo bien, pero sí es cierto que no es tan

trágico como había pronosticado. Se ha dedicado a sufrir por situaciones que no pasarán o que, si ocurren, no serán tan tremendas como imagina. El miedo anticipatorio solo aumenta su nivel de ansiedad y preocupación. Le impide estar pendiente de lo que sí funciona y le genera la sensación de vivir en un mundo amenazante. Cuando esto ocurra, sustituya su miedo al futuro por un simple “bien, pudiera ser, lo que tenga que ser será”.

Ríase de lo que piensa. ¡Qué absurdas nos parecen algunas de las ideas a toro pasado! Pruebe a hacer el ejercicio de ver la parte cómica en el momento real. Apreciar el lado humorístico le confiere control sobre sus preocupaciones y emociones. El humor también se entrena. No lo descarte por no ser hábil ni ágil con él. Vea películas, hable con personas que se ríen de sí mismas y comprobará que pronto se le contagia.

Rete a sus miedos. “Pero tú, piltrafilla, ¿acaso vas a poder conmigo?”, “¿Me voy a dejar amedrentar por ti? Pero si no tienes ni media bofetada”. Hablarle en este tono a sus miedos hará que se sienta superior a ellos.

No tenga conversaciones absurdas con sus pensamientos. No se enrede en ellos. Sus pensamientos negativos son rabietas que buscan su atención, y como se siente angustiado, se la presta. Contémplelos como si no fueran con usted. Lo que habla en su favor son sus actos, no lo que piensa. Déjelos estar en su mente, como quien acepta una peca en el brazo. Si no los escucha, dejarán de darle la lata. Cuando aparezcan, diga: “Gracias, mente”, y lleve su foco de atención a otro lugar.

Recuerde, no se puede “no tener pensamientos” por mucho que le atormenten. Lo que sí puede es elegir otros. Como dicen en la película *El guerrero pacífico*, “la vida es elegir, puedes elegir ser una víctima o cualquier otra cosa que te propongas”.

Para saber más:

Libros

En cambio

Estanislao Bachrach (Editorial Conecta)

Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético

Mark Williams (Editorial Paidós)

Película

El guerrero pacífico

Víctor Salva

Fuente: [El País](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)