

Cómo descubrir los pensamientos automáticos

No son las cosas las que atormentan a los hombres,
sino las opiniones que se tienen de ellas.

Epicteto

La mitad de la belleza depende del paisaje,
la otra mitad del hombre que lo mira.

Lyn Yutang

En un concurrido teatro, una mujer se levanta de repente, da una bofetada al hombre que está junto a ella y rápidamente se va por el pasillo hacia la salida. Cada una de las personas que han visto la escena reacciona a su manera, de forma idiosincrásica. Una mujer se sobresalta, un adolescente se encoleriza, un hombre maduro empieza a deprimirse, una asistente social siente una sensación agradable. ¿Por qué el mismo suceso provoca tan diferentes emociones en la audiencia? Podemos encontrar la respuesta examinando los pensamientos de cada observador.

La mujer asustada pensó: «En casa siempre la debe de estar molestando y no ha podido aguantar más», imaginando los detalles de una paliza brutal y recordando las veces que la han maltratado. El adolescente colérico pensó: «Él sólo quería un beso y ella lo ha humillado. Pobre tío, realmente es una

perra». El hombre maduro reaccionó que reaccionó con tristeza pensó: «Ahora la ha perdido y nunca más volverá a verla», mientras veía la cara de su esposa llena de cólera. La asistente social sintió un placer agradable porque pensó: «Se lo ha ganado. ¡Qué mujer más fuerte! Quisiera que algunas de las mujeres tímidas que conozco hubieran visto esto».

En cada caso, la emoción del observador fue una consecuencia de sus pensamientos. El suceso fue interpretado, juzgado y etiquetado de tal forma que fue inevitable una respuesta emocional particular. Todas las personas están constantemente describiéndose el mundo a sí mismas, dando a cada suceso o experiencia una etiqueta. Hacen interpretaciones de lo que ven y oyen, juzgan los sucesos como buenos o malos, temibles o agradables, redicen si pueden ocasionarles algún peligro o una seguridad relativa.

Estas etiquetas o juicios se forman a lo largo de un interminable diálogo de cada persona consigo misma, y colorean toda la experiencia con interpretaciones privadas. El diálogo ha sido comparado con una cascada de pensamiento que fluye de la mente sin interrupción. Raramente nos damos cuenta de ellos, pero son lo suficientemente poderosos como para crear las emociones más intensas. El diálogo interno ha sido denominado «auto charla» (*self talk*) por el terapeuta racional emotivo Albert Ellis, y «pensamientos automáticos» por el teórico cognitivo Aaron Beck. Beck prefiere el término pensamientos automáticos «porque describe más adecuadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo; y se graban como plausibles y válidos» (Beck, 1976, p. 237).

La mayoría de la gente charla con los demás de forma muy diferente de como lo hace cuando habla consigo misma. A los demás, normalmente se describen los sucesos de la vida como una secuencia racional de causa y

efecto. Pero, al mismo tiempo, la personas pueden hablar consigo mismas con inusitada virulencia y desprecio. Un ejecutivo explicaba en voz alta: «Poco después de perder mi trabajo, me fui sintiendo cada vez más deprimido». Nadie pudo escuchar los pensamientos que le desencadenó el desempleo: «Nunca seré capaz de mantener a mi familia... Nadie me tratará... Soy un fracasado... No soy capaz de hacer esto...». No importa cuáles fueran estas sobregeneralizaciones irreales, el ejecutivo creía en aquel momento lo que se estaba diciendo a sí mismo.

Los pensamientos automáticos tienen normalmente las siguientes características:

1. **Son mensajes específicos, discretos.** Un joven que temía ser rechazado se decía a sí mismo: «Ella no te quiere. Te encuentra tonto». Una mujer que temía la muerte, únicamente se repetía la palabra «ataúd». Un agente de bolsa se decía a sí mismo «déjalo», para generarse depresión respecto a una pérdida financiera.
2. **A menudo los pensamientos automáticos parecen taquigrafiados,** compuestos por unas pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve. Una mujer que temía las alturas se imaginó durante medio segundo que el suelo se inclinaba y sintió como si cayera por la ventana. Esta imaginación momentánea disparó una crisis de ansiedad como si hubiera subido a una altura de tres pisos. El taquigrafiado está expresado a menudo con estilo telegráfico: «solo... enfermo... no puedo resistirlo... cáncer... malo». Una palabra o una frase corta funciona como un encabezamiento de un grupo de recuerdos temidos, temores o autorreproches. A veces el pensamiento automático es una breve reconstrucción de un suceso pasado. Una mujer deprimida retenía en

la memoria la escalera de unos grandes almacenes en donde su marido le anunció por primera vez su intención de dejarla. La imagen de la escalera estaba muy ligada a todos los sentimientos asociados con aquella pérdida.

3. **Los pensamientos automáticos, no importa lo irracionales que sean, casi siempre son creídos.** Un hombre que reaccionó con rabia por la muerte de su mejor amigo fue capaz de pensar por algún tiempo que la muerte le había llegado deliberadamente para castigarle a él. Estos pensamientos tenían la misma credibilidad que si fueran impresiones directas de los sentidos. Se adscribe el mismo valor de verdad a los pensamientos automáticos que a las percepciones sensoriales del mundo externo. Si alguien ve a un hombre entrando en un Porsche y piensa «es rico, no ha de cuidar de nadie excepto de sí mismo», el juicio es tan real para él como su impresión visual del hombre subiendo al coche. Los pensamientos automáticos son creíbles porque casi no se notan, por lo que no son cuestionados. Simplemente no permiten ser probados, ni sus implicaciones y conclusiones son sometidas a un análisis lógico.
4. **Los pensamientos automáticos se viven como espontáneos.** Entran de golpe en la mente; engañosos, a veces determinan estereotipos o juicios que parecen verdaderos.
5. **A menudo los pensamientos automáticos se expresan en términos de «habría de, tendría que, o debería».** Una viuda tuvo el siguiente pensamiento: «Deberías salir sola; no puedes agobiar a tus amigos». Cada vez que el pensamiento se infiltraba en su cabeza se desesperaba. La gente se tortura a sí misma con obligaciones tales como «debería ser feliz... debería ser más enérgico, creativo, responsable, cariñoso, ge-

neroso». Cada «debería» precipita un sentimiento de culpabilidad o pérdida de autoestima.

6. **Los pensamientos automáticos tienden a «dramatizar».** Estos pensamientos predicen catástrofes, ven peligros en todas partes y siempre suponen lo peor. Un dolor de estómago es síntoma de cáncer, una mirada distraída en la cara del amante es la primera señal de abandono. Las dramatizaciones constituyen la mayor fuente de ansiedad.
7. **Los pensamientos automáticos son relativamente idiosincrásicos.** En el ejemplo inicial, en el que una mujer daba una bofetada a su compañero y salía del teatro, cada uno tuvo una respuesta diferente. Cada respuesta se basaba en una única forma de ver la situación estímulo, y causaba una emoción diferente e intensa.
8. **Los pensamientos automáticos son difíciles de desviar.** Puesto que son reflexivos y creíbles, los pensamientos automáticos se entretienen inadvertidamente a través del flujo del diálogo interno. Parecen ir y venir con voluntad propia. También tienden a actuar como señales de otro pensamiento. Todos hemos tenido la experiencia de un pensamiento deprimente que dispara una larga cadena de pensamientos deprimentes asociados.
9. **Los pensamientos automáticos son aprendidos.** Desde la infancia la gente ha ido expresando aquello que piensa. Todas las personas han sido condicionadas por la familia, los amigos, y los medios de información para interpretar los sucesos de cierta forma.

Visión de túnel

La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos con exclusión de todos los pensamientos contrarios. La gente que está ansiosa está preocupada por la anticipación del peligro. Crean fantasmas de dolor futuro. Los individuos deprimidos, obsesionados por sus pérdidas, siempre están sufriendo. La gente crónicamente colérica está preocupada por la inaceptable y maliciosa conducta de los demás.

Cada preocupación crea una especie de visión de túnel que hace que una persona sólo tenga una clase de pensamiento y se dé cuenta de un solo aspecto de su ambiente. El resultado es una emoción predominante y normalmente muy dolorosa. Beck ha usado el término *abstracción selectiva* en su examen de la visión de túnel. La abstracción selectiva significa considerar una serie de señales del ambiente, excluyendo el resto. La visión de túnel constituye la base de la mayoría de las neurosis.

Para construir una visión de túnel se debe actuar de la siguiente manera:

- No dar importancia a los pensamientos automáticos.
- No analizar los pensamientos automáticos.
- Si se está ansioso, mantener la atención sobre el peligro.
- Si se está deprimido, menospreciarse a sí mismo y pensar en las pérdidas sufridas.
- Si se está colérico, concentrarse en la injusticia y maldad de los demás.

Prestar atención a los pensamientos automáticos

Escuchar los pensamientos automáticos es el primer paso para conseguir el control de las emociones desagradables. La mayor parte del diálogo interno es inocuo. Los pensamientos automáticos que causan daño, sin embargo, pueden identificarse porque casi siempre preceden a una situación ansiógena.

Para identificar los pensamientos automáticos que son los continuos causantes de sentimientos ansiógenos, hay que tratar de recordar los pensamientos que se tuvieron inmediatamente antes de empezar a experimentar la emoción y aquellos que acompañaron el mantenimiento de la emoción. Se pueden recordar como si se estuviera escuchando por un teléfono interior. El intercomunicador siempre está conectado, incluso mientras se está conversando con otras personas y durante todo el transcurso de la vida. Mientras se interactúa con el ambiente existe este diálogo con uno mismo. Hay que escuchar a hurtadillas en el intercomunicador del diálogo interno, y escuchar qué es lo que se dice una persona a sí misma. Los pensamientos automáticos está asignando significados particulares e idiosincrásicos a muchos de los sucesos externos. Están haciendo juicios e interpretaciones de su experiencia.

Los pensamientos automáticos a menudo son relámpagos rápidos y muy difíciles de percibir. Transmiten una especie de breve imagen verbal, o son telegrafiados con pocas palabras simples. Existen dos métodos para hacer frente a esta velocidad de los pensamientos:

1. Reconstruyendo una situación problemática, repasándola una y otra vez en la imaginación hasta que la emoción que provoca ansiedad empiece a emerger. ¿Qué se está pensando cuando surge la emoción? Observemos los pensamientos como si se tratara de una película a

cámara lenta. escuchemos detenidamente el diálogo interno, frase a frase. Apreciemos el milisegundo que se necesita para decir un «no aguanto más» o el medio segundo de imagen de un suceso terrorífico. Apreciemos cómo se están describiendo e interpretando internamente las acciones de los demás: «ella está aburrida... El está dominándome...».

2. Desarrollando la frase taquigrafiada hasta completar la original de la que proviene. «Marearse» puede ser la frase taquigrafiada de «estoy mareándome y creo que voy a ponerme peor... No puedo resistirlo», «Loco» puede provenir de «me siento como si estuviera perdiendo el control y esto podría significar que estoy volviéndome loco... Mis amigos me rechazarán...». Oír el telegrafiado no es suficiente. es necesario escuchar el silogismo entero para comprender la lógica deformada de la que florecen las emociones dolorosas.

Diario de pensamientos

Para apreciar el poder de los pensamientos automáticos y el papel que juegan en la vida emocional, cada persona debe escribir su propio diario de pensamientos. Hay que hacer una anotación cada vez que se experimenta una emoción desagradable. Se debe incluir todo lo que una persona se dice a sí misma para impedir que la emoción progrese. Un administrativo escribió el siguiente diario, un viernes muy ajetreado:

Hora	Emoción	Situación	Pensamientos automáticos	% verdad ahora	% ver- dad al acos- tarse
9.15	Cólera	Parado en la autopista	Llego tarde... Jefe colérico... Es la última vez... Todo el día corriendo	90	40
10.30	Ansiedad	Haciendo un trabajo adicional	Estaré aquí toda la noche... no puedo resistirlo... Laura se pondrá furiosa si llego tarde	100	30
11.50	Ansiedad	Se estropea el ordenador	Ahora no podré terminarlo nunca... Oh, Dios mío... Debería trabajar más deprisa o se encolerizará	100	55
13.30	Ansiedad	Trabajando durante el almuerzo	Realmente estoy haciendo polvo mi estómago... No puedo soportarlo	80	20
16.00	Cólera	Me encargan un trabajo imprevisto	¿Por qué si hay tanto trabajo no contratan a más gente? Es demasiado para una sola persona	100	60
17.00	Ansiedad	Trabajando hasta tarde y debiendo telefonar a la esposa	Seguro que ella estará a punto de estallar...	100	0
19.45	Depresión	Conduciendo hacia casa	Mi vida se reduce a esto... No hay escape posible	100	35
21.00	Depresión	Viendo la TV con los niños	No me hablan nunca... Apenas me conocen... Les importa un comino	75	15
22.45	Depresión	Mi esposa se acuesta pronto	Está furiosa de verdad... esta disgustada conmigo	80	40

Precisamente antes de acostarse, el administrativo revisaba su diario de pensamientos y rellenaba los porcentajes correspondientes a su apreciación de aquel momento sobre los pensamientos automáticos experimentados durante el día. Esta práctica hizo que se diera cuenta de que los pensamientos siempre parecían creíbles cuando aparecían por primera vez, pero que al cabo de un tiempo los consideraba mucho menos verdaderos. Al cabo de varios días de escribir el diario, notó que incrementaba su desconfianza por sus pensamientos automáticos. Le parecían terriblemente deformados cuando los valoraba por la noche. Además, se apercibió de que sus emociones ansiógenas siempre parecían ir asociadas a los mismos juicios y percepciones distorsionadas.

Hay que usar el diario de pensamientos durante una semana, insertando las anotaciones sólo cuando la persona sienta una emoción que le provoca ansiedad. Es muy importante evaluar la veracidad de los pensamientos automáticos en el mismo momento en el que ocurren y más tarde, cuando la tormenta emocional ha pasado. Será más sencillo avanzar hacia la reducción del estrés de la vida cuando se empieza a desconfiar de los pensamientos automáticos y se empiezan a cuestionar y a combatir a medida que van apareciendo inesperadamente. En este momento, es importante reconocer que los pensamientos crean y sostienen las emociones. Para reducir la frecuencia de las emociones dolorosas, es necesario primero escuchar los pensamientos y preguntarse, posteriormente, si son ciertos. Los pensamientos son los responsables de los sentimientos.

