

# **Cómo combatir los pensamientos automáticos**



Un hombre se acerca al mostrador de un estanco y pide un paquete de Camel. La estancuera le dice que se le han acabado. El hombre concluye que el vendedor tiene los cigarrillos, pero que sólo quiere deshacerse de él porque no le gusta su aspecto. Esta «lógica» parece obviamente irracional y paranoide.

Pero consideremos el caso de una mujer cuyo marido vuelve a casa con mala cara. Inmediatamente concluye que está enfadado porque ella estuvo demasiado cansada para hacer el amor la noche anterior. Ella espera una ofensa como revancha y responde rápidamente con malhumor y con una posición defensiva. Esta «lógica» tiene un significado perfecto para él, y ella no pregunta los motivos del marido; más tarde se entera de que tuvo un pequeño accidente de automóvil al volver a casa.

El silogismo que ella ha usado funciona más o menos así: «1) Muchas veces mi marido se molesta cuando yo le desilusiono; 2) mi marido parece molesto; 3) por lo tanto, quizá le he desilusionado». El problema de esta lógica reside en la suposición de que el humor del marido ha de estar relacionado forzosamente con ella y que ella es el principal motivo de sus cambios de humor. Este tipo de pensamientos deformados se denomina *personalización*, esto es, la tendencia a relacionar todos los objetos y eventos con uno mismo. Este crea una gran cantidad de sufrimiento porque la víctima tergiversa constantemente lo que ve, y reacciona consecuentemente según esta mal interpretación.

En este artículo pretendemos clasificar y examinar quince tipos de pensamientos deformados y proporcionar las herramientas necesarias para identificarlos. Por lo tanto, se deberá estar atento a los indicadores de la presencia de pensamientos deformados y desarrollar las habilidades necesarias para combatirlo.

Gran parte del sufrimiento humano es innecesario. Procede de falsas conclusiones que la gente hace de los acontecimientos cotidianos. *Son las interpretaciones, lo que la gente se dice a sí misma sobre su experiencia, las que crean ansiedad, cólera o depresión.* Si una persona decide que el aspecto agrio de alguien indica rechazo, cuando de hecho está experimentando envidia, está creando su propio estado de ánimo, y esto le llevará a entristecerse o a estar susceptible.

Los dos autores que han contribuido más a estudiar la forma de combatir los tipos de pensamientos deformados son Albert Ellis y Aaron Beck. En su libro, publicado en 1961, *Guía de la vida racional*, Ellis argumenta que las emociones tienen poco que ver con los sucesos reales. Entre los sucesos y la emoción existe una «autocharla» consigo mismo. De hecho, la emoción procede de lo que la persona se dice a sí misma, es decir, de la interpretación del suceso y no del propio suceso. Ellis usa el modelo A-B-C para describir lo que sucede.

A	Hechos y sucesos	Un repartidor de periódicos lanza el periódico de un cliente sobre el césped mojado. El cliente sale corriendo y le dice gritando que sea más cuidadoso.
B	Autocharla del repartidor de periódicos	«Este tío está enfermo... Puede denunciarme... Me quitarán mi ruta... Estoy como una cabra... Este tío es muy duro... Odia a los jóvenes».
C	Emociones	Ansiedad y cólera

El suceso, considerado aisladamente, no causa la emoción. Sólo cuando el repartidor de periódicos decide que está en peligro, que está «como una cabra», y que el cliente es un «duro», se genera la ansiedad y la cólera. Si el repartidor de periódicos decide más tarde que



todos podemos equivocarnos y que no pasará nada, su respuesta emocional cambiará completamente.

Aaron Beck es uno de los principales teóricos en el tratamiento de la depresión. En su libro publicado en 1967, *Depresión: Aspectos clínicos, experimentales y teóricos*, describe cómo los tipos de pensamientos deformados hacen estallar y exacerban la espiral descendente de la depresión. Corrigiendo tipos de pensamientos tales como la sobregeneralización y la polarización, la persona deprimida empieza a salir del foso. A medida que sus interpretaciones de los sucesos de su alrededor cambian, también lo hacen su humor y su actitud hacia el futuro.

## 15 tipos de pensamientos deformados

### 1. Filtraje

Esta distorsión está caracterizada por una especie de visión de túnel; sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle y todo el evento o situación queda teñida por este detalle. Un importante dibujante que no soportaba las críticas fue elogiado por la calidad de los detalles de unos recientes dibujos, y le pidieron si podría hacer su próxima obra un poco más deprisa. Regresó a su casa deprimido, pensando que su jefe creía que había estado perdiendo el tiempo, cuando lo que había ocurrido era que simplemente sólo había prestado atención a un componente de la conversación y no escuchó el elogio por su temor a sus posibles deficiencias.

Cada persona posee su túnel particular por el que observa el mundo. Algunos son hipersensibles a todo aquello que sugiere pérdida, y se ciegan ante cualquier indicación de beneficio. Para otros, la más débil posibilidad de peligro sobresale como una púa en una escena que es en conjunto agradable. La gente deprimida selecciona elementos que sugieren pérdidas, los ansiosos seleccionan peligros, y los que frecuentemente experimentan cólera buscan evidencias de injusticia.

Los mecanismos del recuerdo también pueden ser selectivos. De una historia completa o del conjunto de la experiencia sólo se recuerdan normalmente algunas clases de sucesos. Como resultado, se puede revisar el pasado y reexperimentar recuerdos que pueden hacernos sentir cólera, ansiedad o depresión.

Los pensamientos se pueden magnificar y «tremendizar» mediante muchos procesos de filtraje. Cuando los pensamientos negativos se sacan fuera de contexto, aislados de todas las experiencias buenas que nos rodean, se hacen mayores y más tremendos de lo que realmente son. El resultado final es que todos los temores, carencias e irritaciones se exageran en importancia porque llenan la conciencia excluyendo todo lo demás. Las palabras clave para este tipo de filtraje son: «terrible... tremendo... desagradable... horroroso», y así sucesivamente. Una frase clave es «no puedo resistirlo».

### 2. Pensamiento polarizado

La característica principal de esta distorsión es la insistencia en las elecciones dicotómicas: se tiende a percibir cualquier cosa de forma extremista, sin términos medios. Las personas y los pensamientos son buenos o malos, maravillosos u horribles. Esto crea un mundo en blanco y negro, y como las personas que padecen este tipo de distorsión fracasan en todos los matices del gris, sus reacciones a los eventos oscilan de



un extremo emocional al otro. El mayor peligro de dicotomizar el pensamiento es el impacto sobre cómo se juzga dicha persona a sí misma. Si no es perfecto o brillante entonces sólo podrá ser un fracasado o un imbécil. No hay lugar para las equivocaciones o la mediocridad. Un conductor de autobús pensaba que era el mayor despistado del mundo cuando tomó una salida errónea de la autopista y tuvo que conducir varios kilómetros hasta la siguiente salida. Una equivocación y se creía un incompetente o un inútil. Una madre de tres niños soltera estaba decidida a ser fuerte y «responsable». Cuando se sentía cansada o ligeramente ansiosa, empezaba a pensar que era débil, disgustándose consigo misma y criticando su propio comportamiento en las conversaciones con sus amigos.

### 3. Sobregeneralización

En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo elemento de evidencia. El hecho de escaparse un punto mientras se está haciendo ganchillo significaría «nunca aprenderé a hacer labores». Un rechazo en una pista de baile significa «nunca querrá nadie bailar conmigo». Si se marea realizando un viaje en tren nunca realizará otro. Si una persona se marea en un balcón de una sexta planta, nunca sale a otro. Si sintió ansiedad la última vez que su marido hizo un viaje de negocios, será un drama cada vez que deje la ciudad. Una experiencia desagradable significa que siempre que se repita una situación similar, se repetirá la experiencia desagradable.

Esta distorsión conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida. Las sobregeneralizaciones se expresan a menudo en forma de afirmaciones absolutas, como si existiera alguna ley inmutable que gobernara y limitara el curso de la felicidad. Se está sobregeneralizando cuando se afirma radicalmente que «*nadie* me quiere... *nunca* seré capaz de confiar en alguien otra vez... *siempre* estaré triste... *nunca* podré conseguir un trabajo mejor... *nadie* querrá ser mi amigo». La conclusión se basa en una o dos piezas de evidencia, y cuidadosamente se ignora todo lo que uno conoce de sí mismo que pueda contradecirlas. Las palabras que indican que se puede estar sobregeneralizando son: todo, nadie, nunca, siempre, todos y ninguno.

### 4. Interpretación del pensamiento

Cuando una persona interpreta el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás: «Es lógico que actúe así porque está celoso... Ella está contigo por tu dinero... Él teme mostrar sus preocupaciones». No son una prueba, pero casi *parecen* la verdad. En la mayoría de los ejemplos, aquellos que interpretan el pensamiento hacen suposiciones sobre cómo se sienten los demás y qué les motiva a ello. Por ejemplo, se puede concluir: «Él la ha visitado tres veces la última semana porque a) está enamorado, b) está molesto con su antigua novia y sabía que ella lo averiguaría, c) está deprimido y va para sentirse mejor, d) temía encontrarse solo de nuevo». Se puede elegir, pero actuar a partir de cualquiera de estas conclusiones arbitrarias puede ser desastroso.

En la medida en que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que le rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás ante usted. «Dice eso porque me ve poco atractivo... Piensa que soy inmaduro... Quieren ponerme nervioso». Estas presunciones son normalmente



imposibles de ser sometidas a prueba. Han nacido de la intuición, las sospechas, dudas vagas o una o dos experiencias pasadas, pero son sin embargo creídas.

Las interpretaciones del pensamiento dependen de un proceso denominado proyección. Una persona imagina que la gente siente y reacciona a los pensamientos de la misma forma que ella lo haría. Por lo tanto, no se molesta en mirar o escuchar atentamente, ni se da cuenta de que realmente es diferente. Si una persona se enfada cuando alguien llega tarde, puede imaginarse a todo el mundo actuando así. Si alguien es muy sensible al rechazo, espera que la mayoría de la gente sea igual. Si una persona es muy estricta respecto a unos hábitos o rasgos particulares, asume que los demás participan de esa creencia. Las interpretaciones del pensamiento pasan por alto conclusiones que sólo son verdad para sí mismos sin molestarse en comprobar si son apropiadas para el resto de las personas.

## 5. Visión catastrofista

Cuando una persona catastrofiza, una pequeña vía en un barco de vela significa que seguramente se hundirá. Un contratista que trabaja por menos dinero concluye que nunca podrá obtener un buen trabajo. Un dolor de cabeza indica que está apareciendo un cáncer cerebral. Los pensamientos catastróficos empiezan a menudo con un «y si». Una persona lee un artículo del periódico que describe una tragedia o escucha un chismorreó sobre un desastre que le pasó a un conocido, y empieza a preguntarse si eso podría pasarle a él. «¿Y si me rompo la pierna esquiando... Y si secuestran mi avión... Y si me mareo y me pongo enfermo... Y si mi hijo empieza a drogarse?». La lista es interminable, y una imaginación catastrófica realmente fértil no tiene límites.

## 6. Personalización

Empezamos el artículo con ejemplo de personalización. Es la tendencia a relacionar algo del ambiente consigo mismo. Una madre deprimida se censuraba cuando veía un signo de tristeza en su hijo. Un recién casado creía que cada vez que su esposa hablaba de cansancio significaba que ella estaba cansada de él. Un hombre cuya esposa se quejaba de la subida de precios, escuchaba las quejas como críticas sus habilidades como cabeza de familia.

Un aspecto importante de la personalización es el hábito de compararse continuamente con los demás. «Toca el piano mucho mejor que yo... No soy lo suficientemente gracioso para ir con esta cuadrilla... Ella se conoce a sí misma mejor que yo... Siente las cosas tan profundamente, mientras que yo soy insensible... Soy el más lento de la oficina... Soy el más guapo... Le escuchan a él pero a mí no...». Nunca faltan oportunidades para compararse. La presunción subyacente es que su valor es cuestionable. Por lo tanto, continuamente se encontrará forzado a probar su valor como persona midiéndose a sí mismo en relación con los demás. Si de esta comparación resulta vencedor, gozará de un momento de alivio. Pero si resulta perdedor, se sentirá humillado.

El error básico de pensamiento en la personalización es que se interpreta cada experiencia, cada conversación, cada mirada como una pista para analizarse y valorarse a sí mismo.



## 7. Falacias de control

Existen dos formas en que puede distorsionarse el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada, u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor.

La persona que se siente externamente controlada se bloquea. No cree que pueda construir su propia vida o introducir cualquier diferencia en el mundo que le rodea. Allí donde mire sólo ve pruebas de la indefensión humana. Otra persona u otra cosa son las responsables de su dolor, sus pérdidas o sus fracasos. Ellas son las culpables. Desde esta óptica es difícil encontrar soluciones, porque probablemente no funcionarán. Un ejemplo extremo de esta falacia es la persona que se pasea por un suburbio llevando una pulsera de diamantes y un reloj muy caro. Le asaltan y se siente indefensa y resentida. No puede imaginarse qué hubiera podido hacer para evitarlo. Era una víctima pasiva. La realidad, sin embargo, es que este grupo de personas está tomando decisiones constantemente, y que cada decisión afecta a su vida. En alguna medida, cada cual es responsable de lo que le ocurre.

El polo opuesto de la falacia del control externo es la falacia del control omnipotente. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos. Lleva el mundo sobre sus hombros. Los compañeros de trabajo dependen de ella, los amigos también, es la responsable de la felicidad de la mayoría de la gente y cualquier negligencia por su parte podría causarles soledad, rechazo, la ruina o un susto. Debe hacer justicia ante todas las ofensas, saciar toda necesidad y curar todas las heridas, Y si no es así, se siente culpable. La omnipotencia depende de tres elementos: la sensibilidad hacia las personas que le rodean, una creencia exagerada de su poder para saciar todas las necesidades, y la expectativa de que es ella, y no los demás, la persona responsable de satisfacer estas necesidades.

## 8. La falacia de justicia

Este tipo de pensamiento distorsionado se basa en la aplicación de las normas legales y contractuales a los caprichos de las relaciones interpersonales. El inconveniente es que dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo que es justo, y no existe tribunal o juez que pueda ayudarlos. La justicia es una evaluación subjetiva de la medida en que lo que uno espera, necesita o desea de la otra persona, ésta se lo proporciona. La justicia, definida así, puede ser tan fácilmente puesta al servicio de los propios intereses, que cada persona queda inmovilizada en su propio punto de vista. El resultado es la impresión de estar viviendo en las trincheras y un sentimiento de enojo cada vez mayor.

La falacia de la justicia se expresa a menudo con frases condicionales: «Si me quisiera, no se burlaría... Si me quisiera, me ayudaría conseguir lo que quiero... Si esto fuera un matrimonio como Dios manda, ella debería acompañarme a la excursión y aprender a apreciar el paisaje... Si él me quisiera, volvería a casa directamente al salir del trabajo».

Es tentador hacer suposiciones sobre cómo cambiarían las cosas si la gente se limitara a jugar limpio y nos valorara *adecuadamente*. Pero las otras personas casi nunca ven las cosas de la misma forma que nosotros, y acabamos causándonos dolor a nosotros mismos.

## 9. Razonamiento emocional



En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se *siente* como un perdedor, entonces *tiene que* ser un perdedor. Si se siente culpable, *tiene que* haber hecho algo mal. Si se considera feo, entonces *tiene que* ser feo. Si se siente colérico, es que alguien se ha aprovechado de él.

Todas las cosas negativas que se sienten sobre uno mismo y los demás deben ser verdaderas porque se siente como verdaderas. El problema con el razonamiento emocional es que las emociones por sí mismas no tienen validez. Son productos del pensamiento. Si una persona tiene pensamientos y creencias deformadas, sus emociones reflejan estas distorsiones. Creer siempre en las emociones propias es como creerse todo lo que se escribe.

## 10. Falacia del cambio

La única persona a la que uno puede controlar realmente, o tener muchas esperanzas de cambiar, es uno mismo. La falacia del cambio, sin embargo, supone que una persona cambiará para adaptarse a nosotros si se la presiona lo suficiente. La atención y energía se dirige, por lo tanto, hacia los demás porque la esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen el echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar. El resultado normal es que la otra persona se siente atacada o cohibida y no cambia en absoluto.

El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás. De hecho, la felicidad depende de varios miles de grandes y pequeñas decisiones que cada persona toma a lo largo de la vida.

## 11. Etiquetas globales

El supermercado vende comida podrida a precios de escándalo. Una persona que rehúsa llevar a otra en su coche es un completo egoísta. Un muchacho que se muestra tranquilo en sus citas con las chicas es etiquetado como «más aburrido que una almeja». Los republicanos son un puñado de pelotas hambrientos de dinero. Tu jefe es un imbécil sin entrañas.

Cada una de estas etiquetas puede contener algo de verdad. Pero en un juicio global se generalizan una o dos cualidades. El rótulo ignora toda evidencia contraria, convirtiendo tu visión del mundo en estereotipada y unidimensional.

## 12. Culpabilidad

Se experimenta una sensación de alivio cuando conoces quién es el culpable de algo. Cuando una persona está sufriendo, alguien ha de ser el responsable. Una persona está sola, ofendida o atemorizada porque alguien le provoca estos sentimientos. Un hombre se encoleriza porque su esposa le sugiere que construya la valla que ya tenía intención de instalar; piensa que ella debería haber sabido lo cansado que estaba, pero se había mostrado totalmente insensible. El problema radica en que él esperaba que ella fuera clarividente, que leyera su pensamiento, cuando a decir verdad era responsabilidad del marido informar de su fatiga y no lo hizo.

A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de las elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad. Una mujer



culpaba al carnicero de vender hamburguesas que siempre estaban llenas de grasa. Pero en realidad era su problema: podría haber comprado carne de mejor calidad, o ir a otro carnicero. En este estilo de pensamiento, alguien está siempre haciendo algo a otra persona y ésta no tiene la responsabilidad de expresar sus necesidades, decir que no, ni decidir dónde quiere ir o qué quiere hacer.

Algunas personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente. Se martillean constantemente a sí mismas por ser incompetentes, insensibles, estúpidas, débiles, etc. Siempre están a punto para creer que se han equivocado. Una mujer sentía que había echado a perder la tarde entera de su marido porque le hizo retrasarse quince minutos al ir a una fiesta. Después, como la fiesta terminó temprano, decidió que había fastidiado a todo el mundo.

### 13. Los debería

En esta distorsión, la persona se comporta se acuerdo con unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas. Las reglas son correctas e indiscutibles. Cualquier desviación hacia valores o normas particulares es mala. Como resultado, a menudo la persona adopta la posición de juez y encuentra faltas. La gente lo irrita. Los demás no piensan ni actúan consecuentemente. La gente tiene rasgos, hábitos y opiniones inaceptables que los hace difíciles de tolerar. Deberían conocer las reglas y deberían seguirlas. Una mujer sentía que su marido debería querer sacarla a pasear en coche los domingos. Un hombre que amase a su mujer debería llevarla al campo e invitarla a comer en un lugar acogedor. El hecho de que él no quisiera ir sólo podría significar que «piensa en sí mismo».

Las palabras que indican la presencia de esta distorsión son: debería, habría de, tendría que.

No sólo son los demás quienes son juzgados, sino que también la persona se hace sufrir a sí misma con los debería. Se siente impelida a hacer algo, a ser de alguna forma, pero nunca se molestará en preguntarse objetivamente si realmente tiene algún sentido.

He aquí una lista de los debería más comunes e irracionales:

- Debería ser un compendio de generosidad, consideración, dignidad, coraje y altruismo.
- Debería ser el amante, amigo, padre, profesor, estudiante, esposo... perfecto.
- Debería ser capaz de soportar cualquier penalidad con ecuanimidad.
- Debería ser capaz de encontrar una rápida solución a cualquier problema.
- No debería sentirme herido nunca, siempre debería estar feliz y sereno.
- Debería conocer, entender y preverlo todo.
- Debería ser siempre espontáneo y al mismo tiempo debería controlar siempre mis sentimientos.
- No debería sentir ciertas emociones, tales como cólera o celos.
- Debería amar a mis hijos por igual.
- No debería equivocarme nunca.
- Mis emociones deberían ser constantes.





- Debería confiar totalmente en mí mismo.
- No debería estar cansado o enfermo nunca.
- Debería ser siempre extremadamente eficiente.

#### 14. Tener razón

En esta distorsión, la persona se pone normalmente a la defensiva: tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y todas sus acciones adecuadas. No está interesado en la posible veracidad de una opinión diferente a la suya, sino sólo de defenderla. Cada decisión que toma es justa, todo trabajo realizado está bien hecho. Nunca se equivoca.

Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan en lo que ya creen, los ignoran.

Un mecánico tenía la costumbre de entrar en un bar para tomar tres o cuatro copas camino de casa. Frecuentemente regresaba después de las siete, y su esposa nunca sabía cuándo debía tener la cena preparada. Cuando ella se le enfrentaba, él se encolerizaba y decía que un hombre tiene derecho a un poco de descanso. Le reprochaba que ella estuviese tranquilamente en casa, mientras él tenía que arreglar coches todo el día. El mecánico debía tener razón y no podía comprender el punto de vista de su esposa. Tener razón le hizo duro de oído. El actuar así también le hizo más solitario, porque tener razón se considera más importante que mantener unas buenas relaciones personales.

#### 15. La falacia de la recompensa divina

En este estilo de ver el mundo, la persona se comporta «correctamente», en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada, y mientras tanto imagina que está coleccionando puntos angelicales que podrá cobrar algún día.

Una madre de familia preparaba comidas sofisticadas para los suyos y hacía postres y labores de punto de mucho trabajo. Mandaba a sus hijos a todas las actividades extraescolares. La casa estaba inmaculada. Permaneció durante años esperando siempre algún tipo de recompensa o apreciación especial, pero nunca llegó. Poco a poco se fue haciendo hostil y resentida. El problema fue que mientras ella estaba haciendo las cosas «correctamente». Se iba quebrando física y emocionalmente. Cada vez se hizo más retraída y al final nadie quiso permanecer con ella.

### Resumen

1. **Filtraje.** Se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación.
2. **Pensamiento polarizado.** Las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio.



3. **Sobregeneralización.** Se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión, se espera que ocurra una y otra vez.
4. **Interpretación del pensamiento.** Sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella.
5. **Visión catastrofista.** Se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse «Y si...»: «¿Y si estalla la tragedia? ¿Y si me sucede a mí?»
6. **Personalización.** La persona que lo sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto, etc.
7. **Falacias de control.** Si se siente externamente controlado, se ve a sí mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que le rodean.
8. **Falacia de la justicia.** La persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella.
9. **Culpabilidad.** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos.
10. **Debería.** La persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma.
11. **Razonamiento emocional.** Cree que lo que siente tendría que ser verdadero, automáticamente. Si se *siente* como estúpida y aburrida, *debe ser* estúpida y aburrida.
12. **La falacia del cambio.** Una persona espera que los demás cambiarán para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello.
13. **Las etiquetas globales.** Se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global.
14. **Tener razón.** Continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y acciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón.
15. **La falacia de la recompensa divina.** Espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiente cuando se comprueba que la recompensa no llega.

No se sorprenda si olvida muchas distorsiones. A menudo es muy difícil identificarlas. Lo importante es empezar a notar las distorsiones que se cometen más a menudo.

## Los dos signos del pensamiento distorsionado

El mejor aviso de que se está usando un estilo de pensamiento distorsionado es la presencia de emociones dolorosas: sentirse nervioso, deprimido o crónicamente irritado. También



sentirse disgustado consigo mismo o repetirse las mismas preocupaciones una y otra vez como un disco rayado.

Se puede advertir que el dolor psicológico fluctúa, sintiéndose peor en algunos momentos del día que en otros. Haga uso del «Registro de pensamientos» para identificar las situaciones en las que normalmente se incrementa el malestar y los pensamientos habituales que acompañan a estas situaciones.

Los conflictos continuados con la familia o con los amigos también pueden ser un indicio de que se está usando uno o más tipos de distorsión. Fíjese en lo que uno se dice a sí mismo sobre los demás. Dése cuenta de cómo describe y justifica su punto de vista sobre el conflicto.

## Reacciones racionales

El listado que sigue corresponde a los correlativos racionales para los 15 tipos de pensamientos distorsionados. No es necesario leerse toda la lista. Úsela como referencia cuando tenga problemas con un tipo de distorsión particular. La clave reactiva de las frases para cada distorsión está consignada a la derecha del subtítulo.

### 1. Filtraje

**Modificar el origen  
No es necesario exagerar**

Si una persona se encuentra atrapada por una idea que se repite como en un disco rayado, concentrando su atención en cosas del ambiente que normalmente le asustan, producen sudoración o encolerizan, para vencer el filtraje hay que modificar el origen deliberadamente. Esto puede realizarse de dos formas distintas: Primera, esmerándose en centrar la atención sobre las estrategias de afrontamiento del problema, más que obsesionándose por el propio problema. Segundo, categorizando el tema mental primario como: pérdida, injusticia o... (complételo con su propio tema). Si el tema es la pérdida, se prestará atención a aquellos objetos de valor que se posean. Si el tema es el peligro, se prestará atención a las cosas del ambiente que representan comodidad y seguridad. Si el tema es la injusticia (incluyendo la estupidez, la incompetencia, etc.), se prestará atención a lo que hacen las personas que merecen su aprobación.

Cuando se realiza el proceso de filtraje, se tiende a exagerar los problemas. Para combatir esta exageración, hay que dejar de usar palabras tales como “terrible”, “tremendo”, “repugnante”, “horrible”, etc. En particular, hay que desterrar las frases del tipo “no puedo resistirlo”. Se *puede* resistir, porque la historia nos muestra que los seres humanos pueden resistir casi cualquier golpe psicológico y pueden soportar dolores físicos increíbles. Uno puede acostumbrarse y enfrentarse a casi todo. Puede probar a decirse a sí mismo frases como «no exageres» o «puedo enfrentarme a ello».



**2. Pensamiento polarizado**

**Las cosas no son blancas o negras  
Pensar en porcentajes**

La clave para vencer el pensamiento polarizado es dejar de hacer juicios en blanco y negro. La gente no es feliz o triste, cariñosa o esquiva, valiente o cobarde, inteligente o estúpida, sino que se distribuye a lo largo de un continuo. Tienen un poco de todo. Los seres humanos son demasiado complejos para ser reducidos a juicios dicotómicos. Si se tiene tendencia a hacer este tipo de clasificaciones es de gran utilidad pensar en términos de porcentajes: «Un 30% de mí tiene miedo a la muerte pero un 70% aguanta y se enfrenta a ella... Un 60% del tiempo parece terriblemente centrado en sí mismo, pero existe un 40% en el que puede ser realmente generoso... En el 5% de actividades soy un completo ignorante, pero en el resto no».

**3. Sobregeneralización**

**Cuantificar  
¿Hay pruebas para las conclusiones?  
No existen absolutos**

La sobregeneralización es sencillamente la tendencia a exagerar, la propensión a tomar un botón y coserle un vestido. Se puede combatir esta tendencia cuantificando, en lugar de palabras como “inmenso”, “tremendo”, “masivo”, “minúsculos”, etc. Además, se puede examinar cuánta evidencia hay en realidad para las conclusiones obtenidas. Si la conclusión está basada en uno o dos casos, una simple equivocación o un pequeño síntoma, entonces deberá ser rechazada hasta que se posean pruebas más convincentes. Use esta variante de la técnica de las tres columnas:

Pruebas para mi conclusión	Pruebas contra mi conclusión	Conclusión alternativa
----------------------------	------------------------------	------------------------

Si se pretende sobregeneralizar se piensa en absolutos. Se deberá, por tanto, evitar frases o suposiciones que requieran el uso de palabras tales como “todo”, “siempre”, “ninguno”, “nunca”, “todos” y “nada”. Los pensamientos y las sentencias que incluyen estas palabras ignoran las excepciones y los matices del gris. Para hacer los pensamientos más flexibles, use palabras tales como “es posible”, “a veces” y “a menudo”. Hay que ser particularmente sensible a las predicciones absolutas sobre el futuro, como en el caso de «nadie me amará jamás». Son extremadamente peligrosas porque pueden llegar a ser profecías que al hacerse explícitas conducen a su cumplimiento.

**4. Interpretación del pensamiento**

**Comprobarlos  
¿Hay pruebas para las conclusiones?**

La interpretación del pensamiento es la tendencia a hacer inferencias sobre qué piensa y qué siente la gente. A la larga, es mejor no hacer inferencia alguna sobre la gente. O creer todo lo que nos dicen o no creer nada hasta poseer alguna prueba concluyente. Hay que tratar todas las opiniones sobre la gente como hipótesis que deber ser probadas y



comprobadas, cuestionándolas. Si se carece de información directa de la persona implicada, pero se poseen otras evidencias, hay que evaluar la conclusión usando la técnica de las tres columnas modificada.

## 5. Visión catastrofista

## Probabilidades reales

La visión catastrofista es un magnífico camino para el desarrollo de la ansiedad. La persona debe pararse a reflexionar y realizar una evaluación honesta de la situación en términos de probabilidades o porcentajes. ¿Cuál es el riesgo? ¿Uno entre 100.000 o uno entre 100? Estudiar las probabilidades ayuda a evaluar de forma realista cualquier cosa que pueda angustiarnos.

## 6. Personalización

## Comprobarlos

¿Hay pruebas para las conclusiones?

¿Por qué arriesgarse a comparar?

Si la tendencia es a personalizar, hay que esforzarse en *probar* que el ceño fruncido del jefe tiene algo que ver con nosotros. No se fíe de lo que «es evidente» y compruébelo. Si no se puede preguntar a la persona interesada, use la técnica de las tres columnas mencionada anteriormente para probar las conclusiones. No se deben sacar conclusiones a menos que se esté convencido de poseer pruebas razonables. También es importante abandonar el hábito de compararse a sí mismo —positiva o negativamente— con los demás. Las comparaciones son un tipo de juego excitante. Unas veces se tendrá éxito y se brillará más que nadie. Pero cuando se pierda, se dará una bofetada a la propia autoestima y puede ser el principio de una larga y profunda depresión. El valor de una persona no consiste en ser mejor que los demás, así que ¿Por qué empezar a jugar a las comparaciones?

## 7. Falacias de control

## Yo hago que suceda Cada uno es responsable

Aparte de los desastres naturales, cada persona es responsable de lo que sucede en su mundo. La persona hace que suceda. Si una persona es infeliz, es que existen elecciones específicas que ha hecho, y continúa haciendo, que tienen como subproducto la infelicidad. Normalmente, una persona alcanza en la vida todo lo que para ella es de máxima prioridad. Por ejemplo, si la seguridad es más importante que cualquier otra cosa, se puede conseguir a expensas de la pasión y la emoción. Se puede anhelar la emoción, pero la seguridad tiene una importancia mayor en este caso. La persona se preguntará a sí misma: «¿Qué elecciones he realizado que me han llevado a esta situación? ¿Qué decisiones puedo tomar ahora para cambiarla?».

La falacia de la omnipotencia es la cara opuesta de la moneda de la falacia del control externo. En lugar de ser responsable de los propios problemas, se es responsable de los problemas de todos los demás. Si alguien tiene dolor, es de su responsabilidad hacer algo para solucionarlo. La persona que tiene este tipo de pensamientos cree que no se comporta como le corresponde si no soporta la carga de los demás. La clave para vencer la falacia de la omnipotencia es reconocer que cada uno es responsable de sí mismo. Todos somos



capitanes de nuestros propios barcos, tomando las decisiones que conducen nuestras vidas. Si alguien tiene dolor, él mismo tiene la última responsabilidad de vencerlo o aceptarlo. Hay una gran diferencia entre la generosidad y una adherencia espartana a la convicción de que hay que ayudar a todo el mundo. Recordar también que parte del respeto a los demás incluye dejarlos vivir sus propias vidas, sufrir sus propias penas y solucionar sus propios problemas.

## 8. Falacia de la justicia

## Preferencia contra justicia

Fuera de un juzgado, el uso del concepto de justicia es peligroso. El mundo de la justicia es un simpático disfraz de las preferencias y carencias personales. Lo que uno quiere es justo, pero lo que quieren los demás no. Lo importante es ser honesto con uno mismo y con los demás. Hay que saber decir lo que se necesita o se prefiere sin vestirlo con la falacia de la justicia.

## 9. Culpabilidad

## Yo hago que suceda Cada uno es responsable

Es responsabilidad de cada persona afirmar sus necesidades, decir que no, o irse a otra parte. Las otras personas no son responsables de conocer o ayudar a otra persona a que encuentre sus necesidades, Nadie tiene la culpa si otra persona, un adulto responsable, está angustiado o no es feliz. Hay que buscar las elecciones que ha hecho anteriormente que le han llevado a esta situación. Examinar qué opciones se han realizado recientemente para afrontarla.

Existe una diferencia entre sentirse responsable y volver la culpabilidad hacia uno mismo. Sentirse responsable significa aceptar las consecuencias de nuestras propias elecciones. Culparse a sí mismo significa atacar la propia autoestima y autodenominarse incapaz en caso de error. Sentirse responsable no implica que también se sea responsable de la felicidad de los demás. Culparse a sí mismo por los problemas de los demás es una forma de autoengrandecimiento. Esto significaría pensar que se tiene más impacto sobre la vida de los demás que el que se tiene realmente.

## 10. Debería

## Normas flexibles Valores flexibles

Hay que reexaminar y cuestionar cualquier norma personal o explicativa que incluya las palabras *debería*, *habría que*, o *tendría que*. Las normas y las expectativas flexibles no usan estas palabras porque siempre existen excepciones y circunstancias especiales. Piense al menos en tres excepciones a una norma personal cualquiera, e imagine a continuación las excepciones que debe haber en las que no ha pensado.

Usted puede irritarse cuando ve que la gente no actúa de acuerdo con sus valores. Pero los valores personales son precisamente eso, personales. Pueden funcionar para usted, pero como los misioneros han descubierto tras recorrer el mundo, no siempre funcionan bien para los demás. Todas las personas son diferentes.



La clave radica en ver la singularidad de cada persona, las necesidades, limitaciones, miedos y placeres particulares. Como es imposible conocer todas estas complejas e íntimas interrelaciones, una persona no puede conocer si sus valores se aplican a los demás. La persona tiene derecho a una opinión, pero ha de tomar en consideración la posibilidad de estar equivocado. Asimismo, debe permitir a los demás considerar importantes cosas diferentes.

### 11. Razonamiento emocional

### Los sentimientos pueden mentir

Lo que una persona siente depende enteramente de lo que piensa. Si tiene pensamientos distorsionados, sus sentimientos no tendrán validez, sus sentimientos pueden mentirle. De hecho, si se tienen sentimientos depresivos o ansiosos todo el tiempo, es casi seguro que le habrán engañado. No hay nada sagrado o automáticamente verdadero sobre lo que una persona siente. Si se *siente* poco atractiva o se *siente* necia o desconcertada, tenderá a creerse a sí misma fea o imbécil. Pero parémonos un momento a pensar. Puede ser que esto no sea cierto y la persona esté sufriendo por nada. Hay que ser escéptico sobre los sentimientos y examinarlos críticamente como cuando se quiere comprar un coche usado.

### 12. Falacia del cambio

### Yo hago que suceda

Cuando una persona trata de obligar a la gente a cambiar, está pidiendo a los demás que sean diferentes para que ella pueda ser feliz. La suposición es que su felicidad depende de alguna forma de los demás y de su conducta. La felicidad depende cada persona, y más propiamente, de cada una de las decisiones tomadas. Ha de decidir si va a quedarse o no, si trabaja de electricista o de panadero, si dice que sí o que no. Cada persona produce su propia felicidad. Es peligroso pedirle a alguien algo que le haga feliz a usted porque la gente se resiste cuando se le presiona para que cambie. Si cambia, a menudo siente resentimiento hacia la persona que le ha hecho cambiar.

### 13. Etiquetas globales

### Ser específico

Los etiquetajes globales normalmente son falsos porque aunque sólo contemplan una única característica o conducta, implican, por decirlo así, a todo el conjunto. Más que aplicar etiquetas globales, hay que limitar las observaciones a casos específicos. Preguntarse a sí mismo si un caso es siempre verdad, o sólo es cierto ahora o sólo es verdadero algunas veces.

### 14. Tener razón

### Escuchar activamente

Cuando hay que tener razón siempre, no se escucha a los demás. No puede permitirse. Escuchar puede llevar a la conclusión de que a veces uno se equivoca. La clave para combatir esta falacia es una escucha activa. Para escuchar activamente hay que participar en la comunicación repitiendo lo que se cree que se está escuchando para asegurarse de que se está entendiendo realmente lo que los demás están diciendo. Este proceso de



comprobación ayuda a que dos personas que no están de acuerdo aprecien mutuamente sus respectivos puntos de vista. Proporcionalmente, se gasta una mayor cantidad de tiempo en tratar de entender a la otra persona que en estructurar las propias refutaciones o ataques. Recordemos que las demás personas creen tan firmemente lo que están diciendo como usted cree en sus convicciones, y que no siempre existe una única respuesta correcta. Hay que concentrarse en descubrir lo que se puede aprender de la opinión de los demás.

### 15. Falacia de la recompensa divina

### La recompensa, ahora

Este tipo de pensamiento distorsionado acepta el dolor y la infelicidad porque practicar el bien será infinitamente recompensado. Pero si practicar el bien significa estar haciendo cosas que no se quieren hacer y sacrificar actividades u objetos a los que la propia persona se niega a renunciar, entonces es muy probable que no se recoja ninguna recompensa. La persona se convertirá en tan esquiva e infeliz que la gente acabará por evitar cualquier contacto con ella.

En realidad, la recompensa hay que recibirla ahora. Sus relaciones, la consecución de fines, y el cuidado que da a la gente que ama, deberían ser intrínsecamente recompensantes. La mayoría de los días, el balance bancario emocional debería escribirse en negro. Si se está agotado y se acumulan los números rojos durante días y semanas es que algo va mal. Es necesario arreglar las actividades para conseguir aquí y ahora alguna recompensa, dejando o compartiendo las actividades que crónicamente consumen al sujeto. El cielo está demasiado lejos y puede hacerse demasiado larga la espera.

Es parte de la responsabilidad de cada uno preocuparse por *no* hacer cosas que le llevarán a sentirse resentido. Hay que recordar que una persona no debería desear que los demás hicieran cosas para ella que no quisieran hacer.