

# **Autoterapia: Guía para sanar las emociones**

Autora: Ana Muñoz, licenciada en psicología

[www.cepvi.com](http://www.cepvi.com)

Versión impresa en: <http://www.lulu.com/content/241402>

Cepvi.com - Portal de Psicología, Medicina y Salud

Copyright © 2006, Ana Muñoz González

Reservados todos los derechos. No está permitida la reproducción de parte alguna de este libro ni su utilización en cualquier forma o por cualquier medio, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación sin el permiso anticipado y escrito de la autora.

## Índice

**Capítulo 1:** Autoterapia: descripción general y técnicas

**Capítulo 2:** Ansiedad y pánico

**Capítulo 3:** Ansiedad social: el miedo al rechazo

**Capítulo 4:** Combatir la depresión

**Capítulo 5:** Culpa y vergüenza

**Capítulo 6:** Controlar la ira

**Capítulo 7:** Autodisciplina: cómo lograr hacer o dejar de hacer algo (adicciones, dietas, etc.)

**Capítulo 8:** Los problemas en las relaciones de pareja

**Capítulo 9:** Otras técnicas:

1. Imaginación racional emotiva
2. Solución de problemas
3. Toma de decisiones
4. Exposición a situaciones temidas

# Capítulo 1

## Autoterapia: descripción general y técnicas

### Introducción

Es normal que las personas sientan en ocasiones emociones dolorosas, como ansiedad, depresión, miedo, insatisfacción, soledad, etc. Por lo general, lidian con esas emociones de modos aprendidos a lo largo de sus vidas, en la infancia y a través de experiencias posteriores. Algunas personas han sido más afortunadas, y han tenido la suerte y la oportunidad de aprender estrategias efectivas (constructivas) de afrontar las situaciones difíciles y de manejar las emociones dolorosas que experimentan. Otros, en cambio, han aprendido estrategias menos constructivas, de modo que se ven bloqueados, viven sus emociones como destructivas o excesivamente dolorosas, y no logran superar el malestar emocional que sienten. No obstante, lo más habitual es que las personas utilicen estrategias constructivas en algunas áreas de sus vidas, pero no en otras, de manera que pueden ser muy buenos lidiando con problemas laborales, por ejemplo, pero no tanto en sus relaciones de pareja; o pueden ser capaces de manejar adecuadamente la tensión y la ansiedad en situaciones de riesgo físico, pero venirse abajo en situaciones de “riesgo” social.

Este libro enseña a pensar y manejar las emociones de un modo constructivo, proveyendo a los lectores de habilidades y pautas de acción a seguir para mantener un estado emocional equilibrado. Está basado en lo que suele denominarse terapias cognitivas. Entre ellas se encuentran

la terapia cognitiva de Beck y la terapia racional emotiva de Albert Ellis, que es la que seguiremos principalmente en este libro. Este tipo de terapias enseñan que lo importante no es la situación o suceso en sí, sino lo que percibimos de la situación; es decir, nuestros pensamientos e interpretaciones de la realidad, que ejercen una influencia fundamental en nuestras emociones y conducta. Por tanto, a lo largo de este libro irás aprendiendo cómo:

1. Observar y conocer tus emociones y pensamientos automáticos.
2. Analizar cómo tus pensamientos influyen en tus emociones y comportamientos.
3. Determinar si tu pensamiento está siendo racional, realista y constructivo, o si, por el contrario, estás usando un pensamiento ilógico, poco realista, exagerado o, en definitiva, no constructivo.
4. Cómo llegar a utilizar un pensamiento constructivo que te ayude a librarte de tus problemas emocionales y a cambiar tus emociones y comportamientos por otros más saludables.

Todos los capítulos te enseñarán algo, incluidos los capítulos que traten problemas que no se apliquen en tu caso. Por eso es aconsejable que leas todo el libro. Es preferible leerlo entero al menos una vez antes de empezar a poner en práctica lo que se dice en él, pues todo te resultará mucho más sencillo al empezar una segunda lectura que te sirva de guía en tu trabajo de autoterapia.

## Las emociones

Las personas pueden sentir diversas emociones desagradables, como ansiedad, depresión, culpa, rabia, vergüenza, frustración intensa o pánico, que constituyen lo que podríamos llamar emociones básicas. Otras emociones negativas son una combinación de las emociones básicas, como por ejemplo, los celos, que son una mezcla de rabia y depresión. Estas emociones negativas son las que están en la base de cualquier trastorno emocional. Por ejemplo, una persona con un trastorno obsesivo compulsivo (pensamientos o imágenes desagradables repetitivas y actos que se repiten compulsivamente) va a sentir principalmente una ansiedad intensa, acompañada de otras emociones como depresión, culpa o vergüenza; una persona con algún tipo de fobia sentirá principalmente ansiedad, etc.

Por este motivo, en este libro no vamos a centrarnos en trastornos emocionales concretos, sino en las emociones negativas básicas que componen cualquier tipo de trastorno emocional o malestar psicológico.

Generalmente, cuando una persona se encuentra emocionalmente mal y desea hacer algo para sentirse mejor, va a tener que intervenir en dos aspectos diferentes de su problema: 1) sus emociones y comportamiento; 2) su ambiente.

Por ejemplo, supongamos que tu pareja se comporta de un modo que consideras inapropiado y eso te hace sufrir. Aquí puedes estar sintiendo una serie de emociones, como rabia, depresión, etc. La solución ideal para este problema es intervenir tanto en esas emociones como en el comportamiento de tu pareja (lo que hemos llamado

Ambiente en el punto 2). Sin embargo, existe una diferencia fundamental entre el punto 1 y el 2: mientras que tus emociones y conducta te pertenecen a ti y puedes trabajar en ellas e intentar modificarlas siempre que quieras, no podemos decir lo mismo del comportamiento de tu pareja, que le pertenece exclusivamente a esa persona y en ella recae la decisión última de cambiar o no.

Por tanto, tu trabajo fundamental habrá de centrarse, en primer lugar, en tus propias emociones, de modo que logres modificarlas lo suficiente para sentirte mejor y para que el comportamiento de tu pareja no te afecte hasta el punto de perjudicarte en este y otros ámbitos de tu vida; por ejemplo, no puedes concentrarte en el trabajo, disminuye tu rendimiento, tus jefes te llaman la atención, etc.

Supongamos ahora que has logrado manejar tus emociones de manera adecuada, de modo que te sientes triste por su comportamiento pero no deprimido, te sientes enfadada, pero no llena de ira. Tu estado emocional será ahora más sereno, la depresión no estará bloqueando tu comportamiento, tu mente estará más despejada, y podrás hacer frente al problema de un modo más constructivo y efectivo. Por tanto, una vez que te sientes mejor emocionalmente, el siguiente paso consistirá en tratar de intervenir en el comportamiento de tu pareja, si es posible, o tomar una decisión respecto a si vale la pena continuar con esa relación o no. De este modo, vemos que el primer paso a la hora de empezar una auto-terapia, consiste en saber qué emociones negativas estás sintiendo, identificándolas con claridad y luego tratar de modificarlas para transformarlas en otras más sanas y menos perjudiciales para ti, los demás o tu vida. Veamos ahora la

diferencia entre emociones negativas adecuadas y emociones negativas inadecuadas:

**Las emociones negativas inadecuadas** se definen como aquellas que hacen que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren e impiden resolver el problema o la causa del malestar. Son intensas y se viven con gran sufrimiento. Entre ellas se encuentran la ansiedad, depresión, ira, culpa, vergüenza y frustración intensa.

**Las emociones negativas adecuadas** son aquellas que tienden a darse cuando los deseos y preferencias humanas se ven bloqueados y frustrados, y ayudan a las personas a minimizar o eliminar el problema. Es decir, nos ponen en marcha para solucionarlo. Entre ellas se encuentran la preocupación, la tristeza, el enfado, el remordimiento, el pudor y la decepción. No suelen causar un sufrimiento especialmente grande.

El objetivo de este libro consiste en que aprendas a sustituir tus emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas, de modo que, ante una situación conflictiva, en vez de sentir una ansiedad paralizante puedas sentir solamente una preocupación que te lleve a superar el problema. Por ejemplo, el estudiante que siente tal ansiedad ante los exámenes que es incapaz de concentrarse y se queda en blanco, logrará rendir mucho mejor si es capaz de transformar su ansiedad en preocupación. Pero, ¿cómo se hace esto?

## Transformar las emociones

El primer paso para poder transformar las emociones es conocer cómo se originan. La mayoría de las personas suelen decir que su malestar viene causado por otra persona o acontecimiento exterior. Por ejemplo, cuando a Laura le dijo su jefe, una vez más, que tenía que quedarse a trabajar dos horas más el viernes, ella sintió una gran ira. Supuso que su ira estaba causada exclusivamente por el comportamiento injusto y explotador de su jefe. Sin embargo, esto no es del todo cierto. Si fuera cierto, y el comportamiento del jefe produjera ira, entonces todas las personas reaccionarían del mismo modo. Sin embargo, esto no suele ser así. Otra persona en la misma situación que Laura podría reaccionar con depresión; otra con resignación; otra con un ligero enfado; otra con indiferencia, etc. Eso es debido a que cada persona interpreta un mismo acontecimiento de un modo diferente, de manera que lo que para una es causa de ira, para otra es motivo de depresión y para otra de indiferencia.

¿Pero en qué consisten exactamente estas interpretaciones? Veamos esto con más detalle:

1. Sucede un acontecimiento determinado que llamaremos **A**. Por ejemplo, tu jefe te dice que te tienes que quedar dos horas más.
2. Haces una interpretación o valoración de ese acontecimiento, que llamaremos **B**. Es decir, piensas una serie de cosas, como por ejemplo: “Es injusto, es un explotador despreciable, se está aprovechando de que necesito el trabajo y no tiene derecho a comportarse así.”

3. Sientes una emoción determinada o consecuencia emocional y haces algo en concreto. A esto lo llamaremos C. Por ejemplo, sientes ira y te quedas a hacer el trabajo sin decir nada.

Pero esta ira no viene determinada totalmente por A, sino que su principal causante es B, tu propia interpretación del suceso, las cosas que piensas acerca de él, aquello que te dices a ti mismo en ese momento. Si observas lo que esta persona de nuestro ejemplo piensa en B, verás que es lógico que sienta ira, pues cualquier persona que se dijera ese tipo de cosas la sentiría. Pero, imaginemos ahora que en vez de eso, piensas algo como: “Ya está otra vez, todo el mundo se aprovecha de mí, no sé imponerme, soy débil e incapaz, soy idiota”. En ese caso, ¿qué crees que sentirías? ¿Seguiría siendo ira? Probablemente lo que sentirías sería más bien depresión.

Por tanto, tu pensamiento juega un papel muy importante en tus emociones. Por eso, el modo de transformar las emociones, consiste precisamente en transformar el pensamiento, de modo que en vez de originar emociones negativas inadecuadas, dé lugar a emociones negativas adecuadas. Siguiendo el ejemplo anterior, podrías pensar: “No me parece bien que mi jefe me siga exigiendo horas extras sin pagarlas. Voy a hablarle y a decirle con calma lo que pienso y pedirle que me pague las horas extras. Si no me hace caso, puedo optar por empezar a buscar otro trabajo y dejar este cuanto antes. Mientras tanto, tendré que resignarme si necesito el dinero”. En este caso te sentirías mucho mejor que en los anteriores y además estarías pensando en formas efectivas de solucionar ese problema. Es decir, estarías sintiendo

unas emociones negativas adecuadas que te empujarían a salir de esa situación insatisfactoria.

Aquí tenemos que establecer una diferencia entre el pensamiento positivo y el pensamiento constructivo. Aunque en ocasiones el pensamiento positivo puede ser de utilidad porque te ayuda a ser optimista, también puede crearte problemas porque puede no ser un pensamiento realista. Es decir, si tienes un problema y piensas: "No pasa nada, todo se solucionará, al final saldrá todo bien", tal vez te sientas mejor en ese momento, pero es posible que no busques soluciones efectivas, pues estás ignorando el problema, y al final las cosas no salgan tan bien. Por eso, mientras que el pensamiento positivo te empuja a sustituir las emociones negativas por emociones positivas, el pensamiento constructivo te empuja a sustituir las emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas, que no nieguen el problema ni el malestar que supone, sino que te ayuden a minimizar el malestar, soportarlo adecuadamente y buscar soluciones efectivas.

A la hora de transformar tu pensamiento pueden aparecer algunos obstáculos. Por ejemplo, es posible que tras manejar adecuadamente tu ira y decidir hablar con tu jefe con serenidad, acceda a pagarte las horas extras, pero podrías tener miedo de hablar con él o ella. Es decir, aparecería otra emoción diferente a la ira, u otro ABC diferente, del siguiente modo:

A: Quiero decirle a mi jefe que me pague las horas extras

C: Siento ansiedad

Pero, de nuevo, entre A y C se encuentra B; es decir, para sentir ansiedad ante la posibilidad de hablar con tu jefe, has

tenido que pensar una serie de cosas (B) que te llevan a sentir esa ansiedad, como por ejemplo: “Se enfadará conmigo, me gritará y yo no soporto ese tipo de cosas, sería horrible si lo hiciera”.

Es decir, al considerar la posibilidad de los gritos como algo horrible que te supera, sientes una gran ansiedad sólo de pensar que puede llegar a suceder. Por el contrario, te sentirás mejor si piensas: “Bueno, tal vez se enfade y grite, y me niegue el pago, pero tampoco es tan grave. Podré soportar sus gritos, no me van a matar. Si hace eso, le diré que lo siento y volveré al trabajo hasta que encuentre otra cosa, o bien le diré que en esas condiciones no voy a seguir trabajando”.

Así pues, según pienses de un modo u otro, te vas a sentir de un modo u otro. Si te estás sintiendo muy mal por algo, seguramente estás utilizando un modo de pensar poco realista, exagerado o catastrofista. Es lo que llamamos un pensamiento irracional o no constructivo, que es el principal causante del malestar emocional, en vez de usar un pensamiento racional o constructivo, que dé lugar a emociones más sanas.

El objetivo de este libro es enseñarte el modo de utilizar un pensamiento constructivo para sentirte mejor. Los pasos en este proceso son los siguientes.

1. Describir A: el acontecimiento relacionado con tu malestar.
2. Identificar C: lo que haces y lo que sientes. Ansiedad, ira, etc. Por ejemplo, evitar la situación, gritar, golpear, no hacer valer tus derechos, etc.
3. Identificar B: aquello que piensas acerca de A que está haciendo que sientas C.

4. Hacer un debate de pensamiento para modificar B y transformarlo en un pensamiento racional y constructivo que dé lugar a otro tipo de emociones y comportamientos (C's).

A lo largo de los diversos capítulos de este libro irás viendo cómo hacer esto con diferentes problemas emocionales. El punto de partida va a ser siempre tus emociones, pues ellas te indican que algo marcha mal y que hay algo en ti o tu vida que necesita que le prestes atención o trabajes en ello. Dichas emociones negativas, como la ansiedad, no las estás sintiendo durante las 24 horas del día, ni siquiera aunque tengas un trastorno de ansiedad desde hace años, como una fobia social (ansiedad en situaciones interpersonales, que requieren relacionarse con otras personas). Incluso en estos casos, hay momentos en los que estás libre de ansiedad, y momentos en los que aparece dicha ansiedad. Eso se debe a que a lo largo del día, suceden ciertos acontecimientos (A) que interpretas de un modo que te lleva a sentir ansiedad. Aquí entramos en el concepto de esquema de pensamiento.

## **Los esquemas de pensamiento**

Los esquemas de pensamiento consisten en modos estables de interpretar las cosas que nos suceden en nuestras vidas. En la formación de dichos esquemas interviene tanto un componente genético (algunas personas nacen siendo unas pensadoras más constructivas que otras), como un componente aprendido, fruto de las diversas experiencias de la vida. Así, una persona que ha sido rechazada en su infancia, puede generar un esquema de

pensamiento similar a: “No merezco el amor y aceptación de los demás, no es posible que nadie me quiera, hay algo malo en mí”, que condicionará su modo de comportarse en relaciones futuras. De hecho, un esquema de pensamiento semejante la llevará a ser desconfiada con las muestras de amor de los demás y a tener una baja autoestima, lo cual perjudicará sus relaciones tanto de pareja como de amistad.

Dichos esquemas empiezan a formarse en la infancia, en función, como decíamos, de las experiencias vividas y de las capacidades innatas, de modo que apenas somos conscientes de que están ahí. Su función es la de permitirnos actuar y tomar decisiones con mayor rapidez, pues nos sirven de guía a la hora de determinar cómo debemos proceder en cada situación. Por ejemplo, cuando te ves por primera vez en una situación completamente desconocida, tu forma de actuar es más insegura y torpe, porque aún no tienes un esquema de pensamiento formado que te indique el modo más adecuado de comportarte en dicha situación. Sin embargo, con el tiempo, te empiezas a desenvolver con más agilidad y soltura. Por este motivo, los esquemas de pensamiento tienen una función importante. Además, surgen en nuestra mente de manera automática o preconsciente, de modo que apenas nos damos cuenta de qué estamos pensando, simplemente respondemos de forma rápida y automática en base a ese esquema ya formado. Por ejemplo, alguien reacciona inmediatamente con miedo al ver a una persona de otra raza porque fue víctima de un atraco por alguien de dicha raza y desarrolló el siguiente esquema de pensamiento: “No te puedes fiar de ellos; son todos peligrosos”. Sin embargo, tras esta reacción automática inicial, puede pararse a observar sus propios pensamientos y puede darse cuenta de que se trata de la

pareja de su mejor amiga, alguien que sabe que es de total confianza. Al pensar esto, opta por desechar el esquema automático que se activó en primer lugar y sustituirlo por un modo de pensar diferente. Del mismo modo, también podría optar por revisar dicho esquema automático y cuestionarlo, llegando a la conclusión de que no es razonable pensar que todas las personas de esa raza son delincuentes, que puede haber criminales de cualquier raza y que es preferible no juzgar a las personas en base a su raza, sino en base a sus comportamientos individuales, de un modo más realista. Así, una persona es capaz de cambiar sus esquemas de pensamiento, siempre que esté dispuesta a indagar en ellos para conocerlos, a cuestionarlos para comprobar hasta qué punto son válidos y realistas, y a modificarlos para ajustarlos más a la realidad.

Así pues, aunque en general son bastante útiles, los esquemas de pensamiento pueden traer consigo varios problemas:

1. El primero es que no siempre los esquemas de pensamiento formados son constructivos, realistas o funcionales, sino que a veces resultan exagerados, catastrofistas o ilógicos. Por ejemplo, alguien pudo haber formado el siguiente esquema: “No puedo permitirme de ninguna manera fracasar en mi trabajo y si lo hago soy una completa basura que no vale para nada”. Tal vez formó este esquema debido a unos padres o profesores que daban una importancia exagerada al rendimiento escolar y le castigaban duramente si “fracasaba”. O tal vez llegó a formar este esquema más tarde, por otras experiencias. Lo importante es que ese esquema existe en su mente y le crea

una gran ansiedad en su trabajo, porque hace todo con un miedo constante al fracaso, o bien abandona y apenas hace nada porque le aterra fracasar.

2. El segundo problema es que a veces los esquemas formados hace años fueron válidos en su momento pero no lo son en la actualidad. Por ejemplo, un niño objeto de abuso físico por parte de su padre, puede guiarse por el siguiente esquema de pensamiento: “Tengo que pasar desapercibido, debo hacer todo lo posible por no enfadarlo, no debo contradecirle nunca, sí se enfada mucho me matará”. En su caso, este modo de pensar puede ser adaptativo para el ambiente patológico en el que vive y librarlo de algunas palizas. Sin embargo, si en la edad adulta lo sigue utilizando con su pareja no abusiva, le va a generar problemas. Sentirá ansiedad cada vez que haya una pequeña discusión porque la considerará como algo que puede tener consecuencias terribles (como las palizas cuando era niño), no expresará sus puntos de vista por miedo al conflicto, y se alejará emocionalmente de su pareja, lo cual puede hacer que sus relaciones no duren mucho.

## **Creencias racionales e irracionales**

Como decíamos antes, a la hora de pensar e interpretar la realidad, podemos utilizar un pensamiento constructivo y racional, o bien un pensamiento irracional, no constructivo. Veamos ahora las diferencias entre las creencias racionales e irracionales.

## Características de las creencias racionales:

1. Una creencia racional es lógica y coherente.
2. Es verificable empíricamente. Es decir, hay evidencias que la apoyan.
3. No es absolutista. Una creencia racional es flexible, condicional o relativa. Consiste en un deseo, preferencia o esperanza, no en un dogma absoluto inquebrantable. Es decir, se expresa en términos de preferencias y deseos no de "debería" y "tengo o tienes que...".
4. Da lugar a emociones adaptativas (tanto positivas como negativas). Una creencia racional puede dar lugar a emociones negativas que pueden ser de moderadas a intensas pero no impiden el funcionamiento normal del individuo ni lo bloquean. Las emociones adaptativas sirven para motivar a las personas a resolver los problemas mientras que las no adaptativas crean un malestar emocional que impide o dificulta la solución del problema.
5. Una creencia racional nos ayuda a lograr nuestras metas, ya que sirve para minimizar el conflicto interno y el conflicto con los demás o el mundo, favorece las relaciones con los demás y nos ayuda en la consecución de algún objetivo importante. Es decir, el pensar racionalmente nos da la libertad de perseguir nuestras metas de un modo menos temeroso o condenatorio y nos permite asumir los riesgos que pueden estar implicados en la consecución de esas metas.

## Características de las creencias irracionales.

1. Una creencia irracional no es lógica. Puede empezar con una premisa inadecuada y/o llevar a conclusiones inexactas y a menudo implica una generalización excesiva. Por tanto, llevan a evaluar la situación de forma exagerada y a usar expresiones como "terrible", "insoportable", etc. Por ejemplo:

"Si me quisiera me llamaría"

"No me ha llamado"

"Por tanto, no me quiere".

2. No es realista. Por ejemplo, si alguien dice "Si mi pareja me dejase no podría soportarlo", es muy probable que esta afirmación no refleje la verdadera capacidad de esta persona para afrontar dicha situación en caso de que ocurriese, pues seguramente seguiría adelante.

3. Una creencia irracional es absolutista y dogmática. Por tanto, representa una filosofía absolutista en vez de probabilística y se expresa en forma de demandas, exigencias, "deberías", y necesidades, en vez de deseos y preferencias. Generalmente, estas creencias se han estado ensayando desde la infancia y a menudo están basadas en exigencias narcisistas hacia uno mismo, los otros o el mundo: yo debo (hacerlo bien, obtener aprobación...), tú debes (tratarme bien, quererme...), el mundo debe (darme lo que quiero rápida y fácilmente, ser justo siempre...)

Estas exigencias suelen conducir a afirmaciones de tres tipos: a) es horrible; b) no puedo soportarlo; c) soy un imbécil por haber hecho esto.

4. Una creencia irracional da lugar a emociones psicopatológicas (ansiedad, depresión...). Si alguien ha disminuido su rendimiento en el trabajo últimamente y piensa: "Es terrible que esté haciéndolo todo tan mal", podría llegar a sentir una ansiedad que le bloqueara y menguara aún más su rendimiento. Si, en cambio, piensa: "Voy a esforzarme por hacerlo mejor, pero mientras tanto no es terrible ni el fin del mundo si últimamente no estoy funcionando todo lo bien que me gustaría", entonces en vez de sentir ansiedad sentirá una preocupación que, a pesar de ser también una emoción negativa, no le causa ningún daño ni le impide actuar, sino que le sirve como motivación para solucionar el problema.

5. Una creencia irracional no nos ayuda a obtener nuestras metas. Cuando las emociones nos debilitan y nos bloquean, no estamos en las mejores condiciones para conseguir lo que deseamos y nos hace felices. Si alguien piensa "No podría soportar que mi pareja me dejara", difícilmente logrará ser feliz con su pareja si está continuamente preocupado por la posibilidad de un abandono.

### **Las principales creencias irracionales**

(Walen, DiGuiseppe, Dryden, 1992)

1. Cualquier persona importante en mi vida (o todo el mundo en general) debe quererme y aceptarme y es horrible si no lo hacen.

Esta creencia está relacionada con un miedo al rechazo y a la desaprobación por parte de los demás. Viene expresada en frases como:

- No gusto a nadie (... y debería gustarle a todos)
- No podría soportar que se enfadara conmigo
- No podría hacer eso en público (...porque no podría soportar hacer el ridículo y que pensarán mal de mí)
- Tengo miedo de pedirle ese favor (...porque podría decirme que no y no podría soportar ese rechazo)
- Tengo que hacerlo todo perfecto (...o me considerarán torpe e incompetente y me rechazarán)

Una forma más racional y constructiva de plantearse esta idea consiste en el respeto y amor a uno mismo, en dar amor en vez de exigirlo a los demás, y en buscar la aprobación de los demás por motivos prácticos, y no como si fuera una necesidad básica. Es decir, es deseable para todos gustar a los demás, pues nos hace sentir mejor, nos ayuda a tener buenas relaciones y nos aporta cosas positivas, pero no es una necesidad, no es algo que necesites para vivir, como el aire o el agua. No confundas los deseos con necesidades. Una necesidad es aquello sin lo que no puedes vivir, como agua o comida, mientras que un deseo es algo que te gustaría mucho tener y te ayudaría a ser más feliz, pero que no necesitas para vivir, ni siquiera para ser feliz. Por tanto, es más razonable pensar: "Me *gustaría* obtener el amor o aprobación de esta persona y me haría muy feliz lograrlo, pero no lo necesito y puedo ser feliz de otros modos si no lo logro". No olvides que cada persona es libre de dar su cariño a quien desee. Tú no puedes decidir quién te tiene que dar su cariño, sólo a quién se lo vas a dar tú.

2. Cuando otras personas se comportan mal o son injustas, deberían ser castigadas. Son personas malas o despreciables.

Esta creencia equipara a las personas con sus comportamientos y deduce que quien hace algo mal es mala persona. La mayoría de las personas hacen algo injusto alguna vez, mientras que otras veces se comportan de un modo justo y noble. Sin embargo, considerar a alguien (o a uno mismo) mala persona implica que siempre, durante toda su vida, ha hecho y hará cosas malas o despreciables, lo cual no suele ser cierto. Por tanto, el error no está en pensar que está mal comportarse injustamente, sino en pensar que esa persona es mala por haberlo hecho. Sólo las conductas, y no las personas, pueden catalogarse como buenas o malas, justas o injustas, y el castigo ha de ser usado para cambiar conductas, no para condenar a las personas. Suele ser más constructivo pensar en términos de ayudar a esa persona a cambiar que pensar en términos de castigarla, pues si nuestro objetivo es que alguien deje de comportarse injustamente, tendremos más posibilidades de lograrlo desde esta perspectiva de comprensión y ayuda al cambio, que desde la rabia y el castigo, que suele engendrar en la otra persona resentimiento y negativa a cambiar. Es decir, esta perspectiva no sólo beneficia a la otra persona sino también a nosotros mismos, pues además de facilitarnos el logro de nuestros objetivos, nos libera de un desagradable sentimiento de ira.

Esta creencia viene expresada en frases como:

- Es culpa tuya (... lo cual te convierte en un imbécil total)
- No debería haberme hecho eso
- Se lo merecía
- Me las va a pagar
- Es completamente idiota
- Es una persona odiosa

### 3. Es horrible que las cosas no salgan como yo quiero.

- No voy a permitir que me traten injustamente (...porque no podría soportarlo)
- No puedo pasar sin eso (o esa persona)
- No puedo ni pensar en la idea de suspender ese examen
- No soporto estar gordo
- Siempre ha sido así en el pasado (...y es horrible que me lo niegue ahora)
- Si vuelve a hacer eso le daré un guantazo (...porque no podría soportarlo)

Por supuesto, es desagradable que las cosas no salgan como queremos y a la mayoría de las personas les gusta lograr lo que desean, pero también es cierto que muchas personas tienden a exagerar respecto a aquello que no pueden soportar, considerando que no pueden soportar cosas que, de hecho, cualquier persona podría soportar. Por otra parte, cuando las cosas no suceden como queremos, es aconsejable y acertado tratar de cambiarlas, en la medida de lo posible, pero también es razonable aceptar aquello que no podemos cambiar o esperar hasta que dicho cambio sea posible sin perturbarnos a nosotros mismos en exceso mientras tanto. ¿De qué sirve darse cabezazos contra la

pared y despotricar con furia porque está lloviendo y no puedes jugar tu partido de tenis? Y si tu hija pequeña ha pintado las paredes con rotulador, ¿no es más práctico decirle que eso no se hace, tratando de educarla, y limpiar la pared en vez de ponerte hecho una furia y darte un mal rato?

4. No puedo soportar no saber qué va a pasar; podría haber consecuencias terribles.

Esta creencia implica una necesidad de seguridad y certeza en nuestras vidas, de saber de antemano cuáles van a ser los resultados de las cosas que hagamos o que nos sucedan, de modo que podamos librarnos de todo aquello que va a tener consecuencias desagradables. Es la creencia productora de ansiedad por excelencia, pues la ansiedad consiste precisamente en pensar que podría suceder algo que consideramos terrible e insoportable (“podría quedarme encerrada en el ascensor”, “podría suspender el examen”, “podría ponerme colorado como un tomate”, “podría decirme que no”, “podría meter la pata”, “podría tener un accidente si voy en coche”...)

Sin embargo, la mayoría de estas consecuencias “terribles” en que piensa la gente no son realmente terribles, sino simplemente desafortunadas, molestas o desagradables. Por ejemplo, suspender un examen sería terrible si te fuesen a condenar a la silla eléctrica por ello, pero en circunstancias normales, lo peor que puede pasarte es que lo tengas que repetir. Y si una persona se queda encerrada en el ascensor, lo peor que puede pasar es que tenga que estar un rato esperando a que la saquen, etc. Es decir, las personas suelen exagerar al considerar las *terribles*

consecuencias de los acontecimientos, generándose de este modo una considerable cantidad de ansiedad a sí mismas.

5. No valgo nada a no ser que sea totalmente competente y triunfe en todo momento.

- Qué idiota soy
- Soy un fracaso
- No debería haberle dicho hecho (...soy una estúpida por haberlo hecho)
- No soy lo bastante listo para estudiar (... si descubro que es así realmente me odiaré a mí mismo)
- No tendría que haber sido tan rápido (...soy un amante incompetente, no valgo para nada)

Esta creencia implica que si una persona fracasa en algo, entonces es un fracaso como persona, en vez de pensar simplemente que ha fracasado en una tarea. Por ejemplo, si hacen algo tonto se ven a sí mismos como tontos en vez de simplemente ver tonto su comportamiento en ese momento y no juzgarse a sí mismos de manera global, como personas, pues una cosa es lo que eres, y otra es lo que haces. Meter la pata no te convierte en un inútil, te convierte tan solo en lo que eres, en lo que todos somos: seres humanos imperfectos y falibles. Es curioso ver que aunque la mayoría de la gente dice estar de acuerdo con las frases “Errar es humano” o “Nadie es perfecto”, muchos se comportan como si esas frases no se pudiesen aplicar a ellos mismos, sino sólo a los demás, y se exigen a sí mismos una perfección que es imposible alcanzar debido a la propia naturaleza humana, castigándose a sí mismos con auto-reproches e insultos cuando comenten un fallo. En cierto modo, puede considerarse un comportamiento prepotente

y orgulloso, pues implica que estás por encima del resto de los mortales, que eres menos falible que los demás y por eso no “deberías” cometer ningún error ni meter la pata jamás, ni fracasar, ni quedar nunca mal, sino que has de ser perfecto en todo momento, yendo más allá de la naturaleza humana.

6. Tiene que haber una solución perfecta para este problema. Tengo que tener un control perfecto sobre las cosas

- Tiene que haber un modo mejor (...debe haberlo)
- Si sigo buscando lo encontraré (...debo encontrarlo)
- ¿Cómo sé que es lo mejor? (...tiene que existir la solución perfecta)
- Sé lo que quiero pero no puedo decidirme (...no puedo tomar la decisión perfecta)
- Si me quedo estaré mal, si me marchó, también

Esta creencia implica que debe haber una solución perfecta al problema, que tenemos que ser capaces de encontrarla y que si no es así, el resultado será terrible. Otra implicación de esta creencia es que, tanto si hay una solución perfecta, como si no, tienes que tener un control total del problema. Esta creencia puede referirse tanto a uno mismo como a los demás, de modo que puedes pensar que los demás tienen que ser capaces de encontrar soluciones y controlar las situaciones difíciles.

Sin embargo, muchas veces no existen soluciones perfectas, sino que todas las opciones de que disponemos tienen alguna pega; otras veces no existe ninguna solución posible, pues hay problemas que no tienen solución; y en otras ocasiones no podemos resolverlo sencillamente

porque no encontramos el modo de hacerlo, aunque exista. Pero esto no tiene por qué impedirnos disfrutar de la vida. Tal vez no encontremos la casa ideal al precio que queremos, pero podemos conseguir una que no esté mal, que tenga al menos algunas de las cosas que valoramos y ser felices en ella. Tener esto en cuenta te puede ayudar a ser más flexible a la hora de buscar soluciones o de controlar situaciones difíciles. Exigir la perfección donde no la hay o no puede haber, supone muchas veces un impedimento para avanzar.

#### 7. El mundo tiene que se totalmente justo

- ¿Cómo ha podido hacerme esto a mí? (...no es justo y no debería suceder)
- No tienen derecho a despedirme
- Tampoco pido tanto (y, por tanto, debería concedérseme)
- He hecho mucho por ella (...ahora debería recompensarme)
- No me merezco esto (...y sólo deben pasarme cosas que yo decido que me merezco)

Las personas que piensan así no están dispuestas a aceptar las cosas como son, sino que piensan que el mundo debería ser como ellas quieren que sea. Sin embargo, el mundo no es un lugar justo donde todo el mundo recibe lo que se merece, sino que a veces les pasan cosas malas a buenas personas o a niños inocentes. Si vivimos en un mundo injusto, si lo que es aceptable para uno es inaceptable para otro, si las personas se comportan de modos que son injustos para nosotros, y si con toda probabilidad las cosas van a seguir siendo así, haremos

mejor en aceptar la injusticia del mundo y tratar de ser lo más felices posible a pesar de eso, pues no necesitamos que todo sea justo, maravilloso y perfecto para disfrutar de la vida (a no ser que nos convenzamos a nosotros mismos de lo contrario).

#### 8. Debería estar a gusto y sin dolor en todo momento

- Es demasiado duro (...y no debería serlo)
- Es que no me gusta (...por tanto, no debería existir)
- Vaya incordio (...nunca deberían incordiar-me)
- Es que tengo mucha hambre (...y no debería soportar el hambre para perder peso)
- Llevo una eternidad esperando (...no puedo soportarlo más)
- ¿Por qué tengo que hacerlo yo? (...es desagradable y yo no debo hacer nunca nada desagradable)
- No puedo dejar de fumar (...no soportaría el malestar que supone querer fumar y no poder)
- ¿No podemos aparcar en la puerta? (...no puedo soportar la molestia de andar un par de manzanas)

Esta creencia se refiere tanto al dolor o malestar psicológico como al físico. Creer que eres incapaz de soportar la incomodidad o malestar es lo que se conoce en psicología como baja tolerancia a la frustración y suele estar en la base de las adicciones, los excesos, los fracasos en las dietas y la tendencia a quejarse, refunfuñar o ponerse irritable cada vez que tienes que soportar algún tipo de incomodidad o frustración. Puede impedir a las personas alcanzar metas a largo plazo, que requieren un esfuerzo cuya recompensa no se obtiene hasta un tiempo después, porque estas personas definen las molestias presentes como

insoportables. Por ejemplo, la persona que dice que no puede dejar de fumar aunque quiera, en realidad está diciendo que no puede soportar la molestia, ansiedad o frustración que supone privarse de tabaco durante el tiempo necesario para vencer la adicción. Muchas personas creen que deben estar cómodas en todo momento y en cualquier cosa que hagan, pero esto choca de lleno con la realidad, pues la vida está llena de frustraciones, incordios y molestias, y para lograr algo a veces no hay más remedio que fastidiarse. Por tanto, aunque resulte lógico tratar de estar lo más cómodos posible, lo más razonable es aceptar la incomodidad cuando aparezca en nuestras vidas y sobrellevarla lo mejor posible si no podemos hacer nada para evitarla, pues difícilmente vamos a lograr llevar una vida sin frustración alguna y mucho menos alcanzar ciertas metas, como, por ejemplo, adelgazar. Sólo si estás dispuesto a soportar la desagradable sensación de hambre o las jornadas en el gimnasio lograrás ese objetivo, mientras que si piensas que no puedes soportar el hambre, jamás lo lograrás. Ten en cuenta que muchas veces no hay ganancia sin dolor y que puedes soportar el malestar aunque no te guste.

#### 9. Es horrible, creo que me estoy volviendo loco.

- Creo que no voy a poder controlarme, estoy perdiendo el control de mí mismo
- Cualquiera a quien le pase lo que a mí tiene que estar perturbado
- Ya ni siquiera puedo pensar (hay algo que anda muy mal en mi cabeza)
- No sé qué significa este síntoma (puede ser algo horrible)

- ¿Es esto normal? (...si no lo es me voy a desmoronar)

Debido al desconocimiento de los problemas psicológicos, muchas personas exageran su significado y piensan que se están volviendo locas cuando notan algún síntoma extraño o cuando tienen un problema psicológico. Sin embargo, aunque el malestar psicológico es desagradable, no es necesariamente un indicio de que te estés volviendo loco. Muchas personas tienen algún tipo de trastorno psicológico a lo largo de sus vidas, como depresión o algún trastorno de ansiedad, sin que ello implique su destrucción psicológica, y muchas personas sin ningún trastorno psicológico pueden tener a veces algún síntoma extraño ocasionado por el estrés o el agotamiento o simplemente por la propia imperfección humana.

10. Es más fácil evitar las dificultades de la vida que afrontarlas.

- Nada de lo que haga va a funcionar, mejor lo dejo (...es terrible que tenga que trabajar tanto para cambiar)
- ¿Para qué molestarse? (...debería hacerse sin esfuerzo o no hacerse)
- En realidad no es para tanto, no hace falta que haga nada (...si reconociera que es un gran problema sería demasiado duro manejarlo)
- Mejor no pienso en ello (es terrible e insoportable cuando pienso en ello)
- No me gusta como es mi vida pero es más fácil seguir así que esforzarse en cambiarla
- Lo haré otro día (...es demasiado duro para hacerlo ahora)
- Necesito emborracharme (...así lo olvidaré)

Esta creencia es parecida a la número ocho y también implica una baja tolerancia a la frustración. Consiste en huir de las dificultades de la vida, ignorándolas, no pensando en ellas o utilizando drogas o alcohol, de modo que esos problemas quedan sin resolver o bien te quedas en una especie de estatus quo donde nada cambia (ni tú, ni tu vida) a pesar de ser insatisfactorio. Esta creencia implica considerar las dificultades de la vida como demasiado horribles o tan desagradables que hay que evitarlas a toda costa. Si deseas superar tus problemas emocionales y cambiar, esta creencia puede impedirte que lo hagas, pues el cambio psicológico y la superación de problemas emocionales conllevan trabajo, persistencia y superación de dificultades. Pero la realidad es que muchas veces el camino más fácil resulta ser el más duro a largo plazo.

#### 11. Necesito alguien más fuerte que yo en quien apoyarme

- Ella siempre sabe qué hacer (...no como yo)
- ¿Qué haré si me deja? (no podré afrontar la vida sin él)
- No puedo hacerlo sola (...necesito a alguien que me ayude o aconseje)
- He estado esperando todo el fin de semana para contarte esto (...mientras, he evitado pensar en modos de resolverlo por mí mismo porque no soy capaz de afrontarlo solo)
- Necesito pareja (...no puedo salir adelante solo)

Mantener esta creencia significa que piensas que no puedes resolver tus problemas por ti mismo y necesitas depender de alguien que lo haga por ti. Aunque muchas veces es bueno y aconsejable pedir ayuda o consejo a los demás, también hay que tener en cuenta que no siempre va

a haber alguien ahí para ayudarte y que depender demasiado de los demás puede perjudicarte a la hora de alcanzar tus metas en la vida. Si empiezas a creer que eres tan capaz como cualquiera de resolver tus problemas, y te pones en marcha para comprobarlo, te sentirás mucho mejor, más independiente y con una sensación mayor de autoeficacia. En una variante de esta creencia, algunas personas piensan que necesitan a los demás cuando se sienten emocionalmente mal y que no pueden consolarse a sí mismas. Aunque suele servir de ayuda contar con alguien a quien confiarle tus problemas, saldrás ganando si también eres capaz de consolarte a ti mismo y buscar modos de sentirte mejor estando solo. Una creencia más constructiva sería: “Es mejor arriesgarse y actuar y pensar de forma independiente. Aunque no rechazo la ayuda de los demás, también puedo hacerlo solo”.

12. El dolor emocional procede de presiones externas y yo tengo poca habilidad para controlar o cambiar mis sentimientos.

- Me hizo sentir como una basura
- Me ha estropeado el día
- La sociedad nos ha hecho así
- Si dejaras de fastidiarme podría hacerlo
- Me quedaré destrozado si me deja

Muchas personas piensan que los demás son responsables de lo que ellas mismas sienten, que otras personas les hacen ponerse tristes, ansiosas, deprimidas, furiosas o alegres. Aunque es cierto que los demás ejercen cierta influencia en nuestro estado de ánimo, la responsabilidad última de tus emociones es solamente tuya,

pues ese es el único modo de poder cambiarlas. Si piensas que los demás tienen sobre ti el poder de cambiar tu estado de ánimo a su antojo, según su comportamiento contigo, entonces jamás lograrás controlar tus estados de ánimo y estarás a merced de los demás. En cambio, si piensas que eres tú quien se deprime o se enfurece por lo que ha dicho o hecho otra persona, y que te has enfurecido o deprimido debido a tu propia interpretación de lo sucedido, entonces también tú podrás optar por cambiar tus emociones por otras más sanas, cambiando tu pensamiento por otro más constructivo.

Por ejemplo, veamos la frase “Me hizo sentir como una basura”. Si alguien te deja plantado sin dar ninguna explicación y tú te sientes como una basura, no es porque esa persona te haya obligado a sentirte así, sino porque tú has pensado algo como: “Pasa de mí, me desprecia como si yo no fuera nada, no importo a nadie, no valgo nada, soy una basura” en vez de pensar: “Tal vez le ha pasado algo grave, lo averiguaré, y si realmente ha pasado de mí, eso no dice nada malo de mí, solo me dice que esta persona no es digna de mi amistad o confianza”.

13. Mi pasado es la causa de mis problemas actuales. Debido a que fueron influencias muy fuertes, van a seguir afectándome.

- Así es como soy (...así que no esperes que cambie)
- En mi familia todos son así (...por tanto, yo tengo que ser igual)
- Tuve una infancia horrible (...así que estoy condenado a fracasar)
- Nunca fui bueno en los estudios... (¿para qué intentarlo ahora?)

- No puedes entenderlo si no lo has vivido
- Es culpa de mis padres; ellos me hicieron así

Esta creencia supone que no puedes cambiar porque así es como eres debido a tu pasado y experiencias. Aunque es indudable que nuestras experiencias nos moldean y nos empujan a tener ciertos comportamientos y actitudes, no es cierto que no podamos cambiar. Las personas pueden aprender nuevas formas de pensar, sentir y comportarse si trabajan en ello. Pero si crees firmemente que no puedes cambiar debido a tu infancia difícil, entonces jamás lo intentarás y, por tanto, jamás cambiarás.

### **Creencias irracionales básicas**

Lo fundamental en el trastorno emocional son las creencias evaluativas; es decir, cómo valoramos o qué significado le damos a un determinado acontecimiento o a nosotros mismos. Estas creencias se conocen como las creencias irracionales básicas y caen dentro de cuatro categorías: exigencias absolutistas, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración y evaluaciones globales de la valía humana.

**Exigencias absolutistas.** Es la tendencia a sustituir los deseos o preferencias por exigencias, como se refleja en la elección de palabras como: “debería”, “tiene que”, “debe”, “tendría que”. Por ejemplo, “Mi madre tiene que quererme” en vez de “me gustaría que mi madre me quisiera”.

**Catastrofismo.** Son valoraciones negativas extremas y exageradas de los acontecimientos. Por ejemplo, “¡Es horrible y terrible que mi madre no me quiera!”

**Tasar la valía humana.** Consiste en hacer evaluaciones generalizadas o denigraciones de la gente incluyendo tanto a uno mismo como a otros. Por ejemplo, “No valgo nada si mi madre no me quiere”.

**Baja tolerancia a la frustración.** Es la incapacidad percibida por la persona para soportar la incomodidad de un acontecimiento. Por ejemplo, “No puedo soportar que mi madre no me quiera”.

Veamos algunos ejemplos. Supongamos que vas a dar un discurso ante un grupo de personas y sientes una tremenda ansiedad. Observas una persona bostezando y unos pocos mirando alrededor de la habitación. Entonces haces algunas inferencias: “Tal vez no les gusta lo que estoy diciendo. Seguro que piensan que soy una persona aburrida”. Estas creencias pueden ser ciertas o falsas, pero es la valoración de su posibilidad de ser ciertas lo que constituye nuestro objetivo principal. El pensamiento automático negativo (“No les gusta lo que estoy diciendo”) o creer que somos ineficaces (“Los estoy aburriendo”) no son necesariamente suficientes para producir malestar emocional, pues podrías pensar, “Les estoy aburriendo, pero ya sabían a lo que venían, así que no me importa nada”, en cuyo caso no sentirías ningún malestar al pensar que aburres a tu público. El malestar surge cuando evalúas estas inferencias como horribles o de consecuencias catastróficas. Por tanto, en este ejemplo, tus creencias evaluativas centrales pueden ser algo como:

Debo agradecerles y ganar su aprobación

Si los aburro, soy una persona aburrida y no valgo nada.

Eso es terrible.

No puedo soportar no gustar a los demás.

Una sola creencia puede contener cualquiera de los cuatro elementos descritos. Por ejemplo, veamos la necesidad de ser amados (creencia número 1, descrita anteriormente):

- Exigencias absolutistas: Los demás deberían quererme.
- Catastrofismo: Es horrible si no lo hacen.
- Tasar la valía humana: Soy una persona sin valor si no me quieren.
- Baja tolerancia a la frustración: Necesito amor y afecto para sobrevivir o ser feliz. (No puedo soportar no tenerlo).

Ahora, veamos los elementos base de la segunda creencia irracional, que implica echar la culpa a otros o castigarles.

- Susana no debería comportarse así; no tiene derecho.
- Es horrible que Susana se comporte así.
- Susana es despreciable por no hacer lo que yo quiero.
- No puedo soportar que la gente no haga lo que yo quiero.

**Procesos de pensamiento destructivos comunes (Epstein, 1992)**

**1. Sobreestimar el significado (exageración):** significa exagerar la importancia de los acontecimientos (hacer una montaña de un grano de arena). Pregúntate si lo que sucede (o las consecuencias que crees que tendrá) son tan graves como supones. Está relacionado con el catastrofismo.

**2. Generalización excesiva:** suponer que lo que sucede en una o varias situaciones va a suceder en todas o casi todas

las situaciones. Por ejemplo, si el otro día se paró el ascensor, ¿significa eso que hoy va a volver a pararse?

**3. Pensamiento categórico:** es un pensamiento polarizado de todo o nada, blanco o negro, bueno o malo, olvidando lo que hay en medio. Ejemplo: o saco un sobresaliente o soy un fracaso.

**4. Etiquetado:** aplicar etiquetas a la gente o a los acontecimientos y luego actuar como si la etiqueta describiera a toda la persona o acontecimiento de modo exacto. Si aplicas a una persona o cosa la etiqueta de aburrido, tenderás a pensar que siempre es así sin tener en cuenta información contradictoria (tal vez esa persona tiene facetas divertidas que desconoces, tal vez ese día se sentía incómoda, etc.). Si te aplicas a ti mismo la etiqueta de torpe, tal vez nunca intentes ciertas cosas que podrían demostrarte que no eres tan torpe como crees.

**5. Interpretar los retos como amenazas:** significa ver los retos en relación con sus posibles consecuencias negativas en vez de las positivas, haciendo más énfasis en lo que puedes perder que en lo que puedes ganar. Si sientes miedo o ansiedad tal vez estás viendo la situación como una amenaza. Prueba a verla como un reto que quieres superar.

**6. Personalización:** tomarse las cosas como algo personal. Implica suponer, sin justificación, que eres el centro de atención de otras personas. Por ejemplo, pensar "si ha salido de la habitación es porque no le interesa lo que estoy diciendo" mientras hablas con un grupo de personas o das una conferencia; en vez de pensar que ha podido salir por cualquier otro motivo que nada tiene que ver contigo.

**7. La tiranía del "debería":** cuando te sientes mal porque las cosas no son como piensas que *deberían* ser. Puedes aceptar la realidad tal y como es, cambiando lo que puedes cambiar y aceptando lo que no puedes cambiar, o bien, puedes martirizarte y deprimirte porque las cosas no son como tú querrías que fuesen. ¿De qué te sirve enfadarte porque el mal tiempo ha frustrado tus planes? ¿No es mejor hacer otros planes que se ajusten a la nueva realidad? ¿De qué sirve martirizarse pensando que no debería suceder lo que, de hecho, ya ha sucedido? Acepta la realidad tal y como es y luego trata de cambiarla si es posible.

**8. Pensamiento negativo:** interpretar los acontecimientos prestando atención sólo al lado negativo. Recuerda que siempre puedes encontrar algo positivo; búscalo también para tener un pensamiento más realista.

**9. Optimismo ingenuo:** pensamiento positivo exagerado y no realista que implica pensar que todo saldrá bien siempre y que nada malo puede pasarte hagas lo que hagas.

**10. Suponer la validez de los sentimientos:** significa suponer que si tienes un sentimiento fuerte sobre algo, debe de ser cierto. Por ejemplo, "si le amo tanto tiene que ser una buena persona". Pero recuerda que los sentimientos no reflejan la realidad, sino la interpretación que hacemos de ella, la cual puede ser correcta o incorrecta.

**11. Suponer intencionalidad:** significa suponer que cuando la gente hace algo que hiera tus sentimientos, tenían la

intención de producir ese efecto. Pregúntate: ¿realmente tenía la intención de hacer daño?

**12. El chivo expiatorio:** buscar algo o alguien a quien culpar por tu malestar o tus problemas. Tal vez alguna persona ha intervenido para causarte problemas, pero lo sucedido te molesta a ti y eres tú quien se siente mal; por tanto, eres tú quien ha de buscar una solución, en vez de exigir que lo haga la otra persona, pues tal vez no quiera hacerlo y no puedas obligarla.

**13. Conclusiones precipitadas:** consiste en sacar conclusiones sin pruebas o evidencias que las apoyen. Ejemplo: no me ha llamado porque no le importo. ¿Y si no te ha llamado porque su reunión se ha prolongado? Cuanto más exaltado estés, más probabilidad tienes de hacer esto, dejando de lado tu mente racional. Si no tienes suficientes datos para considerar algo como cierto, considéralo sólo una hipótesis y busca explicaciones alternativas.

**14. Hipótesis inverificables:** se trata de creencias que no pueden demostrarse. Con dichas hipótesis puedes hacer dos cosas: descartarlas como inútiles o mantenerlas si te hacen sentir bien (como las creencias religiosas). Por ejemplo, suponer que nadie te va a querer nunca es una hipótesis inverificable (hasta el día de tu muerte) que te hace sentir mal, por lo que es mejor descartarla.

## **Debate de pensamientos**

El debate de pensamientos es la herramienta principal de la auto-terapia y lo que te va a permitir modificar tus

emociones y comportamientos por otros que te hagan sentir mejor.

El punto de partida en el debate va a estar siempre en tus emociones, pues ellas indican que algo marcha mal y que tienes trabajo que hacer contigo mismo. Por tanto, primero has de tener claro qué estás sintiendo. ¿Es rabia, vergüenza, depresión, ansiedad, etc.? Ten en cuenta las emociones básicas descritas más arriba a la hora de poner una etiqueta a tus emociones. Es importante saber qué estás sintiendo.

El siguiente paso consiste en hacerte la siguiente pregunta: ¿Qué estoy pensando para sentirme así? De este modo empezarás a observar tus propios pensamientos y a descubrir cuál es la influencia que ejercen en tu malestar emocional. Puedes utilizar la lista de creencias irracionales descrita anteriormente, así como las cuatro creencias irracionales básicas. Es aconsejable que lo hagas por escrito. Para ello puedes utilizar el formulario de autoayuda que aparece en la página siguiente. El formulario consta de varios apartados. Los tres primeros (A, C y B) sirven para describir con detalle lo que te pasa y el resto para el debate y modificación de pensamientos. En el **apartado A**, describe el acontecimiento sobre el que te sientes mal. Puede ser algún suceso externo, algo que haya hecho o dicho otra persona o puede ser un recuerdo o imagen mental desagradable. En el **apartado C** describe lo que sientes y lo que haces. Y en el **apartado B** escribe lo que ha pasado por tu mente que te ha llevado a sentirte y comportarte de ese modo. A lo largo de los capítulos sucesivos iremos viendo ejemplos de cómo utilizarlo, de modo que cuando hayas acabado de leer este libro te resultará todo mucho más claro y sencillo.

## **Formulario de auto-ayuda.**

### **A (acontecimiento activador o situación)**

- Escribe el suceso sobre el que te sientes emocionalmente mal.
- Puede ser algo interno o externo, real o imaginado. Por ejemplo, un recuerdo, una imagen mental, un pensamiento.
- Puede ser un acontecimiento del pasado, presente o futuro.

Ejemplo: Me di cuenta de que la gente se reía.

### **C (consecuencias)**

- Escribe tus emociones negativas inadecuadas principales. Por ejemplo: ansiedad, depresión, rabia, vergüenza, baja tolerancia a la frustración, celos, dolor, culpa.
- Escribe tus comportamientos auto-derrotistas (inadecuados, que te perjudican a ti o a los demás).

Ejemplo: Me sentí ansioso y deprimido (emociones), no podía concentrarme en el trabajo porque estaba pendiente de ellos (conducta).

### **B (creencias irracionales)**

- Escribe lo que piensas, lo que pasa por tu cabeza para sentirte como has descrito en C.

Para identificar tus creencias irracionales pregúntate: "¿qué estoy pensando que me lleva a sentirme así?" y busca:

- Exigencias dogmáticas (debería, absolutamente tengo que, es totalmente necesario).
- Catastrofismo (es o sería horrible, terrible, espantoso si...).
- Baja tolerancia a la frustración (no puedo soportarlo).

- Juzgar el valor de uno mismo u otros como persona (es/soy mala persona, no valgo nada, soy un fracaso...)

Ejemplo: Se están riendo de mí; soy ridículo. Es terrible.

### **D (discusión)**

Consiste en cuestionar cualquier pensamiento descrito en el apartado B, utilizando preguntas como: ¿es cierto esto que estoy pensando? ¿En qué me baso para considerarlo cierto? ¿Estoy siendo realista? ¿Estoy usando un pensamiento lógico? ¿Estoy sacando conclusiones precipitadas? ¿Es realmente tan terrible? ¿De verdad no puedo soportarlo? ¿Van a ser las consecuencias tan catastróficas como creo?

Ejemplo: ¿De verdad se ríen de mí? ¿Dónde está la evidencia de que se estén riendo de mí? Y si lo hacen, ¿por qué eso me convierte en alguien ridículo? ¿Por qué sería terrible que se rieran de mí? ¿Qué consecuencias tan catastróficas me puede traer?

### **E (creencias racionales eficaces)**

Para pensar de un modo más racional, trata de conseguir:

- Preferencias no dogmáticas (deseo, me gustaría, preferiría).
- Pensar en término de acontecimientos negativos o muy negativos **no** de catástrofes.
- Alta tolerancia a la frustración (no me gusta, pero puedo soportarlo).
- No hacer evaluaciones globales de ti o los demás sino sólo de sus comportamientos (yo -y los demás- somos seres humanos imperfectos y falibles).

Ejemplo: No hay evidencia de que se rían de mí. Pueden reírse por otras cosas. Aunque se rían de mí, eso no me hace una persona ridícula. Si ellos lo piensan, esa sería su opinión, no la realidad. No sería terrible que se rieran de mí, sólo molesto, ni tendría consecuencias terribles, podría soportarlo aunque no me gustara.

### **F (Sentimientos y conductas tras hacer el debate)**

-Escribe cómo te sentiste y qué hiciste tras hacer el debate y modificar tus pensamientos.

Ejemplo: me siento mejor y me concentro en mi trabajo en vez de estar pendiente de sus risas.

## Capítulo 2

### Ansiedad y pánico

Imagina que vas caminando por un bosque y de repente te encuentras con un cortado. Un puente colgante une ambos lados de la profunda garganta. Te acercas para atravesarlo, pero te das cuenta de que está en muy mal estado y piensas que sus cuerdas podrían romperse llevándote a una muerte segura. Tratas de obligarte a atravesar el puente, pero sientes un miedo que te paraliza, tu corazón empieza a latir con fuerza y tus músculos se quedan rígidos. Al dar el primer paso, tus piernas no parecen responderte, sientes debilidad, miras abajo y notas que te vas a desmayar. Entonces concluyes que te resulta imposible cruzar el puente aunque quieras, y desistes. Has sentido una ansiedad intensa que posiblemente te ha salvado la vida. Este ha sido un ejemplo de un mecanismo de ansiedad adaptativo. Al ser tan desagradable la sensación de sentir ansiedad, nos vemos empujados a evitar la situación que la produce.

Así pues, desde un punto de vista evolutivo, la ansiedad es un mecanismo que tiene una función importante en la conservación de la especie, pues empuja a una persona a evitar aquello que puede causarle algún daño. Podemos definir la ansiedad como una serie de respuestas que se dan cuando percibimos una situación como amenazante o peligrosa. Puede tratarse de una amenaza a la vida o integridad física o bien una amenaza psicológica (posibilidad de rechazo, devaluación, burla). Las respuestas que se producen pueden darse a varios niveles:

1) En primer lugar, se produce una respuesta a nivel cognitivo (pensamientos, imágenes mentales). Es decir, se produce una evaluación de la situación y se llega a la conclusión de que supone una amenaza. Cuanto mayor sea la amenaza percibida mayor será el malestar que se siente.

2) A nivel emocional se produce una sensación de miedo intenso.

3) A nivel fisiológico las respuestas pueden ser de dos tipos: a) una respuesta de activación, con aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, sudoración, respiración acelerada. En el caso de que nos encontráramos, por ejemplo, con un animal peligroso, esta respuesta nos empujaría a salir corriendo a toda velocidad. Y b) una respuesta de inhibición, en la que se produce un bloqueo de varias funciones (disminución de la presión sanguínea, problemas para pensar, recordar o concentrarse, debilidad muscular, inhibición del movimiento, sensación de desmayo o desvanecimiento real). Esta respuesta nos ayuda a evitar la situación.

4) A nivel comportamental se producen respuestas como quedarse inmóvil, correr, evitar la situación, moverse de un lado a otro, etc.

La ansiedad implica siempre orientarse hacia el futuro; es decir, hacia algo que podría suceder y que consideramos que sería terrible si pasara. En ocasiones, esta percepción puede ser exacta (por ejemplo, caminar por una calle de una ciudad llena de paramilitares armados), pero cuando hablamos de un trastorno de ansiedad, el peligro percibido

no existe realmente o se está exagerando y la ansiedad procede de considerar terrible o de consecuencias catastróficas, algo que en realidad no lo es. Así mismo, se da una exageración de la probabilidad de que suceda el acontecimiento temido. Efectivamente, un gato puede arañarte o un perro morderte, pero, ¿tendría eso consecuencias tan catastróficas como para tenerle pavor a los perros o los gatos? ¿Qué es lo peor que podría pasar si un perro te mordiera, desde un punto de vista realista? Obviamente, lo peor es que te mate a mordiscos, pero ¿hasta qué punto es probable que eso suceda? Desde un punto de vista realista, la mayoría de los perros que te encontrarás en la calle son inofensivos y la probabilidad de encontrar un perro verdaderamente agresivo suelto es realmente muy baja. Por tanto, lo peor que podría pasarte si alguno llegara a morderte es que te haga una herida leve, seguramente en la mano o la pierna, pero difícilmente te va a arrancar la mano o la pierna de un mordisco. Por tanto, tu miedo a los perros, gatos, pájaros, ratones, etc. es una exageración, fruto de un modo de pensar que no está basado en la realidad, pues si pensaras de forma realista dirías: "Sería desagradable que un perro me mordiera, por eso iré con precaución, pero no sería una catástrofe ni un horror; me curaría la herida y ya está".

Veamos ahora con más detalle el punto 1; es decir, la respuesta cognitiva:

### **La evaluación de la situación**

Supongamos que estás trabajando y tu jefe te dice que te presentes en su despacho. Esta situación, en principio

neutra, tiene un significado para ti, que la evalúas a un doble nivel:

1. ¿Cómo me afecta la situación? ¿Supone una amenaza a mis intereses vitales? ¿Puede suponer un daño físico? ¿Un daño psicológico? Por ejemplo: "Creo que podría tratarse de mi fracaso al haber perdido a esos clientes. Va a despedirme".

2. ¿Qué consecuencias tendría si pasara lo que temo? Ejemplo: "Si me despidiera sería horrible, ¿cómo iba a pagar todas las letras? Podría perder mi casa. ¡Que horrible! ¡Que fracaso tan absoluto!"

3. ¿Qué recursos y habilidades tengo para afrontarlo? ¿Soy capaz de manejar esto y solucionarlo? Ejemplo: "No sabría que hacer, no podría hacer nada, nadie me ayudaría".

La persona que siente ansiedad no sólo considera la situación como una amenaza, sino que además piensa que no cuenta con los recursos o habilidades necesarias para afrontar con éxito la situación. Si ha de dar un discurso, piensa que lo hará mal, meterá la pata o no resultará ameno a sus oyentes. Si ha de presentarse a una entrevista de trabajo piensa que lo hará mal; si enferma piensa que no podrá superarlo. La persona agorafóbica piensa que si le da un ataque de pánico en la calle, donde no hay nadie para ayudarla, no será capaz de superarlo por sí misma. La persona ansiosa se centra más en sus debilidades y defectos y no tiene en cuenta sus puntos fuertes, se centra más en la posibilidad de fracaso que en la posibilidad de éxito, recuerda más acontecimientos relacionados con fracasos o

resultados negativos que con resultados positivos. Su confianza en sí misma se ve disminuida, se siente vulnerable y carente de la habilidad necesaria para afrontar la situación con éxito. Curiosamente, muchas de estas personas son capaces de afrontar la situación temida sin problemas cuando las circunstancias son diferentes. Por ejemplo, una persona sola en su casa puede dar un excelente discurso, pero cuando tiene un público delante es incapaz de hacerlo. Esto es debido a la evaluación catastrofista que está haciendo de la situación ("Si doy el discurso en mi casa y me equivoco no pasa nada, pero si me equivoco o me quedo en blanco ante una audiencia, haré el ridículo y eso sería horrible"), la cual produce ansiedad que, a su vez, dificulta la realización normal de la conducta por su tendencia inhibitoria.

La evaluación de la posible amenaza es un proceso automático y rápido, que se hace de forma global. No se utiliza un pensamiento lento y reflexivo, sino un pensamiento primario o experiencial, que es mucho más rápido y general. Tiene la ventaja de permitirnos actuar con rapidez y de manera automática, pero es propenso a cometer errores y a no tener en cuenta todos los datos, sino sólo aquellos que confirmen la amenaza. Es decir, se da una especie de visión en túnel, en la que la persona se centra tanto en el peligro que no percibe otra cosa. Al ser un tipo de pensamiento diseñado para ser utilizado en situaciones de peligro real, resulta lógico este funcionamiento. El soldado en la guerra puede que, movido por la ansiedad, dispare precipitadamente, antes de tener todos los datos que demuestren que se trata de un enemigo. Esto puede hacer que mate a un civil, pero también aumentará sus probabilidades de salir con vida. En cambio, en situaciones

en las que el peligro no es real, la respuesta de ansiedad resulta contraproducente.

## **El círculo vicioso de la ansiedad**

Una vez que aparecen los primeros síntomas, la persona ansiosa, hace también una evaluación de ellos. Si, a su vez, los considera una amenaza (se darán cuenta de mi ansiedad y pensarán mal de mí; me quedaré en blanco, tartamudearé, no podré hacerlo bien si me siento así...) esta nueva evaluación catastrofista tiene como resultado un aumento de la ansiedad, que da lugar a más interpretaciones negativas y catastrofistas y más ansiedad, instaurándose un círculo vicioso.

## **Afrontar la ansiedad**

**1. Pregúntate cuáles son tus miedos concretos.** Una única situación productora de ansiedad puede estar compuesta por múltiples miedos que conviene que analices por separado. Por ejemplo, una estudiante que sentía ansiedad ante la posibilidad de hacer un examen oral, temía lo siguiente:

- Suspender el examen ("Porque no podría mirar a mi familia a la cara")
- Quedarse en blanco ("Porque pensarían que no estoy preparada y les estoy haciendo perder el tiempo")
- Tartamudear ("Pensarían que soy débil e insegura")
- Que los profesores se den cuenta de su ansiedad ("Pensarían que alguien como yo no merece licenciarse")

Por tanto, detecta todos y cada uno de tus pensamientos productores de ansiedad y débátelos por separado. Para ello pregúntate: "¿Que temo realmente? ¿Que podría suceder que me resulta tan horrible, doloroso o insoportable?" Y haz una lista con tus miedos.

**2. Llega hasta el fondo de cada uno de tus pensamientos** haciéndote numerosas preguntas para tirar del hilo hasta el final, entablando un diálogo interno contigo mismo. Pregúntate: ¿Y qué si pasa eso que temes? ¿Que significaría, que supondría para ti, que pasaría? Por ejemplo, tomemos el miedo a suspender el examen de la lista del punto 1:

-¿Por qué temes suspender? ¿Que sucedería de malo?

-No podría mirar a mi familia a la cara.

-¿Por qué no?

-Por que se sentirían sumamente decepcionados.

-¿Y eso que supondría para ti? ¿Qué significaría o qué diría de ti?

-Que soy un fracaso, alguien decepcionante.

Con estas preguntas hemos descubierto que la creencia productora de ansiedad es la siguiente: "Si suspendo mi familia se sentirá decepcionada y eso probará que soy una persona decepcionante".

Es importante que llegues hasta el final de tu pensamiento porque si te quedas en la creencia: "Si suspendo mi familia se sentirá decepcionada", esa no es la verdadera creencia productora de ansiedad, pues si resulta que te da exactamente igual lo que piense tu familia no te sentirás mal. Por tanto, es el significado que tiene para ti esa posibilidad de que tu familia se decepcione lo que de verdad te crea ese malestar.

Si seguimos el formulario de autoayuda, tendríamos lo siguiente:

**A:** Creo que podría suspender el examen.

**C:** Siento ansiedad.

**B:** Si suspendo, mi familia se sentirá decepcionada y eso probará que soy una persona decepcionante.

Escribimos primero las emociones y después los pensamientos porque tus emociones te guían para detectar tus pensamientos: "Me siento de este modo, veamos ahora qué estoy pensando para sentirme así".

**3. Haz el debate de pensamiento** tal y como explicamos en el capítulo 1, siguiendo el formulario de autoayuda.

**D:** ¿Realmente se iba a sentir mi familia tan decepcionada por suspender un examen o estoy exagerando? Y si se sienten decepcionados, ¿eso me convierte en alguien decepcionante para siempre y para todo el mundo? Si mi familia piensa que hay que ganar y triunfar siempre o de lo contrario eres un perdedor, ¿eso significa que es cierto?

**4. Escribe las creencias racionales y constructivas** para sustituir a las anteriores:

**E:** Es posible que algún miembro de mi familia, no todos, se sintiera decepcionado, pero eso no me convierte a mí en alguien decepcionante ni en un fracaso. Si ellos piensan que hay que ganar siempre o de lo contrario eres un perdedor, eso no significa que sea cierto, más bien significa que *ellos* no están utilizando un pensamiento constructivo. Pero que ellos piensen así no me obliga a mí a pensar del mismo modo. Creo que se equivocan, que no soy un perdedor si

suspendo un examen, pero si ellos quieren pensar así, están en su derecho. Su opinión no me convierte a mí en un fracaso.

Ten en cuenta que a veces el pensamiento se da en forma de imágenes o palabras simples. Por ejemplo, una persona con gran ansiedad y ataques de pánico, pensaba en la palabra *ataúd* y veía su cuerpo muerto en un féretro. Al completar su pensamiento y traducirlo a un frase expresó que tenía miedo a morir de un infarto.

**Para reducir tu ansiedad, puedes seguir los siguientes pasos:**

**1. Pregúntate cuál es la probabilidad de que suceda.** Es conveniente que esto lo hagas en un momento en que no estés sintiendo ansiedad, pues tu ansiedad te impedirá pensar de modo lógico y realista. Por ejemplo, si le preguntas a una persona con fobia a los aviones qué probabilidad existe de que se estrelle un avión, te dirá que muy baja; en cambio, si se lo preguntas mientras está en el avión te dirá que es altísima. Precisamente por eso está sintiendo ansiedad en ese momento; por considerar, de un modo irracional, que la probabilidad es elevada cuando en realidad no lo es. Cuando aparezca la ansiedad recuerda la estimación probabilística que hiciste antes y recuerda que cuando la hiciste estabas pensando de un modo más constructivo.

**2. Si existe un peligro real,** puedes decidir entre dos posibilidades: evitar la situación; o arriesgarte y tomar todas las precauciones posibles. Por ejemplo, podría ser

razonable no atravesar un puente en mal estado, pero en vez de evitar conducir por cualquier carretera por miedo a estrellarte (con la desventaja e inconveniente que eso puede suponerte), harías mejor en conducir con prudencia, respetar las normas y usar el cinturón de seguridad.

**3. Analiza de forma realista las consecuencias** que podría tener. Pregúntate hasta qué punto serían horribles o catastróficas. ¿En qué podrían perjudicarte? Por ejemplo, si alguien habla mal de ti y eso te produce ansiedad, pregúntate cuáles podrían ser las consecuencias. Si se trata de un compañero de trabajo y sus críticas pueden perjudicarte en el ascenso que estás esperando, entonces harías bien en preocuparte, pero en vez de llenarte de ansiedad pensando en las horribles consecuencias que eso puede tener, puedes ponerte a pensar en modos de solucionar ese problema: hablar con ese compañero y preguntarle si tiene algún problema contigo o si has hecho algo que le moleste y por eso te trata así. O bien puedes hablar con tus jefes y exponerles tu punto de vista, defendiéndote de las críticas de tu compañero y comprobando así si han influido en tus jefes, etc. Por otra parte, aunque las críticas tengan como consecuencia la pérdida de tu ascenso, tampoco se trata de algo tan horrible como puedes llegar a pensar. Son cosas que pasan en la vida. Puedes lograr el ascenso o no lograrlo y en la lucha por alcanzarlo vas a toparte con algunos obstáculos, uno de los cuales puede ser un compañero de trabajo que aspira al mismo puesto. Pero si te empeñas en pensar que es horrible y que, por tanto, no debería suceder, entonces, además de crearte una ansiedad innecesaria, estás negando la realidad, pues las cosas malas también ocurren en el mundo, tanto si

te gusta como si no, tanto si lo mereces como si no, tanto si es justo como si no lo es. Simplemente suceden. Si no consigues ahora ese ascenso, tal vez lo consigas más adelante, o tal vez quieras buscar otro trabajo, o tal vez desees montar tu propio negocio, o puede que tengas que conformarte con seguir, al menos por el momento, con el puesto que posees. Por tanto, sé realista y no veas tragedias donde no las hay. Una tragedia podría ser que estallara la tercera guerra mundial y quedasen arrasados tu ciudad y tu país. Y aún así, hemos vivido dos grandes guerras y hemos salido adelante, reconstruyéndolo todo.

**4. Oblígate a hacer aquello que temes.** Una vez que has combatido tus creencias irracionales (es decir, las exageraciones de las consecuencias que podría tener y/o la exageración en la probabilidad de que suceda) y tienes predisposición a observar tu pensamiento y utilizar otro más realista, exponte a las situaciones que temes una y otra vez. Si, por ejemplo, tienes miedo de subir a un autobús porque piensas que no podrás salir en tu parada, proponte subir a un autobús cada día durante una semana. Mientras estés en la parada y durante el trayecto, no dejes de debatir tus pensamientos, tratando de hacerlos realistas. Observa tus exageraciones y contrarréstalas: "No sería horrible pasarme de mi parada, solamente tendría que volver a subirme a un autobús en sentido inverso, o podría llamar a un taxi, a un amigo o familiar, etc."

**5. Haz una lista de soluciones posibles.** Cuando una persona considera que las consecuencias de algún suceso pueden ser terribles, es en parte porque no se ve capaz de actuar de forma efectiva o encontrar soluciones adecuadas en caso de que sucediera lo que teme. Pero muchas veces, lo

que sucede no es que no sea capaz de solucionarlo, sino que su mismo miedo le ha impedido pensar soluciones. Como vemos en el ejemplo del punto 4, si haces una lista de todas las cosas que podrías hacer en caso de pasarte de parada en el autobús, vas a disminuir tu ansiedad en gran medida. Utilizando otro ejemplo, si se te pinchara una rueda del coche, siempre puedes optar por pensar: "Puedo llamar a una grúa, así que llevaré encima el número, puedo usar mi móvil o, si no tengo, puedo caminar hasta un teléfono de emergencia o una gasolinera para pedir ayuda, e incluso si no tuviera acceso a un teléfono puedo esperar hasta que pase un coche de la policía y me saque del atolladero...". Al ver que hay muchas cosas que puedes hacer te das cuenta de que lo que parecía una situación horrible e insuperable (cuando pensabas: "Me quedaré solo en medio de la carretera sin posibilidad de salir de ahí) es sólo un simple fastidio. Por tanto, en tus debates de pensamiento recurre a hacer listas de soluciones posibles y tenlas presentes cuando estés sintiendo ansiedad, pues te ayudará a reducirla. Puede servirte de ayuda recurrir a la técnica de solución de problemas, que explicamos en el capítulo 9.

**6. No utilices un pensamiento dicotómico.** La persona ansiosa tiende a ver las cosas en términos de todo o nada. Así, si la situación no es absolutamente segura, entonces la considera peligrosa y no tolera la más mínima incertidumbre o la ambigüedad. Un ruido en la calle es considerado una prueba de que hay un ladrón; la respiración entrecortada es vista como una asfixia inminente; un pequeño gesto de su interlocutor es interpretado como signo de aburrimiento; si su hijo se retrasa significa que ha tenido un accidente, etc. Por tanto,

trata de tener en cuenta también otras explicaciones y no te centres sólo en las más catastróficas.

**7. Busca en tu pasado el origen de tus temores.** Elena era una mujer que mantenía una relación con un hombre encantador que se comportaba amablemente con ella, pero sentía ansiedad estando con él porque había sido maltratada por su padre en su infancia y había desarrollado el siguiente esquema de pensamiento: "No puedo defenderme, soy débil e incapaz; si mi marido se enfadara yo no podría manejar la situación; por tanto si se enfadara sería horrible". Esta creencia la mantenía en un constante estado de ansiedad sin motivo, temiendo hacer enfadar a su marido. Dado que en el pasado los enfados de su padre habían acabado en palizas, seguía teniendo en su mente la idea de que si alguien se enfadara con ella, sucedería algo terrible que no podría controlar. Eso pudo ser cierto en su pasado, cuando era una niña y vivía con su padre, pero no lo era en su presente, pues el hombre con el que estaba no era en absoluto como él y porque aunque lo fuese, ella no era ya una niña y disponía de más recursos y una mayor capacidad para defenderse o buscar ayuda. Por tanto, si descubres el origen de tus esquemas de pensamiento, te darás cuenta de que ya no ejercen ninguna función y no tiene sentido que te sigas guiando por ellos.

**8. Ten cuidado con el miedo al miedo.** Muchas personas con ansiedad, se ponen ansiosas sólo por pensar en lo horrible que sería si se sintieran ansiosas. Esta es una buena receta para acabar teniendo miedo de todo. Imagínate que piensas: "¿Y si me siento ansioso al subir al ascensor? ¡Que horrible! ¿Y si también me siento ansioso al subir al tren? ¡Sería insoportable! ¿Y si me pongo ansioso en el dentista?

¿Al visitar a mi amigo? ¿Al hacer el cursillo? ¿En el examen de conducir? Sería terrible, no podría soportarlo". Si el simple hecho de sentir ansiedad o miedo lo interpretas de este modo, entonces es inevitable que sientas ansiedad. Piensa que la ansiedad es desagradable y que es preferible no sentirla, pero no la consideres insoportable o terrible porque no lo es; es soportable, la has soportado más de una vez en tu vida y no te ha destruido. Trata de pensar algo parecido a esto: "Es una emoción desagradable, pero si aparece, pues apareció, puedo soportarla hasta que pase, no es horrible, no me va a matar".

## **El pánico**

El ataque de pánico consiste en una intensa y repentina sensación de miedo y peligro, un gran deseo de escapar, así como síntomas físicos relacionados con la ansiedad, como mareo, dificultad para respirar, palpitaciones, sudoración, entumecimiento, temblor o sensación de irrealidad. Después de uno de estos ataques, estas personas quedan sumidas en un estado de gran preocupación y ansiedad pensando que pueden tener una enfermedad grave o con miedo a tener otro ataque en cualquier momento y que nadie pueda ayudarle. La primera reacción suele ser ir a urgencias, pero tras un reconocimiento, los médicos le dicen que no tiene nada. Después de varios ataques, el miedo y la preocupación aumentan. Muchas personas empiezan a evitar las situaciones en las que tuvieron esos ataques, las situaciones en las que sería difícil escapar o encontrar ayuda si se diese un ataque o las situaciones en las que se sentirían avergonzados si tuviesen dicho ataque, como

reuniones sociales. De este modo, su vida se va viendo cada vez más y más restringida, hasta que puede llegar un momento en que no se atreven a salir de casa por miedo a tener un ataque. Esto es lo que se llama agorafobia, y se da en un gran número de personas con trastorno de pánico, aunque no en todas.

## ¿Cuáles son las causas del trastorno de pánico?

### 1. Factores biológicos

**Predominio del sistema cardiorrespiratorio.** Cuando una persona siente ansiedad, se producen una serie de respuestas físicas de varios tipos: cardiorrespiratoria (taquicardia, respiración acelerada, sensación de falta de aire...), músculo-esquelética (temblores, hormigueos...) y gastrointestinal (náuseas o vómitos, diarrea, dolor abdominal, etc.). En cada persona puede haber un predominio de uno u otro sistema y parece ser que es el primero (cardiorrespiratorio) el que está más relacionado con el pánico.

**Hiperventilación.** Se trata de una respuesta común en la ansiedad, que es mayor en aquellas personas en las que la ansiedad activa preferentemente el sistema cardiorrespiratorio. Los síntomas de la hiperventilación son: respiración entrecortada, mareos, palpitaciones, dolor en el pecho, etc. Algunas personas hiperventilan no sólo en situaciones de ansiedad, sino de modo crónico, debido a que no respiran correctamente (hacen una respiración superficial y frecuente, con predominio de la respiración oral) o a problemas de salud física como trastornos nasales o hipertiroidismo.

Los ataques de pánico suelen aparecer por primera vez durante una etapa de estrés prolongado. En estas situaciones, las personas con predominio cardiorrespiratorio están teniendo una respiración superficial e ineficaz, tienden a hiperventilar, sus músculos están tensos, su corazón se acelera para compensar esta mala respiración, hasta que llega un momento en que los síntomas de hiperventilación aumentan. Aquí entran en juego los factores psicológicos y de personalidad para acabar provocando un ataque de pánico. Así mismo, el tabaco también puede precipitar un trastorno de pánico, debido a que produce síntomas de ansiedad como los mencionados anteriormente. Durante el momento en que se consume el cigarrillo, los síntomas disminuyen, produciéndose una relajación, pero poco después, el efecto vuelve a ser el contrario, aumentando la ansiedad. Si en vez de esperar a que los síntomas disminuyan por sí solos recurres a otro cigarro para un alivio inmediato, entonces estás fomentando la adicción. Entre las personas con trastorno de pánico existe un porcentaje alto de fumadores.

## **2. Factores psicológicos.**

Una vez que aparecen los primeros síntomas de ansiedad o estrés, lo que desencadena un ataque de pánico son precisamente tus propias interpretaciones acerca de esos síntomas. Es decir, lo que piensas acerca de lo que te está pasando.

**Las principales creencias o interpretaciones de las personas con trastorno de pánico son las siguientes:**

**1. Creen que si su corazón late tan deprisa es que van a tener un infarto** o tienen una enfermedad del corazón y piensan que la sensación de falta de aire significa que se van a asfixiar. Sin embargo, las palpitaciones y los síntomas respiratorios son reacciones normales que se producen en situaciones de peligro y estamos biológicamente preparados para soportarlas. ¿Te imaginas que cada vez que a nuestros antepasados prehistóricos les persiguiera una fiera les hubiese dado un infarto? Por tanto, cuando notes estos síntomas, piensa que son sólo síntomas de ansiedad, que son inofensivos, que puedes soportarlos y que no te van a hacer ningún daño. Si has ido al médico y te ha dicho que tu corazón está sano, recuerda sus palabras y piensa: "a tu corazón no le pasa nada, deja de pensar que te va a dar un infarto por latir tan deprisa, tu corazón está capacitado para latir así sin que le pase nada". Tampoco vas a asfixiarte por sentir falta de aire. Seguro que te ha pasado lo mismo al hacer deporte y no por eso has pensado que te vas a ahogar, simplemente respiras más deprisa.

**2. Piensan que el mareo significa que están a punto de desmayarse** e interpretan el desmayo en términos catastrofistas. Sin embargo, los desmayos son poco habituales y, en caso de llegar a producirse, esto no sucede de golpe, sino que notas que te vas a desmayar y puedes sentarte o decírselo a alguien. Si consideras que el desmayo es algo terrible, lo único que vas conseguir es estar en un constante estado de ansiedad cada vez que salgas a la calle o subas a un autobús, pensando que podrías desmayarte y

nadie te ayudaría. Bien, supongamos que sucede: vas por la calle y notas que te vas a desmayar. En ese caso buscarías un banco o el escalón de un portal para sentarte, te desmayarías, estarías unos segundos sin conocimiento y luego despertarías más relajado. Tal vez al despertar encontrarías algún desconocido a tu lado que te pregunta si estás bien o te ofrece tu ayuda, o puede que no encuentres a nadie, en cuyo caso puedes optar por descansar y seguir andando, entrar a un bar a tomar algo, llamar por teléfono a un amigo o familiar, a un taxi, etc. ¿Por qué esto tendría que ser tan aterrador? ¿No crees que exageras al tener miedo al desmayo? ¿No crees que exageras al pensar que el desmayo tendría consecuencias catastróficas? ¿Cuál es la catástrofe?

**3. Piensan que durante un ataque pueden perder el control** y tener un accidente de tráfico, actuar de forma impulsiva y salir corriendo y gritando, etc. Pero la realidad es que la gente con ataque de pánico no pierde el control, pueden seguir conduciendo, aumentar o disminuir la velocidad, aparcar el coche, etc., y si están en alguna habitación o local, salen caminando de allí (no corriendo descontrolados). Piensa en las veces que has tenido ataques de pánico, ¿realmente has llegado a perder el control? Si no es así, ¿por qué ibas a perderlo en el futuro y comportarte como un loco, corriendo y gritando despavorido? Y aún en el improbable caso de que lo hicieras, ¿acaso sería tan terrible? ¿Que consecuencias verdaderamente terribles tendría? En realidad la única consecuencia es que te sentirías avergonzado, si es que **decides** sentirte así, pues puedes optar por verlo de un modo cómico y reírte contando a tus amigos cómo saliste corriendo con los brazos en alto dando alaridos.

**4. Piensan que la sensación de irrealidad significa que van a volverse locos.** Pero es un hecho que la gente con problemas de ansiedad no se vuelve loca. Esa sensación de irrealidad es solamente un síntoma de ansiedad inofensivo. Cuando el miedo es muy intenso puedes tener esa sensación de desconexión con lo que sucede a tu alrededor, como si no estuvieras del todo ahí. Le puede pasar a cualquier persona normal en una situación de miedo intenso.

**5. Incluso aunque aquello que temen no suceda nunca en ninguno de sus ataques de pánico, siguen pensando lo mismo,** diciendo: “Esta vez es diferente; esta vez me dará un ataque cardíaco”. Pero no hay ningún motivo para pensar que esta vez vaya a ser diferente. Tus ataques de pánico son siempre los mismos y la evidencia de tu propia experiencia te demuestra que tu corazón puede soportar las palpitaciones igual que las soporta cuando haces deporte.

De este modo, en cuanto aparecen los primeros síntomas de hiperventilación durante una etapa de estrés prolongado, o al sentir cierta ansiedad por cualquier motivo, estas personas se asustan mucho, piensan que algo malo les pasa, el miedo hace que su corazón se acelere aún más y que aumenten los síntomas, los cuales son a su vez interpretados como una amenaza muy seria contra su salud. Piensan que puede ser un infarto, que se van a morir, que perderán el control, etc. y el miedo va aumentando hasta transformarse en verdadero pánico. Después, el miedo a que vuelva a suceder los mantiene tensos y ansiosos, aumentando así las posibilidades de que, efectivamente, acaben teniendo un nuevo ataque de pánico.

Como ves, tus pensamientos juegan un papel fundamental, de modo que si combates tus creencias irracionales y utilizas un pensamiento constructivo y realista, podrás empezar a superar el pánico. Utiliza el formulario de autoayuda para hacer los debates de pensamiento cada vez que sientas cualquier tipo de malestar emocional y también después de los ataques de pánico, analizando qué cosas has pensado para reaccionar así y combate esas creencias para poder pensar de forma más efectiva la próxima vez. Haz esto de forma rutinaria, todas las veces que sea necesario hasta cambiar tu modo de pensar. No te rindas ante posibles recaídas o pasos atrás, simplemente te indican que debes seguir trabajando o trabajar más duro en tus debates de pensamiento. Haz ejercicios respiratorios, utilizando una respiración lenta y profunda, no fumes (pues aumenta la probabilidad de ataques de pánico e hiperventilación) y haz ejercicio físico (es el mejor modo de reducir la tensión).

## **Las principales causas de ansiedad**

Los cuatro miedos principales que están en el origen de los problemas de ansiedad son los siguientes:

1. El miedo al miedo.
2. El miedo al rechazo (ansiedad o fobia social).
3. El miedo a perder el amor.
4. El miedo al fracaso.

El primero, el miedo al miedo, ya lo hemos tratado en páginas anteriores. A los siguientes les dedicaremos los

próximos capítulos, empezando por el miedo al rechazo, que es uno de lo más frecuentes e intensos.

## Capítulo 3

### **Ansiedad social: el miedo al rechazo**

#### **Definición**

La ansiedad social, también llamada fobia social o ansiedad interpersonal, consiste en un miedo intenso a las situaciones que requieren una interacción con otras personas, y en las que el individuo considera que existe la posibilidad de hacer el ridículo, sentirse humillado o avergonzado o actuar de modo incompetente ante los demás.

En las personas tímidas suelen darse estas características hasta cierto punto. Sin embargo, la timidez se considera una forma de ser normal, como cualquier otra, que no impide una relación satisfactoria con otras personas ni impide llevar una vida normal en todos los aspectos. Simplemente se trata de personas especialmente sensibles a la aprobación o desaprobación de los demás. En cambio, cuando ese miedo es demasiado intenso, impide a una persona desarrollarse a nivel personal y/o profesional y es causa de un sufrimiento elevado en situaciones que requieren relacionarse con los demás, entonces recibe el nombre de fobia social y se considera un trastorno de ansiedad.

Las personas con fobia social temen las situaciones en las que puedan ser evaluadas u observadas por los demás, pues piensan que serán juzgados de manera negativa: "Pensarán mal de mí, se reirán, dirán que soy idiota, pensarán que soy incompetente", etc., y que eso tendrá consecuencias muy graves o perjudiciales para esa persona.

Si echas un vistazo a la lista de creencias irracionales del capítulo 1, verás que las dos creencias fundamentales que se encuentran en la base de la ansiedad social son la 1 y la 5; es decir:

a) Todo el mundo deber quererme, aceptarme y aprobarme. Nadie debe hablar mal de mí, ni pensar mal de mí, ni rechazarme (creencia número 1).

b) Si eso sucediera sería terrible, tendría consecuencias muy graves y no podría soportarlo.

c) Por tanto, para evitar que eso suceda, debo ser perfecto en todo momento, no equivocarme jamás, ser completamente competente y hacer siempre lo correcto del modo adecuado (creencia número 5).

Por supuesto, a prácticamente todo el mundo le gusta caer bien a los demás, ser querido y aceptado. Y por lo general no nos gusta equivocarnos, meter la pata, hacer el ridículo o quedar mal ante otras personas. Y no hay nada malo en desear eso. El problema aparece cuando en vez de desearlo, lo exigimos o necesitamos desesperadamente. Si te dices a ti mismo: "Tienes absolutamente prohibido decir

algo inconveniente y todo lo que digas ha de ser lo adecuado en todo momento", lo que estás haciendo es prohibirte ser humano y obligarte a comportarte como un ser perfecto que jamás en la vida comete errores, lo cual se da de bruces con la realidad, porque todo el mundo se equivoca alguna vez, dice algo inconveniente o no sabe hacer algo. Pero si estás sintiendo ansiedad social, existen muchas probabilidades de que estés utilizando ese tipo de

pensamiento de manera automática y te estés exigiendo que has de ser como una especie de dios que todo lo sabe y todo lo hace bien, siempre y en cualquier circunstancia.

**Las personas con fobia social pueden clasificarse en dos tipos:** aquellas en quienes predomina la creencia número 1 y aquellas en quienes predomina la número 5. Cuando predomina la creencia 1, la 5 suele ser una consecuencia de la anterior, como hemos descrito hace un momento. Es decir, "Necesito el amor y aprobación de los demás, y debo ser perfecto para lograrlo, sin cometer errores jamás o, de lo contrario, me rechazarán". En realidad, la principal creencia productora de ansiedad social es la segunda parte de la frase que acabamos de poner entre comillas. Si una persona piensa que necesita el amor y aceptación de los demás en todo momento, pero no piensa que para lograrlo deba ser perfecta, entonces no sentirá ansiedad social, aunque sí puede tener otros problemas, como dependencia, pues tratará de ser y comportarse como cree que los demás desean que haga para no perder su amor. Cuando te prohíbes cometer errores y te exiges la perfección, entonces sientes ansiedad en las situaciones en que de algún modo se ponen a prueba tus capacidades.

Pero si te estás exigiendo esa perfección debido a una necesidad exagerada de aprobación y cariño de los demás, entonces es conveniente analizar ambas creencias. Así pues, vamos a centrarnos ahora en esta necesidad de aprobación.

### **Creencia número 1: "Necesito gustar a todo el mundo"**

Como decíamos antes, es normal que desees gustar a los demás, pero si transformas este deseo en una necesidad,

entonces vas a tener problemas. Por otra parte, ¿por qué necesitas que los demás te acepten, te quieran, te aprueben? ¿Por qué necesitas gustarles y caerles bien? Pensar en esto y tratar de responder te ayudará a llegar más al fondo de tus pensamientos generadores de ansiedad. Muchas veces, la respuesta a esta pregunta se expresa en frases como estas: "Si no gusto a alguien, eso significa que soy una basura total", "Si no gusto a alguien eso prueba que hay algo malo en mí y jamás gustaré a nadie" "Si no gusto a alguien eso prueba que no merezco el amor de los demás". Todas estas frases tienen algo en común: el miedo a quedarse solo, a no tener a nadie que te quiera porque eres una persona indigna de amor, porque no vales nada, porque eres alguien "defectuoso". Pero todos estos pensamientos son absolutamente falsos. Veamos por qué:

**No eres ni indigno de amor, ni digno de él;** no mereces que te quieran ni que te desprecien, no eres una persona sin valía ni una persona valiosa, no mereces morir ni mereces vivir... sencillamente porque pensar en términos de merecimiento o falta de él, de valía o falta de ella, es algo irreal, que no nos trae más que problemas. Tal vez te convenga tasar el valor de un terreno para venderlo, o concluir si un cuadro es digno de ser considerado una obra de arte, pero ¿para qué necesitas conocer o tasar tu valor como persona? ¿Para compararte con los demás? ¿Para deprimirte si eres menos valioso? ¿Para llenarte de orgullo arrogante si estás por encima de ellos? ¿O tal vez para asegurarte de que todo el mundo te amará? Si has respondido sí a esta última pregunta, entonces tal vez sea conveniente que tengas en cuenta esto: ¿desde cuando algo considerado valioso va a ser amado por todo el mundo? Si

observas a tu alrededor verás que las cosas no funcionan así. Cosas consideradas muy valiosas por la sociedad, son despreciadas por muchas personas. Actores o cantantes famosos, considerados como ídolos maravillosos por muchas personas, son vistos de manera negativa por otros. Si tú gustas a una persona o grupo de personas, eso no significa que vayas a gustar a todo el mundo, ¿verdad? Entonces, ¿por qué piensas que si una persona te desprecia, va a despreciarte todo el mundo? ¿Por qué, si alguien te desprecia, va eso a significar que no vales nada? ¿Por qué caer mal a alguien tendría que conllevar caer mal a todo el mundo? Sin embargo, cuando te deprimes porque crees que alguien te ha despreciado (te ha considerado torpe, aburrido, etc.), estás pensando ese tipo de cosas: "Que horrible, no le gusto, soy despreciable, no gusto a nadie". ¿Por qué te castigas y te provocas una depresión con semejantes pensamientos? La gente es libre de pensar lo que quiera y cada persona tiene sus gustos y preferencias. Es absolutamente imposible que gustes a todo el mundo siempre. Más de una vez en tu vida te encontrarás con personas a quienes no les gustes, a quienes les caigas mal. Es inevitable, a no ser que seas un dios o una diosa (en cuyo caso seguro que no estarías leyendo esto). Hay personas que pueden burlarse de ti, a veces harás algo ridículo y se reirán de ti, a veces harás o dirás algo inconveniente por error, algunos no aprobarán tu modo de vestir y si lo cambias para que les guste, entonces serán otros quienes lo desapruében... No puedes gustar a todo el mundo. Es imposible. Pero piensa en esto: si eres de los que se deprimen cuando alguien te rechaza o desapruéba, entonces probablemente estás pensando que deberías gustar a todo el mundo. Es decir, ¿estás pidiendo un

imposible! Y si además, al no gustar a alguien, estás concluyendo que eres una basura que no gustarás a nadie jamás, entonces, definitivamente, has ganado la medalla a la capacidad para provocarse a uno mismo una depresión (además de saltarte todas las leyes de la lógica). No gustar a alguien no es la prueba de tu indignidad, sino que es, sencillamente, lo normal en todo ser humano (si no olvidamos el hecho evidente de que ser humano es igual a ser imperfecto).

**Por tanto, es preferible no valorarse de ningún modo, ni bien ni mal y limitarse a aceptarse y quererse a uno mismo simplemente por estar vivo. O bien, si para ti es importante valorarte, puedes hacerlo simplemente porque decides hacerlo y no porque alguien diga que eres valioso o porque hayas hecho algo bien. Pues estas serían sólo ilusiones. Imagina que te consideras una persona valiosa hoy porque has gustado a alguien o porque has hecho algo bien, ¿qué pasará mañana si no gustas a alguien o haces algo mal? ¿Dejarás de ser valiosa? ¿Y pasado mañana? Por tanto, valorarte en función de lo que hagas o lo que piensen los demás de ti es totalmente absurdo, pues implicaría que tu valor sube y baja según el día. Pero, ¿qué clase de valor es ese? ¿Cómo puede ser real? Además, los demás pueden darte un valor extrínseco (lo valioso que eres para ellos), que variará de persona a persona, según sus opiniones, pero no pueden darte un valor intrínseco. Eso sólo te lo puedes dar tú y el modo de hacerlo es sencillo: sólo tienes que decidir hacerlo. Es decir, la valía personal no es algo que haya que ganarse; es algo que te perteneces sólo por estar vivo; lo llevas intrínseco en ti desde que naces hasta que mueres, al igual que el resto de los seres vivos.**

**Por otra parte, tampoco tienes por qué aceptar los puntos de vista de los demás sobre ti** como si fueran verdades absolutas. Si alguien te dice que eres una persona antipática, ¿significa eso que lo eres realmente? Ser antipático significa que lo eres en todo momento, para todo el mundo y que nunca dejarás de serlo. Pero eso es prácticamente imposible. ¿Realmente se puede ser antipático para todas las personas de este mundo en todo momento? ¿O simpático para todos y siempre? Es bastante improbable. Por tanto, pensando de un modo más constructivo, si alguien te dice que eres una persona antipática simplemente te está diciendo que le resultas antipática o que le has resultado antipática en ese momento, o (si utiliza un pensamiento constructivo, lo cual no siempre va a suceder) que has hecho algo que le ha resultado antipático, pero eso no te hace antipático en absoluto. Es sólo su opinión. No confundas las opiniones con hechos o verdades inmutables.

**Además, si alguien piensa mal de ti o te critica, siempre puedes utilizarlo para mejorar.** Por supuesto, a veces sus críticas serán infundadas, pero otras veces pueden tener razón, de modo que sus críticas pueden servirte de ayuda en tu crecimiento personal. Por tanto, en vez de sentirte fatal pensando: "Nadie me quiere, soy una basura", puedes preguntarte: ¿Hasta qué punto tiene razón en lo que ha dicho? ¿Realmente estoy haciendo algo de manera equivocada? Si es así, ¿qué puedo hacer para mejorar? De este modo, en vez de preocuparte por lo que los demás piensen de ti, te estarás preocupando por mejorar, lo cual te ahorrará malestar y te aportará algo positivo, pues ¿qué sentido tiene preocuparse si dicha preocupación no va a

servir para nada? Si tienes un problema que te preocupa y eso te lleva a buscar soluciones, perfecto, ¡preocúpate! pero si esa preocupación sólo te sirve para sentir ansiedad, eso es señal de que necesitas cambiar tu modo de pensar.

### **Creencia número 5: "Tengo que ser perfecto"**

Cuando predomina la creencia número 5, estas personas buscan la aprobación y la aceptación de los demás porque eso es una prueba de su perfección o superioridad: "Si me equivoco verán que no soy perfecto y quedará mal porque yo debo ser perfecto en todo momento ante los demás". También consideran esta idea en términos de todo o nada: "Si no soy perfecta, soy un fracaso y no valgo absolutamente nada, soy una basura". La persona que apenas habla en un grupo por miedo a no saber qué decir o a no decir nada interesante; la persona que no se atreve a pedir una cita a alguien por miedo a no ser capaz de decir lo correcto; la persona que no hace preguntas por miedo a parecer estúpida; la persona que siempre se guarda sus opiniones para sí misma por miedo a dar una opinión poco aceptada; la persona que evita ciertas situaciones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería, la persona que evita ciertas situaciones sociales por miedo a no saber cómo actuar. Todas estas personas tienen en común el hecho de ser especialmente exigentes consigo mismas y no permitirse ninguna equivocación delante de los demás. Es decir, se están exigiendo que tienen que ser y hacerlo todo perfecto, sobre todo delante de los demás. Por supuesto, no hay nada malo en querer hacerlo todo lo mejor posible e incluso en *desear* hacerlo perfecto si puede ser, pero la ansiedad social viene de *exigirse* hacerlo todo a la perfección delante

de los demás y considerar una *catástrofe* no hacerlo. Si empiezas a observar tus pensamientos en las situaciones sociales que te producen ansiedad, y te das cuenta de las exigencias de perfección que subyacen en ellos, podrás empezar a retar tales creencias de modo que logres disminuir esa ansiedad. Para ello ten en cuenta lo siguiente:

1. No eres perfecto ni podrás serlo nunca, porque el ser humano es imperfecto por naturaleza, por tanto no te exijas un imposible.

2. Seguramente con los demás no eres tan exigente ni esperas de ellos la perfección absoluta, sino que eres más tolerante con sus errores. Entonces, ¿por qué eres tan duro contigo mismo? ¿Por qué te exiges más que a los demás, sobre todo teniendo en cuenta que esa mayor exigencia no te beneficia sino todo lo contrario?

3. Hacer una tontería no te convierte en un tonto; fracasar en algo no te convierte en un fracaso; no saber hacer algo no te convierte en incompetente. Todas esas son cosas normales que, aunque es cierto que resultan desagradables, les sucede a todo el mundo alguna vez en su vida. Date la libertad para poder cometer errores. Permítete ser alguien imperfecto, pues no puedes ser de otra manera.

4. Esa necesidad de ser perfecto o esa negativa tuya a permitirte cometer errores o meter la pata es muchas veces un reflejo de la necesidad de sobresalir por encima de los demás, de ser superior al resto de las personas: "Ellos se equivocan, pero yo no; ellos quedan en ridículo, pero yo jamás; de ellos pueden reírse, de mí nunca". Si te paras a

pensar en esto y te das cuenta de que puedes estar siendo una persona pedante u orgulloso, tal vez te animes a permitirte ser más humano y quedar en ridículo alguna vez, como el resto de los mortales, si no hay más remedio.

5. Hacer "bien" las cosas en situaciones sociales, significa compararse con los demás. Después, de todo, ¿qué significa hablar bien en público o tener una conversación brillante? En realidad significa hablar mejor que los demás o tener una conversación más interesante que la mayoría de las personas. Y para eso has compararte con ellos. Pero, ¿de verdad necesitas compararte continuamente con los demás y resultar mejor o igual a ellos en todo? ¿Por qué motivo? ¿Acaso si no eres igual de buena o mejor que otras personas en cualquier cosa que hagas, entonces eres un fracaso, un incompetente? Ya hemos visto más arriba que el error está precisamente en llegar a conclusiones como esta. Si de verdad no deseas equivocarte, ¿por qué te empeñas en pensar que si no eres capaz de responder adecuadamente a una pregunta eres un idiota? ¿O en pensar que si no dices la frase "adecuada" eres un incompetente? ¿O en pensar que si no sabes hacer algo todo el mundo se reirá de ti y eso te convertirá en alguien despreciable o indigno? Pero lo que te preocupa verdaderamente no es no saber hacer algo o no saber qué decir, sino las "terribles" consecuencias que eso puede tener para ti. Sin embargo, ¿cuáles son esas terribles consecuencias? ¿Son reales o simplemente son exageraciones tuyas? Supongamos que te encuentras en una situación social nueva en la que tienes que hacer algo que no has hecho nunca antes, ante personas desconocidas. Puede que no sepas cómo has de actuar, lo cual es normal, dado que es la primera vez que lo haces. Entonces, ¿por qué

te exiges que debes saberlo? ¿Por qué no puedes permitirte no saber algo? Por otra parte, ¿qué catastróficas consecuencias puede tener no saber hacerlo? Si te permites ser lo bastante humano (es decir, imperfecto) como para aceptar que no lo sabes todo, tal vez te permitas preguntar a alguien (lo cual supone ser lo bastante humilde como para admitir que no sabes hacer algo). Por supuesto, siempre puedes buscar información con antelación e ir preparado a esa nueva situación para no tener que depender de preguntar a otros; es totalmente razonable, pero no siempre vas a poder hacer eso; tarde o temprano puedes encontrarte en una situación totalmente nueva para ti. Y lo peor que puede pasar es que te vuelvas tal y como has venido, sin hacer nada en absoluto porque no has sabido como. ¿Es realmente tan grave si sucede eso? No lo es, ni te convertiría eso en un fracaso o en un incompetente, sólo en alguien que no sabe hacer algo (definición en la que encajamos todas las personas del mundo). Además, siempre puedes volver a intentarlo más tarde. Por tanto, ¿cuál es la catástrofe?

6. Si nunca te permites cometer errores ante otras personas, es muy probable que acabes por evitar situaciones en la que la probabilidad de fracasar (quedar mal, decir, algo tonto, hacer el ridículo, etc.) sea alta o simplemente exista. De este modo puede que pierdas oportunidades de hacer cosas que desearías o te conviene hacer. En cambio, si te permites equivocarte, estarás más dispuesto a asumir riesgos sociales, a verte en situaciones nuevas, hacer cosas que no habías hecho antes, conocer a gente nueva, etc., lo cual enriquecerá tu vida. Si aceptas plenamente tu falibilidad humana y renuncias a esa arrogante insistencia de perfeccionismo y superioridad, verás como tu ansiedad se

va desvaneciendo sin que llegues a alterarte gravemente con algo.

## **Otras creencias que suelen tener las personas con ansiedad social**

### **1. Piensan que tienen que causar una buena impresión pero no creen que sea capaces de hacerlo.**

Esta creencia consta de dos partes: en primer lugar, se sienten obligados a causar una buena impresión y exageran las consecuencias negativas que podría tener lo contrario. Pero lo cierto es que pocas veces o nunca es absolutamente imprescindible causar una buena impresión. Sin duda, en una entrevista de trabajo, es bastante importante, pues, de lo contrario, seguramente no te darán el empleo, pero ni siquiera en este caso es una tragedia no gustar al entrevistador. Simplemente tendrás que presentarte a otra entrevista, o tal vez a unas cuantas antes de encontrar un puesto de trabajo. Por supuesto, es aconsejable que trates de presentar una buena imagen y caer bien, pero si exageras la importancia de esto, entonces sólo lograrás ponerte ansioso, lo cual no contribuirá a causar buena impresión. En cambio, si eres realista, verás que causar una mala impresión no es ninguna tragedia, es simplemente algo que pasa a muchas personas que hacen una entrevista de trabajo. ¿Por qué tendrías tú que ser mejor que ellos y causar buena impresión a todo el mundo o a quien tú decidas? Desde luego, eso estaría bien, pero no porque tú lo deseas tiene que ser así. A veces las cosas no son como deseamos y aceptar esto es el mejor regalo que puedes hacerte: acepta

que no vas a causar buena impresión a todo el mundo y que eso no te convierte en un impresentable.

La segunda parte de esta creencia consiste en pensar que no eres capaz de causar una buena impresión. Por ejemplo, puedes pensar que no eres lo bastante hábil, lo bastante simpática, etc. Puede ser. Es posible que por falta de práctica te falten ciertas habilidades sociales. O es posible que no resultes simpático a alguien. Pero esto sólo tiene importancia si piensas que estás obligado a causar buena impresión y que es terrible no lograrlo, de modo que volvemos a lo que comentábamos en el párrafo anterior. En cambio, si dejas de considerarlo una tragedia, aceptarás que puedes tener defectos o que pueden faltarte ciertas habilidades que no has aprendido del todo y necesitas aprender. Y es precisamente en la interacción con los demás como se aprenden las habilidades necesarias para relacionarse con ellos. De modo que si dejas de pensar que causar mala impresión es una tragedia, te implicarás en más situaciones sociales y aprenderás de ellas, de modo que te irás volviendo más hábil con el tiempo. Por tanto, si dudas de tu capacidad, en vez de pensar: "Que horrible, no sé hacerlo", piensa: "Bueno, dado que no soy muy hábil en esto, más vale que practique y ya se me dará mejor con el tiempo. Después de todo, si ahora lo hago mal, no es ninguna catástrofe, no me van a lapidar ni meterme en la cárcel; podré soportarlo y me servirá de aprendizaje".

## **2. Interpretan de manera negativa las situaciones ambiguas**

Por ejemplo, si alguien se retrasa en su cita contigo, tiendes a pensar que no le importas lo bastante, que pasa de

ti, que seguro que se ha olvidado, pues no te consideras lo bastante importante como para que alguien se acuerde de ti, etc. Esta forma de pensar indica que te estás infravalorando, que piensas que nadie querría realmente perder su tiempo con "alguien como tú". Sin embargo, con este modo de pensar sólo consigues auto-compadecerte y deprimirte sin solucionar nada. Para utilizar un pensamiento más realista, pregúntate: ¿de verdad le importo tan poco a la gente que me rodea o es simplemente mi propio miedo a no gustarles? Si les importo poco, ¿a qué puede deberse? ¿He contribuido yo a eso de algún modo? ¿He sido demasiado fría, reservada o distante debido a mis miedos? Si ha sido así, ¿qué puedo hacer para solucionarlo? Por otra parte, si de verdad crees que eres bastante indiferente a la gente que te rodea, pregúntate: ¿me estoy rodeando de las personas adecuadas? ¿Tenemos en común lo suficiente como para conectar bien y ser amigos? ¿Me he limitado a quedarme con la primera persona que ha aparecido en mi vida, sin elegir, de modo que me he rodeado de personas que nada tienen que ver conmigo? Si es así; ¿qué puedo hacer para solucionarlo? Es decir, en vez de quedarte parado compadeciéndote y castigándote, trata de empezar a cambiar. Ahí fuera hay muchas personas que conectarían estupendamente contigo y estarían encantadas de tener tu amistad. Seas como seas, siempre hay alguien a quien vas a gustarle (y alguien a quien no). En vez de pensar que nadie te quiere o que no gustas a nadie, piensa en qué estás haciendo para contribuir a que la gente se distancie de ti (si está sucediendo) y en modos de cambiarlo; o piensa si la gente de la que te has rodeado es adecuada para ti y en modos de cambiar eso. Por supuesto, el primer paso para empezar a cambiarte a ti o a tu vida, es

comenzar a debatir tus creencias irracionales y a usar un pensamiento constructivo, realista y no catastrofista, como: "Si tarda en llegar no tiene por qué significar que pasa de mí o que se ha olvidado porque no le importo nada; tal vez está en un atasco. Y si de verdad no le importo, eso no indica que yo sea un indeseable; simplemente me dice que no es la persona que me conviene y que necesito cambiar de amistades y encontrar personas más afines a mí, a quien yo les importe". Este es un modo constructivo de pensar. Empieza a practicarlo desde ya, una y otra vez, hasta grabarlo en tu mente y desechar tu antigua forma de pensar.

### **3. Piensan que los demás interpretarán sus síntomas como indicios de elevada ansiedad y pensarán mal de ellos.**

Esta creencia se relaciona con la anterior en que se da una tendencia a pensar lo peor. Si estás nervioso y notas tu voz temblorosa o entrecortada, piensas que se están dando cuenta, que pensarán que estás ansioso y que te considerarán tonto por estar ansioso. Sin embargo, los síntomas en las personas con ansiedad social no suelen ser tan evidentes como creen que son. Si te centras demasiado en tus síntomas y además los consideras terribles, entonces te va a parecer que todo el mundo los ve con tanta claridad e intensidad como tú. Pasa algo parecido con la persona que tiene una mancha en su chaqueta y está tan pendiente de ella que cree que todo el mundo la ve, cuando lo cierto es que muchas personas ni se darán cuenta de que tiene una mancha y, si lo hacen, puede que no le den ninguna importancia. La gente tiene otras cosas en que pensar. Tal vez tú estés totalmente pendiente de ti, de tus síntomas, de tus gestos, de tus palabras, pero el resto de la gente no está

tan pendiente de ti. Eres tú quien se observa con lupa, no los demás. Y eres tú quien le da una importancia enorme a tus síntomas de ansiedad, pero no por eso los demás los van a interpretar del mismo modo. Piensa, por ejemplo, en algún momento en que hayas visto a una persona con síntomas de ansiedad. ¿Eran tan evidentes, exagerados o extraños? ¿Qué pensaste de esa persona? ¿Hasta qué punto te importaron sus síntomas y te centraste en ellos? ¿Los consideraste terribles? ¿Pensaste mal de esa persona por estar ansiosa? Tus respuestas a estas preguntas te darán una visión más realista acerca de cómo te ven los demás cuando estás ansioso y qué piensan de ti.

Por último, si tus síntomas de ansiedad son evidentes y si alguien piensa mal de ti por eso. ¿Por qué eso tendría que ser tan terrible? Repasa aquí lo que hemos comentado acerca del perfeccionismo y de tener que gustar siempre a todo el mundo. Un pensamiento más realista sería: "Me he ruborizado, es desagradable y preferiría que no me pasara, pero no me voy a machacar y castigar por eso, como si hubiera cometido un crimen. Lo que voy a hacer es intentar superar esta ansiedad social, haciendo los debates de pensamiento y tratando de tener un pensamiento constructivo. El rubor facial es un síntoma de ansiedad que me indica que tengo que seguir trabajando para superarla, y si mientras tanto me sigo ruborizando, lo voy a aceptar, aceptaré que así son las cosas ahora y que no es tan horrible, sólo molesto. Así que haré lo único que puedo hacer: soportarlo estoicamente cuando suceda, trabajar para superar la ansiedad social y renunciar a castigarme y hacerme reproches por esto."

## Formulario de autoayuda (como usarlo en temas de ansiedad social)

Veamos un ejemplo: a Carmen le han pedido en su trabajo que presente los resultados de un informe ante un pequeño grupo de personas y siente una gran ansiedad pensando en ese día. En el formulario de autoayuda lo describe de este modo:

**A:** Tengo que presentar los resultados de un informe ante un grupo de personas.

**C:** Siento gran ansiedad anticipando lo que puede pasar

El siguiente paso, y normalmente el más difícil, es determinar cuáles son tus pensamientos productores de ansiedad. Para ello ten en cuenta las indicaciones del formulario y busca:

- Exigencias dogmáticas (debería, absolutamente tengo que, es totalmente necesario)
- Catastrofismo (es o sería horrible, terrible, espantoso si...)
- Baja tolerancia a la frustración (no puedo soportarlo)
- Juzgar el valor de uno mismo u otros como persona (es/soy mala persona, no valgo nada, soy un fracaso...)

Tendrás que ir tirando del hilo de tus pensamientos. Así, el primer pensamiento que observa Carmen es:

**B:** Seguro que me pongo ansiosa y lo hago fatal

Para ir más allá y descubrir más pensamientos pregúntate:  
¿Y si no lo hago bien, qué pasará o significará?

- Si no lo hago bien pensarán que soy torpe o incompetente, quedaré en ridículo.

- ¿Y qué pasaría si pensarán que eres torpe o incompetente?

- Sería humillante.

-¿Qué significado tiene para ti ser humillante?

-Es algo horrible, insoportable.

-¿Por tanto?

- Por tanto, tengo que hacerlo bien.

De este modo, con este diálogo consigo misma, Carmen ha llegado hasta el final de sus pensamientos ("Tengo que hacerlo bien y no puedo permitirme ningún fallo porque su sucede sería terrible"). El siguiente paso es el debate. Para ello, puedes recurrir también a las preguntas, que te servirán para cuestionar tus propios pensamientos. En el apartado D, Carmen, hablando consigo misma, escribió:

**D:** ¿Por qué motivo tendría que estar obligada a hacerlo bien y perfecto? ¿Cómo puedo asegurar que voy a ponerme ansiosa y hacerlo mal cuando ni siquiera he empezado? ¿Qué significa hacerlo mal? ¿Significa que no voy a poder pronunciar palabra alguna o simplemente significa que me saldrá regular? ¿Me estoy exigiendo la perfección absoluta, me estoy poniendo el listón tan alto que es casi imposible hacerlo bien? ¿Estoy usando un pensamiento flexible, dándome permiso para hacerlo regular o me estoy yendo de un extremo a otro: "o lo hago perfecto o lo hago horriblemente mal", sin término medio? Si no lo hago bien, ¿por qué por eso van a pensar que soy una incompetente o

una idiota? Y si lo piensan, ¿por qué sería tan terrible? ¿Qué consecuencias catastróficas tendría eso para mí?

El siguiente paso consiste en escribir tus creencias racionales, usando un pensamiento constructivo:

**E:** No hay ninguna ley que me obligue a hacerlo perfecto, puedo simplemente limitarme a hacerlo lo mejor que pueda, y para ello puedo recurrir a estrategias, como anotaciones, esquemas, diapositivas, diagramas. Tal vez el orador perfecto no necesite nada de esto, pero yo no voy a aspirar a ser perfecta; sólo a hacerlo. Después de todo, es sólo una charla para dar a conocer los resultados de un informe a mis compañeros (y no mi última oportunidad para librarme de la pena de muerte). El objetivo no es evaluarme a mí, es algo tan simple como la comunicación de resultados. Si voy preparada y con mis esquemas no tengo motivo para pensar que voy a ponerme ansiosa y hacerlo fatal, e incluso si me pongo ansiosa, eso no significa que lo vaya a hacer fatal. Puedo hacerlo sintiéndome ansiosa. Por otra parte, si lo hago mal, no necesariamente van a pensar que soy incompetente o torpe. Tal vez simplemente piensen que me pongo nerviosa al hablar en público, lo cual es cierto, no es ninguna humillación. Pero no por eso me van a despreciar o burlarse de mí o dejar de hablarme. Y más de uno se sentirá identificado conmigo. Tal vez esto sea algo de mí que no me guste, pero no soy perfecta ni tengo por qué serlo y no me voy a castigar por ponerme nerviosa al hablar en público; no es un crimen. Además, si piensan mal de mí tampoco es tan horrible, sólo es desagradable, pero no una catástrofe. En el caso improbable de que todos me rechazaran, dejaran de hablarme o se burlaran de mí constantemente, siempre

podría optar por buscar otro trabajo y mientras tanto limitarme a hacer el mío sin prestar mucha atención a lo que hagan o digan los demás.

Por último, en el punto F anotarías el nivel de ansiedad que sientes tras hacer el debate y prepararte.

**F:** Me siento mejor, más capaz de poder hacerlo. He decidido prepararme, ensayar lo que voy a decir y hacer esquemas, lo cual me da seguridad y confianza. Ya no me parece una tarea monumental ni creo que sea algo que me supera.

## Capítulo 4

### Combatir la depresión

Como hemos visto, las emociones y conducta de las personas están determinadas en gran parte por el modo que tienen de estructurar el mundo e interpretarlo. Sus pensamientos se basan en esquemas aprendidos a partir de experiencias anteriores e influencias de otras personas o la sociedad. En la depresión se da un patrón de pensamiento muy característico, que es el principal responsable del origen y mantenimiento de la depresión.

#### **Definimos la depresión como:**

-Un estado de ánimo caracterizado por tristeza intensa, llanto, desesperanza, desinterés, falta de motivación , apatía.

-Un patrón de pensamiento caracterizado por:

1. Una visión negativa de uno mismo, con culpa, autocríticas, autodesprecio. La persona deprimida se ve torpe, inadecuada, con poca valía como persona, tiende a atribuir sus experiencias desagradables a un defecto suyo ("Me han despedido porque soy un inútil") y piensa que carece de las capacidades necesarias para lograr la felicidad en la vida.

2. Una visión negativa del mundo. Interpretan la realidad de forma negativa, las exigencias u obstáculos de la vida les parecen enormes e insuperables ,y tienden a centrarse más

en el lado malo de las cosas. Por ejemplo, si alguien se porta bien con ellos, pueden pensar que es por lástima o porque espera algo a cambio y no por una verdadera amistad. Esto es debido a que al valorarse tan poco a sí mismos piensan que no es posible que los demás sientan cariño por ellos o los valoren como personas.

**3. Visión negativa del futuro.** Piensan que sus penas y dificultades no terminarán nunca. Esperan lo peor del futuro; esperan que las cosas les salgan mal hagan lo que hagan y, como consecuencia, no están motivados para actuar e intentar cambiar.

El resto de los síntomas de la depresión pueden ser explicados por este patrón de pensamiento: la falta de motivación y apatía están relacionadas con el pesimismo característico del modo de pensar depresivo. Si esperan un resultado negativo o piensan que nada de lo que hagan vale la pena ni les traerá ningún tipo de satisfacción, difícilmente estarán motivados para emprender una tarea.

Los deseos de suicidio son un modo de escapar de una situación que consideran intolerable, extremadamente dolorosa y que no cambiará en el futuro. Visto de este modo, el suicidio puede parecerles el único alivio. Además, dado que su pensamiento está centrado en los aspectos más negativos (como una visión en túnel) no son capaces de pensar en soluciones eficaces para sus problemas, que consideran irresolubles. También pueden verse como una carga inútil para los demás y pensar que sus familiares estarían mejor sin ellos.

Su tendencia a depender de los demás es debida a que se consideran incapaces o ineptos y buscan la ayuda de otras personas que consideran más competentes.

### **La depresión aparece cuando:**

a) Has perdido (o no has logrado obtener) algo que consideras importante para ti. Puede ser algo como una relación, una propiedad, amor, amistad, respeto, salud, etc. O puede tratarse de una pérdida de la propia autoestima al considerar que no has estado a la altura de las circunstancias. También puede suceder que esa pérdida la ha sufrido una persona significativa en tu vida.

b) Ante esa pérdida reaccionas utilizando el patrón de pensamiento descrito anteriormente.

Dicho patrón de pensamiento es el que da lugar a ese estado de ánimo abatido y desesperado que caracteriza a la depresión.

Aquí tenemos que diferenciar entre sentimientos saludables de pesar o frustración, que se producen cuando pierdes algo que deseabas o amabas, y los sentimientos malsanos de depresión y desesperación que te bloquean e impiden seguir adelante. El motivo de que aparezcan unos sentimientos u otros guarda relación con el patrón de pensamiento que has utilizado tras dicha pérdida. Por supuesto, cuanto mayor sea la pérdida más probabilidades tiene una persona de reaccionar con un patrón de pensamiento poco constructivo. De hecho, tras la muerte de un ser querido, la mayoría de las personas reaccionan con una depresión que suele durar unos dos o tres meses. Tras

ese tiempo empiezan a ver las cosas de otra manera y a pensar de un modo más constructivo y poco a poco ven que la vida sigue a pesar de todo, que pueden volver a amar y ser felices, que hay (o surgen) cosas o personas en su vida que les proporcionan satisfacción y que la pérdida no los ha destruido a ellos ni a sus vidas.

## **Veamos ahora con más detalle el patrón de pensamiento y las creencias que dan lugar a la depresión**

**A. Cuando la principal causa de depresión es una visión negativa de uno mismo,** predominan los sentimientos de culpabilidad, auto-reproches y auto-desprecio. En este caso, el patrón de pensamiento habitual puede dividirse en dos grupos:

**1.**

He fallado (pecado, cometido un error) o he hecho daño o perjudicado a alguien.

Debo hacerlo todo bien y no hacer jamás cosas que estén mal ni cometer errores para poder ser una persona valiosa

Por tanto, soy una mala persona, no valgo nada y merezco el castigo.

**2.**

Alguien me ha rechazado, me ha criticado, se ha mostrado en desacuerdo conmigo

Debo ser aprobado, amado y aceptado por todo el mundo o la gente que considero importante

Por tanto, soy mala persona, despreciable y jamás podré ser feliz

Estas ideas pueden expresarse de modos muy diversos, como por ejemplo:

- Si alguien se muestra en desacuerdo conmigo significa que no le gusta (Debo ser aprobado, amado y aceptado...)
- Mi valor personal depende de lo que otros piensen de mí (Debo ser aprobado, amado y aceptado...)
- Sin amor la vida no tiene sentido (Debo ser aprobado, amado y aceptado...)
- Si mi relación de pareja va mal es solo por mi culpa (Debo hacerlo todo bien...)
- Soy una madre despreciable porque no logro que mis hijos dejen de pelearse (Debo hacerlo todo bien...)
- Si me deja me moriré (debo ser aprobado, amado...)

En el patrón de pensamiento número 1, se da una exigencia perfeccionista y una reacción de autocastigo y autocensura al actuar de un modo que esta persona considera inepto, o erróneo. Equipara su comportamiento con toda su persona y concluye que no es una persona tan valiosa (inteligente, atractiva, competente, altruista, generosa, etc.) como creía o como piensa que debería ser. Esta tendencia al perfeccionismo la tratamos también en el capítulo dedicado a la ansiedad social. La ansiedad social aparece cuando la persona teme el rechazo, burla o desaprobación de los demás. La depresión (que también suele darse en la ansiedad social) procede de las críticas o desprecio que una persona se dirige a sí misma tras haber sido rechazada o haber cometido un error.

En el patrón de pensamiento número 2 se da una exigencia de aceptación total por parte de otra persona y una tendencia al autocastigo si eso no sucede.

Las personas pueden tender a culparse y despreciarse a sí mismas en circunstancias muy diversas. Por ejemplo, si

alguien te critica y reaccionas con depresión, es probable que sea debido a que interpretas las críticas de esa persona como una prueba de tu falta de valor personal o competencia: "Soy idiota y digna de risa, de lo contrario no me criticaría". Este modo de pensar es erróneo, pues presupone que si alguien te critica, eso significa que hay algo malo en ti, como persona. Sin embargo, incluso aunque esta persona tuviera razón en sus críticas, ¿de dónde sacas la conclusión de que eres una persona idiota y digna de risa? Si yo te digo que mi coche es el mejor del mundo, ¿eso lo convierte en el mejor? Si te digo que el pescado es una comida repugnante, ¿eso lo convierte en repugnante? Seguramente no. Entonces, ¿por qué las críticas de alguien tendrían que convertirte a ti en un idiota? Esto solamente sucede si tú piensas que jamás te puedes equivocar y que si te equivocas, automáticamente te conviertes en alguien digno de desprecio. Las críticas implican que alguien considera que has hecho algo mal, equivocado o de mal gusto (por eso te critica). Si en tu mente se activa de forma automática un esquema de pensamiento que dice que jamás puedes cometer errores y que si lo haces eres despreciable, entonces, ¿cómo no te vas a deprimir tras una crítica?

La gente también puede reaccionar con autodesprecio al perder un trabajo o posición social, cuando alguien le muestra indiferencia o desprecio, cuando su pareja le deja, cuando no alcanza un sueño o algo que desea mucho, etc. Las situaciones desencadenantes pueden ser muy diversas, pero si reaccionas ante ellas con autodesprecio y culpa, entonces seguramente estás pensando cosas como: "He perdido mi trabajo; soy un inútil por haberlo perdido", "Julia me ha despreciado, por tanto hay algo malo en mí", "Mi pareja me ha dejado; soy un idiota que no ha sabido

hacerla feliz, no sé hacer feliz a nadie, jamás tendré pareja", "No he logrado lo que me he propuesto; por tanto, no logro nada de lo que me propongo, lo cual indica que soy un fracaso y no tiene sentido seguir viviendo".

Si te fijas, en todas estas frases puestas entre comillas, la primera afirmación es cierta; describe lo que ha sucedido. Por ejemplo: "He perdido mi trabajo". Después haces una interpretación de ese hecho, lo evalúas de un modo u otro y sacas conclusiones. En ese proceso de evaluación y sus conclusiones, es donde suelen producirse los errores de pensamiento que dan lugar a reacciones depresivas: "Soy un inútil por haber perdido mi trabajo". Pero, ¿realmente perder un trabajo convierte a una persona en un inútil? ¿Acaso, debido a tu perfección innata y superhumana no deberías perder tu trabajo jamás porque eso sólo le pasa a gente imperfecta e inútil? ¿Son unos inútiles las personas que conoces y que han perdido sus trabajos? Al cuestionar de este modo tus pensamientos te das cuenta de que estás pensando de un modo muy poco constructivo o racional. Por eso el debate es tan importante para la superación de un problema emocional. Mediante el debate pones entre signos de interrogación cualquier cosa que pienses, la cuestionas, buscas qué patrón de pensamiento se encuentra debajo, la observas desde fuera.

Si analizas el resto de los ejemplos entre comillas, verás que en todas ellas hay premisas falsas y consecuencias ilógicas, como concluir que jamás serás capaz de hacer feliz a nadie porque tu pareja te ha dejado. En primer lugar, es erróneo pensar que estás obligado a hacer feliz a tu pareja. Por supuesto, es un deseo muy normal y saludable, que probablemente tienen ambos miembros de la pareja, pero cada persona es la responsable última de su propia

felicidad. La forma correcta de expresarlo no es decir que tú no eres capaz de hacer feliz a tu pareja, sino que tu pareja no ha sido feliz contigo. Ambas frases son muy diferentes, pues mientras la primera te hace a ti responsable y culpable, la segunda describe un hecho pero no necesariamente lo relaciona contigo. Tal vez tu pareja no era feliz contigo porque habéis evolucionado de modos diferentes y ya no os une lo que os unió en el pasado; tal vez tu pareja tenía un concepto de la felicidad irreal, etc. Por eso es importante que observes tu pensamiento y trates de hacerlo lo más realista y lógico posible.

Del mismo modo, puede ser totalmente cierto que no has logrado lo que te has propuesto, pero ¿es lógico concluir que no vas a lograr nada jamás en tu vida? Incluso si has fracasado varias veces, ¿por qué motivo ibas a estar condenado a volver a fracasar en algo distinto? Si analizas tu pensamiento en tus momentos de depresión verás como cometes errores como este de un modo automático, pues estos pensamientos pueden surgir en tu mente de manera instantánea. Pero eso no significa que no puedas cambiarlos después y cambiar así tu estado de ánimo. No importa que tu primera tendencia sea pensar de un modo no constructivo. Eso le pasa a prácticamente todo el mundo en ciertas situaciones; lo verdaderamente importante es lo que hagas después con esos pensamientos. Tú decides si los das por ciertos sin cuestionarlos y te hundes en la desesperación, o si los observas, los cuestionas y los modificas por otros más realistas y lógicos.

**B. Cuando la principal causa de depresión es una visión negativa del mundo y el futuro, predominan los sentimientos de autocompasión, que suelen ir**

acompañados de resentimiento y amargura. El patrón de pensamiento habitual en este caso es:

1. Suceden cosas que me impiden lograr lo que deseo o que son desagradables o injustas.
2. Debo obtener lo que deseo.
3. Es horrible si no lo consigo, es injusto, el mundo es horrible. Pobre de mí.

Como consecuencia de este modo de pensar, puede surgir también esa visión negativa del futuro: "Como las cosas son así de horribles y desagradables, así seguirán siendo siempre, nada cambiará, no hay nada que pueda hacer, jamás seré feliz".

Se expresa en frases como: "Seguro que suspendo", "A mí nunca me darían ese ascenso", "No creo que le guste", "Lo hace por interés", "No vale la pena intentarlo".

Aquí podríamos utilizar también prácticamente los mismos ejemplos que hemos usado en el punto A, pues si, por ejemplo, pierdes tu trabajo, además de llegar a la conclusión de que eres un incompetente, podrías concluir que todo te sale mal, este mundo es un asco y la gente está ahí para frustrarte, fastidiarte e impedirte ser feliz. Y lo mismo podríamos decir del resto de los ejemplos. Es la tendencia a compadecernos de nosotros mismos cuando las cosas no salen como queremos que salgan. En las frases que aparecen entre comillas aquí arriba, las personas que piensan así han visto frustrados sus deseos en alguna ocasión y han reaccionado con una tendencia al pesimismo que utilizan como un modo de protegerse de futuras decepciones. Es decir, "Si no esperas nada bueno del mundo ni de los demás, nada ni nadie te defraudará". El problema

es que tienes que pagar un alto precio por pensar así: un constante estado de amargura y pesimismo. Y a esto hay que unirle el hecho de que ese modo de pensar puede impedirte hacer cosas nuevas, conocer a otras personas y, en definitiva, cambiar tu vida para hacerla más satisfactoria. Por el contrario, te quedas en un estado de inmovilidad sin intentar nada porque "seguro que sale mal o pasa algo que lo fastidia" o porque "nada de lo que haga cambiará las cosas". Y esto es así porque no has llegado a aceptar que a veces tus deseos se ven frustrados, que a veces has de intentarlo muchas veces para conseguir algo (como bien saben muchos opositores), que no siempre vas a lograr lo que deseas, que no siempre las cosas van a ser fáciles, que la vida está llena de dificultades y obstáculos, que a veces nos encontramos con obstáculos insuperables y tenemos que abandonar y buscar nuevos caminos (que en ocasiones pueden incluso ser mejores).

Si al observar tus pensamientos te das cuenta de que tienes tendencia a reaccionar con autocompasión y amargura, trata de cambiar tu pensamiento por algo más parecido a esto: "A veces las cosas no salen como queremos que salgan, es una pena y un fastidio, pero así es como es la vida. Para todo el mundo existen obstáculos, dificultades y golpes desagradables. Ante eso, lo mejor que puedo hacer es aceptar que así son las cosas y cuando surjan obstáculos en mi camino o las cosas no salgan como yo quiero, trataré de pensar en soluciones para cambiar lo que pueda cambiarse y aceptar lo que no pueda cambiarse". Si piensas de este modo no tendrás miedo a las desilusiones porque las considerarás parte de la vida. Las decepciones o desilusiones no son cosas terribles ni destructivas, son cosas que puedes soportar perfectamente y seguir adelante a

pesar de ellas. Si no tienes miedo a las decepciones a pesar de haberte llevado ya unas cuantas (como tantas otras personas) entonces los fracasos no podrán contigo, los obstáculos no te impedirán seguir adelante, no dejarás de emprender cosas por temor a las desilusiones, y las dificultades serán retos a superar en vez de horribles amenazas destructivas, porque será así como tú **decidas** verlas. De este modo, podrás tener una vida satisfactoria a pesar de las trabas del camino y los sueños no cumplidos, porque serás capaz de buscar otro sueño nuevo por el que luchar cuando sea necesario.

### **Pensamiento primitivo frente a pensamiento maduro** (Beck, 1983)

Las personas deprimidas tienden a usar un pensamiento más primitivo, que presenta las siguientes características:

**1. Global y no dimensional.** Por ejemplo, hacen evaluaciones que se refieren a toda su persona: "soy un inepto". Mientras que el pensamiento maduro tiene en cuenta múltiples dimensiones: "Hago con torpeza algunas cosas, hago bien otras, y unas cuantas se me dan especialmente bien". Al pensar así no te ves como una persona incompetente ni tampoco como una persona competente, pues no *eres* ni lo uno ni lo otro. Simplemente *haces* algunas cosas bien y algunas cosas mal.

**2. Absolutista y moralista.** Hacen con frecuencia juicios de valor en términos absolutos: "Soy un inepto *despreciable*". el pensamiento maduro, en cambio, es relativo, sin emitir juicios de valor: "Soy más torpe en esto que la mayoría de

las personas que conozco, pero eso no me hace despreciable".

**3. Invariable.** Utilizan expresiones como: "Siempre he sido y seré un inepto", mientras que el pensamiento maduro es variable: "Mis habilidades y capacidades varían en función de la tarea que tenga entre manos".

**4. Irreversible:** "Como soy un inepto y siempre lo seré no tengo nada que hacer", mientras que un pensamiento maduro se expresaría como: "Esto no se me da bien, pero puedo mejorar con la práctica y el esfuerzo."

**Patrones de pensamiento no constructivos que pueden llevar a la depresión o agravarla.**

**1. Aplican para sí mismos reglas mucho más rígidas e irreales que para los demás** (yo no puedo equivocarme; yo soy un inútil si me despiden; yo...). Pero si observas este pensamiento desde fuera (nadie puede equivocarse; la persona que sea despedida es porque es inútil...) puedes ver con más claridad que estás cometiendo un error de pensamiento, pues la visión negativa de la persona deprimida se centra más intensamente en sí misma que en los demás, como si todo girase en torno a ella, aplicándose a sí misma a menudo reglas sobrehumanas o perfeccionistas y castigándose duramente por no cumplirlas. Cuando te descubras pensando de este modo, pregúntate: ¿Los demás sí pueden equivocarse? ¿Los demás son inútiles si los despiden? ¿Por qué si a mí me despiden es porque soy un inútil y los demás no? ¿Estoy siendo justo conmigo mismo?

**2. Tienden a relacionar consigo mismos cualquier cosa negativa que haga o diga otra persona.** Por ejemplo, si un amigo le dice que no le gusta la gente poco elegante, empieza a preguntarse si es lo bastante elegante, a dudar de que lo sea y a sacar conclusiones precipitadas de infravaloración: "Yo no soy el tipo de persona elegante con quien le gusta estar; por tanto, si está conmigo ahora es porque no tiene a nadie mejor". Si alguien le dice que no es atractivo vestir de rojo, tiende a pensar que es una persona con mal gusto por tener muchas prendas de ese color, en vez de verlo simplemente como una discrepancia en los gustos y expresar que a él o ella sí le gustan las prendas de ese color y cree que le favorecen. Esto es debido a que tienen serias dudas acerca de su propio valor como personas y temen que esto sea realmente cierto. Supongamos que alguien está en el campo y teme que aparezca un escorpión. Probablemente estará todo el tiempo vigilando el suelo en busca de alguno para que no le pille desprevenido. Del mismo modo, la persona que duda de su propio valor personal (es decir, teme no valer nada y ser indigna de aprecio), está constantemente pendiente de los comentarios o acciones de los demás en busca de datos que confirmen o desmientan su hipótesis. Pero sobre todo, se centrará más en aquello que cree que confirma su hipótesis, pues es lo que realmente teme (como el escorpión en el ejemplo anterior). Este modo de pensar puede hacer que tienda a reaccionar con depresión con frecuencia, pues cualquier comentario inocente puede ser una "prueba" de su inadecuación personal. Si tiendes a utilizar este patrón de pensamiento con frecuencia, trata de modificarlo por otro más constructivo: "Lo que digan o hagan los demás no necesariamente tiene que estar relacionado conmigo, sólo

son sus gustos y opiniones, y no hacen que yo valga más o menos".

**3. Las personas deprimidas a menudo están llenas de "deberías".** Se dan continuamente órdenes en forma de "debería" o "tendría que". Cuando ven que, a causa de su depresión no son capaces de llevarlas a cabo, se sienten ansiosos, frustrados o enfadados consigo mismos. Sobre todo se dicen a sí mismos. "Yo no debería estar deprimido, debería ser capaz de superar esto; soy una basura por sentirme así". Por supuesto, este pensamiento de autocastigo agrava la depresión aún más, dando lugar a un círculo vicioso. Si quieres empezar a superar tu depresión, empieza por aceptar tu estado actual y a tratarte con cariño. Nadie está deprimido porque quiere. Si pudieras hacer desaparecer tu depresión chasqueando los dedos ya lo habrías hecho. Si una persona está deprimida (igual que si está con gripe) no podrá hacer ni exigirse tantas cosas como si estuviera bien. Por tanto, empieza a ser tolerante contigo mismo y con tu estado. Si te censuras por sentirte mal, sólo vas a lograr sentirte peor. Utiliza un pensamiento constructivo, del tipo: "Ahora estoy deprimido y me siento muy mal, por tanto me voy a tratar con cariño como haría con un amigo que lo estuviera pasando mal. Voy a tratar de consolarme, decirme cosas agradables y cariñosas, no voy a despreciarme ni criticarme. Así es como me siento y lo voy a aceptar. Ese será el punto de partida para empezar a cambiar las cosas y superar esto. Pensaré soluciones y formas de superar los problemas que me preocupan y si no encuentro soluciones esperaré con paciencia porque es posible que encuentre las soluciones más adelante. Es un error pensar que esto va a durar para siempre. Puedo

imaginarme en el futuro teniendo una vida satisfactoria y con este bache superado."

Algunos *deberías* o *tengo que* que pueden dar lugar a depresión:

- Tengo que caer bien a todo el mundo
- Tengo que ser el mejor
- Tengo que lograr el respeto de los demás
- Tengo que aprobar todos los exámenes
- Ya debería haber logrado un ascenso

No habría ningún problema con estos pensamientos si los vieses como simples deseos. Pero el problema aparece cuando los conviertes en órdenes que has de cumplir a toda costa, consideras que es una catástrofe que no se cumplan y además te das de latigazos. ¿Qué motivo puede tener una persona para comportarte consigo misma como el peor de los tiranos? Cambia tus "tengo que" por "preferiría, desearía, me gustaría"; pero no sólo cambiando la palabra sino también el significado: "Me gustaría lograr el respeto de los demás e intentaré conseguirlo; pero dado que no soy ningún dios, no puedo hacer que se haga mi voluntad en todo momento. Tal vez haya alguien que no me tenga respeto por algún motivo y eso es algo que no puedo controlar. No puedo obligar a alguien a que me respete, igual que no puedo obligar a alguien a que me quiera; solo puedo tomar las medidas que crea oportunas, como alejarme de esa persona". O bien: "Me gustaría tener ya un puesto de mayor responsabilidad, pero la realidad es que aún no lo he logrado, pero eso no significa que sea un fracaso; solo significa que tengo que seguir intentándolo y

tener paciencia o bien pensar en otras alternativas, como irme a una empresa donde valoren más mi trabajo, montar mi propio negocio..."

**4. Pensamientos que giran en torno al tema de la justicia y el merecimiento.** Es posible que en ocasiones sucedan cosas que no mereces o son injustas. Si reaccionas con pensamientos de autocompasión sólo conseguirás deprimirte. En vez de eso, pasa a la acción, plantéate qué puedes hacer para cambiar las cosas en vez de bloquearte pensando lo horrible que es el mundo. Acepta que este es nuestro mundo y es así y que lo más que podemos hacer es trabajar para que sea mejor en el futuro.

**5. Sentirse responsable de todas las cosas negativas que suceden:** si el coche se estropea tú tienes la culpa por no haberlo previsto; si tienes un accidente, eres culpable por no haberlo evitado; si pierdes un cliente es porque eres demasiado antipático; si suspendes un examen es porque eres demasiado torpe, etc. ¿Por qué decidir culparse de todas las desgracias? Tal vez tengas tendencia a hacerlo (y tal vez ahora te estés culpando por tener tendencia a culparte), pero puedes empezar ahora mismo a trabajar para cambiar eso. Para hacerlo:

1. Piensa en todas las personas o circunstancias que pueden hacer contribuido a ese resultado, además de ti.
2. Atribuye a cada una un porcentaje de responsabilidad (incluyéndote a ti). Por ejemplo, "Creo que la dificultad de la materia contribuyó el suspenso en un 60%", "El número de horas que estudié contribuyó en un 20%", etc.

**6. Centrarse solo en los fracasos y el lado negativo sin ver los éxitos o resultados positivos.** Una persona deprimida tiende a pasar por alto lo positivo. Recuerda esto y observa tu pensamiento. Luego pregúntate: ¿Estoy teniendo también en cuenta los resultados positivos del pasado? Por ejemplo, si estás pensando que nunca gustas a nadie, tal vez estés recordando solamente los momentos en los que alguien te ha mostrado su desaprobación o indiferencia. Trata también de recordar momentos en los que sí gustaste a alguien. Cuando una persona formula una hipótesis (por ejemplo: no gusto nadie) luego tiende a fijarse sólo en los datos que confirmen esa hipótesis. Es un error de pensamiento bastante frecuente, no solo en personas deprimidas. Sin embargo, si tus hipótesis son negativas o autodevaluadoras y además tiendes a buscar datos que las confirmen, entonces te estás agravando tu depresión. Actúa como haría un científico: considera tu creencia o idea una hipótesis que ha de ser verificada y luego busca datos que la confirmen y datos que la invaliden. Luego podrás comparar esos datos para ver si tu hipótesis queda confirmada o no. Por ejemplo: "¿Qué datos o pruebas tengo que indiquen que no gusto a la gente? ¿Qué datos y pruebas tengo que confirmen que sí gusto a la gente? ¿Qué puedo concluir en base a los datos?"

**7. Pensar siempre lo peor al considerar que es lo que tiene más probabilidades de ocurrir.** Si quieres tener un pensamiento realista, piensa en todo lo que puede ocurrir, bueno y malo, no sólo en lo negativo, y analiza de un modo realista las probabilidades de ocurrencia de cada resultado. Descarta pensamientos irracionales, como: "sucederá lo peor porque soy gafe, porque a mí siempre me pasa lo peor,

porque no merezco nada bueno". Ese es un pensamiento mágico y primitivo, que implica que tienes algún tipo de mal de ojo o gafe perpetuo o que algún destino nefasto te está castigando trayendo a tu vida sólo cosas malas. Tú no eres diferente al resto de las personas ni estás bajo el dominio de unas leyes diferentes, ya sean naturales o espirituales. Tal vez sea cierto que hayas vivido más experiencias desagradables que la mayoría de las personas que conoces, pero eso no significa que estés condenado a que te ocurra siempre lo peor o a que no te salga nada bien. Ese es un pensamiento dicotómico, en términos de todo o nada, que no tiene en cuenta los términos medios: "Me han ocurrido muchas cosas malas, pero eso no significa que no pueda pasarme nada bueno jamás" o " He vivido unos años muy duros, pero eso no significa que no pueda entrar en una etapa diferente de mi vida, que sea más fácil y satisfactoria" o "He fracasado en muchas cosas, pero eso no significa que vaya a fracasar en todo, sólo significa que no he hecho las cosas adecuadas y que he de emprender otro camino, buscar consejo, analizar el motivo de mis fracasos, etc."

## Capítulo 5

### Culpa y vergüenza

La culpa se produce cuando una persona piensa que:

1. Se ha comportado mal o ha transgredido alguno de sus valores.
2. Sus acciones no están justificadas.
3. Es responsable de lo sucedido.

En ocasiones, este modo de pensar será realista y acertado, mientras que en otras ocasiones no, de modo que la culpa puede ser de dos tipos:

1. Cuando realmente somos responsables de una mala acción injustificada.
2. Cuando nos sentimos culpables de las acciones de otros o de un resultado sobre el cual teníamos escasa o nula responsabilidad. Por ejemplo, la víctima de violación que se siente culpable por no haber luchado lo suficiente, o el padre o madre que se siente culpable por no haber podido impedir que su hijo tuviera un accidente.

En el primer caso, el sentimiento de culpa es una respuesta adecuada, que nos empuja a reparar el daño cometido, pedir disculpas y proponernos no volver a hacerlo en el futuro, de modo que facilita nuestras relaciones con los demás.

Una vez que una persona se da cuenta y acepta que ha cometido una mala acción, van a aparecer en su mente una serie de pensamientos al respecto, que pueden dividirse en cuatro tipos:

- Responsabilidad
- Culpa
- Vergüenza
- Ira

**1. Responsabilidad.** Se da cuando la persona se centra en su propia conducta, considerando que lo que ha hecho está mal, pero no hace ninguna evaluación de sí misma como persona. Por tanto, se siente responsable y se siente mal, pero no experimenta una emoción intensa de depresión o vergüenza. Además, suele centrarse en modos de reparar el daño causado, pero sin castigarse ni criticarse en exceso y sin despreciarse a sí misma por lo sucedido. Simplemente piensa algo como: "Lo que he hecho está mal y ahora preferiría no haberlo hecho, pero los seres humanos se equivocan y ya no puedo deshacer lo que he hecho, así que me voy a centrar en buscar un modo de repararlo si es posible y de recuperar la confianza de esta persona a la que he dañado y voy a corregir mi conducta para que esto no se repita en el futuro". Este es un modo sano y constructivo de afrontar la culpa, no nos causa un malestar especialmente intenso y nos permite aprender de nuestros errores. Indica también un pensamiento maduro y flexible, que acepta que todos los seres humanos son falibles y cometen errores y que nadie puede ser perfecto por mucho que lo deseemos.

**2. Culpa.** A veces, las personas, no se limitan a considerar sus acciones como erróneas, sino que también se centran en sí mismas y se consideran malas personas, despreciables, defectuosas, etc., por haber actuado de ese modo. Al hacer esto aparece un sentimiento de culpa intenso junto con un estado de ánimo deprimido. Es decir, es cuando la culpa da lugar a depresión (véase el capítulo dedicado a la

depresión). Generalmente, cuando hablamos de culpa, nos referimos principalmente a esto, pues en el primer caso (punto 1) la emoción que se siente no es lo bastante intensa y no suele producir problemas, sino que se considera como parte de las emociones normales que todo el mundo siente alguna vez y que no causan un sufrimiento especialmente intenso.

**3. Vergüenza.** Sucede cuando las personas se centran en los demás y en lo que pensarán de ellos, llegando a la conclusión de que los verán como indignos, ridículos, inadecuados y los despreciarán o se burlarán de ellos. Mientras que la culpa se relaciona con lo que pensamos de nosotros mismos, la vergüenza se relaciona con lo que otros pueden pensar de nosotros. Es decir, la vergüenza aparece cuando nos vemos de un modo negativo a través de los ojos de los demás; de hecho, incluso aunque los demás no estén presentes se puede sentir vergüenza al pensar: "Si alguien llegara a verme pensaría que soy repugnante". Por tanto, para que se dé el sentimiento de vergüenza es necesaria la presencia del otro, bien de forma real, o bien de un modo interiorizado ("Si se enteraran, si me vieran..."). Se basa en la "necesidad" de mostrarnos ante los demás de un modo aceptable y deseable. Dado que somos seres sociales que necesitamos a los demás para conseguir muchas de las cosas que nos hacen felices y nos ayudan a sobrevivir, no es extraño que consideremos importante causar buena impresión a otras personas. Si somos aceptados y los demás nos consideran personas interesantes, atractivas, etc., tendremos más posibilidades de lograr lo que deseamos: un puesto de trabajo, amigos, pareja, etc. El sentimiento de vergüenza aparece cuando esa imagen que queremos

ofrecer es puesta en tela de juicio y aparecemos ante los demás (o eso creemos) como personas ineptas y ridículas, alguien que nadie querría tener a su lado. La vergüenza se ha asociado con sentimientos de inferioridad, comportamiento sumiso, fobia social y depresión. Sin embargo, la mayoría de las veces, estos pensamientos son erróneos o exagerados y, en realidad, los demás no nos ven de un modo tan negativo como creemos o, si lo hacen, eso no tendrá unas consecuencias tan negativas o graves como imaginamos. Es decir, que una persona o varias te consideren ridículo en un momento dado, no significa que todo el mundo te vaya a ver así siempre, ni tampoco significa que seas una persona ridícula. Es decir, estás confundiendo lo que haces con lo que eres (hacer algo que pueda ser considerado ridículo por algunas personas no te convierte en una persona ridícula). Este tema se trata con más amplitud en el capítulo dedicado a la ansiedad social.

Así pues, a nivel de pensamiento, la vergüenza se relaciona con el siguiente modo de pensar:

1. Me he visto humillado, rebajado, puesto en ridículo.
2. Los demás me verán como alguien ridículo , despreciable, no deseable, sucio, mancillado, y me rechazarán o se alejarán de mí.
3. Es horrible, no podré soportarlo.

El primer pensamiento (número 1) puede ser cierto; el pensamiento número 2, en cambio, suele exagerarse debido a que consideras sus consecuencias como insoportables o catastróficas. Es decir, puede suceder que alguien te considere una persona ridícula a quien es mejor no tener cerca porque nos avergonzaría, pero ni mucho menos eso

va a tener consecuencias verdaderamente graves para ti: no serás expulsado de la comunidad, ni serás rechazada por todo el mundo para siempre, y si la gente que te rodea lo hace, eso no es señal de que haya algo malo en ti, sino que tal vez es señal de que necesitas cambiar de amistades. E incluso en el caso de que el rechazo se debiera a algún comportamiento tuyo inadecuado, eso sólo te dice que necesitas trabajar en ese aspecto de tu personalidad para modificarlo, no que seas una mala persona digna de desprecio. Igual que suele decirse que una manzana podrida no hace que toda la cesta de fruta esté podrida, un aspecto de tu forma de comportarte que sea inadecuado no te convierte en una persona inadecuada.

Por tanto, para vencer los sentimientos de vergüenza, en primer lugar has de analizar si estás siendo realista al considerar lo negativo y rechazable que puede ser tu comportamiento para los demás, y después has de preguntarte si estás exagerando las consecuencias que el rechazo podría tener para ti: ¿Realmente necesitas la aceptación de todo el mundo a todas horas, incluso aunque se trate de personas desconocidas que no significan nada para ti? ¿De verdad lo que has hecho hará que los demás - todos los demás- te vean como alguien de quien hay que salir huyendo para no contagiarse de su ridiculez y suciedad? Incluso si salen huyendo de ti un día, ¿lo van a hacer siempre, aunque no vuelvas a hacer lo que hiciste? Y si todos salieran huyendo y te quedaras solo, ¿no podrías encontrar amistades nuevas con el tiempo? ¿Te quedarías sola para toda la vida sin posibilidad de que eso cambie? Incluso aunque te resultara tremendamente difícil hacer amistades, ¿acaso no puedes al menos proponerte cambiar e

intentar superar esa dificultad? No está escrito en ninguna parte que no puedas cambiar, tengas la edad que tengas.

La vergüenza puede dar lugar a:

- Ira, agresividad, venganza, como veremos en el próximo apartado.
- Perfeccionismo. Tratar de ser perfecto siempre para prevenir toda posibilidad de vergüenza en el futuro, como vimos en el capítulo sobre ansiedad social.
- Dependencia/sumisión. Consiste en intentar ser excepcionalmente amable con los demás y complacer a todo el mundo, guiarse por la opinión de los demás y hacer siempre lo que los demás crean conveniente para no exponerse a ser señalado con el dedo o despreciado. Por supuesto, el precio que hay que pagar es alto, pues esta persona está negando sus propios deseos y necesidades para dejarse llevar por las opiniones de los demás. Además, este tipo de personas suelen ser vistas por los demás como poco interesantes, sin personalidad y superficiales y pueden caer en manos de egoístas que se aprovechan de su necesidad de agradar. En realidad es mucho más bajo el precio que pagarías por caer mal o resultar indeseable para algunas personas y ganarías mucho en libertad personal si te concedieras este derecho ("Tengo derecho a caer mal y resultar indeseable para algunos y no voy a privarme de tal derecho nunca más").
- Retirada. Consiste en evitar las situaciones sociales en las que crees que corres el peligro de sentirte avergonzado, de modo que tu vida social se ve reducida y perjudicada.

**4. Ira.** Se centran en las otras personas, el destino, el mundo injusto o la mala suerte que los pone en situaciones horribles que los empuja a actuar así y los lleva a sentir culpa o vergüenza. Cuanto más intensa sea la vergüenza o la culpa, mayor será la ira si para defenderte de esas emociones culpas a la otra persona de haberte puesto en una situación que te lleva a sentirte tan mal. Es decir, haces responsable a la otra persona no sólo de lo sucedido, sino también de las emociones que has sentido y te enfureces por haberte hecho pasar tan mal trago ("por su culpa he cometido una acción tan indeseable; es una persona repugnante"). En este caso sienten rabia y tratan de situar la responsabilidad en algún acontecimiento externo (véase el capítulo dedicado a la ira). Así pues, si vas conduciendo, te saltas un stop y provocas un accidente, puedes sentirte: a) responsable de haber cometido un error, b) pensar que eres una persona inepta, que no sabes conducir como es debido y sentir depresión y culpa, c) pensar que los demás te ridiculizarán y sentir vergüenza, d) sentir ira al pensar que ese "maldito stop" está muy mal puesto o que el otro conductor era un incompetente que iba tan deprisa que no lo viste, o cualquier otra cosa que te exima de la responsabilidad y, por tanto, de la culpa y la vergüenza. La ira protege tu autoestima, mientras que la culpa depresiva y la vergüenza la atacan.

Por supuesto, aquí la opción más sana es la número 1: hacerte responsable sin castigarte o despreciarte por ello y no dar una importancia excesiva a lo que puedan pensar los demás, aceptando sus opiniones (acertadas o no) como una parte desagradable pero inevitable de la vida.

## **Cuando la culpa y la vergüenza forman parte del modo de ser de una persona**

Como decíamos antes, existe una tendencia natural a esperar y desear la aceptación de los demás. La opinión que tenemos de nosotros mismos se ve moldeada por la opinión que tengan los demás de nosotros. Así, la interacción con los demás se utiliza para crear la identidad personal o sentido del yo (es decir, lo que una persona piensa de sí misma, como que es competente, amable, egoísta, atractiva, etc.) Si una persona es sometida a numerosas experiencias de rechazo, sobre todo en su infancia o adolescencia, generará un esquema de pensamiento que implique una incapacidad para generar reacciones positivas en los demás, mientras que si ha vivido sobre todo experiencias de aceptación, generará un modo de pensar que la lleve a esperar reacciones positivas de los demás. En este sentido, la infancia y adolescencia son las épocas de la vida más vulnerables, debido a la mayor dependencia de otras personas, la propia inmadurez cognitiva y la mayor probabilidad de verse sometidos a este tipo de experiencias o de no poder alejarse de ellas. Por ejemplo, el niño maltratado no puede abandonar por sí mismo su casa ni alejarse de sus padres.

Cuando una persona piensa: "Soy digna de aprecio y competente" existen muchas posibilidades de que haya vivido muchas experiencias en las que los demás le han mostrado su aprecio y han elogiado su forma de actuar o la han tratado como alguien competente y capaz. En cambio, si una persona ha sido ignorada o despreciada con frecuencia, en su mente puede haberse formado el siguiente esquema de pensamiento: "Muchas veces los demás se han

alejado de mí o me han ignorado, por tanto no soy deseable para los demás y nadie quiere tenerme cerca, debo de ser mala persona", que a su vez dará lugar a un sentimiento de culpabilidad o no merecimiento. Es decir, estas personas seguirán esperando el rechazo o castigo por parte de los demás y les costará creer que alguien puede tener hacia ellas buenos sentimientos. Del mismo modo, si una persona ha sido avergonzada, ridiculizada o humillada en numerosas ocasiones, como cuando un niño es castigado muchas veces por hacer cosas "vergonzosas", o es humillado por sus compañeros, le están transmitiendo un mensaje que ayudará a formar un esquema de pensamiento parecido a este: "Lo que piensen los demás es muy importante porque si piensan mal de mí o me ven haciendo algo inapropiado lo voy a pasar terriblemente mal". Por tanto, estas personas serán especialmente sensibles a las situaciones que puedan ponerlas en evidencia o en ridículo ante los demás.

Muchos de los esquemas formados en la infancia, que han sido practicados y reforzados durante muchos años, se vuelven automáticos y llegan hasta la edad adulta sin haber sido cuestionados o modificados. Por eso es tan importante trabajar para llegar al fondo de nuestros pensamientos e ir desvelando los esquemas que hemos formado para interpretar el mundo que nos rodea. Por ejemplo, el niño que creció pensando que la opinión que tengan de él los demás es sumamente importante y que ser mal visto puede tener consecuencias terribles o ser insoportable, puede trabajar en esta falsa creencia hasta echarla abajo y no volver a creerla nunca más (o al menos no creerla con tanta intensidad: "bueno, puede ser molesto, pero no espantoso ni insoportable"). Pero para poder hacer esto, primero ha de

ser consciente de cuáles son sus esquemas de pensamiento ("¿Qué me digo a mí mismo para sentirme así?")

### **Sentirse culpable por las acciones de los demás o accidentes.**

Generalmente, los sentimientos de culpa más intensos y duraderos suelen darse después de acontecimientos que tienen consecuencias muy negativas para uno mismo o los demás, como los acontecimientos de tipo traumático. Por ejemplo, si por conducir bebido provocas un accidente que sólo tiene como resultado una ruptura de un faro del coche, es posible que te sientas algo culpable y avergonzado, pero seguramente lo superarás con rapidez y procurarás no volver a conducir tras haber bebido alcohol. En cambio, si ese mismo accidente tiene como consecuencia la muerte de la persona que te acompaña en el coche, entonces los sentimientos de culpa pueden ser muy intensos. De hecho, muchas personas siguen sin haber podido resolver dichos sentimientos después de muchos meses o incluso años. Del mismo modo, cuando una persona es víctima de una agresión brutal, como puede ser una violación, puede sentirse culpable al pensar que no debería haber ido a aquél bar, que debería haber luchado, que tendría que haberse dado cuenta de que ese hombre no era de fiar, etc. En casos de violencia doméstica también puede aparecer un sentimiento de culpa asociado a pensamientos como: debería haberme marchado antes, tendría que haber encontrado el modo, nunca tendría que haberme casado con él, no tendría que haberme dejado engañar cuando decía que iba a cambiar, etc.

Algunas personas que han vivido experiencias como estas, sienten la necesidad de culparse porque eso las ayuda

a tener una mayor sensación de control. Es decir: "Si soy responsable de lo sucedido, entonces significa que puedo hacer algo para evitar que suceda de nuevo (lo puedo controlar), mientras que si es un hecho totalmente fortuito, entonces no hay nada que pueda hacer para impedirlo y me pueden pasar cosas horribles sin que pueda controlarlo en absoluto". De este modo, logran mantener cierta sensación de control y disminuir el miedo a que vuelva a suceder. Igualmente, vemos como otras personas también pueden culpar a las víctimas de agresiones por el mismo motivo: "Le ha sucedido eso porque lo ha provocado con su comportamiento; como yo no me comporto así, no me pasará nunca", en vez de pensar que la víctima no lo provocó, que fue totalmente azaroso y que puede pasarle a cualquiera, lo cual les deja con una sensación de indefensión y miedo.

Esta forma de ver las cosas implica un error de pensamiento y se da sobre todo cuando utilizamos un pensamiento dicotómico, de todo o nada: "O tengo el control total o no controlo nada y me puede pasar cualquier cosa horrible". Pero en realidad, las cosas no son así. Por lo general hay muchas situaciones en nuestras vidas sobre las que podemos ejercer un control que puede ir desde total a moderado. Los accidentes y los imprevistos pueden suceder, al igual que también hay muchas cosas que podemos prever y tomar precauciones. Es decir, el mundo no es ni totalmente azaroso ni totalmente controlable, sino más bien un término medio. No necesitas tener el control absoluto de tu vida y de los demás (haciéndote responsable de todo lo que te suceda) para sentirte seguro. Puedes protegerte bastante ejerciendo un control moderado, que no te impida disfrutar de la vida o realizar actividades que te

agradan. Después de todo, los sucesos verdaderamente traumáticos no suelen suceder con frecuencia. Si observas a tu alrededor, a las personas que te rodean, verás que lo habitual es que la mayor parte de sus días transcurran bastante tranquilos, sin apenas incidentes. Por otra parte, hacerte responsable de las acciones de otra persona para sentirte más en control de lo sucedido, no es la forma más adecuada de sentirse seguro, pues tendrás que pagar el alto precio del autodesprecio. Vale más pensar de un modo más flexible y aceptar que aunque no puede tenerse un control total de todo lo que nos pasa y que a veces pueden pasarnos cosas malas sin que hagamos nada para que suceda, también es cierto que tenemos una buena dosis de control sobre nuestras vidas y hay muchas cosas que podemos hacer para sentirnos seguros y evitar incidentes desagradables.

En los casos en que las personas se sienten culpables al ser víctimas de agresiones o por accidentes, suelen producirse varios errores de pensamiento que hacen imposible la desaparición de la culpa y la reconciliación con uno mismo, que son los que veremos a continuación:

### **Errores de pensamiento que provocan culpa (E. Kubany, 1998)**

Si te estás sintiendo culpable, analiza con cuidado tu pensamiento en busca de los siguientes errores, porque es posible que estés cometiendo algunos de ellos.

**1. Creer que sabías lo que iba a pasar antes de que pasara** o creer que ignoraste ciertas pistas o señales que indicaban lo que iba a pasar. Si de verdad hubieras sabido lo que iba a pasar habrías hecho algo para impedirlo. Por ejemplo, si

Andrea hubiese sabido que el muchacho que le presentó un amigo iba a violarla no se hubiese ido con él. Ninguna mujer se hubiese ido con él sabiendo que iba a pasarle eso. Por tanto, si se fue con él, fue porque no lo sabía. Este error suele expresarse en frases como: tendría que haber hecho... se veía venir... Pero las cosas no se ven del mismo modo antes de que suceda que después. Incluso aunque Andrea hubiese tenido pistas que le indicaban que ese hombre no era de fiar, o hubiese intuido que algo marchaba mal, eso no significa que supiera lo que iba a pasar. Pudo desechar sus propios pensamientos diciendo: "estoy exagerando, soy una miedosa". Por ejemplo, imagina que alguien ha de elegir un número del 1 al 10 para participar en un sorteo. Elige el número 2 pero el número premiado es el 9. Entonces exclama: "¡Lo sabía; sabía que iba a salir el 9!". Por supuesto, si lo hubiese sabido, lo habría escogido, lo cual demuestra que en realidad no lo sabía. Tal vez simplemente dudó entre elegir el 2 y el 9 y al final optó por el 2. Del mismo modo, tú no sabías que iba a pasar lo que pasó, por tanto, no tiene sentido que te castigues pensando que deberías haber hecho algo para impedirlo. Sólo si sabes de antemano qué va a pasar, puedes hacer algo para tratar de impedirlo.

**2. No tener en cuenta que un suceso puede estar causado por múltiples factores.** Si una mujer permanece con un marido maltratador durante años y se siente culpable por no haberse ido antes, no está teniendo en cuenta muchos factores que la empujaron a permanecer: miedo a perder a sus hijos o a que se queden solos con un padre violento; escasa protección por parte de la policía o sistema judicial; falta de recursos económicos; falta de apoyo

social/aislamiento; consecuencias psicológicas del maltrato, como baja autoestima, indefensión, depresión, miedo, etc.; amenazas de muerte de su marido; etc. Es decir, son muchos los factores que la retienen y no sólo su propia voluntad, como puede pensar ella al sentirse culpable. Por tanto, haz una lista de todos los factores que han contribuido al resultado, incluyéndote a ti y asígnales a cada uno un porcentaje de responsabilidad. Tal vez así tengas una idea más realista de tu contribución al resultado.

**3. Pensar que porque eres responsable de una persona, eres también culpable de todo lo que le pase.** Un padre puede ser responsable del bienestar de su hijo y de velar por su seguridad, pero eso no significa que sea responsable de que alguien lo agrede o tenga un accidente. En estos casos suelen pensar: "Yo debería haber estado ahí para protegerlo; por tanto tengo la culpa de lo que le pasó". Sin embargo, los padres no tienen el poder de prever todas y cada una de las cosas malas que pueden pasarles a sus hijos, ni pueden estar con ellos las 24 horas del día observándolos cada minuto (lo cual sería, además, perjudicial para el niño o niña, pues un exceso de control impediría su desarrollo normal), del mismo modo que un militar al mando de un grupo de soldados en la guerra no tiene el poder de mantenerlos a todos vivos, aunque haga todo lo posible por lograrlo. Hay cosas que escapan a nuestro control, queramos o no.

**4. No tener en cuenta que no es lo mismo tomar una decisión cuando tenemos mucho tiempo para pensar que cuando sólo tenemos unos minutos.** Si te encuentras en una situación estresante y de riesgo no vas a tener mucho tiempo para pensar en posibilidades de actuación. La

rapidez puede ser fundamental; a veces hay que actuar lo antes posible. Tal vez después, tras días o meses pensando en ello, descubras un modo mejor de actuar, pero no en un corto periodo de tiempo lleno de estrés. Por tanto, si te culpas por no haber encontrado la solución no estás usando un pensamiento realista.

**5. Comparar lo que hiciste en ese momento con lo que se te ocurre mucho después** que podías haber hecho. Es decir, tras pensar mucho en lo sucedido, se te puede ocurrir algo que podrías haber hecho para impedirlo y te culpas por no haberlo hecho en ese momento. Sin embargo, no puedes culparte porque una idea no viniera a tu mente entonces. Esa solución simplemente no estaba disponible. Por ejemplo, yo podría plantearte ahora un problema para que buscaras la solución. Tú haces lo posible por encontrarla, pero la solución no viene a tu mente, ¿eres culpable de eso? ¿Acaso has impedido a propósito que esa idea surja en tu mente? Simplemente no se te ocurrió en ese momento, aunque tal vez sí cuando ya era tarde. Lo que no se te ocurre no es una opción disponible, no existe para ti. Algunas personas piensan: "Tendría que haber hecho algo, no sé qué pero algo..." y se castigan porque la idea que hubiera impedido la tragedia no vino nunca a su mente. Si pudieras hacer que se te ocurrieran las mejores ideas a voluntad, seguramente tendrías mucho más dinero del que tienes.

**6. Centrarse sólo en el aspecto positivo de una acción alternativa.** Es decir, cuando piensas "si hubiese hecho esto, lo habría impedido", tal vez estás pasando por alto las consecuencias negativas que esa acción podría haber tenido. Por ejemplo, si luchas tal vez puedas defenderte de

una agresión, pero quizás sólo consigas que el agresor se enfurezca más. De hecho, si en ese momento decidiste no luchar, tal vez fue porque tenías miedo a que te matara. Es decir, tuviste en cuenta esa opción que no estás teniendo en cuenta ahora. Un padre se sentía culpable por no haber podido salvar del fuego a sus dos hijos, sino sólo a uno. Sacó a su hija más pequeña de la casa y cuando intentó ayudar al mayor, ya era tarde. Días después, pensó que si hubiera ido a por los dos sin dejar antes a salvo a la niña, los habría salvado a ambos, sin tener en cuenta que tal vez estarían los tres muertos. Por tanto, céntrate también en las consecuencias negativas de esas soluciones alternativas.

**7. Pensar que tendrías que haberte dejado guiar por tu intuición** sin tener en cuenta que la mayoría de la gente no se guía por esas corazonadas o intuiciones que puede tener, porque no las consideran certezas, simplemente son ideas o hipótesis que a veces son acertadas, pero muchas veces no lo son. No puedes culparte por haber hecho lo que haría la mayoría de la gente. Por ejemplo, si un día alguien se negara a subirse a un coche porque "tiene la sensación" de que va a pasar algo malo, la mayoría de la gente lo consideraría tonterías e imaginaciones suyas. Por tanto, no es tan extraño que no te dejaras guiar por ellas. Es lo normal.

**8. Concluir que has actuado mal basándote en el resultado y no en las intenciones.** Por ejemplo, si le dices a un amigo que venga a recogerte en su coche y por el camino se estrella, tú no eres culpable de lo sucedido, porque tu intención no era que se matara en el coche, y porque no tenías ni idea de lo que iba a pasar. Si lo hubieses sabido no

se lo habrías pedido, pero, ¿cómo ibas a saberlo? Por tanto, céntrate en tu conducta y no en el resultado.

**9. Culparse por haber tenido reacciones emocionales intensas.** Algunas personas se culpan por haber sentido miedo, por haberse quedado paralizados, u otras reacciones emocionales que piensan que "no deberían" haber tenido. Pero nadie tiene miedo a propósito ni se queda paralizado a propósito. Las emociones están ligadas a un proceso de pensamiento y reacción automático que nos permite sentir con rapidez, sin necesidad de pararnos a pensar qué queremos sentir en cada ocasión (lo cual no sería muy ventajoso). Por eso, llegar a controlarlas es tan complicado y es algo que nunca logramos del todo. La mayoría de las veces, lo que logramos es controlar la emoción intensa después de un tiempo de sentirla, cuando tenemos tiempo para trabajar sobre ella.

**10. No tener en cuenta que cuando todas las opciones posibles son negativas, la menos mala es adecuada.** A veces, decidas lo que decidas, algo malo va a suceder. Por ejemplo, si una víctima de agresión sexual decide luchar, puede acabar muerta, y si decide no resistirse puede acabar violada. Si en ese momento ve amenazada su vida (como suele suceder en estos casos), es posible que elija la opción que parece menos mala, y no se resista para salvar su vida. Después, puede sentirse culpable porque piensa que dejó que pasara. Sin embargo, elegimos en función de lo que pensamos en el momento del suceso; es decir, con poco tiempo para pensar y actuar y sintiendo emociones intensas, mientras que cuando ya ha pasado nos encontramos en una situación muy diferente y pensamos cosas muy diferentes. Por ejemplo, tal vez una víctima de

violación fuerte y en buena forma puede enfrentarse físicamente a un hombre y vencerlo en condiciones normales, pero tal vez no puede si está debilitada por el miedo o en un estado de ansiedad extrema que la paraliza o si ese hombre tiene un arma y piensa que su vida corre peligro si se resiste. No importa si después cambias de opinión y piensas cosas distintas, como que tu vida no corría peligro: no puedes tomar decisiones basándote en lo que vas a pensar en el futuro, sino en lo que piensas en ese momento. Por tanto, no juzgues tus decisiones o modo de actuar en función de las circunstancias actuales, sino en función de lo que pensabas, sentías y estaba ocurriendo en ese momento y posiblemente descubras que fueron bastante lógicas dadas las circunstancias.

## Capítulo 6

### Controlar la ira

La ira es una emoción intensa, se vive como desagradable y suele conducir a comportamientos ineficaces o destructivos, que rara vez solucionan el problema o bien lo solucionan a corto plazo pero lo acaban empeorando a largo plazo. Por ejemplo, la persona airada que consigue que su familia le obedezca por miedo, logra su objetivo a corto plazo (que su familia se atenga a sus deseos) pero a largo plazo puede estar frustrando otros deseos más importantes de amor y conexión emocional con ellos. Al igual que la ira suele estar generada en gran parte por pensamientos irracionales que veremos más adelante, también ella misma da lugar a pensamientos de este tipo, que a su vez incrementan la ira. Es decir, una vez que una persona está enfurecida, su forma de pensar se vuelve aún más irracional, de manera que se comporta también de modos irracionales, empeorando la situación.

Es importante diferenciar la ira del enfado. El enfado es una reacción normal y lógica que sucede cuando alguien hace algo que consideramos injusto o malintencionado o cuando necesitamos defendernos de un ataque. Así, si alguien empieza a empujarte una y otra vez, mostrar enfado puede hacer que esa persona desista. Por ejemplo, puedes decirle en tono severo que ya está bien y una vez que se detenga, seguir tranquilamente con lo que estabas haciendo, olvidando el incidente. En cambio, la ira es una emoción más intensa que puede llevar fácilmente a perder el control y que puede permanecer a lo largo del tiempo en

forma de odio y deseos de venganza. Por ejemplo, gritas a la persona que te ha empujado y luego, aunque hayas detenido su comportamiento, te quedas rumiando tu resentimiento, pensando lo despreciable que es por comportarse así y que ya te las pagará. O bien, tu reacción es muy intensa, golpeas a esa persona y acabáis con una pelea algo que podría haber acabado sin mayores contratiempos.

## **El mecanismo de la ira**

Existen dos tipos de ira o de mecanismos que conducen a ella: la inseguridad o baja autoestima y la baja tolerancia a la frustración:

### **1. Ira y valor personal**

La mayoría de la gente suele pensar que la ira que siente ante una ofensa es su primera respuesta. Sin embargo, a menudo, la primera respuesta suele ser de dolor. Los pasos son los siguientes: en primer lugar, alguien hace algo que frustra tus deseos u objetivos. Entonces piensas que has sido humillado o rebajado de algún modo, lo cual da lugar a un sentimiento de dolor o aflicción. Si consideras que ese dolor ha sido injustamente causado por la otra persona y que no debería haberlo hecho, sientes ira y te preparas para el ataque y la venganza con el objetivo de deshacer la injusticia y mitigar el dolor. Por ejemplo, supongamos que alguien te dice que eres un incompetente en tu trabajo y sientes ira. En primer lugar, el insulto ha supuesto un ataque a tu autoestima, lo cual te provoca dolor y aflicción. Es decir, los pensamientos inmediatos pueden ser de cuatro tipos:

- Auto-degradación ("He tenido que hacerlo realmente mal para que me diga esto")
- Inseguridad en uno mismo ("No sé hacerlo bien")
- Miedo ("Voy a perder el trabajo")
- Decepción ("No me aprecia").

Después haces una valoración de lo que eso significa para ti:

- He tenido que hacerlo realmente mal para que diga eso; *soy un inútil*
- No sé hacerlo bien; *soy un fracaso*
- Voy a perder el trabajo; *eso sería horrible*
- No me aprecia; *hay algo malo en mí*

Esta valoración negativa es lo que da lugar a una emoción negativa inadecuada.

Si te quedas en estos pensamientos, lo que sientes es depresión en vez de ira. Sin embargo, en muchas ocasiones, para proteger esa autoestima dañada, lo que hacemos es proyectar el motivo del dolor en la otra persona o el mundo (en vez de en nuestras propias deficiencias, como haría la persona deprimida) y nos centramos en el comportamiento injusto del otro: "Eso es mentira, no tiene derecho a decirlo, lo hace para fastidiarme, me envidia, es despreciable".

Pero, ¿por qué esta tendencia a reaccionar con auto-degradación ante los comentarios de los demás? Cada persona tiene una imagen de sí misma y por lo general intentamos que esa imagen sea buena para sentirnos bien. Tendemos a considerar que la imagen que tenemos de nosotros mismos es la que proyectamos en el mundo; es decir, es lo que los demás ven en nosotros: si te ves como

competente y divertido, pensarás que los demás te ven del mismo modo, mientras que si te ves como torpe pensarás que los demás también te ven así. Por tanto, dado que establecemos una equivalencia entre lo que creemos que somos y lo que los demás ven, cuando alguien nos ve como incapaces, torpes, egoístas, etc., tendemos a pensar que tal vez sea cierto. Pero sobre todo creemos que es cierto cuando lo que alguien piensa (o creemos que piensa) de nosotros, coincide con la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, si te consideras competente, y alguien te dice que no lo eres, no reaccionarás igual que si, en el fondo, tú también te ves como incompetente o dudas de tu competencia. En este último caso habrá más probabilidades de que te duela y reacciones con ira. Del mismo modo, si te ves como alguien aburrido y un amigo rechaza tu invitación a salir, tenderás a pensar que es debido a que te considera una persona aburrida, lo cual te causará un dolor que mitigarás pensando que esa persona es una indeseable (es decir, sintiendo ira hacia ella).

Este pensamiento ("Si me ve como incompetente, deber de ser cierto") suele aparecer en nuestra mente de manera automática, sin apenas darnos cuenta. A veces, somos capaces de desecharlo inmediatamente, sustituyéndolo por otro más maduro y racional, como: "Lo que esa persona piense no tiene nada que ver con lo que soy" o bien recurrimos a estrategias menos maduras, como culparnos o degradarnos a nosotros mismos (depresión) o despreciar y culpar a la otra persona, con deseos de castigarla para restablecer la autoestima perdida, lo cual lleva a la ira. De este modo, el dolor emocional queda mitigado al pensar: "No es que yo sea incompetente, es que el otro es un envidioso cruel y despreciable que va diciendo esas cosas

de mí". Si, además, logras vengarte de esa persona, entonces la ira también desaparece y vuelves a sentirte bien. Por supuesto, esta solución es sólo transitoria, porque el verdadero problema permanece oculto y no tienes posibilidades de cambiar y madurar, dado que no reconoces el verdadero motivo de tu ira (tus pensamientos irracionales de inseguridad o sensación de incapacidad). Por ejemplo, cuando una amiga le dijo a Carlos que era egoísta y no sabía escuchar porque sólo hablaba de sí mismo, Carlos fue capaz de pensar en eso, analizar su comportamiento y aceptar que su amiga tenía razón, de modo que comenzó a cambiar. Si, por el contrario, hubiese reaccionado con ira, negándose a reconocer la verdad, habría tenido problemas en sus relaciones y no habría sido capaz de hacer nada para evitarlo.

Además, el ataque o la venganza no soluciona el problema con la otra persona, sino que lo agrava, porque esa persona quedará entonces con deseos de vengarse también, de modo que pueden entrar en una dinámica de enemistad continua con ataques y contraataques constantes, y en la que ambas partes culpan a la otra persona.

El impacto que tiene un suceso en nuestra autoestima varía en función del grado de importancia que tiene para nosotros la característica de nuestra personalidad que se ha visto afectada. Generalmente, las personas propensas a la ira dan mucha importancia a su imagen y estatus social; es decir, al modo en que son percibidas por los demás. Suele tratarse de personas con una baja autoestima o un pobre concepto de sí mismas que se niegan a reconocer que se perciben de ese modo y se enfurecen con los demás para protegerse. Suelen verse como débiles, influenciables o indignos. Al vengarse, su autoestima se ve reforzada, pero

el recuerdo de la vulnerabilidad e indefensión vivida queda almacenado, reforzando su imagen básica de vulnerabilidad y debilidad. En cambio, la persona con un buen concepto de sí misma, rara vez llega a enfurecerse con intensidad, pues es mucho más difícil que los comentarios de los demás lleguen a herirla, ya que la buena imagen que tiene de sí misma es lo bastante sólida como para no tambalearse con facilidad. Así, se puede sentir molesta, enfadada o triste, pero rara vez sentirá ira o depresión.

## **2. Ira y baja tolerancia a la frustración**

La ira puede estar también ocasionada por una baja tolerancia a la frustración, es decir, una incapacidad para soportar las molestias, incomodidades o frustraciones de la vida. Las creencias que sostienen estas personas son las siguientes:

1. Tengo que conseguir todo o casi todo lo que deseo, cuando quiero y de un modo fácil y cómodo y nada ni nadie debería impedírmelo ni plantearme problemas.
2. Es horrible cuando no consigo lo que quiero o se presentan problemas o circunstancias difíciles.
3. Quien frustre mis deseos es despreciable y merece el castigo.

Así pues, cuando sucede algo o aparece alguien que frustra sus deseos o hace algo que le molesta, esta persona exagera de un modo no realista la maldad de los acontecimientos y menosprecia su capacidad para manejarlo y soportarlo. Al exigir (y no simplemente desear) que las cosas sean fáciles y suaves en su vida, toda frustración es vista como intolerable e insoportable,

considerando que no debería existir y que "tú (o el mundo) eres despreciable por someterme a semejante cosa". Este tipo de personas reaccionan con ira a menudo, cada vez que algo o alguien perturba su paz o su comodidad: "Ahora que me había concentrado, viene a interrumpirme; no hace más que fastidiar". De este modo, el mundo (o la persona) es visto como un lugar terriblemente injusto y frustrante, empeñado en fastidiarnos continuamente. Las personas cuya tolerancia a la frustración es muy baja pueden acabar siendo enfadados crónicos, pues lo cierto es que, queramos o no, vivimos en un mundo bastante frustrante, de modo que saldremos ganando si dejamos de pensar que todo debería ser siempre fácil y simple para aceptar que a veces las cosas no son así y podemos soportarlo perfectamente: "Bueno, me ha interrumpido y desconcentrado, pero los niños hacen esas cosas, le diré que no me interrumpa más y volveré a mi tarea, seguro que en un instante me he vuelto a concentrar de nuevo". En el capítulo dedicado a la autodisciplina (capítulo 7) se trata la baja tolerancia a la frustración con más amplitud.

### **Lo que nos hace enfadar**

Los motivos que pueden hacer que una persona sienta ira son diversos, pero podemos agruparlos en cuatro categorías:

**Control.** Cuando nos sentimos manipulados, encerrados, controlados, coaccionados, explotados, desposeídos, agredidos, etc. Es decir, cuando una persona ejerce su poder sobre nosotros sentimos una humillación que suele proceder de pensamientos como: "Soy débil", "No soy capaz de defenderme del dominio de los demás", "Si me dejo

controlar así, cada vez me controlará más", "Piensa que soy un pusilánime - y tal vez es cierto-".

**Rechazo.** Cuando nos sentimos abandonados, distanciados, aislados, privados de afecto, admiración o consideración. Los pensamientos que suelen aparecer aquí son del tipo: "No soy digno de amor, algo anda mal en mi, no valgo nada, soy torpe, aburrido, indeseable, etc". Inmediatamente son sustituidos por pensamientos de desprecio a la otra persona.

**Devaluación.** Sucede cuando alguien nos critica y nos sentimos degradados, ridiculizados, no respetados, insultados, despreciados. Es decir, los comentarios o acciones de alguien atentan directamente contra nuestro sentido de competencia o valor personal, poniéndola en duda. Aparecen, en primer lugar pensamientos de auto-desprecio o dudas acerca de la propia valía que son inmediatamente proyectados en la otra persona ("Por haber dicho esas mentiras horribles de mí") apareciendo así la ira.

**Traición.** Cuando nos sentimos engañados o traicionan nuestra confianza. El tipo de pensamientos que suele aparecer es similar a los expuestos en los dos grupos anteriores, dependiendo de si interpretas la traición como rechazo ("Lo hace porque no le importo nada") o como devaluación ("He sido un idiota por dejarme engañar").

En todos estos casos nuestra valía personal resulta rebajada. Si luego centramos nuestra atención en la otra persona, en lo injusta o malvada que ha sido, en vez de en nosotros mismos, es fácil sustituir el dolor por la ira con pensamientos como "Es un despreciable mentiroso", "No

me ha querido nunca, no es capaz de amar a nadie", "No tiene derecho a hablarme de ese modo", etc. Estos son los pensamientos de los que la mayoría de la gente que siente ira es consciente, mientras que los pensamientos que les precedieron suelen quedar apartados de la conciencia y es necesario pararse a pensar para darse cuenta de ellos. Aunque si observas que tu ira (y deseos de venganza o de castigar a esa persona) es especialmente intensa, entonces es aconsejable que trates de profundizar más en tus pensamientos hasta conocer no sólo los que te causan ira, sino también los que se esconden debajo, causándote dolor, e incluirlos todos en tu debate de pensamientos.

La imagen que una persona tenga de sí misma determinará cuál de estos motivos de ira predomina en ella. Por ejemplo, si te ves como una persona débil o dudas de tu capacidad para protegerte y defenderte de la manipulación de los demás, sentirás predisposición a enfurecerte en temas relacionados con el control, mientras que si tienes dudas acerca de lo deseable o digno de amor que puedes ser para los demás, entonces tenderás a enfadarte en temas relacionados con el rechazo o la traición. Y si dudas de tu competencia o capacidad, serás especialmente sensible a las críticas. Así pues, tu ira te puede ayudar a conocer mejor tus puntos débiles y saber qué aspectos de tu personalidad te estás negando a aceptar o necesitas trabajar. Por ejemplo, Andrés se ponía furioso ante cualquier crítica porque se veía a sí mismo como alguien aburrido que no era digno de aprecio o consideración por parte de los demás, de modo que interpretaba las críticas como "pruebas" que confirmaban esa hipótesis y luego reaccionaba con ira para proteger su autoestima culpando a la otra persona. Es decir,

todo el proceso ocurría tan solo en su cabeza: cuando en una ocasión propuso a su pareja que fueran al cine, ella le dijo que ya había quedado con unas amigas esa tarde. Él lo interpretó como un indicio de que no quería pasar esa tarde con él debido a sus propios miedos y dudas acerca de lo deseable que era su compañía para los demás, incluida su propia pareja, en vez de pensar que sencillamente ella ya tenía una cita esa tarde y no quería quedar mal con sus amigas. Inmediatamente después pasó a pensar de ella que era una desconsiderada y una egoísta y se puso furioso.

Pero no siempre es otra persona el blanco de nuestras iras; a veces nos enfadamos con nosotros mismos (por ejemplo, al cometer un error), si bien el mecanismo no es muy diferente del expuesto más arriba. La diferencia consiste en que tras el dolor inicial (por auto-degradación, miedo, baja tolerancia a la frustración, etc.) nos centramos en el mundo exterior y en su injusticia, en la mala suerte que tenemos y en que no debería suceder. La ira sigue inevitablemente a pensamientos de este tipo, protegiendo la autoestima de la auto-degradación. Sin embargo, la ira puede hacer que tu ejecución sea peor. Por tanto, en vez de sentir ira o auto-desprecio, es más razonable centrarte en analizar las causas de tu error, pensar qué puedes hacer para mejorar e intentarlo de nuevo sin castigarte con críticas y reproches o llenarte de rabia.

## **Creencias irracionales que llevan a sentir ira**

**1. Considerar que lo ocurrido es absolutamente inaceptable**, terriblemente injusto y no debe suceder bajo ningún concepto ("Nadie debería hacer nada que pudiera molestarme"). Este es el pensamiento productor de ira por excelencia y es importante tenerlo en cuenta y debatirlo

siempre que sientas esta emoción. Aunque es lógico y sensato pensar que es preferible que no suceda aquello que no nos gusta o que consideramos malo, no es tan sensato empeñarse en que lo que de hecho ha sucedido, no debería haber sucedido, y provocarnos a nosotros mismos una emoción sumamente desagradable y destructiva, como es la ira. Es decir, si ya ha sucedido, si esa persona ya ha hecho eso que consideras detestable, ¿qué sentido tiene martirizarte pensando que no debería haber sucedido? Pensar eso es negar la realidad, no aceptar que lo hecho, hecho está y no se puede borrar el pasado. La persona que se queda todo el día (o la semana) estancada pensando: "Cómo es posible que haya hecho esto, no debería haberlo hecho, es una persona despreciable por haberlo hecho", no consigue nada más que llenarse de ira y sentirse tremendamente mal. Y si además, esa ira le impide pensar correctamente y encontrar soluciones efectivas, ¿por qué empeñarse en avivarla pensando cosas como esas? Es más sensato aceptar la realidad de lo sucedido y pensar que no hay ningún motivo real por el que *no debería* haber pasado, excepto nuestro propio deseo de que no hubiera pasado. Pero nuestros deseos no son órdenes para el universo o los demás. Por muy injusto que se considere el comportamiento de esa persona, por mucho que pienses que nadie debería comportarse así jamás, y aunque la mayor parte de las personas estén de acuerdo contigo en eso, la gente seguirá comportándose como le parezca. Esa sí es la realidad: la gente no se comporta como creemos que debe, sino como quiere. Tú no puedes controlar a todo el mundo como si fueran marionetas, no puedes hacer que todo el mundo se comporte de un modo justo, sensato, ético y racional. Si alguien pudiera hacerlo, sin duda lo habría

hecho, pero dado que no es posible, ¿qué sentido tiene seguir empeñándose y exigiendo que tal persona no debería haberse comportado así? Cuando te obsesionas pensando en lo injusto o cruel o egoísta de su comportamiento, y te preguntas una y otra vez "cómo ha podido, cómo ha podido", estás exigiendo que la gente no debería comportarse como le parezca, lo cual choca de lleno con la realidad, con lo que de verdad hace la gente, de modo que no estarías aceptando la realidad tal y como es (es decir, injusta, en ocasiones). Esto no significa que tengas que dejarlo pasar sin hacer nada; por supuesto que puedes tratar de hacer algo, pero no necesitas sentir una ira intensa para hacerlo y tu respuesta será más efectiva si tu estado de ánimo es más sereno que si estás descontrolado por la ira.

## **2. Pensar que la otra persona hace que te enfurezcas por tratarte mal y que la otra persona debería cambiar.**

Efectivamente, puedes encontrarte con alguien que te trate mal y se comporte de forma injusta y claramente perjudicial para ti. Puede que la otra persona sea la única culpable y que tú no hayas hecho nada en absoluto para que reaccione de ese modo. Aún así, pensar que la otra persona te hace enfadar con su comportamiento implica dar a esa persona el poder de controlar tus emociones a su antojo (haciéndote enfadar cuando le apetezca). Pero dar ese poder a alguien no es, probablemente, una buena idea. Por este motivo, es preferible hacerte responsable de tus propias emociones y sentimientos. Por muy detestable que sea el comportamiento de esa persona, tú siempre puedes decidir que, en vez de llenarte de ira y odio, vas a centrarte en buscar soluciones y pautas de acción para solucionar el problema. En última instancia, no es esa persona quien te

hace enfadar, sino tus propias interpretaciones de lo sucedido y de su comportamiento. A veces, tus interpretaciones serán acertadas y a veces erróneas. Por ejemplo, si piensas que tu pareja debería estar siempre de acuerdo contigo, y que es inaceptable que no sea así, entonces sin duda te vas a enfadar si te contradice. Y tu ira no estaría causada por su comportamiento, sino por tu propia creencia irracional, pues no hay ningún motivo por el que tu pareja deba estar siempre de acuerdo contigo. Sin embargo, y aunque suene extraño, podemos decir exactamente lo mismo en el caso de que la otra persona se haya comportado realmente mal, pues aunque lo que haya hecho sea injusto a ojos de cualquier persona, tu ira está provocada en gran parte por la creencia: "Todo el mundo debe comportarse siempre bien y tratarme justamente". Como decíamos antes, esta creencia es irracional porque no tiene sentido pretender que algo debe ser de un modo cuando la realidad nos muestra una y otra vez que no es así como funcionan las personas. Es decir, es muy razonable desear que todo el mundo se porte bien, pero no es tan razonable pensar que debe ser así, como si no pudiera ser de otro modo (pues no sólo puede ser de otro modo, sino que de hecho, lo es).

Por tanto, si te haces responsable de tus propias emociones, tendrás una mayor sensación de control sobre ellas y más posibilidades de sentirte bien. De este modo, en vez de centrarte en que la otra persona debería cambiar, y sentir ira si no lo hace, te centrarás en lo que puedes hacer tú, pues es mucho más fácil tratar de cambiar tú que tratar de cambiar a otros. Pero lo mejor de esto es que si tú cambias, es posible que provoques también un cambio en la

otra persona. Por ejemplo, Alberto tenía la costumbre de irse de copas al salir del trabajo y llegar a casa tarde todas las noches, algo que ponía furiosa a Inés, su pareja. Ella reaccionaba con críticas, mal humor y distanciamiento, lo cual no solucionaba el problema, pues Alberto seguía comportándose del mismo modo diciendo que prefiere irse con los amigos antes que aguantar sus críticas y rechazo. Así, cada uno culpaba al otro, de modo que entraron en un círculo vicioso de enfados y reproches. Dado que Inés quería que él cambiara o de lo contrario no podría continuar la relación, intentó empezar por cambiar ella y comprobar si eso producía un cambio en el comportamiento de él. A partir de ese momento, decidió no criticarlo más ni enfadarse cuando llegaba tarde a casa, sino que lo recibió con buen humor y con cariño. Es decir, empezó por ofrecerle precisamente aquello que ella quería obtener de él, en vez de exigir y esperar que diese él el primer paso y en vez de pensar "No lo voy a tratar bien si él no me trata bien primero". A los pocos días, Alberto había cambiado su comportamiento y pronto dejó de salir por las noches y empezó a pasar más tiempo con ella. Por supuesto, si tras un tiempo prudencial, él no hubiese cambiado a pesar del cambio de Inés, entonces ella podría estar segura de que él no iba a cambiar de ningún modo y habría optado por romper la relación.

En resumen, hazte responsable de tus emociones, deja de pensar que son los demás los que te hacen enfadar y no te quedes esperando a que la otra persona cambie, porque el mismo ambiente enrarecido de la relación, lleno de críticas y reproches, puede impedirlo. Cambia tú y observa su reacción, pues tienes mucho más control sobre tu propio comportamiento que sobre el de los demás.

**3. Hacer interpretaciones erróneas de los motivos de los demás.** Cuando nos enfadamos, tendemos a considerar el comportamiento de los demás como malintencionado, cruel o dañino y ver a la otra persona como totalmente indeseable o despreciable, suprimiendo en ella cualquier cualidad positiva y olvidando todas las veces en que se ha portado con nosotros de forma justa, cariñosa o amistosa. Sin embargo, la conducta de esa persona puede tratarse de un error, un reflejo de su imperfección o pensamiento irracional, un comportamiento defensivo porque se ha sentido atacada, o simplemente otro punto de vista diferente al tuyo. Tener eso en cuenta te ayudará a tener un pensamiento más constructivo y flexible, que considere todos los aspectos de la situación y no sólo los más negativos. Ten también en cuenta que a veces tendemos a atribuir malicia a todo aquel cuyas acciones se oponen a las nuestras o a nuestros deseos, sin tener en cuenta los deseos de la otra persona. Por tanto, cuando atribuyas malicia a la conducta de alguien, pregúntate si pudo haber otra causa para su comportamiento que no fuese la intención de hacerte daño: "¿De verdad esta persona ha querido hacerme daño adrede o lo ha hecho por otros motivos?"

**4. Adjudicar significado personal a acciones impersonales.** Consiste en buscar explicaciones centradas en nosotros para el comportamiento supuestamente adverso de la otra persona. Por ejemplo, si un amigo te responde con desgana, no tiene por qué significar que le aburres o te desprecia, sino que puede ser que está cansado o absorto en algún problema. Es decir, su negativa no tiene nada que ver contigo, sino con factores externos a ti. En

parte, este modo de pensar deriva de asignar una importancia excesiva a lo que los demás piensen de nosotros, de modo que estamos muy pendientes de sus acciones y parece que todo lo que hacen tiene que ver con nosotros, como sucede cuando nos adelantan en la carretera y lo interpretamos como una competición personal ("Quiere demostrarme que su coche es mejor"), cuando es posible que el conductor se limite a ir más deprisa, sin reparar en nosotros. En la mayoría de los casos, analizar la imagen que esa persona puede haberse formado de nosotros, sobre todo si es un extraño, no tiene sentido alguno, porque esa persona tiene muy poco peso en nuestras vidas. Además, para la mayoría de la gente, lo que una persona dice es menos importante que lo que creemos que siente o piensa de nosotros. Por ejemplo, si alguien te corrige al hablar y piensas que lo ha dicho para humillarte es más probable que sientas ira que si consideras que lo dice para ayudarte de buena fe. Por tanto, si tienes tendencia a interpretar las acciones de los demás como algo personal y además tus interpretaciones son negativas, tendrás muchas probabilidades de enfadarte con facilidad y sin motivo.

**5. Fijarse en una sola causa para el mal comportamiento de otra persona sin tener en cuenta otras explicaciones posibles.** Cuando sucede algo que frustra nuestros deseos, tendemos a fijarnos en una sola causa, generalmente la causa última o más saliente, sin tener en cuenta otras. Por ejemplo, Julián se enfadó cuando Carmen, su pareja, no llevó el coche al taller, tal y como le había prometido. Pensó que ella no es capaz ni siquiera de hacer algo tan simple por él. Sin embargo, los hechos fueron los siguientes: 1) Carmen recibió esa mañana una llamada del trabajo, diciéndole que

una importante reunión se había adelantado para ese día, 2) había mucho tráfico en la carretera que va al taller, 3) desde el taller a su trabajo son 15 minutos andando. Teniendo en cuenta esto, ella consideró que era preferible llevar el coche al taller al día siguiente y no arriesgarse a llegar tarde a una reunión importante. Es decir, en el suceso influyeron múltiples factores diferentes, no sólo Inés. Si Julián los hubiese tenido todos en cuenta, habría comprendido que las circunstancias le dejaban a Carmen poco margen de acción. Por tanto, cuando te enfades con alguien pregúntate: ¿Qué otros factores han intervenido para provocar este resultado, aparte de esta persona?

**6. Hacer generalizaciones excesivas.** Consiste en utilizar expresiones como siempre, nunca, todo, nada ("Siempre lo dejas todo por medio", "Para ti nunca hago nada bien", "Siempre tengo que hacerlo yo todo"). Este tipo de expresiones rara vez son ciertas, más bien supone una exageración, una tendencia a irse hacia un extremo, de modo que si algo ha sucedido más de una vez, lo interpretamos como si sucediera siempre. Pero el hecho de verlo de un modo tan extremista, hace que la ira aumente, que seamos menos tolerantes con el comportamiento de la otra persona y que estemos más predispuestos a quejarnos, criticar o vengarnos que a buscar soluciones efectivas al problema. Además, dichas expresiones resultan hirientes para la otra persona, son falsas e injustas, su objetivo suele ser más bien hacerle daño y lo único que logran es agravar el problema, lo cual nos perjudica también a nosotros. Ten en cuenta que decir algo hiriente e injusto cuando sientes ira puede suponer un modo de sentirte mejor en ese momento, pues supone una venganza y te ayuda a

recuperar tu autoestima dañada, pero a la larga empeora las cosas y frustra tus propios objetivos a largo plazo (llevarte bien con esa persona). Si deseas utilizar un pensamiento más constructivo, trata de evitar esas expresiones. Utiliza un enfoque dirigido a la solución de problemas y al cambio, más que a la venganza, el castigo o al alivio inmediato de tu ira.

**7. Pensamiento dicotómico.** Consiste en utilizar un pensamiento de todo o nada: "Si no me obedecen, es que soy totalmente incapaz de imponerme", "Si no me demuestra amor en todo momento es que me rechaza". Al igual que en el punto anterior, se trata de un pensamiento rígido y extremista, que no está basado en la realidad. Implica pensar en términos de "debería": "Deben obedecerme en todo y siempre, "Debe mostrarme amor en todo momento"... Pero estas reglas rígidas y absolutistas no pueden cumplirse siempre. Ni siquiera el hijo más obediente te va a obedecer en todo momento, porque a veces lo que le ordenas choca con sus propios deseos, o lo percibe como injusto, o se olvida, o lo deja para más tarde, etc. y esos son comportamientos humanos normales y comunes. De modo que es mucho más realista esperar que tu hijo no te obedezca siempre que esperar que lo haga en todo momento.

Del mismo modo, por mucho que te quiera una persona, su vida no puede girar en torno a ti las 24 horas del día, pues hay otras cosas que ocupan también su mente, otras personas, su trabajo, sus problemas, su salud, etc. (y si no es así, y quiere estar contigo a todas horas, seguramente tiene un problema de dependencia y miedo intenso al abandono que puede acabar destruyendo la relación). Por tanto, es

inevitable que en algún momento te preste menos atención, lo cual no significa que no te ame, sólo significa que estás exigiendo un imposible.

**8. No aceptar puntos de vista diferentes.** A veces lo que tú consideras que está mal, no es visto del mismo modo por otra persona. La definición del bien y el mal de un modo tan inflexible, suele traer problemas debido a que, en muchas ocasiones, tales definiciones son totalmente arbitrarias o responden a preferencias personales, o bien dependen de las circunstancias bajo las que se den o del punto de vista que adoptemos (como sucede con la polémica del aborto, cuya consideración puede cambiar dependiendo de si se ve desde el punto de vista del ser no nacido y sus derechos o desde la perspectiva de la mujer en cuyo cuerpo se desarrolla y sus derechos). Así mismo, lo que para algunos es indignante e inaceptable para otros es un simple hecho sin importancia o un pequeño fastidio (como que el perro se orine en casa o tu hijo nunca ordene su habitación). Por este motivo, es aconsejable utilizar un pensamiento flexible, que tenga en cuenta que en la subjetiva vida cotidiana las verdades absolutas (o los conceptos absolutos del bien y el mal) rara vez existen. De este modo, serás más capaz de tener en cuenta los puntos de vista de los demás, pues aceptarás que tu interpretación de los hechos es simplemente tu interpretación y no necesariamente una verdad absoluta e inapelable. Al ser más flexible, tendrás también en cuenta los diversos matices: las cosas no son blancas o negras, buenas o malas, sino que se sitúan en algún lugar intermedio, y aceptarás que en la interpretación de la otra persona también puede

haber algo de verdad, al menos desde su punto de vista, que puede ser tan aceptable como el tuyo, aunque diferente.

### **Cuando tus propios miedos te provocan ira hacia los demás**

**Miedo a las consecuencias que podría tener el comportamiento de alguien.** "¿Y si su irresponsabilidad con los pagos hace que perdamos la casa?". Si no conoces cuál es tu verdadera preocupación (porque queda enmascarada con la ira) entonces nunca podrás encontrarle solución. Por ejemplo, en vez de centrarte en que tu pareja no se encarga de los pagos correctamente y enfadarte debido a tu miedo a las consecuencias, sería más prudente que te encargaras personalmente de hacer dichos pagos y dejar a tu pareja otras responsabilidades diferentes.

**Miedo a no poder valerte por ti mismo** (dependencia). Si necesitas a alguien que haga las cosas por ti y piensas que sin esa persona no vas a poder, es posible que reacciones con ira si esa persona no hace lo que esperas. El miedo al abandono hacía que Sara percibiera el deseo de autonomía de su pareja como una amenaza de abandono ("No me quiere, no soy digna de amor") que da lugar a depresión, seguido de "Lo que pasa es que nunca me ha querido, es un mentiroso" que da lugar a una ira que enmascara su miedo y depresión.

**Miedo a ser manipulado o privado de libertad.** Puede hacer que interpretes la petición de tu pareja de acompañarla a hacer algo como un deseo de controlarte, cuando tal vez solo refleja una inseguridad suya.

**Miedo a que la persona que te critica tenga razón.** ¿Te estás enfureciendo porque crees que esa persona puede tener razón en algo que no deseas aceptar? Hacerse esta pregunta de vez en cuando puede servirte para conocerte mejor y saber qué aspectos de tu personalidad necesitas trabajar. Si algo de ti no te gusta, empieza por reconocer que tienes ese defecto y luego trata de cambiar. Si no lo reconoces y, por el contrario, reaccionas con ira, todo seguirá igual y además te estarás generando un malestar emocional innecesario.

### **Ejemplo de formulario de autoayuda**

**A (acontecimiento activador o situación):** Mis alumnos no me hacen caso, sacan malas notas, hablan en clase, se portan mal.

**C (consecuencias):** Siento rabia y ganas de castigarles o agredirles.

**B (creencias irracionales):** No me aprecian ni valoran mi trabajo. Si mi trabajo no tiene valor alguno, mi vida no tiene sentido. Están destrozando mi vida. No deberían portarse así. Son despreciables, no les voy a permitir que me hagan esto.

Aquí aparecen dos tipos de pensamientos: los primeros dan lugar a depresión y los siguientes a ira hacia sus alumnos. Esta persona daba una gran importancia a su trabajo; era el sentido de su vida, y consideraba que si sus alumnos no se comportaban bien, de modo que su trabajo tuviera los frutos que deseaba, entonces pensaba que su vida no tenía sentido. Un pensamiento de este tipo suele dar lugar a un estado de ánimo deprimido. Por tanto, para

protegerse de este dolor emocional se centraba en el comportamiento de sus alumnos: "Ellos, con su comportamiento horrible, quitan sentido a mi vida, son horribles, merecen un castigo".

**D (discusión):** ¿Es verdad que no me aprecian ni aprecian mi trabajo? Y si es así, ¿por qué tendrían ellos que apreciarme a mí o a mi trabajo? ¿Porque yo lo diga? Y si no me aprecian, ¿realmente mi trabajo no tiene ningún sentido? ¿Ni uno sólo de mis alumnos saca provecho de él? Y si mi trabajo no tuviera sentido, ¿por qué eso iba a hacer que mi vida no tuviera sentido? ¿Realmente ellos están destrozando mi vida o estoy exagerando?

**E (creencias racionales eficaces):** Tal vez no me aprecien o no aprecien mi trabajo, aunque lo más probable es que para la mayoría yo sea indiferente, algunos me desprecien y otros me aprecien a mí y a mi trabajo. Sea como sea, no *necesito* que ellos me aprecien, aunque desde luego *me gustaría* y haría más agradable mi trabajo, pero no hay ninguna ley que diga que tiene que ser así. Cada cual aprecia a quien quiere y están es su derecho. Por otra parte, que ellos no aprecien mi trabajo no hace que no tenga ningún sentido. Algunos de mis alumnos sí sacan buenas notas, están interesados en aprender y se portan bien en clase. Hay un grupo que me lo pone bastante difícil, pero, ¿dónde está escrito que este trabajo sea fácil o tenga que serlo? Si quiero un trabajo fácil, o no estoy satisfecho con este trabajo, siempre puedo ponerme a buscar otra cosa. Sin embargo, dado que me gusta la enseñanza, en vez de ponerme furioso con ellos pensando que deberían ponerme las cosas fáciles, puedo aceptar que este trabajo es difícil (pues esa es la realidad, y lo acepto o me voy), no pedir más

de lo posible y poner en marcha mi imaginación para buscar soluciones. Pero no tiene sentido pensar que ellos están destrozando mi vida; ellos sólo me lo ponen difícil, yo decido cómo me lo voy a tomar.

Al hacer el debate, pueden aparecer más creencias irracionales o verse las cosas aún más claras. Por ejemplo, en este debate puede verse reflejado cómo esta persona estaba exigiendo que su trabajo debería ser fácil, que sus alumnos deberían portarse bien, sacar buenas notas, etc. (para, de ese modo, dar sentido a su trabajo y, por tanto, a su vida) y que es horrible e insoportable si no lo hacen. Por tanto, estaba teniendo una baja tolerancia a la frustración en un trabajo en el que precisamente es importante tener una alta tolerancia a la frustración.

**F (Sentimientos y conductas tras hacer el debate):** Me siento mejor y con menos ira hacia ellos. En vez de quejarme y enfurecerme, he decidido actuar y estoy pensando modos de cambiar las cosas: pido consejo a mis compañeros, busco libros sobre este tema, uso mi imaginación, etc.

## Capítulo 7

### **Autodisciplina: cómo lograr hacer o dejar de hacer algo** (Adicciones, dietas, etc.)

#### **La baja tolerancia a la frustración**

Una de las barreras principales que impide a una persona hacer algo que cree que debe hacer, o dejar de hacer algo que considera que puede traerle consecuencias negativas, es la baja tolerancia a la frustración (BTF), de la que ya hemos hablado en capítulos anteriores. Hay ciertas cosas que resultan desagradables, incómodas y difíciles (como hacer dieta, dejar de fumar o de beber, etc.) y que no nos aportan ningún beneficio a corto plazo (por ejemplo, si lo que quieres es trabajar pero para ello has de estudiar una carrera, no obtendrás tu recompensa hasta después de varios años). A veces se trata de tareas difíciles que se prolongan durante varias semanas, meses o años, pero en otras ocasiones se trata de molestias de la vida diaria, como ir a pagar una factura, ir al dentista o cualquier otra tarea que te resulte desagradable y no desees hacer pero que, al mismo tiempo, sabes que te conviene hacer.

Casi todas las personas tienen BTF en mayor o menor medida en algún momento cuando han de enfrentarse a determinadas tareas o en ciertas áreas de sus vidas. De hecho, algunas personas con una tolerancia a la frustración muy alta para ciertas actividades, tienen una tolerancia muy baja en otras, y tienden a tomar, en esos casos, el camino más fácil, como dejar para otro día ciertas tareas engorrosas o saltarse la dieta cada vez que se ponen las cosas algo más difíciles de lo habitual. En este caso, a corto

plazo resulta más cómodo pensar: "Es demasiado duro resistirse cuando me están invitando a salir a tomar unas tapas; mejor me salto la dieta hoy". Tal vez si sólo quieres perder un par de kilos, puedes hacer eso sin problemas, pero si quieres perder 15 kilos y te saltas la dieta cada vez que te surge algo que lo haga más duro, entonces estás consiguiendo un alivio a corto plazo, pero también estás frustrando tus planes a largo plazo simplemente porque "no puedes soportar" la incomodidad y el "sufrimiento terrible" de verte privado de esas tapas que tanto deseas. Pero el camino fácil a corto plazo, puede ser el más duro a largo plazo o bien el menos gratificante. Por ejemplo, si te mantienes firme en tus propósitos de dejar de fumar, tendrás que soportar un periodo de malestar e incomodidad, pero una vez superado, habrás logrado tu objetivo y te sentirás mejor, mientras que si cedes ante la más mínima dificultad, puedes pasarte meses o años intentando dejar de fumar, y arrastrando durante todo ese tiempo la incomodidad que supone, o bien optarás por rendirte y seguir fumando, a pesar de los problemas que eso puede causar en tu salud y tu bolsillo, y en contra de tus propios deseos de dejarlo.

A veces, la BTF te lleva a no esforzarte lo suficiente en algo o hacer un trabajo a medias o mal hecho para reducir, de ese modo, la cantidad de esfuerzo dedicado a la tarea. A corto plazo lograrás tu objetivo: trabajar menos; pero a largo plazo esta tendencia puede tener consecuencias. Por ejemplo, tal vez te acaben despidiendo o te hagan repetir una tarea, de modo que te encuentres trabajando el doble.

Por otra parte, tu pereza y BTF pueden impedirte hacer cosas que harían tu vida más gratificante. Por ejemplo, si

deseas un trabajo mejor y un sueldo más alto, tal vez tengas que esforzarte en estudiar y aprender destrezas nuevas.

Así pues, la persona con baja tolerancia a la frustración tendrá problemas para:

- Renunciar a ciertos deseos que no son alcanzables en ese momento. Es decir, aceptar que no puedes tener todo lo que deseas justo cuando lo deseas.
- Posponer gratificaciones.
- Realizar tareas desagradables o no deseadas pero necesarias.

## **BTF y relaciones con los demás**

En ocasiones, lo que parece a primera vista una ansiedad social, puede ser un problema de BTF, pues las relaciones con otras personas pueden estar llenas de fastidios, incordios y ratos desagradables que una persona con baja tolerancia a la frustración se negará a soportar. Si quieres encontrar pareja, tal vez tengas que soportar unas cuantas citas con gente aburrida o decepcionante hasta dar con la persona apropiada. Si quieres que alguien deje de molestarte tendrás que pasar el mal trago de decirle lo que piensas. Cuando estés en contacto con otras personas, lo estarás también con sus miedos, irracionalidades, malentendidos, neurosis y opiniones opuestas a las tuyas, de modo que si no estás dispuesto a soportar ese aspecto más desagradable y, al mismo tiempo, el contacto humano es muy importante para ti, estarás en un conflicto.

Otro aspecto importante relacionado con la BTF hace referencia a la educación de los hijos. Muchas veces resulta más cómodo ceder ante los caprichos de los niños que imponerles una disciplina o soportar sus berrinches, de

modo que muchos padres y madres están fomentando en sus hijos una baja tolerancia a la frustración al no enseñarles que no siempre se puede obtener todo lo que se desea justo en el momento que se desea. Tener una alta tolerancia a la frustración implica saber posponer gratificaciones, saber renunciar a ciertos deseos y ser capaz de hacer tareas desagradables pero necesarias cuando no queda más remedio o cuando hacerlo supondrá un beneficio a largo plazo. Si no enseñas eso a tus hijos pueden acabar convirtiéndose en adolescentes agresivos (véase el capítulo sobre la ira), ser más propensos al uso excesivo de drogas, alcohol u otras sustancias o actividades de escape, tener más dificultades a la hora de alcanzar metas que implican mantener una autodisciplina, y, en definitiva, reaccionarán mal ante cualquier cosa que les suponga una incomodidad, molestia o frustración o vaya en contra de sus deseos inmediatos, como atenerse a normas y reglas de conducta, aceptar la opinión de la mayoría cuando está en contra de sus propios deseos, tener en cuenta los deseos y opiniones de los demás, etc. Así pues, la persona con baja tolerancia a la frustración será también una persona egoísta, más centrada en la satisfacción de sus propios deseos y menos dispuesta a tener en cuenta a los demás, lo cual puede traerle problemas en sus relaciones.

## **Adicciones y BTF**

Si una persona es adicta (al alcohol, tabaco, drogas, sexo, juego, etc.) existen muchas probabilidades de que tenga una muy baja tolerancia a la frustración. Los adictos suelen reaccionar de forma exagerada ante los acontecimientos estresantes de la vida. Muchos de ellos proceden de hogares

problemáticos, de modo que sus vidas han sido mucho más difíciles que las de los demás, con muchos más acontecimientos estresantes, de modo que no es extraño que en su mente opere el siguiente esquema de pensamiento: "He soportado tanto que ya no puedo soportar nada más, estoy al límite". Es como si estuvieran ya saturados de frustraciones y experiencias desagradables, de modo que una nueva frustración es vista como la gota que colma el vaso. Sin embargo, por mucho que tu infancia pueda explicar tu BTF y hacer que resulte incluso lógica, ten en cuenta que lo que la mantiene ahora, en el presente, es tu modo actual de pensar e interpretar la realidad. Es decir, tus esquemas de pensamiento. Y aunque tu pasado no sea modificable, tus pensamientos sí que lo son. Además, la BTF suele crear problemas y hacer tu vida más difícil a la larga.

En los adictos (y en otras personas), la BTF puede ser de dos tipos:

**1. Primaria:** "Deseo mucho utilizar esta sustancia (alcohol, drogas...) o realizar esta actividad (jugar, comer dulces...) y, por tanto, tengo que hacerlo, no importa cuales sean las desventajas o consecuencias negativas. No puedo soportar ser privado de ello, es horrible tener que dejar de tomarlo/hacerlo". Se trata de una conducta muy típica en la infancia, pues los niños suelen querer que todos sus deseos y necesidades se vean satisfechas de inmediato ("Si deseo algo, tengo que tenerlo"). No obstante, con el paso del tiempo, aprendemos que nuestros deseos no siempre se van a cumplir y que, por mucho que queramos algo, a veces tendremos que resignarnos a no alcanzarlo, sobre todo si se

trata de algo que a largo plazo nos va a perjudicar, como el tabaco. Sin embargo, algunas personas continúan pensando de este modo en la edad adulta y al hacerlo, están convirtiendo sus deseos en necesidades ("Como deseo tanto esto, entonces lo necesito y, por tanto, no puedo soportar no tenerlo; sería terrible"). Si piensas de este modo, ¿cómo vas a evitar salir corriendo a por tabaco? ¿Cómo vas a evitar comerte esas jugosas pero grasientas chuletas? Es casi como privarte de oxígeno y, de hecho, lo estás viendo del mismo modo. Pero has de recordar que se trata de un pensamiento irracional, porque no es una necesidad sino un deseo, y confundir ambas cosas te va a crear serios problemas y te va a impedir lograr tus objetivos. La forma más constructiva de expresarlo, sería esta: "Deseo mucho esa sustancia o actividad y privarme de ella me causa malestar y frustración, pero puedo soportar ese malestar, no necesito esa sustancia para vivir, no es una necesidad sólo un deseo y los deseos a veces no se cumplen, así que no tendré más remedio que fastidiarme y aguantarme".

**2. Secundaria:** "Tengo que evitar este dolor, frustración o malestar emocional (ansiedad, depresión) como sea, no puedo soportarlo, necesito algo que me haga olvidar de inmediato (alcohol, sexo, drogas, comida)". A veces, lo que las personas creen que no pueden soportar es su propio estado interno, sus emociones o dolor físico. En tu vida pueden ocurrir muchas cosas que te lleven a sentirte mal, como una discusión con tu pareja, problemas en el trabajo, una pérdida importante, un robo, etc. En esos momentos, es posible que sientas emociones intensas, como ansiedad, depresión, culpa, etc. Si tu capacidad para tolerar esas emociones y auto-consolarte es baja, entonces puedes

tender a utilizar el camino más rápido y fácil: recurrir al alcohol, drogas, sexo juego, etc. para olvidar y fingir que no ha pasado nada, que en realidad ese problema no existe. A veces puede dar resultado, pues tú te quitas de en medio y tal vez el problema lo solucione otra persona o bien los implicados decidan pasarlo por alto. Pero esa huida no es un modo adecuado de solucionar los problemas. Lo más probable es que dicho problema permanezca o acabe surgiendo en otra ocasión al haber quedado sin resolver. Además, mientras actúes así, seguirás pensando que no eres capaz de soportar esas emociones, las verás como peligrosas y destructivas o pensarás que no sabes cómo controlarlas.

Los niños suelen tener emociones muy intensas y problemas para controlarlas, de modo que no es extraño que las vean como peligrosas o destructivas. Es a través de los adultos como van aprendiendo a manejarlas y a perderles miedo, cuando sus padres o madres sostienen esas emociones por ellos, reaccionado antes ellas con calma y sin temor y tranquilizándolos. Sin embargo, cuando los padres reaccionan de manera inadecuada ante las intensas emociones de sus hijos, ellos no aprenden a manejarlas de un modo correcto y pueden llegar a la edad adulta percibiéndolas como peligrosas y reaccionando con una huida que nunca les permite aprender a manejarlas y soportarlas. Si además han tenido infancias duras (malos tratos, por ejemplo), de manera que han vivido más emociones desagradables que la mayoría de los niños, no es extraño que perciban como amenazantes unas emociones que además no han aprendido a controlar.

Si este es tu caso, el primer paso que has de dar consiste en pensar modos de calmarte y tranquilizarte a ti mismo,

sin tener que recurrir a sustancias u otras personas (como sucede cuando utilizas el sexo para escapar). Un modo de manejar tus emociones es a través del debate de pensamiento, pero si te sientes demasiado mal, puedes recurrir a algunas actividades de distracción que no sean perjudiciales para ti, y que te sirvan para tranquilizarte y buscar fuerzas hasta poder enfrentarte al problema directamente. Por ejemplo, escuchar música, darte un baño relajante, un paseo por el campo o parque, o alguna actividad creativa, como pintar, dibujar, esculpir, escribir relatos o poemas, etc. El arte puede ser un buen modo de afrontar esas emociones de un modo indirecto, de manera que no resulte tan doloroso. En cuanto al debate de pensamiento, primero has de centrarte en el pensamiento que aparece entrecomillado al inicio de este apartado y modificarlo por otro más constructivo, como el siguiente: "Ahora me estoy sintiendo muy mal, pero es sólo una emoción, las emociones no me pueden destruir, no voy a tenerles miedo, puedo soportar ese sufrimiento hasta que pase y voy a tratar de calmarme y relajarme sin recurrir a sustancias o comportamientos destructivos. Puedo consolarme sin recurrir a eso". Analiza también los pensamientos catastrofistas y exagerados que puedas estar teniendo: "Es horrible lo que me ha pasado, no puedo soportarlo". Este tipo de pensamiento implica ver el suceso como si fuera a tener consecuencias terribles o destructivas, pero esto no suele ser cierto casi nunca. La mayoría de las veces, aunque sucediera lo peor que temes, sería algo que puedes soportar y superar, que no va a destruirte a ti o a tu vida y que muchas otras personas ya han soportado, saliendo adelante y volviendo a ser felices de nuevo. Sé realista a la hora de juzgar las verdaderas consecuencias de

un acontecimiento. No pienses en términos de horrores y catástrofes, sino en términos de lucha, solución de problemas y superación.

El siguiente paso consistirá en tener claro qué sientes exactamente (ansiedad, pánico, depresión, culpa, etc.) y luego detectar y debatir los pensamientos específicos que estén pasando por tu cabeza tras ese suceso concreto y que te estén causando ese malestar emocional. Para hacerlo puedes utilizar la lista de creencias irracionales básicas que aparecen en el capítulo 1, o las que aparecen en capítulos posteriores, según cuál sea la emoción que estés sintiendo.

### **Creencias típicas que crean baja tolerancia a la frustración**

Podemos agruparlas en tres grupos diferentes:

#### **"No debería ser así"**

1. Este trabajo es demasiado difícil. Debería ser más fácil.
2. Es demasiado duro; no puedo hacerlo.
3. ¿Por qué todo tiene que ser tan complicado/desagradable? No debería ser así.
4. Yo debería lograr todo lo que deseo fácil y cómodamente.
5. Otros lo consiguen con facilidad, ¿por qué yo no? No es justo. Es horrible que yo tenga que trabajar más duro que los demás para tener un peso normal.

Estas creencias implican que las cosas deberían ser como tú quieres que sean y no como son en realidad. Empeñarse en que algo que es complicado no debería serlo es como empeñarse en que debería hacer sol cuando está lloviendo y enfadarse si no es así. No tiene sentido y sólo sirve para que te sientas mal y frustrar tus propios objetivos. Si algo es o te

resulta duro, complicado o trabajoso, no queda más remedio que aceptarlo y ponerse manos a la obra a pesar de eso, porque por mucho que insistas en que no debería ser así o no es justo, eso no va a hacer que cambie. Saldrás ganando si adoptas una filosofía como esta: "Hacer esto es duro y desagradable, pero así es como es y más vale aceptarlo que enfurecerme, refunfuñar o amargarme pensando que no debería ser así. Puedo hacerlo aunque sea duro". Ten también en cuenta que cuando te liberas de esas emociones negativas y decides aceptar la realidad tal y como es y emprender esa tarea desagradable aceptando el malestar que te va a producir, la verás como mucho menos desagradable o insoportable que antes. Pasarás a verlo como "algo que sencillamente tengo que hacer me guste o no". Es decir, el hecho de que sea duro, desagradable o no te guste, habrá dejado de tener importancia. Habrás dejado de creer que no tienes por qué (o no deberías tener que) hacer cosas que te resulten desagradables, pues lo cierto es que sí tienes motivos para hacerlas si deseas alcanzar los beneficios que eso te va a traer a largo plazo (conseguir una licenciatura, adelgazar, dejar la bebida...)

### **"No puedo soportarlo"**

6. Incluso pensar en eso me hace sentir fatal, así que no lo voy a pensar más, lo voy a evitar por completo.
7. No puedo soportar una frustración prolongada o intensa.
8. Es horrible tener que negarme algo que deseo tanto. No puedo soportarlo.
9. Yo debería lograr todo lo que deseo al instante. No puedo esperar, es demasiado duro.
10. Si no como/fumo, etc. siento ansiedad y no puedo soportar sentirme así.

Si observas con cuidado lo que pasa por tu mente en momentos en los que piensas cosas como estas, verás que siempre hay una creencia que predomina y que consiste en considerar las cosas como horribles e insoportables. Sé consciente de que estás viéndolo de esa manera y cambia tu pensamiento por otro más constructivo como: "Puedo soportarlo aunque sea desagradable; no es horrible, solo frustrante o molesto". Por ejemplo, Jorge se enfurecía cada vez que su hija recién nacida comenzaba a llorar en plena noche y lo despertaba, algo que hacía con bastante frecuencia. En esas ocasiones pensaba que a la mañana siguiente estaría cansado y no podría rendir bien en su trabajo, que "nunca" podía dormir, que esa niña no lo dejaba descansar ni una noche, que iba a acabar con él, que era horrible y que ya no podía soportarlo más. De este modo, por supuesto, no sólo no lograba que la niña dejase de llorar sino que, además del cansancio que la falta de sueño le provocaba, también se provocaba a sí mismo un malestar emocional adicional, con irritabilidad, mal humor, ira hacia la niña (con sentimientos de culpa después) y discusiones con su esposa. Cuando dejó de verlo como una situación insoportable de consecuencias terribles y fue capaz de aceptar que le esperaban largos meses de falta de sueño y que era mejor resignarse estoicamente a ello y dejar de insistir en que no debería suceder, fue más capaz de volverse a dormir tras el llanto de la niña, dejó de sentir ira y mejoró su relación con su esposa.

**"No es culpa mía. Algo me empuja"**

11. Si no hubiera estrés en mi vida o gente o situaciones que me lo impiden, podría lograrlo. ¡Así no puedo! No deberían aparecer estos obstáculos.
12. No puedo resistirme, tengo que fumar, comer, jugar, etc.
13. Está en mi naturaleza o me educaron así. No puedo evitarlo.

Es fácil echar la culpa al mundo, a los demás, al destino o a los genes, pero hacer eso implica una renuncia al control de tu propio comportamiento, y si no crees que controlas tu comportamiento entonces jamás lo harás. Por tanto, analiza tus pensamientos en busca de creencias de este tipo y destiérralas de tu mente. Si deseas cambiar, has de hacerte responsable de tus propios actos y empezar a pensar que tienes más control de tu comportamiento del que has creído hasta ahora. Deja de decir "no puedo resistirme" o "es que soy así" para empezar a pensar: "Por supuesto que puedo resistirme, yo controlo mi comportamiento" y "He sido así hasta ahora, pero eso no implica que tenga que serlo para siempre; puedo cambiar si me lo propongo". Recuerda que la gente puede cambiar tenga la edad que tenga.

## **Claves para lograr autodisciplina**

1. Identifica las tareas que quieres hacer.
2. Identifica tus creencias irracionales y haz los debates de pensamiento utilizando el formulario de autoayuda.
3. Acepta que ponerse en marcha es difícil y requiere esfuerzo extra, pero piensa que una vez que empiezas suele resultar más fácil. Divide tus tareas en pasos pequeños. Si

tienes una meta complicada o a largo plazo divídela en submetas y céntrate sólo en la más inmediata.

4. Haz un plan o programa detallando tus tareas para cada día y tratando de prever los imprevistos para buscarles soluciones. Por ejemplo si estás haciendo dieta, especifica qué vas a comer esa semana y piensa en los obstáculos que pueden llevarte a saltarte la dieta y cómo salvarlos.

5. Ponte normas de conducta que te ayuden a alcanzar tus objetivos. Por ejemplo: prohibido tener tabaco cerca de ti, hacer 20 flexiones cuando el deseo de fumar sea muy fuerte, etc. Usa tu imaginación. Escribe tus normas en un bloc y léelas todos los días.

6. No seas demasiado rígido o perfeccionista. Si pretendes hacer dieta, tendrás más posibilidades de lograrlo si vas despacio, perdiendo poco peso cada semana, de manera que no pases demasiada hambre. Por ejemplo, puedes permitirte hacer un buen desayuno (aunque sin dulces) de modo que te sientas saciado, hacer un almuerzo ligero, y tomar sólo fruta o verdura en la cena, de modo que al menos durante la mañana no tendrás mucha hambre. Ten en cuenta que comer es una necesidad biológica. Con el tabaco, en cambio, es aconsejable cortar de golpe y soportar el malestar.

7. No te castigues por tus recaídas. Si piensas cosas como: "Soy idiota por no conseguirlo, ni siquiera soy capaz de controlarme, soy una nulidad, nadie me va a querer con este sobrepeso, todo lo hago mal", etc. sólo conseguirás deprimirte y tu depresión te impedirá lograr lo que deseas.

Céntrate en lo que vas a hacer para no volver a caer, repasa tus metas y submetas y tus normas de conducta y piensa: "He tenido una recaída, pero no es el fin del mundo, sólo un paso atrás, y eso no significa que ya no lo pueda lograr, se puede lograr incluso con recaídas, seguiré esforzándome una y otra vez hasta lograrlo". También puede venirte bien echar un vistazo al capítulo sobre la depresión.

8. Ten cuidado con el miedo al fracaso. Si consideras el fracaso como algo terrible o como una prueba de tu inutilidad absoluta, entonces puede que sabotees tus propios logros. Por ejemplo, una estudiante pensaba que si trabajaba duro y suspendía, eso demostraría que no es lo bastante inteligente para estudiar una carrera. Por este motivo estudiaba poco, se saltaba clases y no se presentaba a los exámenes. De este modo, el miedo al fracaso te puede llevar a postergar tareas o evitarlas. Por tanto, sé sincero contigo mismo, detecta tus miedos, analiza las creencias irracionales que se esconden debajo y débátelas con fuerza: "Si no apruebo no significa que no sea inteligente, sólo significa que necesito trabajar más duro y eso es lo que haré en vez de castigarme pensando lo inútil que soy y autocompadecerme".

## Capítulo 8

### Los problemas en las relaciones de pareja

#### El miedo a perder el amor

El miedo a perder a la persona amada es una de las causas más frecuentes de problemas dentro de la pareja. A menudo da lugar a celos y posesividad. Cuando estás constantemente temiendo que tu pareja te abandone, que otra persona te la quite, que deje de amarte, etc., no es extraño que tengas una conducta posesiva y controladora, ni es extraño que llegues a sentir celos con frecuencia, cada vez que aparece una tercera persona que podría intentar seducir a tu pareja o que podría resultar atractiva a tu pareja. Esta desconfianza, aunque a veces está justificada debido a que tu pareja es infiel, en muchas ocasiones es totalmente infundada y se debe exclusivamente al miedo. Si en tu relación piensas a menudo cosas como: "Esta persona podría quitarme a mi pareja", "Tengo que tener cuidado y estar vigilante para que no se vaya con otra persona", "Podría conocer a alguien y sentir atracción por él o ella", estos pensamientos son un indicio de que te sientes inseguro en el amor, o, lo que es lo mismo, temes perder a tu pareja.

Como explicábamos en el capítulo dedicado a la ansiedad, cada vez que anticipas un resultado y además consideras que ese resultado es algo horrible, sientes una gran ansiedad (que es más intensa cuanto más horrible o insoportable sea para ti el resultado temido). De este modo, el verdadero problema no es que pienses que podrías perder a tu pareja (por un motivo u otro), sino considerar

que si eso pasara sería lo más terrible que podría sucederte y que sería insoportable, que te destruiría o incluso que no podrías sobrevivir a ello. Con semejantes pensamientos rondando por tu mente no es nada extraño que llegues a sentir una gran ansiedad ante el más mínimo indicio, real o imaginado, de perder a tu pareja. De hecho, ni siquiera es necesario que suceda algún acontecimiento concreto, como que tu pareja conozca a una persona nueva en el trabajo, sino que basta con que te pongas a pensar en la posibilidad de que tu pareja conociese a alguien, se cansara de ti, no te amara lo suficiente, etc., para empezar a sentir una gran ansiedad al interpretar esa pérdida como algo tan destructivo. Pero estar en un estado de ansiedad casi constante es algo que resulta bastante doloroso, de modo que la mayoría de las personas hacen cosas para tratar de disminuir esa ansiedad. Una de ellas es tratar de controlar a tu pareja continuamente (si sabes donde está en todo momento y con quien, entonces sabes que no te está engañando). Otras personas ponen a prueba a su pareja (por ejemplo, se muestran distantes o flirtean con alguien, para ver si su pareja se muestra indiferente o no). Otras personas piden pruebas de amor constantemente, preguntan a menudo a su pareja si los aman, los llaman con frecuencia en busca de palabras de cariño que les demuestren su amor y desean estar constantemente con su pareja, descuidando incluso otras obligaciones o responsabilidades. Los celos patológicos son también una muestra de inseguridad y miedo en el amor. La persona celosa sospecha de cualquiera que hable con su pareja, de todas sus amistades, de compañeros de trabajo, etc., porque, cuanto más grande sea su miedo a perder a su pareja, más probabilidades hay de que vea amenazas por

todas partes hasta llegar a sospechar de cualquiera que se acerque a él o ella.

**¿Cuál es la creencia irracional básica que subyace a este miedo a perder el amor?**

**1. Pensar que necesitas a tu pareja y que no podrías vivir sin ella**, que tu vida no tendría sentido sin tu pareja y que serías completamente infeliz sin poder encontrar jamás ningún tipo de felicidad. Es decir, estás cometiendo un error de pensamiento muy frecuente, pero muy dañino: confundir los deseos con necesidades. Dicho así puede parecer una diferencia sutil; sin embargo, pensar en términos de deseos o en términos de necesidades, establece una diferencia muy grande en tus emociones. *Necesidad* implica que no puedes prescindir de ello, que si no lo tienes las consecuencias serán realmente catastróficas para ti. Por ejemplo, necesitas aire y comida y si no lo tienes puedes morir, de ahí que se considere una necesidad. Sin embargo, los seres humanos tendemos a menudo a pensar que necesitamos cosas que en realidad sólo deseamos con gran intensidad, pero de las que podemos prescindir totalmente. El problema es que al percibir las cosas como si fueran necesidades, la simple idea de su pérdida nos resulta insoportable y reaccionamos casi del mismo modo que si lo que estuviésemos perdiendo fuese el aire que respiramos, cuando eso no es cierto en absoluto. Por desgracia, para muchas personas (o para la sociedad en general) resulta romántica la idea de un amor de tales características; se establece, erróneamente, una equivalencia entre la necesidad y la intensidad del amor; es decir: "Si la idea de perder a mi pareja es tan insoportable y terrible, es porque la amo con mucha intensidad", sin darse cuenta de que esta

afirmación es errónea, pues implica equiparar el amor ansioso con el amor verdadero, cuando el amor verdadero no tiene porqué estar basado en la ansiedad ni en el miedo a la pérdida. De hecho, la persona que ama sin ansiedad, sin considerar la pérdida como una tragedia insoportable, vivirá una relación de pareja más sana, con probabilidades de durar más, menos conflictiva y con menos sufrimiento. No sólo podrá sentir un amor muy intenso, sino que además, será un amor más sano y constructivo. Si alguna vez el deseo se acaba y la pareja se rompe, esta relación podrá transformarse en una amistad profunda y duradera porque los miembros de la pareja no considerarán la pérdida como algo destructivo y terrible, sino como parte de la vida, y serán capaces de aceptar que ahora las cosas son diferentes, sin sentirse devastados por eso. Una persona así pensará que aunque pierde algo importante y bonito, que valoraba muchísimo en su vida, ella sigue viva, su vida sigue adelante. Tal vez se ha destruido tu relación de pareja, pero eso no te destruye a ti ni destruye tu vida. De hecho, ni siquiera tiene por qué destruir la relación en sentido amplio, sino sólo transformarla. Por eso es muy importante que te pares un instante a observar si estás pensando en términos de necesidades o de deseos. Si estás considerando que la ruptura o abandono de tu pareja sería algo realmente terrible y destructivo, entonces seguro que estás considerando esta relación como una necesidad, en cuyo caso, te servirá de ayuda empezar a modificar tu pensamiento de siguiente modo: "Mi relación de pareja es algo muy importante para mí y la valoro muchísimo, y sentiría enormemente perderla, pero no es algo que necesite para vivir. Ya he estado sin pareja en otras ocasiones, y durante toda mi infancia y he podido ser feliz igual y

disfrutar de mi vida, amistades, estudios, trabajo y tantas otras cosas que componen mi vida estando sin pareja. Por tanto, no la necesito, solo es algo que deseo mucho y de lo que no deseo prescindir, pero si no tuviera más remedio, podría prescindir de esta relación y seguir adelante aunque fuese doloroso". De este modo, estás utilizando un pensamiento más realista, pues es cierto que no necesitas a tu pareja y que puedes sobrevivir sin ella o él como ya has hecho en el pasado cuando no tenías pareja o como hace tanta gente que rompe una relación. El pensamiento realista no va a hacer que dejes de amar a tu pareja ni que te sea indiferente por no considerar su pérdida como una verdadera catástrofe insoportable. Sólo te librarás de las emociones indeseables de miedo, depresión o ansiedad. Y una vez libre de esas emociones negativas, podrás vivir las positivas, como el amor, con una mayor claridad. Es algo parecido a limpiar de malas hierbas el jardín de tu casa, lo cual te permite disfrutar mejor del resto de las plantas, sin malas hierbas que enturbien la visión de conjunto. Pues, ¿cómo vas a poder vivir plenamente el amor que sientes por tu pareja, si estás en un constante estado de ansiedad temiendo perderla? Vivirás una relación llena de sufrimiento que terminará dejándote una sensación de malestar y con muy pocas ganas de volver a amar a nadie. En cambio, si consideras que la pérdida del amor no es una catástrofe, que no necesitas a tu pareja (aunque desees mucho estar con ella) y que puedes vivir sin ella, entonces la ruptura te dolerá pero no te dejará destrozado y mientras dure la relación la vivirás con serenidad, disfrutando de lo bueno en vez de obsesionarte con lo malo que podría pasar o por la posible pérdida.

**2. Pensar que si tu pareja te deja o te es infiel, te está insultando y ridiculizando** ante los demás y, por tanto no tiene derecho a hacerlo. Esta creencia está muchas veces en la base de los comportamientos violentos dentro de una pareja, pues genera una gran cantidad de ira. En toda relación de pareja existen un serie de normas o acuerdos que ambas personas creen importante cumplir, como ser fiel, apoyarse, amarse, ser sincero, etc. Y es perfectamente normal esperar que tu pareja cumpla con lo acordado y que espere lo mismo de ti. Pero algunas personas van mucho más allá de esto. Más que un acuerdo lo consideran una exigencia absolutista que la otra persona ha de cumplir a toda costa, pues si su pareja le es infiel, coquetea con otras personas, le abandona, etc. lo interpreta como un insulto, una humillación. Es decir, le hace quedar mal delante de otras personas. En este punto conviene que releas el apartado dedicado a la ira y valor personal, del capítulo dedicado a la ira, pues el mecanismo es el mismo: la amenaza de infidelidad o abandono supone a ojos de estas personas una amenaza a su autoestima, una prueba de su inadecuación personal, falta de atractivo, etc. que rápidamente proyectan en la otra persona. Sería algo parecido a esto: "Si me es infiel o coquetea con otra persona o me abandona, eso significa que yo no soy alguien digno de respeto o amor, que no soy atractivo o deseable, que no tengo las cualidades necesarias para mantener el interés de alguien, que no soy buen amante, etc." Esto produce una infravaloración y una emoción dolorosa, y para no sentirla o reconocer sus propios sentimientos de inadecuación, reaccionan con ira. Cuanto más intensas sean las dudas de esta persona acerca de su propio valor personal, más intensa será la ira sentida. Para no verse expuestos a esta

emoción tan desagradable (a esta "prueba" de su escaso valor personal) pueden mostrarse posesivos y controladores, estarán atentos a cualquier indicio de infidelidad o falta de amor, con gran temor a que llegue a producirse esa infidelidad de su pareja que demostraría, según su punto de vista, lo poco que valen.

Para una persona celosa, reconocer esto, aunque sea sólo ante sí misma, es difícil, pero si tu pareja te acusa de ser una persona demasiado celosa o posesiva, trata de llegar hasta el fondo de tus propios pensamientos. Pregúntate: ¿Que significado tiene para mí que mi pareja me sea infiel? ¿Que consecuencias puede tener o qué temo que podría pasar? ¿Diría algo de mí? Si tu rabia está enmascarando unos sentimientos dolorosos, intenta descubrir cuáles son, así como los pensamientos que los generan.

Veamos un ejemplo de formulario de autoayuda escrito por un hombre con problemas de celos infundados en su relación de pareja:

**A:** Mi pareja podría serme infiel con su nuevo compañero de trabajo, creo que coquetea con él

**C:** ansiedad, celos, rabia

Para detectar lo que estaba pensando recurrió al siguiente diálogo consigo mismo:

- ¿Qué pasaría si me fuera infiel? ¿Que consecuencias tendría eso?
- Sería una humillación, quedaría en ridículo
- ¿Y qué significado tiene eso para ti?
- La gente pensaría mal de mí, se burlaría, me verían como un perdedor

- ¿Que crees que pensarían de ti exactamente?
- Que soy digno de burla y risa y por eso mi pareja se iría con otro.
- ¿Y crees que podrían tener razón?
- Tal vez.

De este modo, en el apartado B escribió lo siguiente:

**B:** Tal vez soy alguien ridículo, digno de burla o risa y por eso mi pareja podría irse con otro

A veces puede ser complicado detectar los pensamientos que están en la base de los problemas emocionales. Por eso, recurrir a diálogos como este pueden servirte de ayuda. A veces es posible que no hagas las preguntas correctas y, por tanto, no encuentres las respuestas adecuadas. Por eso, es importante que trates de hacerte numerosas preguntas que te sirvan para ir tirando del hilo. Sobre todo hazte preguntas similares a estas:

- ¿Qué temo, que consecuencias negativas podría tener esto?
- ¿Y qué si...? ¿Que pasaría si se diera lo que temo?
- ¿Que significa esto para mí, que supone?
- ¿Que dice de mí o de mi vida? ¿Qué dice de las otras personas implicadas? ¿Es cierto eso?

**Creencias que impiden tener relaciones de pareja satisfactorias.**

Aunque el miedo a perder el amor puede ser uno de los principales obstáculos que puede encontrar una relación de pareja, existen también otras creencias y actitudes que crean

problemas en una relación y son causa de malestar emocional. Entre ellas se encuentran las siguientes:

**1. No aceptar la realidad de las relaciones de pareja:** pretender que tu pareja sea amable y cariñosa contigo en todo momento. Todos hemos podido ver cómo muchas veces parece más fácil ser amable con amigos y compañeros que con la propia pareja. Cuando sólo ven a una persona de vez en cuando, en un ambiente agradable, de amistad y diversión, para la mayoría de las personas es mucho más fácil ser amable e incluso dejar pasar algunas cosas sin enfadarse. Con los amigos la gente suele ser menos exigente, esperan menos de ellos, no les duele tanto un desplante de ellos como de su pareja, no se sienten rechazados si un amigo se va el fin de semana fuera o queda con otras personas, etc. de modo que la relación es más fácil y menos conflictiva. En cambio, la relación de pareja es mucho más exigente, más difícil y es más probable que haya conflictos. Ciertas cosas que aceptas en amigos no las aceptas en tu pareja, pues piensas que, precisamente por ser tu pareja, ha de ser especialmente amable y cariñosa contigo. Y no sólo eso, sino que esperas que lo sea en todo momento. Y aquí es donde conviene pararse a pensar y preguntarse: ¿realmente es posible que una persona con quien paso tantas horas y de quien espero más que de los demás, sea amable conmigo siempre, o estoy esperando demasiado? Ten en cuenta que tu pareja tiene su propia vida, sus problemas en el trabajo, sus días malos, sus frustraciones, etc., de modo que es casi inevitable que alguna vez esté de mal humor, no tenga ganas de hablar, le apetezca soledad o esté irritable. Un amigo no va a notar estas fluctuaciones porque seguramente no va a quedar con

gente si está de mal humor, pero si compartes casa con tu pareja o la ves a diario, entonces estarás ahí para presenciar sus frustraciones y días malos. Si no aceptas esta realidad y esperas que tu pareja sea cariñosa, atenta y encantadora todas y cada una de las muchas horas que pase contigo, posiblemente estás esperando un imposible.

**2. Reaccionar mal ante las frustraciones normales y exigencias irracionales de tu pareja.** Como decíamos en el punto 1, es normal que a veces tu pareja, como cualquier otra persona, esté irritable por sus propios problemas. Otras veces, tu pareja puede esperar de ti algo que consideras injusto o comportarse de un modo que la mayoría de las personas considerarían irracional o inapropiado. En ninguno de los dos casos te ayudará en nada reaccionar mal y responder con críticas y rechazo, tratando de castigar a tu pareja, pues incluso aunque se haya portado de un modo claramente deplorable, tu enfado y rechazo, no servirá para cambiar las cosas, sino para agravarlas más. Así pues, es preferible pensar: "Creo que está muy mal lo que ha hecho, pero no voy a tratar de herirle con mis críticas ni castigarle ni rechazarle, sino que voy a tratar de entender por qué ha hecho esto y explicarle que me ha molestado". Es decir, el objetivo principal es lograr que tu pareja se dé cuenta de que lo que ha hecho te ha dolido y que cambie, en vez de castigarla por haberse portado así. Para lograr esto, es importante empezar por aceptar que, como el resto de los mortales, tu pareja no es perfecta y a veces cometerá errores o se portará de un modo que te desagrada. Si aceptas esta realidad, no te afectarán tanto este tipo de cosas, pues las considerarás como fastidios inherentes a relación de pareja o a la vida misma ("Sé que nadie es perfecto, que todo el

mundo tiene defectos y que a veces la gente hace cosas que nos desagradan, así que no voy a engañarme pensando que no debería ser así o que mi pareja jamás debería portarse mal, porque todo ser humano lo hace alguna vez"), y en vez de deprimirte o llenarte de ira, te sentirás simplemente molesto o decepcionada y tratarás de producir un cambio. Por supuesto, si tu pareja sigue comportándose así una y otra vez, entonces puedes optar por tomar otras medidas, pero ni siquiera en este caso necesitas para nada hundirte en la depresión, la rabia o la desesperación, pues con eso no lograrás nada, sino que es preferible centrarte en aceptar la realidad como es, y luego: a) pensar soluciones, b) aceptar que tu pareja es así y no va a cambiar, c) centrarte en lo que puedes hacer tú en vez en lo que debería hacer tu pareja, o d) romper la relación si su comportamiento te parece incompatible con una relación de pareja. Pero sobre todo, acepta que tu pareja no es perfecta ni puede serlo y concédele el derecho a equivocarse o tener un mal día.

**3. No compartir las diferencias y desacuerdos** y creer que ambos tenéis que compartir la misma opinión. Algunas personas temen que los desacuerdos las distancien de sus parejas. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. Dos personas pueden tener opiniones distintas en algunos temas sin que eso suponga un problema. Cada persona tiene sus gustos, preferencias y opiniones. En vez de pensar que tu pareja debería pensar como tú, lo cual creará conflicto en la relación, interésate por sus opiniones y gustos, aunque no los compartas, y acepta que son diferentes a los tuyos. Si no estáis de acuerdo en algo, al menos sí podéis estar de acuerdo en estar en desacuerdo.

**4. Creer que nunca debes ceder a las peticiones de tu pareja** y actuar siempre según tus propios deseos. Esta creencia se refleja en frases como "Tengo que ser yo mismo", "Jamás debo hacer nada que no me guste o desee", "En una relación todo debe ser bonito, nada debe ser un sacrificio porque esa persona te ha de aceptar como eres". La relación de pareja es también una relación de influencia mutua. Tu pareja trata de influir en ti, te pide que hagas algunos cambios en ti o modifiques algunos comportamientos o realices ciertas tareas, y tú haces lo mismo con tu pareja. Si te niegas a permitir que tu pareja ejerza esta influencia en ti apelando a la típica frase "tengo que ser yo mismo", entonces nunca lograrás tener una relación equilibrada, pues la influencia mutua es algo normal en todas las relaciones y más aún en las relaciones de pareja, que son especialmente estrechas. No vas a dejar de ser quien eres por cambiar algunos de tus comportamientos para complacer a tu pareja, ni por empezar a hacer cosas que no habías hecho antes, ni por permitir que tu pareja ejerza cierta influencia en ti. Considera sus peticiones y analiza si son razonables o si te parece adecuado llevarlas a cabo aunque no te parezcan razonables (por ejemplo, si tu pareja insiste en instalar un sistema de alarma y tú consideras que no es necesario en absoluto, puedes ceder y aceptarlo simplemente porque es importante para tu pareja, aunque no estés de acuerdo).

**5. No admitir tu responsabilidad en los problemas de pareja.** En vez de analizar en qué puedes cambiar tú, te centras en culpar a tu pareja y esperar que cambie. Aunque tu malestar estuviera causado exclusivamente por tu pareja y sus trastornos emocionales, pueden mejorar mucho las

cosas si cambias tú en vez de tratar de empujar a tu pareja a cambiar (lo cual es posible que no consigas). Por ejemplo, en vez de enfadarte porque tu pareja es insegura en el amor y te pregunta demasiadas veces si la quieres, puedes limitarte a decirle que sí todas las veces que lo pregunte y comprender que tiene problemas (tal vez fue rechazada muchas veces a lo largo de su vida) y que le llevará tiempo sentirse segura en la relación. Es decir, sea cual sea la causa, siempre tienes una parte de responsabilidad en tus problemas de pareja, pues aunque no hayas hecho absolutamente nada para provocar un problema, sí que vas a reaccionar de un modo u otro ante ese problema una vez que aparece. Si tu reacción es constructiva, contribuirás a solucionar el problema, mientras que si no lo es, puedes agravarlo. En el apartado dedicado a las técnicas de solución de problemas se explica con más detalle el motivo por el que es preferible centrarte en lo que puedes hacer tú en vez de centrarte en lo que debería hacer tu pareja y no hace.

**6. Creer que una relación debe funcionar bien, sin necesidad de trabajar en ella o cuidarla.** Nada más lejos de la realidad. Como cualquier relación, es importante esforzarse y trabajar para poder mantener a lo largo del tiempo el amor y la pasión; de lo contrario, la rutina y la monotonía puede acabar minándola. El amor es algo que hay que cuidar día tras día.

**7. Saber que te estás portando mal con tu pareja y, aún así, no cambiar** por pura pereza o por orgullo. Del mismo modo que es importante que concedas a tu pareja el derecho a equivocarse, también es importante que te lo concedas a ti. Si tu pareja tiene razón en algo y lo sabes,

dale la razón y admite que te has equivocado. Si no eres capaz de hacer esto, tal vez sea debido a que consideras que equivocarse es indigno o vergonzoso o que tú no puedes equivocarte jamás (pues eres un ser absolutamente perfecto). Pero lo verdaderamente equivocado es este modo de pensar. Recuerda lo que hemos comentado en capítulos anteriores sobre el perfeccionismo. En otras ocasiones, sigues teniendo un comportamiento inadecuado o injusto porque cambiar significaría empezar realizar tareas que consideras desagradables. Con este modo de pensar, tal vez consigas un beneficio a corto plazo (librarte de hacer cosas que no deseas hacer), pero a largo plazo irá deteriorando la relación y tu pareja se irá sintiendo resentida al tener que soportar un trato injusto por tu parte. ¿Realmente vale la pena arriesgarse a destruir o deteriorar la relación sólo por pura pereza?

### **Afrontar las rupturas**

Las rupturas son dolorosas para la mayoría de las personas. Ese dolor es una reacción normal y sana que se produce ante la pérdida de una relación y una persona importante. Si reaccionaras con indiferencia probablemente indicaría que no has querido a esa persona o que no eres capaz de sentir (y esto es algo que seguramente no deseas). Sin embargo, a veces la reacción de dolor es demasiado intensa o se extiende demasiado en el tiempo, hasta el punto de perjudicarte a ti o a otras personas a tu cargo. Esto es debido a que no has sido capaz de aceptar la ruptura o no has llegado a comprender que se ha acabado ni has perdido la esperanza de que las cosas vuelvan a ser como antes. Habrás oído muchas veces la típica frase: "la esperanza es o último que hay que perder". Sin embargo, no

siempre es cierto. A veces hay que perder la esperanza por completo. De lo contrario, es como detenerse ante un camino esperando a que el muro que lo bloquea se venga abajo, sin darte cuenta de que hay otros caminos cerca que no se ven bloqueados por ningún muro y por los que podrías seguir caminando. Sólo cuando pierdes la esperanza eres capaz de ver esos otros caminos y seguir adelante. Para eso has de aceptar la realidad. Se ha acabado y no volverá.

Tal vez ante esto respondas: "Pero es que es cierto que podría volver". Puede ser, pero eso no cambia nada. Hablamos del presente, de hoy, y hoy esa relación se ha acabado, no forma parte de tu vida y has de actuar de acuerdo con eso, aceptando la realidad de hoy, alejarte del camino con el muro y tomar otros diferentes. Si en el futuro las cosas cambian, tu pareja vuelve a buscarte y tú todavía deseas intentarlo, podrás hacerlo. Pero hasta que eso suceda no habrás estado inmóvil frente a un muro de piedra, sino que habrás andado otros caminos, de manera que si la reconciliación nunca llega a producirse no habrás estado esperando en vano. Por eso es importante aceptar la realidad del presente.

Además de esta aceptación, también es importante pensar de modo constructivo. Imagina que tras la ruptura piensas: "Me ha dejado, es horrible, mi vida no tiene sentido, no tengo a nadie, nunca tendré a nadie". Sin duda te deprimirás y te vendrás abajo. Pero si dentro de veinte años sigues pensando lo mismo, seguirás estando igual de deprimido por la pérdida. Es decir, da igual que fuese ayer o hace dos décadas. Mientras te sigas diciendo cosas como esas, nada cambiará. Por eso llega un momento en que has de revisar tus pensamientos y dejar de repetirte una y otra

vez lo horrible que fue que te dejara o lo inútil que es tu vida sin esa persona, o lo injusta que es la vida, porque pensando así sólo conseguirás mantener tu depresión mes tras mes o año tras año, y porque, además, no es cierto en absoluto: tu vida tiene el sentido que tú le des, no el que le dé tu pareja; su pérdida fue dolorosa y triste, pero no una tragedia insuperable; en el mundo hay muchas cosas y personas que pueden ayudarte a ser feliz y no hay ningún motivo para pensar que no vas a encontrar pareja en el futuro, si es lo que deseas. Estas son las cosas que has de empezar a repetir en tu mente si deseas superarlo y salir del dolor.

## Capítulo 9

### Otras técnicas de autoayuda

En este capítulo veremos las siguientes técnicas que pueden funcionar como complemento de los debates de pensamiento:

1. Imaginación racional emotiva
2. Solución de problemas
3. Toma de decisiones
4. Exposición a situaciones temidas

#### Imaginación racional emotiva

Consiste en utilizar la imaginación para afrontar una situación, experimentar las emociones que evoca y hacer las modificaciones adecuadas. Se utiliza del siguiente modo:

1. Céntrate en el problema que te preocupa e imagina de la forma más vívida posible una de las peores cosas que podrían ocurrirte. Por ejemplo, si tienes miedo a conducir y tu mayor temor es que el coche se estropee en mitad de la autopista, imagina que sucede precisamente eso.
2. Siente la emoción que aparece al imaginarlo, toma contacto con esa emoción, permítete sentirla en toda su intensidad. Siente cualquier emoción que aparezca espontáneamente, no la que crees que deberías sentir. Mantén esa emoción durante un minuto o dos, sintiéndola de verdad.

3. Después proponte cambiar esa emoción negativa inadecuada por una emoción negativa adecuada (véase página 4). Por ejemplo, puedes proponerte cambiar la ansiedad o el pánico por preocupación. O cambiar la ira por disgusto.

4. Cuando hagas esto asegúrate de que no lo haces cambiando el suceso imaginado. Por ejemplo, si has imaginado que alguien te insultaba y has sentido ira, no imagines ahora que en realidad no quería hacer eso o que tal vez lo escuchaste mal. Imagina que, efectivamente, te insulta y lo hace a propósito.

5. No utilices técnicas de distracción, como pensar en otra cosa o ver la tele. Si haces eso, te librarás de esa emoción momentáneamente, pero no la eliminarás y tarde o temprano volverá. Puedes utilizar esas técnicas al principio, si te resulta demasiado complicado enfrentarte a la emoción que sientes, pero después has de volver a ella, sentirla y transformarla.

6. ¿Cómo cambiar esa emoción negativa inadecuada por otra emoción negativa adecuada? Para hacerlo utiliza un pensamiento constructivo, tal y como hemos visto a lo largo del libro, cambiando tus creencias por otras racionales y realistas, flexibles y no catastrofistas. Por ejemplo: "Es verdad que me ha insultado, pero no hay ningún motivo real por el que no debería hacerlo, pues la gente es libre de decir lo que desee. Puedo detestar su comportamiento sin detestarlo como persona, y si siento disgusto en vez de ira tendré más posibilidades de decirle que me ha molestado y cambiar su conducta, y si no lo logro entonces puedo hacer

dos cosas: aceptar que es así y tiene ese defecto, o bien puedo alejarme de esa persona".

7. Ten en cuenta que es posible que tengas que repetirlo muchas veces, quizás una vez al día durante quince días o un mes para poder librarte una emoción concreta. Por ejemplo puedes trabajar durante un mes tu miedo a conducir haciendo una lista de varias situaciones que te producen ansiedad (que el coche se pare en la autopista, no encontrar una gasolinera, tener que adelantar, etc.) y luego imaginándolas durante treinta días, alternando las situaciones de tu lista. Con el tiempo verás que cada vez te resultará más fácil y automático sentir la nueva emoción.

### **Solución de problemas**

En este apartado veremos una técnica para encontrar soluciones a los problemas. Puede tratarse de un problema de cualquier tipo (salud, economía, familia, trabajo, problemas psicológicos, etc.). Ayuda a ver los problemas (o la vida en general) como una serie de dilemas que requieren solución y no como amenazas insuperables. Visto de este modo ninguna situación es problemática en sí misma. Es el hecho de no poder darle una respuesta adecuada (no saber qué hacer) lo que la hace problemática. Por eso un problema no es una situación imposible, sino algo para lo que todavía no hemos encontrado una solución adecuada o que realmente no tiene solución (al menos en el momento presente), en cuyo caso no queda más remedio que aceptarlo sin perturbarnos en exceso por ese motivo. Es decir, "el problema no es el problema, el problema es la solución".

Esta técnica se utiliza del siguiente modo:

1. Especificar el problema. Describe de manera general en qué consiste tu problema.

2. Describe con detalle el problema, siguiendo los siguientes pasos:

- ¿Qué personas están implicadas?
- ¿Qué ha sucedido o dejado de suceder que te ha molestado?
- ¿En qué lugar sucede?
- ¿Cuándo sucede? Momento del día, frecuencia, duración.
- ¿Cómo sucede?
- ¿Por qué sucede? Razones que tú o los demás dais para explicar el problema en el momento en que aparece.

Responder a estas preguntas te ayudará ver el problema de forma más clara y descubrir detalles que podrías haber pasado por alto.

3. Describe de manera general tu respuesta habitual ante el problema: lo que tú haces o dejas de hacer, sientes y piensas.

4. Describe con detalle tu respuesta habitual ante ese problema, respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde lo haces?
- ¿Cuándo lo lo haces? Tiempo en reaccionar, duración de la respuesta

- ¿Cómo lo haces? (si reaccionas con intensidad, te controlas, estallas, te reprimes)
- ¿Cómo te sientes? (emociones de depresión, ira, culpa, ansiedad, etc.)
- ¿Por qué lo haces? Qué piensas, qué interpretaciones haces, explicaciones, razonamientos...
- ¿Qué quieres? Objetivos que, si se cumplieran, significaría que el problema está resuelto

5. Redefinir el problema y especificar tus objetivos. Los puntos 2 y 4 son muy importantes porque te ayudan a saber cuál es el verdadero problema. Ten en cuenta (y esto es muy importante) que el problema no es la persona implicada, ni lo que ha sucedido, ni cómo ni por qué. El verdadero problema es cómo te sientes tú, cómo respondes, por qué respondes así, cuándo y dónde lo haces. Veamos como ejemplo el caso de una mujer que dijo que su problema consistía en que sus hijos no hacían las tareas de casa que les asignaba. Al definir el problema de este modo le resultaba imposible encontrar soluciones. Pero cuando redefinió el problema vio que en realidad consistía en lo siguiente:

- Sentía ira hacia sus hijos
- Tenía trabajo extra en casa o se quedaban tareas sin hacer
- Estaba agotada

Al definir el problema de este modo dejas de centrarte en lo que "deberían" hacer los demás para pasar a centrarte en lo que puedes hacer tú. Ella podría insistir en que sus hijos son los que actúan mal y, por tanto ellos son los que deberían cambiar. Pero el control que tenemos sobre la

conducta de los demás es muy limitado, de modo que si sus hijos se niegan totalmente a hacer las tareas, puede ser muy difícil obligarlos. En cambio, si te centras en lo que puedes hacer tú, tienes más probabilidades de encontrar soluciones, como veremos a continuación.

6. Generar alternativas. Aquí se utiliza una técnica llamada "tormenta de ideas", que consiste en escribir todas las soluciones que se te ocurran, sin detenerte a pensar en ellas, tanto si son buenas como si son descabelladas. Lo que importa es la cantidad. Cuantas más ideas se produzcan, mayor es la probabilidad de tener ideas buenas o de combinar varias ideas mediocres para crear una buena. Puedes pedir ayuda a otras personas, si lo deseas. Piensa en soluciones para cada uno de tus objetivos. Por ejemplo, la mujer de la que hemos hablado, pensó cosas como las siguientes: irse de casa, mandar a los hijos a un internado, contratar a alguien para hacer las tareas, pagar a sus hijos por hacer las tareas, dejar las tareas sin hacer, resignarse a hacerlo todo ella, castigar a sus hijos cada vez que no hagan algo...

7. Combinar las ideas en busca de una mejor y analizar las ventajas y desventajas de cada una de ellas. En nuestro ejemplo, esta mujer pensó que contratar a alguien que hiciera las tareas cumpliría todos sus objetivos, pero no le satisfizo porque pensó que sus hijos necesitaban aprender a hacer las cosas por sí mismos y no esperar que los demás les sirvan en todo momento. También pensó que podría ser buena idea pagarles por hacer las tareas y castigarlos por no hacerlas, pero como no estaba segura de que el castigo pudiera tener éxito, reestructuró la idea del siguiente modo: "dado que les doy una asignación al mes, lo que haré será

suprimirla y decirles que si quieren dinero a fin de mes, tendrán que hacer las tareas. Cada una de ellas costaría un precio y además tendrían la posibilidad de hacer tareas extras y conseguir algo más de dinero".

8. Analizar la viabilidad de la solución encontrada: "El dinero no me supone un problema, pues tenemos lo suficiente como para darles algo más por las tareas extras. Conseguiré estar más descansada y que las tareas estén hechas. Ellos aprenderán autodisciplina y creo que lo harán de buena gana por conseguir el dinero".

9. Poner en práctica la solución y comprobar si da resultado.

10. Si no da resultado, seleccionar otra solución y llevarla a la práctica.

### **Toma de decisiones**

Cuando no logras decidirte entre dos o varias posibilidades de actuación, puedes utilizar la siguiente técnica:

1. Define las alternativas entre las que dudas.
2. Para cada una de ellas escribe las ventajas y desventajas de llevarla a cabo en dos columnas diferentes de la misma hoja.
3. Asigna una puntuación en una escala del 0 al 10 a cada una de las ventajas y desventajas, en función de lo importante que sea para ti. Este paso te servirá para clarificar cuáles son tus valores y lo que de verdad es importante para ti.
4. Suma los puntos para cada alternativa y compáralas.

Ten en cuenta que a veces no existen soluciones perfectas o que las ventajas y desventajas pueden estar muy igualadas o ambas alternativas pueden presentar el mismo número de ventajas y desventajas. En este caso, ten en cuenta la puntuación que le has dado a cada ventaja y desventaja.

Si te atascas a la hora de tomar decisiones pregúntate por qué lo haces: ¿es un miedo excesivo a tomar una mala decisión? ¿Esperas a tener la alternativa perfecta cuando es posible que no exista?

## **Exposición a situaciones temidas**

Esta técnica se utiliza para la superación de miedo y fobias. Puede tratarse de fobias simples, como fobia a los perros, ascensores, etc.; miedos sociales, como miedo al rechazo, o bien miedos a estímulos internos como el miedo a desmayarse o a la pérdida de control. Los pasos son los siguientes:

### **1. Jerarquía de escenas que producen ansiedad**

En primer lugar has de seleccionar un miedo específico o tipo de situación que te produce ansiedad. Por ejemplo el miedo a desmayarse. Después piensas en una situación en la que puedas sentir un miedo muy débil a desmayarte. Por ejemplo: "estar en casa con un familiar", y luego piensas en una situación en la que el miedo a desmayarte sea el más intenso posible. Por ejemplo: "estar solo en un tren que va a otra ciudad". En el caso de una ansiedad social, la situación más leve podría ser: "entrar solo a un bar a comprar un botellín de agua" y la más intensa: "dar una charla a un

grupo en el trabajo". Después asignas una puntuación de 5 a la más leve y de 100 a la más intensa. Esta puntuación hace referencia a las unidades de ansiedad. Después tendrás que añadir escenas que producen ansiedad de intensidad variable. Por ejemplo, puedes construir una jerarquía de 20 situaciones, en las que la ansiedad vaya aumentando de 5 en 5. O una jerarquía de 10 situaciones donde la ansiedad aumente de 10 en 10.

Por ejemplo, una persona con fobia a los ascensores hizo la siguiente jerarquía:

1. Estar a seis metros del ascensor (pensando en subir en él)
2. Estar a tres metros del ascensor pensando en subir
3. Estar al pie del ascensor
4. Apretar el botón de llamada del ascensor.
5. Se abren las puertas del ascensor y se prepara para entrar
6. Subir a un ascensor vacío
7. Subir a un ascensor lleno
8. Entrar en un ascensor que va de un piso a otro
9. Entrar en un ascensor que hace paradas en varios pisos
10. Entrar en un ascensor que va hasta el último piso en un edificio alto

**2. Exposición a las situaciones temidas.** Seleccionas el primer elemento de la lista y lo llevas a cabo. Lo repites tantas veces como sea necesario hasta que la ansiedad desaparezca. Puedes repetirlo varias veces cada día durante varios días. Por ejemplo: entrar a dos bares distintos a comprar un botellín de agua dos o tres veces al día durante varios días hasta que la ansiedad desaparezca. Después pasarías al siguiente elemento de la lista.

Esta técnica puedes combinarla con técnicas de relajación, del siguiente modo: aprendes alguna técnica de relajación, como la relajación progresiva de Jacobson o técnicas de relajación basadas en la respiración, y la practicas en tu casa hasta dominar la técnica. Mientras te relajas te repites con frecuencia una palabra como "relájate". Cuando te expongas a las situaciones temidas te repites esa misma palabra, tratando de relajarte.

También puedes combinarla con la imaginación racional emotiva, seleccionando sobre todo las situaciones de ansiedad moderada y alta, y hacer debates de pensamiento antes de pasar a la fase de exposición a la situación temida.

## Referencias

- Beck, A.; Emery, G. y Greeberg, R. L. *Anxiety disorders and phobias. A cognitive perspective*. Nueva York, Basic Books, 1985
- Beck, A. *Prisioneros del odio*. Barcelona, Paidós, 2003
- Bernard, M. (ed), *Using rational-emotive therapy effectively*. Nueva York, Plenum, 1991
- Botella, C.; Baños, R. M. y Perpiñá, C. *Fobia social*. Barcelona, Paidós, 2003
- Beck, A; Rush, A. J.; Show, B. F. y Emery, G. *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao, Descleé de Brouwer, 1983
- Ellis, A y Grieger, R. *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao, Descleé de Brouwer, 2000
- Ellis, A y Grieger, R. *Manual de terapia racional emotiva*. Vol 2. Bilbao, Descleé de Brouwer, 1990
- Ellis, A. *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors*, Nueva York, Prometheus Books, 2001
- Ellis, a. y Crawford, T. *Making intimate conections*. Atascadero, California, Impact Publishers, 2000
- Ellis, A y Harper, R. A. *Una nueva guía para una vida racional*. Barcelona, Ediciones Obelisco, 2003
- Epstein, S., *Constructive thinking, the key to emotional intelligence*, Westport, Praeger Publishers, 1993
- Heinberg, R. G.; Liebowitz, D. A.; Schneiner, F. R. (comps). *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*, Nueva York, Guildford Press, 1995
- Kanfer, F. H. y Goldstein, A. P., *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia*, Bilbao, Descleé de Brouwer, 1992
- Kubany, E: "Cognitive therapy for trauma-related guilt", en *Cognitive therapies for trauma*. Follete; Ruzex y Abueg, The Guilford Press, 1998
- Mahoney, M., *Human change processes*, Nueva York, Basic Books, 1991
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona, Martínez Roca, 1985
- Suinn, R. M. *Entrenamiento en el manejo de ansiedad*. Bilbao, Descleé de Brouwer, 1993

Walen, S. R.; DiGiuseppe, R; Dryden, W. *A practitioner's guide to rational-emotive therapy*. Nueva York, Oxford University Press, 1992

Warren, R. y Zigourides, G. *Anxiety disorders: A rational emotive perspective*. Nueva York, Pergamon, 1991