

EL CONTROL DE PENSAMIENTOS



¿Sabías que...?

La mente tiene el poder de hacer sentir que se está en el cielo o por el contrario generar estados emocionales limitantes y dañinos.

La forma en la que se piensa e interpreta el mundo afecta la manera en que se siente y en consecuencia incide en el estado mental.

Las personas deben aprender a modificar sus programas de pensamientos automáticos, con el fin de pensar y actuar de forma más eficiente y tener mejores recursos.

La mente no es un sistema de procesamiento de la información amigable, predecible y fácilmente controlable, nuestro aparato psicológico tiene intencionalidad, motivos, emoción y expectativas de todo tipo. En cierto sentido, creamos el mundo y nos encerramos en él (Bandler y Fitzpatrick, 2015).

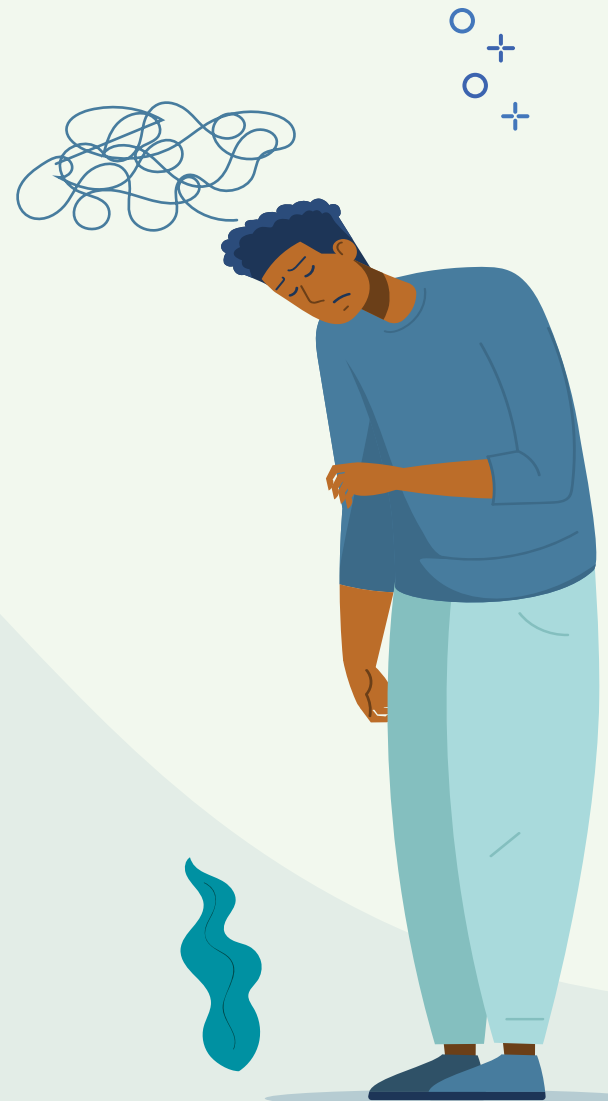
La mayoría de las personas muestran una alta resistencia al cambio. Hay una preferencia por lo conocido que, por lo desconocido, puesto que la novedad suele generar incomodidad y estrés. El cambio requiere que se desechen las señales de seguridad de los antiguos esquemas que les han acompañado durante mucho tiempo, para adoptar otros pensamientos y comportamientos con los que no se está tan familiarizados ni generan tanta confianza. Abandonar las viejas costumbres y permitirse la revisión de las creencias que le han gobernado durante mucho tiempo requiere de valentía y disciplina (Riso, 2005).





El primer paso para caminar hacia un sistema de pensamientos saludables y útiles es tomar consciencia de que el cambio es muy importante. Las personas deben comprometerse con este proceso y establecer mecanismos para reordenar la experiencia alrededor de las creencias negativas que tienen de sí mismas, además de atacar las distorsiones de sus pensamientos y (creencias infundadas o falsas que manejan sobre su persona o el entorno que les rodea).

Una vez que se acepta y asume el compromiso de cambio, es importante empezar a identificar los pensamientos automáticos que se tienen, por ejemplo: “no soy inteligente” “no tengo suficientes habilidades”, “me cuesta hacer las cosas bien”, “no termino nunca lo que empiezo”; es importante en esta etapa solo observar los pensamientos sin juzgarlos, sin censura, solo aproxímese a ellos.



La idea es buscar que la mente vaya más despacio, observar cómo es el desempeño mental, es decir, aprender a ver cómo la mente juega al autoengaño o a estimular los pensamientos distorsionados o irreales. Se trata de hacer un viaje al interior de la mente, ver cómo se desarrollan los pensamientos.



De acuerdo con Riso, una vez que identifica esos pensamientos, es importante analizar cuál es el responsable y el disparador de un comportamiento inadecuado o que le genere malestar.

Algunas preguntas que puede hacerse son:

- ¿Qué pasó por mi mente? Posibles respuestas: “nadie me quiere”, “soy un tonto”, “soy una fracasada”, “soy débil”.
- ¿Qué emociones o sentimientos se generaron con ese pensamiento? Por ejemplo: “estoy triste”, “tengo miedo”, “siento frustración”, “siento mucha ansiedad”.
- ¿Qué paso después con mi comportamiento? Posibles respuestas: “La persona que me rechazó se alejó ofendida”, “me ignoró”, “fui aislada de la gente”.



Usualmente el pensamiento erróneo dispara una emoción perturbadora y un comportamiento negativo o autodestructivo.

Uno de los principales recursos para atacar los pensamientos negativos es la disputa verbal, que implica poner en duda ese pensamiento y luego reemplazarlo por otro más funcional y útil. Ejemplo: "no sé hacer nada bien" sustituirlo por "puedo aprender a hacer las cosas si me comprometo a hacerlo, aunque deba intentarlo muchas veces".

Además, es necesario cuestionar las bases o el origen de ese pensamiento, ejemplo: "¿qué evidencia tengo de que no sé hacer nada bien?" o "¿de verdad no puedo hacer nada bien?"



Cuestionar un pensamiento irracional o inadecuado es una forma eficaz de darse cuenta de que casi siempre no tiene un asidero que lo confirme. Entonces ante ese tipo de pensamientos cuestiónese: "¿realmente estoy en lo cierto?"

"Las personas que se revisan a sí mismas y se actualizan viven mejor" Riso, W.

Otra forma de trabajar con los pensamientos irracionales es revisar la utilidad del pensamiento, ventajas y desventajas, a corto y mediano plazo.

Esto le obliga a pensar hacia adelante, a ser una persona más práctica, a evaluar el costo/beneficio de cualquier pensamiento (lo inútil o dañino de sus comportamientos).



Las preguntas que puede hacerse en este sentido son:

- ¿Adónde me llevará esta manera de pensar?
- ¿De qué forma estos pensamientos podrán ayudarme a tener una vida más placentera y productiva?
- ¿Qué pasaría si pudiera cambiar mis pensamientos negativos por otros más saludables y funcionales?

- • La detención de pensamientos es también una útil herramienta, cada vez que identifique un pensamiento erróneo que le hace sentir mal o que le resulta inútil, detenga su mente, dígame “ya basta” o “este pensamiento es inútil y voy a pararlo”. Puede complementar esta técnica con la distracción, por ejemplo, llamando por teléfono, ver un programa de televisión, hacer un ejercicio de estiramiento o una relajación mental, estas son maneras de parar la mente y enfocarnos en una actividad que nos distraiga y nos permita volver a la calma.



Es importante examinar de manera inteligente lo que piensa y siente, tomar consciencia de usted, de las propias contradicciones, de lo irracional disfrazado de verdades asumidas.

De esta forma, pensar bien, es pensar con la menor cantidad posible de sesgos y distorsiones. Se trata de limpiar y actualizar la mente para que sea más flexible y eficiente, más crítica en sus análisis, más equilibrada y sana.



* Meditación *

Relajo mi cuerpo y suavemente voy deteniendo la carrera de mi mente... Visualizo mi ser como la persona que conduce el vehículo interior, donde la mente y la personalidad son el manubrio... aplico el freno y poco a poco mi mente me obedece... Le agradezco a mi mente todo el trabajo realizado, pero ahora es tiempo de detenerse... silencio... paz... calma... estos sentimientos van limpiando mi interior de toda la basura acumulada... se despejan mis ideas al igual que un cielo azul, así se ve mi interior... Percibo mi mente como mi amiga, no sabotea mi estado, sino que me ayuda a mantenerme en control... Soy el alma consciente y cada pensamiento lo decido con voluntad... Soy soberana de mi propio interior, Estoy en control... en paz...

