

## VIDA PLENA Y PENSAMIENTO POSITIVO

---

### 1. EL A-B-C DE LA MENTE.

Parece que los acontecimientos que nos suceden son importantísimos, que son claramente divisibles en malos y buenos. Que si nos pasa lo que nosotros consideramos como MALO, no podemos hacer nada más que estar tristes y lamentarnos, *cualquiera estaría así en nuestra situación*, y si vemos que a los demás lo que les sucede es, casi siempre BUENO consideramos que somos desafortunados y que no tienen razones para quejarse.

Aquí intentaremos demostrar que, por supuesto que nos pasan cosas que nos hacen daño pero que a menudo podemos regular ese sufrimiento, podemos lograr nuestra felicidad, controlando nuestros pensamientos. Lo que sentimos, está directamente relacionado con lo que pensamos. Si ante un plan fallido pensamos que *todo es un desastre, nunca nos sale nada bien, que estamos gafados...* nos sentiremos tristes, decepcionados, deprimidos. Si ante el mismo hecho una persona piensa *qué pena, me hubiera gustado poder haber realizado mi plan según lo tenía organizado pero bueno, voy a intentar buscar alternativas que, dentro de lo posible, me sigan resultando satisfactorias*. Se sentirá muy diferente a la primera, con más control sobre la situación, más activa, en definitiva, más feliz.

Lo que intentamos decir es que cómo pensamos condiciona cómo nos sentimos y que cómo pensamos y cómo nos sentimos es RESPONSABILIDAD de uno mismo, no de los demás, de lo que los demás nos hagan ni de lo que los demás nos digan.

*Dice un proverbio árabe:*

*"Señor,  
dame fuerzas  
para cambiar lo que puedo cambiar,  
dame paciencia  
para aceptar lo que no puedo cambiar  
y dame sabiduría  
para entender la diferencia".*

El distinguir esto, es la clave de la salud mental.

“No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero sí podemos impedir que hagan su nido en ella”.

## 2. ERRORES TÍPICOS EN EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

### 1. Pensamiento absolutista

Los *Deberías...* la persona se comporta de acuerdo a unas reglas inflexibles que *deberían* regir la relación de todas las personas. Las reglas son correctas e indiscutibles para la persona. Son valores rígidos que se aceptan sin cuestionamiento a diferencia de los valores sanos que son flexibles, admiten grados y excepciones, se comprueban y examinan, están basados en las consecuencias.

Palabras con las que funciona el pensamiento absolutista: DEBERÍA, TENGO QUE, ES NECESARIO.

Palabras *antídoto*: QUISIERA, DESEO, ME GUSTARÍA.

*Ejemplo, tenemos una conversación con alguien y cuando llegamos a casa la repasamos encontrando un montón de cosas que DEBERÍA no haber dicho, o que DEBERÍA haber dicho o cómo me DEBERÍA haber comportado y nos auto-machacamos porque hemos hecho muchas cosas mal, según nuestro juicio. En la comunicación humana no hay unas reglas demasiado estrictas. No sabemos si algo de lo que hemos dicho le ha podido sentar mal a nuestro interlocutor, pero a la vez le ha hecho reflexionar, o si algo de lo que no hemos dicho, está mejor no dicho. De cualquier forma si ME GUSTARÍA haber dicho algo, todavía estoy a tiempo y si DESEARÍA no haber dicho algo, también estoy a tiempo de pedir disculpas.*

### 2. Visión de Túnel

Cuando los pensamientos negativos se sacan fuera de contexto, aislados de las experiencias buenas que nos rodean, se hacen mayores, más tremendas de lo que realmente son. Es ver sólo lo negativo, lo malo, los errores de uno mismo o de los demás. No contar o descalificar las experiencias positivas.

*Ejemplo, TODAS las partes de mi cuerpo son feas, TODO lo hago mal, hoy NADA me sale bien... Un pensamiento de Visión de Túnel muy común es el de... cuando era joven... sí que era atrevido, no ahora..., sí que tenía energía, no ahora... . Es una visión de túnel porque no recordamos todo el contexto sino sólo una parte. Claro que tenía energía, mi cuerpo, mi organismo era otro; claro que era atrevido, porque sabía muchas menos cosas que ahora, era más inexperto y por eso me atrevía a hacer más cosas. Ahora tengo más conocimientos y pienso más en las consecuencias (con lo bueno y lo malo que tiene eso).*

### 3. Pensamiento extremista o dicotómico

Es una magnificación o minimización. Se tiende a percibir cualquier cosa de forma extrema, sin términos medios. Nos lleva a la desesperación y a la inactividad. Aprendamos a percibir toda la paleta de colores entre el blanco y el negro.

*Ejemplo, si no soy perfecto, soy un fracaso; soy la peor madre del mundo, mi trabajo, mi situación familiar es la peor posible...*

*Como antídoto.*

*Hagamos un ranking de ser buena-mala madre. Y evaluemos cómo somos graduándolo, no la mejor o la peor sino en qué grado. Así veremos en qué cosas me gustaría mejorar y veamos si realmente PUEDO.*

*10. La madre que está siempre pendiente de sus hijos*

*9. La madre que está pendiente de sus hijos cuando sale del trabajo*

*8. La madre que está pendiente de sus hijos cuando sale del trabajo y acaba las tareas de casa*

7. La madre que está pendiente de sus hijos los fines de semana
6. La madre que alimenta, lava y cubre las necesidades básicas de sus hijos sin jugar con ellos
5. La madre que no atiende las necesidades básicas de sus hijos..., etc.

#### 4. Sobregeneralización, las etiquetas y la profecía autocumplida

Es sacar una conclusión generalizada a partir de un hecho concreto. Las palabras con las que funciona la sobregeneralización son: NUNCA, NADIE, SIEMPRE, TODO EL MUNDO... En las relaciones, juzgan a la otra persona y no le dan estrategias de solución.

La etiqueta es un juicio global en el que se generalizan una o dos cualidades. La etiqueta es la expresión de los estereotipos

La profecía autocumplida es el hecho de que, por tanto esperar un acontecimiento, sin darnos cuenta, lo acabamos provocando.

Este error de pensamiento es muy habitual en las parejas con problemas.

*Ejemplo, SIEMPRE haces lo mismo, NUNCA me escuchas, no se puede confiar en NADIE, los HOMBRES sois..., las MUJERES sois...*

*Ejemplo de Profecía Autocumplida: Una campaña de activismo cívico para presionar a un banco comienza con los rumores (no necesariamente verídicos) de que ese banco está próximo a quebrar. La gente se dirige en masa a retirar sus depósitos alarmada por el rumor, de modo que el banco, por estas retiradas masivas de efectivo, comienza a acercarse de verdad a la quiebra profetizada por aquel rumor.*

#### 5. Adivinar el pensamiento/ Interpretación de la Conducta

Es creer saber la verdadera explicación del comportamiento de alguien o qué está pensando, sin que él mismo nos lo haya dicho. Estas interpretaciones se basan más en nuestros pensamientos, miedos y expectativas, que en la realidad. O sea, que nos proyectamos, creemos que piensan o sienten lo mismo que nosotros. Sólo oímos una pequeña parte de lo que alguien dice, el resto lo suponemos según las expectativas que tengamos de esa persona.

*Ejemplo, Artículo El Negro de Rosa Montero*

#### 6. Visión catastrófica / Anticipar lo negativo

Los pensamientos catastróficos a menudo comienzan con las palabras Y si... sólo anticipan lo negativos y no lo positivo. Con estos pensamientos intentamos estar preparados para "lo peor" y lo que hacemos es agotarnos antes de que llegue o incluso, provocarlo.

*Ejemplo, Y si fracaso, y si se ríen de mí, y si todo sale mal...*

#### 7. Personalización ó Egocentrismo

Relacionamos equivocadamente lo que ocurre en nuestro entorno con nosotros. Se asume la responsabilidad de un hecho negativo sin fundamento.

*Ejemplo, Seguro que se quieren ir porque se aburren conmigo, he llegado y se han callado, ¿estarían hablando de mí?, he llegado y se estaban riendo, ¿se estarían riendo de mí?... Mi hijo no ME aprueba, no ME come...*

#### 8. Razonamiento Emocional

Recordemos que las emociones están generadas por los pensamientos. Ante dos acontecimientos dos personas piensan cosas totalmente distintas por lo que sentirán emociones diferentes. Los acontecimientos, en general no son buenos o malos, dependen del cristal con el que se miran. Porque algo nos haga sentir mal, no tiene que ser necesariamente malo, lo que es seguro es que nosotros lo INTERPRETAMOS como negativo.

*Ejemplo, tradicional cuento sufí o Todo depende del Cristal con el que se mira (padre, hijo, caballo)*

### **9. Ilusión de control / Omnipotencia**

La omnipotencia es creerse responsable de todo lo que ocurre. Este pensamiento se da en personas que tratan de resolver todos los problemas porque creen que es su responsabilidad, su culpa, su problema. Para luchar contra este error del pensamiento intentemos, ante el acontecimiento que elijamos, señalar en porcentaje el grado de responsabilidad que creemos haber tenido. Repartamos porcentajes también a otros agentes como: el azar, los demás, la propia realidad...

Recordemos que así como nosotros tenemos un alto índice de responsabilidad en cómo vivimos nuestra realidad, los demás la tienen en cómo viven la suya propia.

*Ejemplo, mis hijos, mi pareja, mi amigo, está sufriendo y yo no puedo hacer nada para evitarle ese dolor. ¿Cuánta responsabilidad tienes en él? Si la tienes, ejércela, sino, acompáñale mientras lo soluciona o se soluciona por no ten sientas obligado a hacer más de lo que has hecho.*

### **10. Descalificar lo positivo**

Consiste en transformar lo positivo en negativo. Son mensajes negativos porque en el fondo no reconocen lo positivo que ha ocurrido sino que queda ensombrecido por la visión negativa del acontecimiento. Provocan en los demás, enfado, rechazo, tristeza difíciles de expresar puesto que el mensaje no es puramente descalificador. Crean heridas en la comunicación, difíciles de detectar y de solventar. Es muy habitual entre padres e hijos.

*Ejemplo, Sí, pero...; Eso no tiene importancia, lo verdaderamente importante es...*

*Te queda bien el vestido pero... te quedaría mejor un poco más grande.*

*Después de pedir a un hijo que apruebe todo, una vez que lo aprueba: muy bien hijo, para la siguiente vez, a ver si consigues algún sobresaliente.*

*Eres muy buena amiga pero... deberías acudir a mi llamada más rápido.*

### 3. ESQUEMAS COGNITIVOS

Estos pensamientos que acabamos de repasar, estos errores en la forma de pensar, conforman los llamados, ESQUEMAS COGNITIVOS que tenemos en nuestra cabeza. Son maneras de pensar que nos sirven para manejarnos en el mundo pero, a veces, si son erróneos, dificultan la comunicación con las otras personas y, a menudo, estropean las relaciones con los que más queremos.

### 4. IDEAS IRRACIONALES

#### 1. PARA SER FELIZ DEBO OBTENER LA APROBACIÓN DE TODO EL MUNDO

Es imposible buscar la aprobación constante de todo el mundo y, a la vez, atender a las propias necesidades, porque lo que esté bien para unos no lo estará para otros o para mi misma.

#### 2. PARA SER FELIZ DEBO TENER ÉXITO EN TODO LO QUE ME PROPONGA

El éxito es muy relativo, como veíamos en el cuento sufí. Si sólo actuamos para obtener el éxito tendremos pánico a equivocarnos, actuaremos por la ansiedad constante que nos provoca el perfeccionismo y dejaremos de disfrutar del PROCESO de realizar las tareas, más que del RESULTADO de las mismas.

#### 3. EN EL MUNDO HAY GENTE MALA QUE DEBEN SER INCREPADOS Y CASTIGADOS.

Los seres humanos nos movemos con dos motivaciones básicas, una, la supervivencia y otra nuestro propio bienestar. A veces, las personas en la búsqueda de su propio bienestar, pueden hacer daño a otras. Cada uno debemos asumir la responsabilidad de nuestros actos y si una realidad, una relación u otra persona nos hace daño tendremos que buscar la manera de preservar nuestro bienestar. No perder el tiempo esperando el “castigo” de esa persona.

#### 4. ES CATASTRÓFICO QUE LAS COSAS NO VAYAN POR EL CAMINO QUE A UNA LE GUSTARÍA QUE FUESEN

Es inevitable que en la realidad las cosas no salgan exactamente como nos gustaría. Tenemos dos caminos: lamentarnos constantemente y paralizarnos o intentar construir nuevos proyectos sobre los que no han salido como queríamos.

#### 5. LA DESGRACIA HUMANA ES INEVITABLE. LA GENTE TIENE Poca O NINGUNA CAPACIDAD PARA CONTROLAR SUS PENSAMIENTOS O SU ANGUSTIA

*El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Buda*

#### 6. SI ALGO ES, O PUEDE SER PELIGROSO O TEMIBLE ME TENGO QUE SENTIR TERRIBLEMENTE INQUIETO POR ELLO, DEBO PENSAR CONSTANTEMENTE EN LA POSIBILIDAD DE QUE ESTO OCURRA.

El ser humano, que tiene pánico al descontrol, intenta estar preparado para todo tipo de acontecimientos futuros. Especialmente los negativos que le puedan hacer daño a él o a su familia. Esta necesidad de control se agudiza en nuestra época que creemos que no enfermaremos ni moriremos porque tenemos buenos médicos, que no tendremos accidentes porque tenemos buenos seguros o que no seremos víctimas de catástrofes naturales porque tenemos buenos meteorólogos. Sin embargo nos damos cuenta que no podemos evitar el dolor. De nuevo, tenemos dos opciones, anticiparnos a él, una y otra vez

para que cuando llegue estemos exhaustos, o confiar en nuestros recursos y en los de los que nos rodean para enfrentar los problemas si llega el caso.

**7. MI HISTORIA PASADA ME CONDICIONA EN EL MOMENTO ACTUAL. ALGO QUE OCURRIÓ EN EL PASADO Y ME AFECTÓ, ES NORMAL QUE ME SIGUA AFECTÁNDO SIEMPRE.**

Todos somos hijos de nuestro pasado. El árbol que somos ahora hunde sus raíces en nuestra historia pero, somos más que nuestro pasado. Desde nuestro pasado hasta hoy hemos tenido la oportunidad de aprender muchas otras cosas y de conocer a muchas nuevas personas con las que hemos adquirido recursos, conocimientos y sabiduría que antes no teníamos por lo que *mi historia personal no tiene por qué controlar mi presente ni hipotecar mi futuro*

**8. LO LÓGICO ES SENTIRSE MUY PREOCUPADO POR LOS PROBLEMAS Y LAS PERTURBACIONES DE LOS DEMÁS.**

¿Cómo ayudas tú a los demás, como el cerdo o como la gallina?

El cerdo, es un animal generoso, nos da todo de si mismo morcillas, chorizo, jamón, incluso muere por complacernos, pero nos ayuda una sola vez. La gallina, sin embargo, dosifica sus fuerzas, nos atiende de manera constante, todos los días nos da un huevo. Así puede estar a nuestro lado muchos más años.

**10. SIN DUDA, EXISTE UNA SOLUCIÓN PRECISA, CORRECTA Y PERFECTA PARA LOS PROBLEMAS HUMANOS Y SI NO SE ENCUENTRA, SERÍA CATASTRÓFICO.**

En general, los problemas humanos suelen ser complejos. Es raro que exista una única solución mágica. A menudo hay varias soluciones posibles e incluso no sabemos cuál es la idónea hasta que no lo probamos y nos arriesgamos a equivocarnos. De hecho, incluso hay problemas, que no tienen solución y tenemos que aprender a convivir con ellos.