

Lo que hay detrás de nuestros comportamientos y las implicaciones que tiene sobre nuestro entorno

(Javier Pagán)

Los pensamientos, las creencias, en definitiva, como se ven o interpretan las cosas, influyen y determinan el estado de ánimo de las personas. Cuando no nos sentimos bien, nuestros pensamientos están siendo “dominados” por una “aplacable” negatividad. No solo nos percibimos a nosotros mismos, sino también a todo lo que nos rodea, con tonos oscuros y sombríos, y lo que es peor, empezamos a creer que las cosas son en realidad tan malas como creemos que son. Entrar en esta espiral nos puede hacer creer que las cosas siempre fueron así, dominando esta sensación nuestros pensamientos. Esta grisácea visión genera una sensación de “desesperanza”, ilógica y a la vez tan real, que acaba convenciendo.

Es importante tener en cuenta los resultados del estudio realizado por Burns que documenta que los pensamientos negativos que causan nuestros desequilibrios emocionales, son, en la mayoría de las ocasiones, “portadores” de grandes distorsiones. Pese a que esos pensamientos parecen validos, son irracionales o simplemente erróneos, siendo este “cambio de enfoque” lo que causa el mayor sufrimiento.

Las implicaciones son importantes, la visión que tenemos de las cosas posiblemente no esta fundamentada en percepciones correctas de la realidad sino en “bajones” mentales. Todo sentimiento negativo es el resultado de un “pensamiento distorsionado”, que da lugar a actitudes ilógicas y pesimistas que juegan un rol central en el desarrollo y continuidad de las sensaciones que generan. Podemos por ello decir que son los pensamientos negativos que inundan la mente la verdadera causa del auto-sabotaje. Por ello, identificarlos permite reestructurarlos y así cambiar el estado de ánimo. Burns establece la siguiente relación entre pensamiento y sensación:

- 1.El mundo: está compuesto por eventos positivos, negativos y neutros
- 2.Los pensamientos: Interpretamos los eventos con pensamientos que continuamente fluyen por la mente y que se ha bautizado como “dialogo interno”.
- 3.Estado de ánimo: Los sentimientos son “creados” por los pensamientos y no por los eventos que suceden. Todas las experiencias son procesadas por el cerebro dándoles un sentido consciente antes de experimentar una respuesta emocional.

Las emociones son el resultado del modo en que vemos las cosas. Es un hecho neurológico que antes de experimentar un evento, la mente lo procesa y le da un significado. Es decir, entendemos lo que nos sucede antes de sentirlo.

Si el entendimiento de lo que sucede es “acertado”, las emociones serán normales, pero si las percepciones son “retorcidas” y distorsionadas la respuesta emocional será anormal. Cuando la persona se encuentra envuelta en una espiral de pensamiento negativo, posee una destacada habilidad para creer, y hacer que las personas de su alrededor creen cosas que no tienen una base que se sustente con la “realidad”. El reto radica en “penetrar” la ilusión y saber cómo mirar desde otra perspectiva con el fin de comprender la base sobre la que se asientan nuestros pensamientos y sensaciones.

Algunos tipos de “distorsiones” que podemos encontrar en el día a día:

1. Pensamiento del todo o nada: Hace referencia a la tendencia a evaluar el trabajo de un equipo o las cualidades de una persona de forma extrema, utilizando la categoría blanco-negro. El pensamiento de todo o nada conforma la base del perfeccionismo, “propagando” el miedo al fracaso o las imperfecciones por todo el equipo y organización, porque si el error sucede, la persona será “calificada” como una completa perdedora, incompetente e incapaz de aportar valor. Esta forma de evaluar las situaciones y los eventos es poco realista, porque raramente las cosas son totalmente en un sentido u otro. Por ejemplo, nadie es totalmente brillante o completamente estúpido. Tratar de clasificar las experiencias en categorías absolutas nos llevara a un estado de constante ansiedad, porque las percepciones no se corresponderán con la realidad, provocando que cualquier cosa que se haga, nunca satisfaga las expectativas.

2. Generalización extrema: Es la tendencia a concluir, arbitrariamente, que una vez un evento sucede, este siempre se repite.

3. Filtro mental: La “invasión” de pensamientos negativos implica llevar unas gafas con unos cristales especiales que ignoran cualquier evento positivo. Todo lo que se permite entrar en la mente consciente es negativo. La falta de conciencia de la existencia de este “filtro interno” hace que TODO lo que se vea sea negativo.

4. Descalificar lo positivo: Una versión más radical es la persistente tendencia de convertir eventos positivos y neutros en negativos. No solo es que las experiencias positivas se ignoran sino que rápidamente se convierten en lo contrario. Un ejemplo claro son los complementos que recibimos en el trabajo y que descalificamos interpretando que la persona que los hace solo intenta ser amable, o cuando una persona hace un buen trabajo y argumentamos que no ha sido para tanto. En este contexto, la persona se mueve como un científico en busca de evidencias que den soporte a sus hipótesis, siendo la hipótesis que domina el pensamiento del tipo “no es para tanto”, o “es su obligación”.

5. Saltar a las conclusiones: Arbitrariamente se salta a una conclusión negativa que no está justificada por las evidencias de la situación. Dos ejemplos son:

1. Asumir que lo que otras personas piensan, interpretando el modo en que actúan sin verificarlo. La tendencia natural en estos casos es desacreditar o contraatacar. Este comportamiento de auto-sabotaje responde a una profecía auto-cumplida.

2. Disponer de una “bola mágica” capaz de predecir todas las miserias que van a suceder. Imaginar que algo malo va a suceder y tomar esta predicción como un hecho, pese a que es irreal.

6. Magnificar y minimizar: Es decir, sacar las cosas de quicio o reducirlas a la mínima expresión. Magnificar sucede cuando observamos los errores, miedos o imperfecciones de nuestros colaboradores y las exageramos en importancia. Sin embargo, cuando se presta atención a las fortalezas, se hace lo contrario, apareciendo lo observado como pequeño y sin importancia. Magnificar las imperfecciones y minimizar los buenos puntos garantiza sentimiento de inferioridad. La clave radica en identificar las lentes con las que se percibe la realidad.

7. Razonamiento emocional: Tomar las emociones como evidencia de la verdad. Este razonamiento es erróneo, pues las emociones reflejan los pensamientos y creencias. Si la imagen es distorsionada, las emociones no tienen “validez”.

8. Afirmaciones de “debería”: Hace referencia al uso de expresiones del tipo “debería hacer esto” como estrategia de motivación. Además, dirigir afirmaciones de debería hacia otras personas, es un foco de frustración. El uso de “deberías” genera innecesarios

desequilibrios emocionales en la vida diaria. Cuando la realidad del comportamiento no alcanza los estándares, los deberías y no deberías alimentan sentimientos de culpabilidad.

9. Etiquetar y mal etiquetar: Hace referencia a crear una imagen negativa de uno mismo o su equipo en base a los errores cometidos. Se trata de un extremo de la generalización. La filosofía que hay detrás de este comportamiento es “la valía de una persona se mide por los errores que comete”. Etiquetar es irracional, pues no nos podemos ceñir a una única cosa de las que se hacen. La vida es un complejo y cambiante flujo de pensamientos, emociones y acciones, en otras palabras, las personas son más un río que una estatua. Hay que dejar de etiquetar las cosas, es una práctica simplista y errónea. Clasificar a otras personas es foco de hostilidad. Por otra parte, etiquetar erróneamente implica describir un evento con palabras incorrectas, y con mucha carga emocional.

10. Personalizar: Equivale a asumir responsabilidades incluso cuando no hay evidencias para ello, concluyendo de forma arbitraria que lo que sucede es fallo de uno o es el reflejo de ser inadecuado, incluso cuando no hay responsabilidad.