

## **EL ARTE DE AMARGARSE LA VIDA**

En un concurrido teatro, una mujer se levanta de repente, da una bofetada al hombre que esta junta a ella y rápidamente se va por el pasillo hacia la salida.

¿Qué ha pasado entre ambos? No lo sabemos. Cada una de las personas que ha visto la escena reacciona a su manera. Una mujer se sobresalta. Un adolescente se encoleriza. Un hombre maduro empieza a deprimirse. Una asistente social siente una sensación agradable. ¿Por qué el mismo suceso provoca tan diferentes emociones entre la audiencia? Podemos encontrar la respuesta examinando los pensamientos de cada observador.

La mujer asustada pensó: "en casa siempre la debe estar molestando y no ha podido aguantar más", imaginando los detalles de una paliza brutal y recordando todas las veces que ella ha sido maltratada por su marido.

El adolescente colérico pensó: "él sólo quería un beso y ella le ha humillado. Pobre tío, realmente es una perra".

El hombre maduro, que reaccionó con tristeza, pensó; "ahora ya la ha perdido y nunca volverá a verla", mientras rememoraba la cara de su esposa llena de cólera aquel día en el que después de decirle que ya no le quería, se fue a casa de su madre.

La asistente social sintió un placer agradable porque pensó: "se lo ha ganado. ¡Qué mujer más fuerte! Quisiera que alguna de las mujeres tímidas que conozco hubieran visto esto".

En cada caso la emoción del observador fue una consecuencia de sus pensamientos. El suceso fue interpretado, juzgado y etiquetado de tal forma que era inevitable que apareciese una respuesta emocional particular. Todas las personas están describiéndose constantemente el mundo a sí

mismas, dando a cada suceso o experiencia una etiqueta. Hacen interpretaciones de lo que ven y oyen, juzgan los sucesos como buenos o malos, temibles o agradables, predicen si pueden ocasionarles algún peligro o una seguridad relativa.

Nuestras emociones proceden de nuestros pensamientos, de la forma en que interpretamos el mundo. Esto lo tiene muy claro la cultura popular, muchos refranes no dicen más que esto: "a mal tiempo, buena cara", "ver el mundo con gafas de color de rosa". En ocasiones nuestros problemas se vuelven más graves de lo que en realidad son por culpa de que tendemos a mantener unas creencias acerca de la vida que no siempre son ajustadas.

El descubrimiento del papel que desempeñan los pensamientos sobre los estados emocionales no es algo nuevo en Psicología. Ya que en el siglo I a.C. los estoicos comprendieron la importancia de la "filosofía" personal frente a la inevitabilidad de los acontecimientos. Filósofos como Epicteto o Marco Aurelio atribuían al estilo de pensamiento, más que a los hechos en sí, la responsabilidad directa de los estados emocionales.

En apariencia, ante un acontecimiento A, experimentamos unas determinadas consecuencias C emocionales y de comportamiento que, al parecer, son producidas directamente por el suceso A.

Pero esto es sólo aparente. Lo cierto es que lo que provoca nuestra reacción C emocional (adecuada o exagerada) no es el acontecimiento A en sí, sino nuestra personal valoración del suceso, nuestros peculiares "filtros evaluadores" de la realidad B.

El punto B está constituido por nuestro sistema de pensamiento (imágenes y palabras) de manera que el verdadero responsable de nuestros estados emocionales es nuestra manera habitual de pensar acerca de la realidad.

De este modo, pensamientos adecuados en B evocarán estados de ánimo y comportamientos también adecuados a la situación (positivos o negativos, pero apropiados) mientras que cualquier distorsión introducida en nuestro sistema de creencias personales, provocará una reacción afectivo-emocional falseada.

Esto es lo que los psicólogos suelen llamar "creencias irracionales" y son un

tipo de creencias que están más arraigadas de lo que pensamos porque son producto de nuestro entorno cultural. En la mayoría de los casos en que sufrimos ansiedad, depresión ira y cualquier otra alteración de tipo emocional, seguramente estamos manteniendo una creencia inadecuada que nos hace daño. Existen al menos catorce tipos erróneos de pensamiento, algunos de ellos son:

### **1. NECESIDAD DE APROBACIÓN**

Es cuando pensamos que es absolutamente necesario para un adulto ser amado, aceptado y respetado por todos los demás en cada una de las cosas que hace (en lugar de centrarnos en la importancia que para nosotros tienen las cosas que hacemos y limitarnos a buscar la aprobación de los demás únicamente por motivos prácticos). Con esta creencia tendemos a sostener que todo lo que hacemos debe ser aprobado por los demás. Muchas personas piensan: no debo mostrar mis miedos, mis problemas etc, son algo terrible que los demás no aprobarán. En lugar de pensar ¿es importante para mí?, ¿necesito su aprobación?. Es natural que deseemos ser bien considerados pero es poco razonable que esperemos que todo el mundo nos quiera. Es imposible caer bien a todo el mundo. Además, estar pendiente de la opinión de los demás puede llevarnos a renunciar a nuestras propias convicciones. Habría que reformular la idea así: sería muy agradable caer bien a todo la gente, pero si con alguno no congenio, no por ello voy a renunciar a mi propio camino.

### **2. LA CULPA Y LA CONDENA**

Es la tendencia a juzgar y a condenar a los demás. Pensamos que ciertos actos son terribles y maliciosos y las personas que hacen tales actos deberían ser severamente castigadas (en lugar de pensar que ciertos actos son inapropiados o antisociales y que las personas que hacen tales actos se comportan de forma estúpida). Este tipo de creencia también comporta una tendencia a la autculpa: es decir, si yo hago una cosa mal me sentiré culpable (en lugar de pensar: algunas veces no sé actuar de forma

adecuada).

Generalmente cada persona funciona de la mejor manera que puede en el contexto en el que se encuentra y escoge siempre la opción más adecuada de entre las que tiene a su disposición en su repertorio de conductas. Posiblemente más que seres malvados sólo existan personas ignorantes, enfermas, inmaduras, perturbadas o marcadas por sus experiencias o su ambiente. No se trata de eximir a nadie de responsabilidades, sino de liberarse uno mismo de una rabia improductiva frente a los errores ajenos.

### **3. LA FRUSTRACIÓN CONDUCE INEXORABLEMENTE A LA DEPRESIÓN**

Esta creencia sostiene que cuando las cosas no son de la forma en que a uno le gustaría que fueran, entonces se trata de una situación horrible (en lugar de sostener la idea de que sí algo es malo, uno debería intentar cambiarlo, o controlar sus condiciones para que llegue a ser más satisfactorio y si esto no es posible, sería mejor aceptar temporalmente su existencia). Esperar que en nuestra vida todo va a salir bien es una expectativa poco realista y por lo tanto, cuando nos encontremos con una dificultad, estaremos muy predispuestos a sentirnos frustrados. La vida es, por definición, una sucesión de problemas. Pero los problemas no son más que eso: situaciones que requieren una atención de nuestra parte. Quizás sería agradable que no tuviéramos que molestarnos nunca por las dificultades, pero el hecho de tener que enfrentarnos a ellas no las convierte en terribles sino sólo en molestas.

### **4. EL SUFRIMIENTO HUMANO ES INEVITABLE**

Pensar que el sufrimiento es inevitable implica pensar que está causado externamente y nos viene impuesto por personas y eventos ajenos (en lugar de pensar que el malestar emocional está causado por la visión que uno mantiene de sus problemas, o de las condiciones de su situación). Si se acepta que las desgracias se originan por causas ajenas a uno mismo, que son inevitables, que son nuestro destino, lo mejor entonces es quedarse

sentado a esperar aquello que tenga que venir. Es más razonable suponer que, aunque nunca tenemos un control absoluto de los acontecimientos, sí que disponemos de un cierto margen de maniobra para hacer que determinadas situaciones se produzcan o para modificar aquellas que nos vienen impuestas.

## **5. DEBEMOS TENER ANSIEDAD**

Es decir, debemos preocuparnos por las amenazas o peligros potenciales. Si algo es o puede ser peligroso, temible, etc. Uno se verá terriblemente afectado por ello (en lugar de la idea de que uno haría mejor plantándole cara y volviéndolo no peligroso: si afronto esta situación, tratando de darme ánimos, en lugar de estar preocupado por lo que pueda suceder, lo haré mejor: y esto hará disminuir la peligrosidad de esta situación). Ante una situación potencialmente amenazadora, lo lógico y razonable es adoptar las precauciones pertinentes, pero si permitimos que una precaución razonable se convierta en un miedo sobrecogedor o en una depresión paralizante, estaremos convirtiéndonos nosotros mismos en el principal causante de nuestro fracaso.

## **6. ES MAS FACIL EVITAR**

Esta creencia sostiene que es más fácil evitar que enfrentarse con las situaciones (en lugar de pensar que la forma más fácil de afrontar situaciones puede convertirse de hecho en la peor solución a largo plazo). Si no enfrentamos nuestros miedos estos estarán siempre presentes, la evitación es un callejón sin salida. A corto plazo es agradable evitar esfuerzos, mucho más rehuir la amargura de un fracaso, pero es más adaptativo el intentar el logro de metas importante. Nadie logra una mejoría en su situación personal, laboral o de cualquier índole, sin pagar un precio de esfuerzo. Hasta de los fracasos podemos sacar experiencia para abrir nuevos caminos. Por ello, aunque a corto plazo pueda parecer agradable el inmovilismo, a la larga la frustración por las oportunidades perdidas puede ser mucho mayor.

## **7. ES NECESARIO PODER CONFIAR EL OTROS**

Pensamos que necesitamos confiar en otros más fuertes o más poderoso que no mismo (en lugar de la idea de que es mejor arriesgarse a pensar y actuar de forma independiente). Si nuestra valía como persona y nuestro bienestar depende únicamente de los demás, ¿qué será de nosotros si un día, por cualquier razón, perdemos el apoyo de nuestro entorno social? Esta creencia nos distrae de nuestra propia responsabilidad. Aquí lo erróneo es el postulado de necesidad. Lo cierto es que siempre resulta útil pedir consejo a quien puede dárnoslo pero eso no quiere decir que debemos renunciar a tomar nuestras propias decisiones y someternos continuamente al criterio de los demás. Los expertos son tan sólo asesores, la responsabilidad última de las decisiones personales es indelegable y nos corresponde por entero.

## **8. MIEDO AL FRACASO**

El miedo al fracaso y la incompetencia supone una "aceptación de los debería". Pensamos que uno "debería" ser totalmente competente, inteligente y actuar perfectamente en todas las posibles áreas (en lugar de pensar que uno, aunque es bueno hacer todo cuanto sea posible, acepta que no es perfecto, es humano y comete errores). Yo debería ser competente en esta situación, en lugar de tener miedo (en lugar de pensar: no soy perfecto, pero haré lo que pueda). Tenemos derecho a cometer errores, y a ser responsables de los. Errar forma parte de la condición humana. Si nos proponemos alcanzar la perfección en algo acabaremos frustrados y decepcionados. Desde luego, es imposible entenderlo todo y saber hacerlo todo. Lo razonable aquí es aceptar las propias limitaciones, establecer unos objetivos prioritarios de desarrollo y centrarse en ellos, sabiendo que tampoco alcanzaremos la perfección ni siquiera en una sola faceta de nuestra vida.

## **9. LA CARGA DE LOS TRAUMAS**

Este es otro típico pensamiento erróneo. Sostiene que los traumas pasados

ejercen una importante carga sobre el presente. Si algo nos afectó fuertemente una vez en nuestra vida, nos afectará indefinidamente (en lugar de la idea de que uno puede aprender de sus propias experiencias pasadas, sin mantener prejuicios rígidos a partir de ellas). Es cierto que las vivencias personales van configurando un peculiar estilo de ser y de comportarse, pero ello no excluye la posibilidad de un cambio en el presente basado en el propio esfuerzo por superar las limitaciones personales, ni quiere decir que los seres humanos seamos máquinas programadas de modo fijo e invariable. En efecto, el determinante principal de los comportamientos actuales y futuros es nuestra decisión de continuar por el mismo camino trillado de siempre o de arriesgarnos a explorar nuevas rutas alternativas que nos encaminen hacia destinos elegidos libremente.

#### **10. NECESIDAD DE CONTROL**

Esta forma de pensamiento nos dice que debemos tener un perfecto control sobre las cosas (en lugar de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y casualidades y uno puede disfrutar de la vida a pesar de ello)

#### **11. FELICIDAD POR INERCIA**

Esta creencia sostiene que la felicidad humana puede ser alcanzada sin esfuerzo, por inercia y sin hacer nada (en lugar de la idea de que los humanos tienden a ser más felices cuando están vitalmente absortos en propósitos creativos, o cuando están dedicados a personas o proyectos ajenos. Los proyectos de cambio y las acciones que hay que llevar a cabo para ello nos ayudan también a disfrutar de la vida). La felicidad no va a venir a vernos al sofá, hay que "salir" a buscarla y cuando ya la hemos encontrado hay que cuidarla.

#### **12. NO SE PUEDEN CONTROLAR LAS EMOCIONES**

Esta creencia nos hace pensar que no tenemos control sobre las emociones

propias, de forma que ciertas emociones no se pueden evitar (en lugar de pensar que uno tiene un enorme control sobre las emociones propias aunque sean destructivas y que se puede optar por trabajar en cambiarlas hasta direcciones más positivas). Efectivamente, si nuestras emociones son el producto de nuestros pensamientos, nosotros somos los únicos que tenemos capacidad para controlarlas, bastará con controlar nuestros pensamientos. En ocasiones críticas probablemente no sea fácil, pero no es imposible.

### **13. DEBEMOS ASUMIR LAS PREOCUPACIONES DE LOS DEMÁS**

Esta creencia sostiene que debemos asumir como propias las preocupaciones de los demás y sentirnos igual que ellos. Frente al sufrimiento ajeno podemos hacer algo más que lamentarnos y sentirnos tan mal como el que lo está padeciendo. En primer lugar podemos considerar si está en nuestras manos hacer algo concreto para ayudar a quien sufre (aunque sólo sea brindarle compañía o darle palmaditas en el hombro) y en segundo lugar, debemos considerar si el otro desea realmente ser ayudado. El simple hecho de situarnos en el mismo nivel de sufrimiento de la otra persona no le va a servir de ayuda a ella ni nos hará mejores a nosotros.

### **14. CADA PROBLEMA TIENE UNA ÚNICA SOLUCIÓN**

Las personas que mantienen esta creencia piensan que para cada problema sólo existe una única solución que es la mejor. Cualquier otra manera de actuar será un error contraproducente. Lo cierto es que, ante cualquier disyuntiva frente a la que nos podamos hallar, la decisión "perfecta" no existe y cualquiera que sea la determinación que tomemos, al final siempre nos encontraremos con una serie de inconvenientes. De hecho, tras adoptar alguna resolución, la gente indecisa suele fijarse en todos los inconvenientes de la opción elegida y en todas las ventajas de la alternativa desechada. Quien tenga problemas de decisión deberá entrenarse simplemente en decidir más que en adoptar "la mejor" alternativa.



Estas creencias son inadecuadas y a la larga terminan por hacernos daño. Si mantenemos alguna de estas creencias somos mucho más vulnerables al malestar y a la frustración.

Muchas de estas creencias las podemos agrupar en tres formas concretas de distorsionar la realidad:

**TREMENDISMO:** tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento

**NO PUEDESOPORTANDITIS:** tendencia a exagerar lo insoportable de una situación. Baja tolerancia a la frustración

**CONDENACIÓN:** tendencia a evaluar la esencia o el valor humano de uno mismo y/o de los demás como algo malo o despreciable.

Hay además, otras formas de pensamiento que, combinadas con estas creencias, tienen unos efectos aún más destructivos si cabe. Son lo que se denominan los "pensamientos automáticos", también son naturales, es decir, en mayor o menor medida todos los sufrimos y consisten básicamente en errores lógicos a la hora de interpretar lo que nos rodea.

Algunos de ellos son:

1. **INFERENCIA ARBITRARIA O FILTRAJE:** se saca una conclusión cuando falta evidencia para la misma, o incluso hay evidencia en contra (esta persona no me ha saludado, entonces esta persona me odia). Normalmente se toman los detalles negativos mientras que se filtran todos los aspectos positivos de la situación
2. **PENSAMIENTO DICOTÓMICO O POLARIZADO:** tendencia a categorizar casi todo en sólo dos categorías (bueno-malo, agradable-horrible, etc), así las cosas son blancas o negras, buenas o malas, la

persona ha de ser perfecta o es una fracasada, no hay término medio. Cuando parece claro que nada es nunca absolutamente bueno o absolutamente malo y que nadie es perfecto.

3. **SOBREGENERALIZACIÓN:** se extrae una conclusión definitiva universal (siempre, nunca, todos, nadie, etc) de un pequeño dato, de un simple incidente (esta persona me odia, entonces todo el mundo me va a odiar). Si ocurre algo malo e una ocasión se esperará que ocurra una y otra vez
4. **MAGNIFICACIÓN:** es la tendencia a exagerar la importancia de un pequeño suceso negativo; o por el contrario la tendencia a minimizar la importancia de un evento positivo (es absolutamente horrible que alguien me odie)
5. **DEFICIENCIA COGNITIVA:** se olvida un aspecto importante de una situación, de manera que se fracasa al integrar o utilizar información relevante derivada de la experiencia (no me doy cuenta de que esa persona que yo creo que me odia hace poco me hizo un pequeño favor, sí de verdad me odiase no me lo habría hecho)
6. **INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:** sin mediar palabra la persona sabe que están sintiendo los demás y por qué se comportan de la manera en que lo hacen. Es hasta capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella misma (no me habla porque en el fondo me tiene envidia)
7. **VISIÓN CATASTRÓFICA:** la persona espera un desastre. Cuando escucha, o se entera de un problema se empieza preguntar: ¿y sí me sucede a mí? Cuando nos afecta este tipo de pensamiento probablemente un simple dolor de cabeza termina por convertirse en un: ¿y sí tengo un tumor cerebral?
8. **PERSONALIZACIÓN:** es la tendencia a relacionar cualquier información con uno mismo, aunque no exista ninguna base para hacer esta conexión (esos dos se ríen, seguro que se ríen de mí).
9. **FALACIAS DE CONTROL:** hay dos formas de distorsión de la realidad que pueden provocarse a través del sentido del control que

tiene una persona. En primer lugar la persona que se siente externamente controlada se ve a así misma como desamparada, como una víctima del destino, cree que no puede hacer nada para cambiar su suerte. En el lado contrario, la falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de los demás, de todo lo que ocurre a su alrededor.

10. **FALACIA DE JUSTICIA:** la persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero parece que los demás no están de acuerdo con sus valores. Normalmente dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo que es justo, la justicia es habitualmente una evaluación subjetiva de la medida en que lo que uno espera, necesita o desea de otra persona le es proporcionado.
11. **CULPABILIDAD.** La persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento. O toma el punto de vista opuesto y se cree responsable del sufrimiento de los demás.
12. **DEBERÍA:** la persona posee una lista de normas rígidas sobre como deberían actuar tanto los demás como ella misma. Se enoja cuando alguien trasgredió estas normas, si es ella la que lo hace entonces se sentirá muy culpable.
13. **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** cree que lo que siente tiene que ser verdadero de manera automática, de forma que, si se siente despreciable es porque debe serlo. Esta persona olvida que sus sentimientos son producto de sus pensamientos, si sus pensamientos son erróneos, ¿qué valor diagnóstico de la realidad tendrán sus sentimientos?
14. **LA FALACIA DEL CAMBIO:** la persona espera que los demás cambien para adecuarse más a sus propias necesidades. Cree que conseguirá esto presionando, influyendo o "camelando". Necesita cambiar a la gente porque parece que sus expectativas de ser feliz dependen totalmente de esto.
15. **NECESIDAD DE TENER RAZÓN:** la persona está continuamente en un proceso para probar que sus opiniones son correctas. No admite la

posibilidad de equivocarse y hará cualquier cosa para demostrar que tiene razón

16. **LA FALACIA DE LA RECOMPENSA DIVINA:** la persona se comporta "correctamente" en espera de una recompensa. Espera cobrar algún día todo el sacrificio y la abnegación, como si hubiese alguien que llevase estas cuentas. Cuando comprueba que esta recompensa no llega se resiente.

Hasta aquí las creencias irracionales y los pensamientos automáticos. Un tercer tipo de error que podemos cometer cuando interpretamos las situaciones que nos rodean tiene que ver con los errores en la percepción del peligro. Estos son cuatro:

1. Sobreestimación de la probabilidad de que ocurra un suceso temido
2. Sobreestimación de la severidad de un suceso temido
3. Infraestimación de los recursos personales para afrontar el suceso temido
4. Infraestimación de la posibilidad de poder obtener ayuda de otros.

Estos pensamientos los tenemos siempre, pero cuando más daño nos hacen es cuando perdemos la perspectiva, es lo que se llama "visión de túnel". La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos, con exclusión de todos los pensamientos contrarios. La gente ansiosa está preocupada por la anticipación del peligro. Crean fantasmas de dolor futuro. Los deprimidos, obsesionados por sus pérdidas, siempre están sufriendo. La gente crónicamente colérica, siempre está preocupada por la inaceptable y maliciosa conducta de los demás.

Cada preocupación crea una especie de visión de túnel que hace que una persona sólo tenga una clase de pensamientos y se dé cuenta de un solo aspecto de su ambiente. El resultado es una emoción predominante y normalmente muy dolorosa.

## **¿Y AHORA, QUÉ?**

Ahora que sabemos cómo influyen los pensamientos en las emociones estamos en mejores condiciones para dirigir nuestra vida. Por este motivo, si lo que nosotros queremos es sufrir mucho, lo mejor que podemos hacer es construirnos un buen túnel. Para ello:

- No dar importancia ni siquiera intentar detectar nuestros pensamientos automáticos y nuestras creencias irracionales
- No analizar nuestros pensamientos automáticos y nuestras creencias y si estamos ansiosos, prestar mucha atención al peligro
- Si estamos deprimidos, menospreciarnos a nosotros mismos y pensar continuamente en nuestras pérdidas, en lo mal que nos va
- Si estamos enfadados, concentrarnos en la injusticia y en la maldad de los demás.

De esta manera tendremos a nuestra disposición ese túnel que nos permitirá ser unos grandes especialistas en amargarnos la vida, e incluso nos facilitará en gran medida el ayudar a los demás para que también se sientan muy desgraciados.