

GESTIÓN POSITIVA de la IRA en FAMILIA



MÓNICA SERRANO

Maternidad Feliz · Crianza Respetada



SECCIÓN
1

Introducción

Introducción

IRA

Todos sabemos lo que es la ira, lo que significa enfadarse, pero no somos capaces conscientemente de definirla con claridad. Saber de manera concreta qué es la ira nos va a permitir gestionarla de una mejor forma, pues justamente conocer una definición conceptual va a asentar las bases para la comprensión del proceso que estamos viviendo y que queremos manejar más adecuadamente.

La ira es una emoción primaria, es decir, natural y presente en todos los seres humanos. Biológicamente está en nuestro repertorio emocional y esto tiene un significado muy importante, y es que la ira no se puede evitar, no se puede eliminar de nuestras vidas, no podemos y no debemos borrarla. La ira, como el resto de emociones primarias, tiene unas funciones para la especie humana que nos permiten adaptarnos mejor a nuestro medio, y es además una de las emociones que ha garantizado la supervivencia de nuestra especie.

El objetivo no es eliminar la ira de nuestras vidas sino gestionar de manera positiva y eficaz esta emoción para que cumpla su función y

Introducción

IRA

mejorar nuestra relación con el entorno y las demás personas. Otro aspecto importante es detectar cuándo la ira tiene razón de ser, cuándo es adaptativa y cuándo estamos sintiendo ira o teniendo enfados de manera innecesaria y desadaptativa.

Tenemos dos objetivos: gestionar positivamente la ira cuando tiene un potencial transformador de crecimiento y de mejora, y evitar enfados innecesarios provocados por malas interpretaciones.

Introducción

IRA

¿Qué es una emoción?

Es un estado complejo que incluye diversas situaciones, cambios y ámbitos en el organismo. Para que tenga lugar una emoción participan distintos mecanismos que se caracterizan por una excitación o perturbación predisponiéndonos a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Es decir, el estímulo que provoca ese estado complejo puede venir de fuera, puede ser algo que pasa en nuestro entorno o puede ser algo interno, como un recuerdo, un pensamiento, una idea o una expectativa nuestra.

En este sentido, la emoción motiva a la acción de una manera organizada. La ira nos genera sentimientos de malestar y se expresa con resentimiento, furia e irritabilidad. La alteración del organismo generada por la ira es una emoción disfórica. La alegría nos genera una alteración con connotaciones positivas de bienestar. La ira nos genera malestar.

Introducción

IRA

Tenemos que tener en cuenta que su función general es la recuperación del equilibrio, de volver a nuestra sensación basal, al punto de partida en el que estábamos antes de esa experiencia de alteración. Por ejemplo, imaginemos que estamos tranquilamente en casa, en silencio, leyendo, y de pronto se oye un ruido fuerte. Ese estímulo altera nuestro equilibrio, nos sobresaltamos y automáticamente el cuerpo se tensa y busca con la mirada de dónde procede ese sonido. En este caso no es la ira la que se activaría, sería el miedo. Busco y llevo a cabo las acciones necesarias para volver a recuperar mi equilibrio y estado base. En el caso de la ira me siento atacada y amenazada y busco la manera de protegerme y contraatacar para volver a ese equilibrio o estado base.

Introducción

IRA

Funciones de la ira

La ira tiene funciones adaptativas que son la destrucción, evitación y eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración. Es decir, la ira me altera, me genera ese malestar y me mueve a eliminar y destruir ciertos obstáculos que interpreto que están constituyendo una frustración para mí, que impiden que consiga mis objetivos.

Un ejemplo es cuando estamos muy cansadas, llega la noche y nos queremos acostar y para ello necesitamos que nuestros hijos se duerman. Acostamos a los niños y el niño no se duerme y acabamos desesperadas y enfadadas porque el niño no se duerme y está impidiendo que yo consiga mi objetivo, que es descansar en ese momento.

En este caso la ira probablemente está basada en una mala interpretación y las consecuencias no van a ser eficaces, pero es un ejemplo muy gráfico. En la crianza de los hijos generalmente hay mucha ira, muchos enfados porque entramos en conflicto

Introducción

IRA

de intereses con los niños. Nuestras necesidades muchas veces se ven frustradas por las de ellos.

La ira no es la emoción más constructiva en este caso y parte de una mala interpretación. Pero un ejemplo en el que la ira sí que sería acertada es cuando entro en el autobús y la persona que va de pie a mi lado empieza a invadir mi espacio y me empuja y me pisa para que me aparte. Esa persona está frustrando mi objetivo, que es ir tranquila en el autobús. Percibo esa amenaza y siento ira. La ira me mueve a actuar para resolver esa situación de malestar o esa percepción de ese obstáculo que impide que logre mi objetivo. Y reacciono alejándome o diciéndole algo.

Por otro lado, están también las funciones sociales de la ira, como controlar la conducta de otras personas para inhibir las reacciones indeseables o evitar una situación de confrontación. El enfado tendría la función de controlar la acción del niño, de que estuviese quieto y tranquilo y me dejase descansar. Ante la percepción de esa fuente que me está generando un malestar, reacciono motivada por la ira y por el enfado para conseguir que esa persona cambie su

Introducción

IRA

comportamiento o para evitar una situación de confrontación con esa persona.

Las funciones motivacionales nos dan energía para reaccionar con autodefensa o con ataque. La autodefensa en el caso del ejemplo del hombre del autobús. La ira es una emoción muy potente que nos llena de energía para reaccionar. Por eso la reacción suele ser intensa.

Igual que la tristeza nos mueve al recogimiento, a la pasividad, al aislamiento; la ira nos potencia, nos intensifica, nos hace reaccionar con fuerza. En muchas ocasiones nos protege o nos ayuda a mejorar nuestras circunstancias pero en otras, cuando parte de una mala interpretación, puede ser muy desadaptativa.

Cuando el niño no se duerme y me enfado porque está frustrando mi objetivo, me siento atacada por el niño y reacciono con ira, me enfado con él y le digo que se esté quieto, o le pego un grito. Al final lo que voy a lograr es que el niño se ponga más nervioso, tarde más en dormirse y yo tarde más en poder descansar.

Introducción

IRA

En la ira en la crianza hay muchas malas interpretaciones que parten de ideas erróneas sobre las necesidades de un niño, su desarrollo evolutivo o su educación adecuada. Nos estamos enfadando con el niño porque interpretamos que no nos quiere dejar dormir, no tiene autocontrol. Todos esos pensamientos nos llevan a enfadarnos, a que tarde más en dormirse y a llevarnos un berrinche cuando lo que queríamos era estar tranquilas.

Debemos profundizar en el autoconocimiento para poder gestionar mejor la ira en esas situaciones en las que el enfado es eficaz y necesario, cómo gestionarlo asertivamente, sin agresividad, y cómo evitar enfados innecesarios y desarrollar otro tipo de habilidades que nos permitan gestionar las situaciones de manera asertiva.

SECCIÓN
2

**Funcionamiento
del enfado**

Funcionamiento del enfado

ENFADO

Tenemos que saber que **el enfado parece ser el estado de ánimo más persistente y más difícil de gestionar**. Se alimenta de pensamientos obsesivos, por eso es tan persistente.

Por ejemplo, ante el niño que no me deja dormir o descansar empiezo a entrar en un bucle de pensamientos que al repetirse se van fijando, porque todos los pensamientos a base de repetición se acaban fijando. Me voy enfadando cada vez más a través de estos pensamientos repetitivos focalizados en el tema origen de mi enfado.

El resultado es una respuesta de lucha o huida debido a que percibimos amenaza a nuestra integridad y bienestar. Debemos tener muy claro que el enfado y la ira surgen ante una percepción de amenaza o peligro potencial, la cual puede ser real o interpretada.

Es una acción decidida y enérgica ante dicha percepción de amenaza. Puede ser pegar un grito o un empujón. El cerebro después de todo este proceso queda predispuesto a la excitación por

Funcionamiento del enfado

ENFADO

una serie de mecanismos neuronales, el cerebro queda en alerta. Esto nos predispone a volver a enfadarnos tras un primer episodio. Es decir, cuando nos enfadamos un día y tenemos todo nuestro proceso de enfado, el cerebro queda en esa situación de alerta predispuesto a enfadarse. Cada vez que nos enfadamos la predisposición a enfadarse es cada vez mayor. Es una escalada hacia arriba del malestar.

La intensidad de la experiencia de malestar también es cada vez mayor. Por eso el enfado es ese estado de ánimo tan persistente y difícil de gestionar. Porque un enfado predispone a un segundo enfado, y a un tercero. Cortar esta escalada es difícil. Esto nos sirve para ser conscientes de que cada enfado nos predispone a un siguiente enfado.

El estrés también predispone al cerebro a esta excitación. Si estoy estresada, nuestro cerebro está predispuesto a esa excitación, por lo que vuelve a ser fácil que volvamos a enfadarnos. Entonces, recordemos que el enfado se construye sobre el enfado. Sabiendo esto podemos entender cuando entramos en esos bucles de malestar que todo ha

Funcionamiento del enfado

ENFADO

sido una sucesión de enfados. En el primer enfado el cerebro se predispone a la excitación, y va aumentando con cada enfado. Ahí somos conscientes de ese mecanismo, de ese funcionamiento natural. Podemos anticiparnos para intentar actuar garantizándonos un ambiente lo más relajado posible y cortar este círculo vicioso.

Detrás de cada enfado siempre hay una percepción real o interpretada de peligro o amenaza. Tenemos que hacer un ejercicio de autoanálisis para ver qué percepción o interpretación de peligro o amenaza está detrás de nuestra ira.

Muchas veces está en peligro algo tan abstracto como la consecución de que se cumplan nuestras expectativas. La frustración de que esas expectativas que teníamos de lo que era tener un hijo no se están cumpliendo. Muchas veces pensamos que está en peligro es nuestra imagen como madres. Se puede ver en peligro el ambiente relajado, cuando el niño está rompiendo cosas o se está peleando con su hermano, otras veces la estabilidad de la pareja, tenemos ideas diferentes

Funcionamiento del enfado

ENFADO

de crianza y estás pensando que el niño no se suba al sofá con zapatos para que su padre no se enfade y me diga a mí que tengo la culpa.

Por ejemplo, el niño que no come y la madre considera que no come lo suficientemente bien y se enfada con el niño porque ve en peligro la salud de su hijo. A ella le genera una sensación de malestar y miedo. La necesidad de la madre de que el niño esté seguro y sano se está viendo en peligro.

Tenemos que ser muy conscientes de que el peligro puede ser real (típico conflicto de conducción), o me enfado ante un peligro imaginado (qué van a pensar de mí las señoras de la cola del supermercado, cuando vean que mi hijo se tira al suelo a patalear porque no le compro el huevo Kinder).

Muchas veces intentamos desentrañar en esos peligro imaginados qué parte de cierto hay en ellos. En el ejemplo de la hora de dormir, donde focalizo que la amenaza procede del niño y me enfado con él pues interpreto que está obstaculizando mi descanso y mi tranquilidad, si

Funcionamiento del enfado

ENFADO

analizamos esta situación probablemente detectemos que estamos situando el origen del peligro en el lugar inadecuado.

Detectamos que el peligro no es el niño y que hay una serie de circunstancias que están amenazando mi descanso, que no son sólo el niño. Entonces tengo una percepción mucho más amplia y realista de mi fuente de malestar. Quizá la gestión de mi tiempo no es la más adecuada y necesito apoyo por parte de otras personas o necesito ponerle límites a mi jefe y no salir tan tarde. Empezamos así a generar muchas posibilidades para resolver ese problema que no están focalizadas en esa identificación del peligro.

Identificar qué peligro y amenaza percibimos, qué sentimos que está en peligro o en juego cuando nos enfadamos con nuestros hijos, nuestra pareja, nuestra madre... identificar dónde detectamos ese peligro, ver qué interpretación personal subjetiva de la situación estamos haciendo, etc. nos hará más conscientes y asertivas a la hora de reaccionar

Funcionamiento del enfado

ENFADO

Es importante que aprendamos a detectar las sensaciones personales asociadas a la ira. Qué sensaciones aparecen más frecuentemente cuando nos enfadamos. Suelen repetirse. Solemos tener unas sensaciones parecidas en cada enfado. Por lo tanto, detectarlas nos puede ayudar a ser conscientes de que nos estamos enfadando en los momentos iniciales del enfado, para empezar a gestionar desde ese momento inicial y evitar o limitar esa escalada del enfado.

Una de las sensaciones más típicas es la focalización atencional, la tensión muscular, molestias en el estómago, ganas de llorar y de gritar... Tenemos que hacer un ejercicio de recuerdo, de cómo me suelo sentir cuando me enfado. Hay personas que sienten que les sube fuego desde el ombligo hasta la garganta. ¿Qué empezamos a sentir? A mí, por ejemplo, los gestos faciales me cambian cuando empiezo a enfadarme. Cuando empiezo a tensar el gesto facial sé que me estoy enfadando. Puedo empezar a gestionar desde ahí, no cuando llevo un rato con pensamientos obsesivos o empiezo a tensarme muscularmente.

Funcionamiento del enfado

ENFADO

Al ser conscientes de cuáles son nuestras primeras sensaciones vamos a poder detectar nuestro patrón personal, nuestros indicios tempranos. Podemos hacerlo revisando y analizando esos enfados en el pasado o registrando enfados venideros.

Para conocer el patrón personal, os recomiendo que registréis por escrito los enfados a medida que los vayáis teniendo. Para explorar vuestro propio patrón es positivo llevar un diario de la ira y los enfados, durante una semana o diez días, para ver qué vamos descubriendo. Recomiendo que utilicéis un cuaderno específico para esto y que esté todo registrado en el mismo sitio. Para hacer este registro tenemos que anotar el momento del día en el que nos enfadamos y describir brevemente las circunstancias. Después vamos a señalar qué intensidad de enfado e ira hemos sentido (enfado medio, ligero, alto, altísimo), vosotras creáis vuestra escala de valoración.

Después vamos a tomar nota de cualquier sentimiento de vulnerabilidad que se presente asociado a cada enfado. Os voy a dar a

Funcionamiento del enfado

ENFADO

continuación una lista sobre los sentimientos de malestar y dolor que pueden estar asociados a la ira.

Por ejemplo, cuando me siento controlada, me siento criticada, siento culpa, derrota, desamparo, desprecio, falta de respeto, humillación, impaciencia, me siento indefensa, menospreciada, rechazada, abrumada, desbordada. Cuando me siento ignorada, que me tratan injustamente, traición, vergüenza o vulnerabilidad.

Tomemos nota de cualquier sentimiento de dolor o vulnerabilidad que pueden estar asociados a nuestro enfado. Por ejemplo, el niño que se pone en el supermercado con un berrinche y las señoras me miran y me siento avergonzada.

Cuando tengamos este registro vamos a releerlo y nos vamos a fijar en varias cosas: Primero, qué clase de experiencias suscitaron el enfado, en qué se parecen. Vamos a ver qué intensidad tuvimos, si hemos tenido distintos grados o si son muy parecidos todas las veces. Volvemos a analizar qué sentimientos de

Funcionamiento del enfado

ENFADO

vulnerabilidad o de dolor solían haber asociados y además cuánto tiempo seguís enfadadas en cada situación. Con todo este análisis vamos a tener un entendimiento mucho mayor de nuestro patrón y por ende mucha información para poder trabajar sobre ello porque vamos a ser más conscientes de lo que nos enfada.

Si mis enfados suelen estar relacionados con que siento que no se me valora, veo en peligro mi integridad emocional o mi autoestima, porque los demás no me están valorando. Veo en peligro la imagen que los demás tienen de mí. Veo en peligro mi propia valoración personal.

Conocer nuestro patrón personal igualmente nos va a permitir adelantarnos a las explosiones. Vamos a ver los pensamientos que potencian nuestra ira, que son autoencolerizantes.

Asimismo, veamos ahora los pensamientos que suelen aparecer. Esos que hacen que tales expectativas sean tan inflexibles o que nos frustremos tanto son los “debería”. Son pensamientos rígidos sobre cómo consideramos que deberían ser las cosas o las situaciones. Por ejemplo, mi hija debería dormirse a las 21:30 y se

Funcionamiento del enfado

ENFADO

está durmiendo a las 23:00. Me baso en el debería, en ese pensamiento rígido e irreal, e intento manejarme desde ahí, desde el “debería”. Me quedo indefensa porque el “debería” me deja con un bloqueo de acción que me impide gestionar las situaciones, y me siento en peligro, me siento amenazada porque no puedo gestionar esa situación.

Defino la realidad desde el “debería”, me veo bloqueada en la gestión, me siento en peligro porque me desborda la situación y puede surgir la ira. Con esto sucede que lo podemos gestionar definiendo la situación en términos concretos. Por ejemplo, cuando empiece a pensar que debería comer más fruta o más variado, sé que me estoy basando en una expectativa irreal que me impide la gestión y tengo que transformar ese pensamiento en algo concreto y real. Es decir, “mi hija come una pieza de fruta cada dos días”, en vez de “debería comer más fruta”. Y desde ahí empiezo a gestionar mejor la situación.

Asociado a los “debería”, otro pensamiento potenciador de la ira y del enfado es “no soy capaz”. No soy capaz de gestionar esto, para

Funcionamiento del enfado

ENFADO

soportar esto, para conseguir que se duerma a una hora razonable... Con el “me siento incapaz” aparece la sensación de incapacidad y de vulnerabilidad, no sé gestionar la situación, me enfoco en que no puedo con esto y no voy a conseguir gestionarlo. Me siento vulnerable y en peligro, y surge la ira. O “no tengo herramientas para gestionar esto”, muy parecido al “no soy capaz”. Los tres son muy similares. Me siento incapaz de gestionar y manejar la situación, no tengo suficientes herramientas.

Cuando me quedo focalizada en estos pensamientos, y entro en el bucle, me siento indefensa. Verdaderamente no me ocupo de la situación, de intentar buscar herramientas nuevas, gestionarlo de otra manera, pedir ayuda... me quedo bloqueada.

Entonces detectemos este tipo de pensamientos cuando nos enfademos, esa sensación de desbordamiento y aprendamos a rebatirlos. Cuando vemos esas emociones y sentimientos de malestares asociados a la ira también notamos hay mucho componente cognitivo.

SECCIÓN
3

Falsas creencias

Falsas creencias

MITOS

Vamos a desmitificar las falsas creencias que están asimiladas socialmente sobre la ira ya que desmontarlas es importante para permitirnos a nosotras mismas gestionar la ira de una manera positiva.

En algún momento todas hemos oído diversas sugerencias para enfrentarnos a la ira. En todas partes hay libros, revistas, programas en la tele, etc. sin embargo, muchas de estas ideas no funcionan. Cada psicoterapeuta, cada experto, nos lo explicará de una manera, hay opiniones muy diversas. Hay muchos conceptos erróneos al alcance de todos nosotros porque hay una ausencia de investigación científica sobre las causas y soluciones relacionadas con los problemas de la ira.

El psiquiatra Allen Rothenberg dijo que la ira muy raras veces ha sido considerada como un tema independiente merecedor de ser investigado. Esto ha dado pie a un cúmulo de definiciones confusas y erróneas. Es importante que veamos ahora **5 falacias sobre cómo enfrentarnos al rencor o a la ira.**

Falsas creencias

MITOS

1. Nuestra ira se reduce si la expresamos activamente.

Esta falacia queda desmontada al conocer sobre el funcionamiento del enfado. Un enfado motiva al siguiente enfado por la predisposición en la que queda el cerebro para volver a enfadarse. Muchas veces se ha dicho que la ira es acumulativa y si no la desfogamos vamos acumulando y no la podemos gestionar. Pero ya hemos visto anteriormente que desfogar la ira suele tener un efecto multiplicador de la misma. Que el enfado se construye sobre el enfado. La ira es un sistema que ayuda a preparar a nuestro cuerpo para la acción contra una amenaza potencial, una percepción de peligro real o imaginado. Produce cambios físicos que forman parte de este estado complejo. Nuestro cuerpo se activa y se prepara para emprender la acción. En estos casos, contraatacar contra lo que nos enfurece puede parecer lo más natural, incluso solemos sentir cierto alivio inmediato después de haber tenido una explosión de esta índole.

Falsas creencias

MITOS

2. Tomarnos un tiempo muerto cuando nos enfademos.

Hay personas que consideran que para no dar rienda suelta a la ira debemos tratar de evitar por todos los medios o huir de las situaciones en las que más probabilidades tengamos de enfadarnos. Evito la situación. El recurso del tiempo muerto. Notamos que nos vamos a enfadar con los niños y nos tomamos una pausa o un respiro para ver si nuestro mal humor se reduce. O en el trabajo, nos estamos enfadando con un compañero y nos vamos a dar un paseo para calmarnos. Parece un buen consejo pero en realidad no es tan eficaz como puede parecer. Esta táctica fracasa porque no estamos abordando unos problemas que necesitan ser resueltos. Cuando huimos de la dificultad, esta no desaparece sino que conseguimos encontrar problemas mayores. Además, damos la espalda a lo que estamos sintiendo. Por tanto no conseguimos descubrir cuál es la manera más positiva de enfrentarnos a ellos. Si huimos de una situación estresante no aprendemos nada de nosotros mismos. Tenemos que enfrentarnos a la dificultad para poder gestionarla bien. En algunas ocasiones puede ser

Falsas creencias

MITOS

útil tomarnos un tiempo para calmarnos, para no desatar la furia, pero no es una estrategia que nos sirva a largo plazo.

3. La ira nos ayuda a conseguir lo que queremos.

La ira tiene una serie de funciones, lo que pasa es que esas funciones que están ahí, no siempre nos están ayudando a conseguir lo que queremos. Muchas veces creemos que si no nos mostramos muy enfadadas los demás no nos van a escuchar, respetar o atender. Con algunas personas puede ser cierto pero no siempre es así. Es posible que algunas veces, algunas personas satisfagan nuestros deseos porque nos enfadamos y gritamos. Pero con el paso del tiempo lo que vamos a conseguir es que esas personas nos guarden rencor y nos rechacen. Por tanto, la ira, el enfado activo en las relaciones interpersonales, no nos ayuda a lograr nuestros objetivos. Nos puede ayudar a muy corto plazo. Asustamos al niño y este deja de hacer lo que estaba haciendo. Pero a medio y largo plazo la relación se complica y se enfría. La ira no nos va a ayudar a conseguir lo que

Falsas creencias

MITOS

queremos de una manera eficaz y positiva. Sobre todo cuando estamos en relaciones afectivas cercanas.

4. Otra creencia es que el estudio del pasado hace disminuir nuestra ira.

Hay profesionales de la salud mental que hacen tratamientos largos analizando el pasado de cada persona, sus experiencias vitales, una autoexploración de la infancia y de la adolescencia para contribuir con que la ira disminuya. Sin embargo, la eficacia de este sistema también es dudosa. Es verdad que tenemos que ser conscientes de lo que estamos haciendo mal cuando queremos aprender a enfadarnos menos. Es importante aprender y practicar nuevas maneras de pensar y de actuar para gestionar mejor la ira. Posiblemente hay experiencias del pasado que están teniendo su papel en la experiencia actual de la ira. Eso es innegable. Pero no es necesario el largo análisis del pasado para poder gestionar positivamente la ira. Podemos gestionarla aprendiendo nuevos modelos, nuevas maneras, desde el presente. El estudio del pasado

Falsas creencias

MITOS

se puede hacer, pero no hace disminuir nuestra ira por sí mismo. Necesitamos aprender nuevas estrategias y modelos.

5. Los acontecimientos externos provocan nuestra ira.

Damos por supuesto que nuestros sentimientos de ira se hallan fuera de nuestro control. “Es que me saca de quicio lo que hace mi vecina”, “es que me hace perder los papeles este tío cada vez que me lo encuentro”. Parece que estamos indefensos a lo que quiera el otro. El otro consigue sacarme de mis casillas. Consigue que yo me sienta fatal y yo no puedo hacer nada, porque es el otro el que está dirigiendo mis emociones. En realidad nos irritamos ante estímulos que proceden del exterior, pero la experiencia emocional es sólo nuestra. Los acontecimientos externos por sí mismos no provocan mi experiencia emocional, sino que el acontecimiento externo es un estímulo que yo interpreto, al que yo le doy un sentido, al que yo le doy una serie de connotaciones y de ahí la reacción emocional asociada. Por tanto, yo, que estoy experimentando

Falsas creencias

MITOS

ira, tengo más capacidad de gestión y de control de esta emoción. No es un mecanismo de estímulo-respuesta. Tenemos que ser conscientes de que el acontecimiento externo por sí mismo no tiene tanto poder como muchas veces le damos, sino que el poder, el control y el dominio del estado emocional es nuestro. No es el otro el que me enfada, sino soy yo el que me enfado. Vamos a dejar de verlo como algo personal. Despersonalizamos el potenciador de ira en el otro y empezamos a tomar acción y responsabilidad para poder gestionarlo con mayor libertad y capacidad. Yo me enfado pero puedo gestionar ese enfado. El estímulo externo no me lleva hacia el enfado, sino que hay muchos pasos intermedios míos que puedo gestionar y controlar.

Ahora bien, volvemos a la importancia del autoanálisis del presente, la percepción de propia vulnerabilidad. No sólo percibo que una parte de mí está en peligro sino que me siento vulnerable. Cuando identifico ese peligro, entonces lo que estoy es sintiéndome vulnerable. Es así como yo, como persona, me siento vulnerable porque algún aspecto de mí puede estar amenazado y puede llegar a ser dañado, de manera real o imaginaria.

Falsas creencias

MITOS

Pero asumimos esa percepción de propia vulnerabilidad. Es un paso más profundo a la percepción de peligro.

Entonces asumo que soy vulnerable, que en algún aspecto me siento indefensa y susceptible de ser dañada. Esta sensación de propia vulnerabilidad es la que está detrás de todo el enfado. No soy invencible ni invulnerable. Si siento que mi pareja me trata con poco respeto en un momento concreto, me siento vulnerable. Tenemos que ser conscientes de esa percepción de propia vulnerabilidad. Ya no sólo veo en peligro mi imagen y expectativas, sino que toda esa percepción de peligro me lleva a una sensación de propia vulnerabilidad.

Desde esa percepción de vulnerabilidad, la percepción de peligro y amenaza está completamente asociada. Cuando asumimos y tomamos consciencia de esa percepción de eso, empezamos a entender que detrás del enfado, de la explosión, del grito, hay algo mucho más profundo.

Falsas creencias

MITOS

En realidad esto se resume en “hay algo que no marcha bien en este momento”. Cuando saco a la luz todo esto puedo ser capaz también de descubrir el potencial transformador de la ira. Ese estado emocional de ira me puede llevar a ese autoanálisis y conseguir información sobre mi vida que me va a posibilitar esa transformación positiva. Esto conlleva un trabajo personal importante. También es necesario analizar qué ejemplos y modelos tenemos disponibles, cómo se enfadan o se enfadaban nuestros referentes, las personas que nos han criado.

Aprendemos por observación, por imitación y por la propia experimentación. Pero el aprendizaje de modelos es muy fuerte y seguro que todas os habéis sorprendido repitiendo frases de vuestras madres o abuelas. Frases que probablemente son muy vacías y las repetimos porque es lo que tenemos disponible, es el referente que tenemos disponible. Cuando sacamos estos modelos a la luz, podemos entender un poco mejor de dónde viene el aprendizaje de esa manera de reaccionar. Lo más importante es ver si tenemos disponible algún modelo positivo y asertivo de gestión.

Falsas creencias

MITOS

Muchas de nosotras no tenemos disponible un referente que haya gestionado positivamente su ira. Quizá ese referente se puede tomar de un personaje de una novela o de una película o de una amiga que está criando a sus hijos ahora y vemos que gestiona la ira de una manera que nos gusta a nosotras.

Gestionar un modelo positivo nos va a dar muchas ideas y herramientas que podemos imitar. Lo complica es tener disponible un modelo positivo, pero quizá sí que podemos tomar acciones de personas diferentes que nos ayuden a construir un modelo concreto del que poder aprender. Esto es importante porque aprendemos por imitación. Probablemente tenemos modelos muy explosivos disponibles.

Falsas creencias

MITOS

La agresividad

Estamos hablando de gestionar la ira con asertividad, sin agresividad, sin explotar, de una manera positiva. Pero tenemos que tener en cuenta que la agresividad, al igual que la ira, también está en todos nosotros y está biológicamente presente en la especie humana. La agresividad es un patrón de acción que pueden expresarse con una intensidad variable y que incluyen acciones distintas desde la pelea física, los gestos amenazantes, palabras hirientes. Implica provocación y ataque.

Es un concepto biológico que está presente en todos los animales y por supuesto también en los seres humanos. Tampoco podemos negarlo, no podemos negar la reacción agresiva del ser humano. No obstante, hablamos de gestionar la ira sin agresividad, porque estamos trabajando en una gestión positiva para mejorar las relaciones interpersonales.

Sin embargo, no podemos pretender eliminar la agresividad de nuestras vidas. Hay personas muy agresivas y otras poco agresivas. Deberíamos

Falsas creencias

MITOS

tratar de reducir al mínimo la agresividad entre nosotros, pero siendo conscientes de que podemos tener reacciones agresivas y no vivirlas con demasiada culpabilidad y frustración, sino con el objetivo de seguir intentado reducirlas siempre. No sólo las nuestras, sino también las de nuestros hijos.

Tenemos que acompañar a los más pequeños en la gestión de la agresividad. La ira y el estrés impulsan y potencian las reacciones agresivas. Tenemos que acompañar a los niños en su gestión, pero sin caer en la negación porque este patrón de actividad también tiene unas funciones adaptativas de autodefensa y ataque que nos han permitido sobrevivir como especie.

Es importante situar la agresividad en un lugar realista y necesario, y posiblemente la agresividad en las relaciones familiares no tiene razón de ser, pero no podemos pretender negar de manera absoluta la agresividad en nuestras vidas.

SECCIÓN

4

Creencias irracionales

Creencias irracionales

CREENCIAS

La ira es la respuesta emocional a una situación externa o interna que percibimos como amenazante o potencialmente peligrosa. La percepción o interpretación de la situación como potencialmente peligrosa está filtrada por nuestras creencias.

Hay creencias que tenemos grabadas sobre las que se sustentan nuestro conocimiento, nuestro repertorio comportamental y nuestras reacciones emocionales, que van a promover una u otra interpretación y por las que tendremos una u otra reacción emocional.

Las creencias son esquemas de pensamiento que se han adquirido y se han reforzado a lo largo del tiempo y que organizan y respaldan la forma en que interpretamos lo que nos sucede, qué esperamos. Son la base de los conocimientos que adquirimos posteriormente porque los relacionamos con lo que ya está consolidado, con nuestras creencias.

Las creencias marcan la manera como recibimos o interpretamos lo que sucede a nuestro alrededor. Pueden ser racionales, adaptativas, que

Creencias irracionales

CREENCIAS

nos sirven para organizar lo que pasa en nuestro entorno, las experiencias que tenemos, la información que recibimos. Necesitamos esas creencias más estables para poder organizar y seleccionar toda la información y experiencias que recibimos cada día.

No podríamos estar analizando, interpretando o almacenando constantemente información nueva, estímulos nuevos, sobre una tabla rasa, nuestro cerebro no sería capaz de asimilar y gestionar toda esa información. Esas creencias nos permiten una economía cognitiva, realizar esa recepción de la información de una manera mucho más eficaz, para poder enfrentarnos y gestionar todas las experiencias, estimulación e información que recibimos constantemente.

Hay creencias racionales, adaptativas que facilitan y fomentan el ajuste, la adaptación eficaz de la persona a su entorno. Pero también hay creencias irracionales que nos hacen sustentar la información de una manera poco adaptativa, que nos causa problemas, nos dificulta la adaptación a nuestro entorno, nos genera unas malas

Creencias irracionales

CREENCIAS

interpretaciones de la información y nos impiden desenvolvernos de manera adecuada y positiva en nuestro medio.

Debemos trabajar sobre estas creencias irracionales que en muchas ocasiones nos están fomentando reacciones emocionales disfóricas, en este caso la ira, a partir de creencias poco adaptativas, creencias que se corresponden poco con la realidad, pero que sustentan la base de nuestro pensamiento y nuestras relaciones porque se han consolidado.

Las creencias irracionales se pueden organizar en cuatro tipos que son generadoras de emociones disfóricas, depresivas, relacionadas con la ansiedad y con la ira, y que no son reales. Están formuladas y nos las creemos de una manera absoluta, y funcionamos en base a ellas, pero no se corresponden con la realidad.

Una de ellas la han llamado “horribilizar”, que son las creencias que se basan en calificar como terribles o absolutamente indeseable una situación. Vamos a pensar en alguna situación relacionada con la crianza de nuestros hijos, que

Creencias irracionales

CREENCIAS

nos genera ira. Un ejemplo es recoger los juguetes después de utilizarlos. Nuestro hijo está jugando en el salón con muchísimo material y cuando termina le pedimos que lo recoja y el niño se niega. ¿Qué pensamiento o creencia irracional sería un ejemplo en este caso, con “horribilizar”? Es horrible que mi hijo no recoja sus juguetes, que no colabore en esta tarea y lo convertimos en algo completamente indeseable, negativo.

El siguiente grupo de creencias está basado en “no lo puedo soportar”, en nuestra incapacidad de tolerar y gestionar lo que está pasando. No puedo soportar que mi hija no recoja sus juguetes. Empezamos a basarnos en la creencia de que no podemos aguantar esto, que no podemos tolerarlo. Condenamos a la persona que está realizando la acción que nos molesta.

Y por último la generalización, los “todos” o “nadas”. Generalizamos de manera indebida una situación que posiblemente no es así, posiblemente alguna vez nos ha ayudado a recoger o ha colaborado con nosotras. La generalización nos hace sentir con más intensidad el rechazo.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Todo este tipo de creencias nos impulsan a esa interpretación como peligro o amenaza. Algo que es horrible, que no puedo soportar, que es condenable, que es inadecuado y que sucede siempre o nunca, de una manera absoluta, todo o nada. Cuando nos alteramos y nos perturbamos, tendemos a utilizar una o más de estas creencias. Esto lo hacemos todos los seres humanos, es una tendencia presente en todos nosotros. Es un sistema de economía cognitiva para poder filtrar toda la información que nos llega del exterior de manera constante. Se trata de priorizar y basarnos en estructuras de pensamiento automáticas, para poder procesar toda esa información que nos llega.

La especie humana, para haber podido sobrevivir como especie, tiene tendencia a prestar más atención a la adversidad, a la estimulación que percibe como peligrosa o amenazante, que a la estimulación agradable o placentera. Por una razón, porque esto es lo que le ha permitido sobrevivir como especie. Estar alerta a las amenazas del entorno. Nuestro cerebro se activa mucho más con estímulos negativos que con estímulos positivos.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Estamos predispuestos a activarnos más, a centrarnos, a prestar más atención. Teniendo en cuenta esto, la gestión del pensamiento va a suponer un esfuerzo y un trabajo constante para poder gestionar todo esto positivamente y no dejarnos caer en lo negativo de una manera irracional. Tenemos que ser muy conscientes y hacer un trabajo fuerte porque nuestra tendencia natural es a centrarnos en lo negativo. Cuando nos alteramos solemos caer en tres exigencias dogmáticas basadas en estas creencias emocionales.

La primera es que yo tengo absolutamente bien. La segunda es que los demás siempre tienen que actuar como yo quiero y la tercera es que las cosas siempre tienen que salir como yo quiero que salgan.

Aquí estamos teniendo tres tipos de pensamientos absolutos, en los que nos basamos muchas veces. La exigencia de tener que hacer las cosas bien, de que los demás tengan que actuar de una manera determinada y de que las cosas salgan como yo quiero es algo que está presente en casi todos nosotros en muchas ocasiones.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Pero en la práctica no son expectativas que suelen cumplirse. Tomar conciencia de ello es imprescindible para una gestión positiva de la ira. Vamos a ver algunas variaciones habituales de estas creencias irracionales que contribuyen a causar ese estado emocional alterado.

Una de ellas es el logro irracional e imperativo de aprobación. Esto se basa en la idea de que tiene que irme bien, tengo que ganar la aprobación de los demás, tengo que conseguir no ser rechazado nunca. Cuando creemos esto, solemos extraer la siguiente conclusión: Como soy una persona que no vale, una persona incapaz que nunca tendrá éxito en proyectos importantes, ¿para qué lo voy a intentar? Cuando partimos de la idea de que si no soy siempre aceptada, si no siempre me sale todo bien, si no siempre tengo la aprobación de los demás soy una persona que no vale, para qué voy a intentar llevar a cabo proyectos importantes.

Esto parte de la educación en la que se condena y penaliza el error. Nos han educado en sistemas en los que el error es condenado y penalizado de manera absoluta. Las personas

Creencias irracionales

CREENCIAS

crecemos pensando que nuestra espontaneidad no vale, vale lo que nos dictaminan desde fuera. Realmente crecemos pensando que somos personas que no valemos, que somos inviables, que somos un desastre. Esta creencia se repite y se fija y nos genera mucha ansiedad, a algunas personas les genera depresión, una baja autoestima, falta de amor hacia una misma. El malestar emocional que genera esto es enorme, muy intenso. Tenemos que romper con este imperativo hacia nosotras mismas, para poder vivir con mayor bienestar.

Otro imperativo irracional son aquellos respecto a los demás. Los demás tienen que tratarme de manera atenta y amable, si no lo hacen entonces son personas malas y horribles. Esa creencia irracional basada en que los demás deben comportarse con nosotras tal y como queremos, porque si no etiquetamos a esa persona como mala persona, indeseable nos genera muy mal humor e indignación. También nos genera agresividad. Esperamos de los demás que tienen que comportarse tal y como nosotras querríamos y nos gustaría. Esto tampoco puede ser así. Es muy frustrante.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Luego tenemos los imperativos irracionales respecto a las cosas. Se basa en la creencia de que las personas deberían organizarse de tal forma que yo consiga lo que quiero y en el momento en el que lo quiero. Además, las cosas tienen que organizarse de tal manera que a mí no me ocurra lo que no quiero que me ocurra. Esto son exigencias contraproducentes porque crean en nosotras una baja tolerancia a la frustración.

Cuando pensamos de esta manera nos revelamos contra la necesidad de cambiar o enfrentarnos a ellas. Porque no asimilamos que las cosas no salen como queremos.

Estas tres creencias que hemos visto representan tres tipos con muchísimas variaciones, que nos hacen que nos sintamos desarmadas, impotentes e incapacitadas. Si yo considero que tengo que ser siempre una madre ejemplar, que mi hijo tiene que actuar como yo creo que debe ser y que las cosas tienen que suceder para facilitarme a mí, este esquema me sitúa en un plano en el que queda poco margen de acción para cambiar o mejorar las cosas.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Al quedarme desarmada empiezo a sentirme incapaz, impotente de gestionar las situaciones. En este sentido, es importante que toméis conciencia de las creencias irracionales, que detectéis cuáles son las vuestras y que seáis conscientes de cómo están afectando a nuestra vivencia emocional y a nuestros actos.

Por otra parte, se encuentran las apreciaciones sobre las creencias generadoras de ira. La primera es que nuestra ira actual puede tener relación con nuestro pasado, puede estar basada en cómo nos criaron, cómo lo que nos ha sucedido en nuestra familia nos afecta.

Cuando nos sentimos furiosas en el presente, las adversidades por las que nos enfurecemos contribuyen a las consecuencias del sentimiento de ira pero no la causan directamente. No son las experiencias pasadas las que marcan nuestra experiencia emocional, sino que son nuestras creencias sobre esas adversidades, esas creencias que hemos ido construyendo.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Lo que quiero decir con esto es que, en vez de poner la mirada en lo que experimentamos en el pasado, deberíamos poner la mirada más en las creencias que tenemos en la actualidad, al día de hoy. Las creencias probablemente proceden de nuestro pasado.

Trabajar sobre la creencia es más práctico y más rápido que trabajar sobre el pasado para la gestión de la ira. Quizá es nuestro pasado lo que ha sustentado esta creencia. El pasado ya no está activo, la creencia sí. Hay que incidir sobre la creencia más que de dónde viene.

Independientemente de cómo hayamos adquirido nuestras creencias irracionales, las mantenemos activas porque nos las repetimos todo el tiempo. Las reforzamos de distintas maneras, actuamos en función de ellas y realmente nos negamos a ponerlas en tela de juicio.

A base de repetir la creencia se fija. Es posible que otras personas hayan contribuido a que adquiramos esas creencias o que nos las hayan inculcado socialmente, pero se mantienen porque

Creencias irracionales

CREENCIAS

las repetimos. Esto nos da el poder de gestionarlas también.

Tenemos que ver que esas creencias aparecen automáticamente todos los días, nos las repetimos de manera automática, tomar conciencia de ello para romper el ciclo de la repetición, de la fijación. Igualmente, debemos ser conscientes de que para cambiar nuestros sentimientos y acciones perturbadas, y las creencias irracionales que los mantienen y los crean, es necesario trabajo, esfuerzo y práctica de manera consciente, deliberada y planificada.

La transformación no aparece porque sí. Tenemos que poner acción, esfuerzo, ejercicio de manera deliberada. Tenemos que disputar estas ideas, estas creencias irracionales. Para ello tenemos que practicar y esforzarnos en ello. De la misma manera que nos dedicamos a aprender un idioma o mantenernos en forma en un gimnasio o a cocinar, se requiere formación, práctica, guía. En la gestión de la ira también tenemos que aprender, practicar y esforzarnos de una manera consciente y activa.

Creencias irracionales

CREENCIAS

Cuando se trata del mundo emocional, muchas veces tenemos la creencia de que las emociones se gestionan solas o se aprende espontáneamente. Estamos muy desempoderadas, hay mucha indefensión en el tema emocional.

La perspectiva es que podemos cambiar la gestión emocional a través del aprendizaje y del entrenamiento en destrezas. Para ello necesitamos una implicación activa, un esfuerzo consciente y deliberado, tal como lo hacemos cuando queremos aprender cualquier destreza.

SECCIÓN
5

**Métodos para rebatir
las creencias irracionales**

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

Para disputar las creencias irracionales y aprender a diferenciarlas de manera persistente respecto de las creencias racionales, vamos a basarnos en un método que tiene tres partes: Detectar, diferenciar y rebatir. Disputar es detectar nuestras principales creencias irracionales, diferenciándolas claramente de las racionales y debatiéndolas activa y enérgicamente.

Para empezar este proceso de debate vamos a recordar los cuatro tipos de creencias irracionales que solemos tener cuando nos enfadamos. Vamos a ver la creencia irracional cuando alguien nos ofende. Utilicemos un ejemplo como cuando nuestro hijo nos insulta. La creencia racional sería decirle que nos molesta que nos insulte y preferimos que no lo haga, mientras que la creencia irracional sería decirle que bajo ningún concepto debe insultarnos, que nunca debería actuar de esa manera con nosotros.

Otra manera sería decirle que nos sentimos tan mal que preferimos marcharnos para evitar esa situación. La irracional sería decirle que nos parece horrible que nos insulte, que no lo puede

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

hacer, que nos sentimos disgustadas porque nos ha insultado.

Cada enunciado empieza con una preferencia racional, pero acaba con el imperativo irracional. Tenemos que ver claramente la diferencia entre estos dos tipos de creencias para después tratar de mantener y defender las creencias racionales y disputar las irracionales.

Otro ejemplo sería el niño que no recoge. Decimos “es terrible que me causes tantas molestias dejando tus juguetes por medio sin recoger.” Seguimos esta creencia irracional, pues pensamos que es terrible que no recoja sus juguetes. En primer lugar vamos a hacernos una pregunta ¿por qué es terrible que no recoja sus juguetes? ¿qué hace que sea terrible ese comportamiento que vemos tan injusto?

Podemos demostrar que el hecho de que el niño no recoja sus juguetes nos puede ocasionar molestias, decepción. Tenemos que irnos haciendo preguntas para disputar. ¿Es cierto que es absolutamente terrible que mi hijo no recoja sus juguetes? Cada una tenéis que utilizar las

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

preguntas con vuestras situaciones personales. ¿Es cierto que bajo ningún concepto debe actuar así? ¿Es cierto al 100% que los niños de 4 años deberían recoger sus juguetes en cuanto terminan de jugar? Vamos a ir haciéndonos preguntas que van a ir poniendo sobre la mesa nuestros términos absolutos, nuestros términos extremos conceptualizados de manera extrema y radical.

No vamos a dejar de sentirnos mal porque hay desorden cuando a nosotras nos molesta el desorden. No vamos a dejar de querer gestionar que nuestros hijos no se peguen entre ellos. No se trata de esto. Se trata de no conceptualizarlo de tal manera terrible y absoluta que nos haga perder el control.

Vamos a distinguir entre esos sentimientos negativos tóxicos que nos centran en el malestar y el dolor y nos dejan indefensas, por esos sentimientos negativos más sanos que nos hacen detectar que hay una situación que no nos gusta. Detectemos las creencias irracionales sabiendo que la diferencia está en mi preferencia, lo que a mí me gustaría, o lo que a mí me molesta. Ahí está la racionalidad de la creencia. La irracionalidad es el imperativo.

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

Os voy a proponer un cuestionario de autoayuda para realizar el proceso completo, os aconsejo que toméis papel y bolígrafo, y anotéis lo que os voy a ir explicando. Podéis generaros cada una el cuestionario en el formato que queráis. Lo podéis hacer con cada acontecimiento activador de la ira.

En primer lugar vamos a describir el acontecimiento activador, resumamos la situación que nos ha alterado, de la manera más objetiva posible. Recordemos que el acontecimiento activador puede ser interno o externo, real o imaginado. Una vez descrito el acontecimiento activador, vamos a identificar las creencias irracionales y anotarlas. Busquemos las exigencias dogmáticas, los imperativos, las órdenes categóricas. Por ejemplo: Los hermanos mayores no deben pegar jamás a los pequeños, es horrible que mi hija pegue a su hermano, es espantoso que gestione esta situación pegando. Vamos a buscar creencias asociadas a la baja tolerancia a la frustración.

Vamos a buscar posibles evaluaciones que estemos haciendo. Identificamos las creencias

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

irracionales buscando esas exigencias dogmáticas y esas evaluaciones etiquetadoras. Vamos a disputar estas creencias. Para ello nos vamos a preguntar a dónde voy a llegar si sigo manteniendo esta creencia, dónde están las pruebas a favor de la realidad de esta creencia emocional, si es lógica mi creencia, si es mi problema realmente terrible, si no puedo soportarlo. Nos vamos a ir haciendo este tipo de preguntas.

Vamos a ver las consecuencias. Principales emociones negativas: Me agobio, me siento indefensa, ansiosa... y vamos a ver las principales acciones contraproducentes, ¿cómo reacciono para gestionar?

Después de hacer todo esto vamos a buscar las creencias racionales y reformular en preferencias no dogmáticas, en nuestros deseos, lo que nos gustaría más. Vamos a ver nuestra alta tolerancia a la frustración: No me gusta pero lo soporto, lo aguanto. Y vamos a no evaluar de manera extrema ni a nosotros mismos ni a los demás. Ninguno es infalible, todos cometemos errores. El error está permitido. Veamos los

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

errores como tal o como situaciones que no nos gustan.

Después de haber hecho esto vamos a ver nuevas emociones negativas pero más sanas. Quizá tengo decepción, preocupación, me siento molesta, triste, frustrada o enfadada. Vamos a ver las acciones constructivas nuevas.

A través de este esquema, que podéis ir haciendo cada vez que percibís una situación adversa, vais a conseguir respuestas a situaciones en las que estabais acostumbradas a responder de manera automática y con furia, con esa sensación de incapacidad y peligro.

Vamos a conseguir ese efecto nuevo donde vamos a aceptar nuestras emociones disfóricas, pero vamos a ver qué acción constructiva podemos generar.

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

Autoaceptación

La autoaceptación es parte fundamental de la gestión. Es importante que seamos conscientes de que nos enfadamos, es natural, que nuestra máxima no sea evitar en todo momento el enfado sino que no tengamos enfados automáticos sobre los que somos muy poco conscientes, y en lugar de eso que estemos más atentas de lo que pasa cuando nos enfadamos, de todo lo que se pone en juego, de lo que afecta o influye en esta vivencia y de cómo podemos utilizar esa emoción de enfado para construir a través de acciones asertivas.

Lo primero es reconocer y admitir que me enfado, que tengo sentimientos de ira hacia mis hijos, hacia mi pareja, y que a veces me enfurezco. Aceptemos que esa rabia es parte de nosotras, y que somos personas que en determinados momentos nos enfadamos. No somos una mala persona o una mala madre por eso, somos falibles, cometemos errores, gestionamos mal situaciones y tenemos derecho a equivocarnos o enfurecernos.

Revisemos nuestra ira y veamos por qué nos está perjudicando. Porque nos hace sentir mal

Métodos para rebatir las creencias irracionales

REBATIR

relacionarnos agresivamente con los demás. Vamos a aceptar todo eso dentro de nuestra humanidad. Quizá nuestras reacciones explosivas nos perjudican, pero vamos a dejar de condenarnos.

Con la aceptación podemos tomar acción para gestionarla de otra manera. Si me condeno, lo que voy a hacer es intentar buscar excusas. Voy sustentando y alimentando que todo eso se mantenga. Si en vez de condenar lo acepto seremos capaces de hacerle frente y buscar estrategias para hacerlo de otra manera.

Vamos a permitirnos estas emociones. No se trata de negar, sino que admitamos lo que sentimos y veamos cómo gestionarlo. Miremos desde nuestro sentimiento, desde lo que no me gusta o me molesta pero no tomándolo como algo que el otro produce en nosotras sino que somos nosotras las que nos enfadamos, las que nos desquiciamos, las que pierden los papeles cuando hay desorden, cuando llegamos tarde, cuando uno de nuestros hijos pega al otro...

La interpretación y gestión es de nosotras, el poder es nuestro.

SECCIÓN
6

**Acciones prácticas
concretas**

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Las acciones prácticas tenemos que ir integrándolas desde nuestra propia esencia personal. No es algo fijo, no hay recetas mágicas. Voy a ofreceros unas propuestas y quiero que las anotéis para que tengáis un esquema disponible pero redactado desde vuestra forma de ser y de entender dichas propuestas.

Cuando nos alteramos emocionalmente, cuando nos activamos, esta activación tiene una repetición activa. Practicamos el enfado. El enfado se construye sobre el enfado, así vamos enfatizando la reacción. Tenemos patrones aprendidos que hemos interiorizado con el tiempo y que hemos ido automatizando y construyendo unos sobre otros.

Con nuestras creencias irracionales pasa lo mismo. Las practicamos una y otra vez y acabamos creyéndolas automáticamente. Convertimos estas creencias en elementos básicos de nuestra filosofía. Hemos adquirido el hábito de sentir y actuar con ira. Si queremos modificar nuestro hábito de acción de ira, tenemos que cambiar también nuestro hábito de pensamiento.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Nuestros pensamientos influyen respecto a cómo nos sentimos y actuamos. Pero también, la manera en que actuamos afecta en gran medida a nuestro pensamiento. Los seres humanos nos comportamos en función de nuestros pensamientos y pensamos en función de nuestras conductas. Ambos se retroalimentan de manera recíproca.

Las acciones prácticas que vamos a ejercitar tienen como objetivo cambiar la acción pero también tener un impacto en el pensamiento. Veamos algunas acciones prácticas que podemos llevar a cabo para cambiar nuestra gestión de la ira.

La primera se basa en buscar soluciones creativas, alternativas nuevas a lo que solíamos hacer, correr determinados riesgos. Son acciones que nos gustaría hacer pero que generalmente no nos atrevemos a hacerlas. Las solemos evitar porque pensamos que no van a estar bien vistas, que no van a servir para nada. Vamos a trabajar desde la perspectiva de atrevernos a ese tipo de acciones nuevas que hemos desechado casi desde siempre por pensar que no iban a servir para nada.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Retomando el simple ejemplo de recoger los juguetes, vamos a probar a pedirlo por favor, si nunca lo hemos hecho o a pedirlo con un juego o formulando una adivinanza o cantando... Vamos a ser creativas en nuestras acciones.

Otra acción es atrevernos a pedir algo que damos por sentado que se nos va a negar. Muchas veces pensamos cosas que queremos realmente, que queremos conseguir, pero no corremos el riesgo de pedir las porque pensamos que se nos va a negar. Desechamos la idea automáticamente de pedir ciertas cosas, de proponer, porque anticipamos que se nos va a negar y no queremos ni siquiera intentarlo.

Vamos a probar a hacerlo y vamos a tratar de convencer a la otra persona para que lo acepte. Vamos a probar acciones y comportamientos nuevos, para salir del patrón que teníamos automatizado, de las fórmulas en las que estamos enganchadas, y para esto vamos a ser mucho más creativas.

Por otro lado, vamos a atrevernos a decir que no a algo que no queremos hacer y que muchas

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

veces lo hacemos por complacer a los demás. Ni siquiera nos planteamos la posibilidad de negarnos. Vamos a probar a decir que no, de manera afectuosa, sencilla y firme. Vamos a persistir en nuestra negativa aunque la otra persona siga intentando conseguir que hagamos lo contrario.

Vamos a practicar esta acción que muchas veces no hacemos. Si me atrevo a decir que no, la percepción de peligro o amenaza se empieza a disipar.

Permitirnos fracasar. Tenemos derecho a hacer las cosas mal, a cometer errores, a fallar. Eso está en nosotras, en todos los seres humanos. Tenemos que ponerlo de manifiesto de manera activa y ver que no pasa nada. Tenemos derecho a fallar.

Vamos a probar a hacernos valer de una manera tranquila, a hacer valer nuestros derechos y a que se nos respete. Lo podemos expresar sin agredir, sin subir el tono de voz. Podemos transmitir lo que queremos, lo que necesitamos, que se respeten nuestros derechos o nuestro bienestar.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Otra acción que podemos llevar a cabo es la confrontación valiente. La agresividad, a menudo es producto de la falta de valor, de valentía. Nos enfurecemos y reaccionamos atacando, porque no nos atrevemos a enfrentarnos valientemente a las personas con las que no estamos de acuerdo.

Estamos en capacidad de aguantar la confrontación y contrariedad. Podemos enfrentarnos a las personas que nos están generando ese malestar sin tratar de atacarlas, confiando en nuestras capacidades, viendo cuáles son y utilizando las estrategias que tenemos disponibles. Tenéis que buscar vuestros puntos fuertes.

El psicodrama o rollplay es otra acción que podemos utilizar. Podemos practicar solas, pensando cómo podríamos resolver situaciones en las que anteriormente hemos reaccionado con agresividad. Buscando alternativas, nuevos modelos de actuación, nuevas formas de expresar, comunicarnos, gestionar. Podemos apuntarlas. En caliente es muy difícil porque reaccionamos con automatismo.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Cada una tenéis que buscar vuestra propia manera. No hay una receta que valga para todas las situaciones. Después de haberlo generado de manera imaginada, va a ser más fácil que recurráis a esos modelos de actuación cuando os volváis a ver en situaciones que os resultan difíciles.

Para esto también nos sirve la preparación previa. Ir preparando lo que vamos a decir, cómo vamos a actuar, cómo vamos a establecer el límite, cómo vamos a reaccionar cuando nos veamos en la situación que sabemos que nos desespera. Al haberlo preparado en un momento tranquilo, en el momento en el que vivamos la adversidad vamos a poder retomar esas guías de acción que nos habíamos preparado.

Igualmente, debemos distinguir entre lo que es una autoafirmación personal y lo que es una agresión. Una acción para resolver y una acción agresiva. La autoafirmación es tomar una postura, resistir a exigencias no razonables o pedir lo que queremos. **La agresión significa atacar a la otra persona, comporta un daño al otro. La resolución es positiva, la agresión no lo es.**

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

En la agresión queremos algo pero no lo expresamos claramente ni hacemos ningún esfuerzo para conseguirlo. Ni siquiera nos reconocemos a nosotras mismas lo que queremos y lo que no queremos. Sin embargo, en una autoafirmación queremos algo, lo reconocemos y tratamos de conseguirlo. Actuamos más abiertamente con los demás. Nos comportamos de una manera más activa y expresiva.

En la conducta agresiva sentimos ira porque consideramos que bloquea nuestros objetivos. Creemos que no deberían frustrarnos. Somos activos, pero a costa de los demás. Tenemos una acción directa, pero entraña el riesgo de dañar al otro.

HERRAMIENTA

Para actuar de manera resolutiva podemos ver algunos consejos. Por ejemplo, cuando queramos expresar el deseo de no hacer algo, dar por respuesta un “no” decidido. Decir “no” sin adoptar una actitud defensiva o de disculpa, simplemente negarnos a lo que no queremos. Hablar en un tono claro y simple. Evitar acusaciones, las formas rudas.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Cuando demos una respuesta en alguna situación que sabemos que nos resulta difícil, dar una respuesta lo más rápida y breve posible, no usar largas pausas, no acceder a interrupciones.

Intentar que los demás nos traten de manera justa y respetuosa, señalarles las ocasiones en las que no lo hacen sin insistir ni dar órdenes. Expresar con sinceridad nuestros sentimientos, sin evasivas y sin atacar a la otra persona.

Como acción última, pero no por ello menos importante, vamos a ver cómo redefinir la realidad de forma más positiva o realista. La manera en que definamos, en que nos relatemos a nosotras mismas la realidad va a marcar mucho nuestra interpretación de la misma y la percepción del peligro. Cuando definimos la realidad en términos absolutistas o generalizadoras estamos definiendo la realidad de una manera que entraña la interpretación de peligro de manera elevada, cuando usamos términos absolutos: “siempre” o “nunca”, “todo” o “nada”.

Cuando definimos la realidad de una forma más realista, la percepción de peligro se reduce.

Acciones prácticas concretas

ACCIONES

Vamos a definir las situaciones en términos concretos, bien definidos.

Pongamos en práctica de manera consciente y voluntaria otro patrón de pensamiento, seamos más concretas en cuanto a la temporalidad del acto, en cuanto al alcance y la magnitud. Vamos a contextualizar en el tiempo, en lo concreto. El alcance así está centrado porque hemos definido la situación concreta.

Cuando contextualizamos algo más concreto, con una temporalidad y lo pasamos al plano de lo real, entonces podemos enfrentarnos a ello. Cuando definimos así la realidad, vamos a ser capaces de generar muchas soluciones, alternativas, y nos vamos a sentir capaces de enfrentarnos a ello. Esas sensaciones de capacidad nos van a permitir a su vez reducir la percepción de peligro y amenaza que nos activaba reacciones emocionales de ira.



Pensar en positivo

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Un aspecto importante en la gestión de la ira es conocer la dinámica de nuestro pensamiento, cómo funciona nuestro pensamiento de manera general para detectar pensamientos desadaptativos, que nos están generando respuestas emocionales que no son placenteras y nos están dificultando por ello la gestión emocional de una manera innecesaria.

Vamos a empezar viendo los tipos de pensamiento que están influyéndonos en nuestra respuesta emocional. Los pensamientos son la función principal de la mente humana. En primer lugar tenemos las creencias nucleares, que son nuestra forma de pensar sobre nosotros, sobre los demás y sobre el futuro, que con el tiempo se cristalizan y determinan nuestra forma de pensar en general, convirtiéndose en una pauta fija de pensamiento, una creencia nuclear.

Se crean como formas fijas y rígidas de pensar. Toda la información se evalúa a la luz de estas creencias y esquemas nucleares. En lo sucesivo, la información que ayuda a crear estas creencias es la que filtramos y seleccionamos.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Tienen una función adaptativa porque nos ayudan a predecir lo que nos pasa, nos conducen a suponer que algunas cosas van a suceder. Suponen un sistema de economía cognitiva porque nos ayudan a interpretar la información de lo que sucede a nuestro alrededor sobre una serie de conocimientos, creencias y pautas establecidas. No tenemos que analizar la información obtenida desde cero, sino que desde estas creencias nucleares podemos predecir y establecer patrones de consecuencias.

Sin embargo, hay veces que estas creencias nucleares dejan de ser adaptativas y empiezan a ser desadaptativas, impidiéndonos decidir y elegir. Pueden asentar las bases para el fracaso, limitarán lo que hacemos porque nos llevarán a dar por supuesto que van a pasar cosas negativas. Lo que sucede aquí es que cualquier evidencia o prueba que pudiese cuestionar el contenido de la creencia nuclear va a ser ignorada porque vamos a considerar que carece de importancia. Filtramos y seleccionamos la información que avala y ratifica el contenido de nuestra creencia nuclear.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Van a surgir supuestos negativos asociados a esta creencia nuclear desadaptativa así como pensamientos automáticos negativos distorsionados, que son otro tipo de pensamiento que tiene las siguientes características: Son mensajes específicos compuestos por pocas palabras esenciales, casi siempre son creídos independientemente de lo irracionales que sean, surgen espontáneamente, normalmente se expresan en términos de “tendría que” o “debería”, suelen dramatizarse, son relativamente idiosincráticos (una misma situación puede generar diferentes pensamientos y emociones), son difíciles de desviar y son aprendidos.

Como estos pensamientos automáticos nos parecen razonables les prestamos atención, nos familiarizamos con ellos y acabamos creyéndonoslos. Estos pensamientos, cuando son negativos nos hacen sentirnos mal, lo que a su vez nos impide hacer cosas, nos deja más tiempo para pensar en todo lo que no va como nos gustaría que fuese y va confirmando el pensamiento negativo.

Estamos trabajando sobre pensamientos distorsionados que nos generan respuestas

Pensar en positivo

EN POSITIVO

emocionales no placenteras, que reducen nuestro bienestar y todo esto nos dificulta la gestión emocional.

Vamos a ver una clasificación de distintos tipos de pensamientos automáticos, para que conociéndolos cada una pueda detectar los suyos.

El primero es el filtraje que es una distorsión caracterizada por la visión de túnel porque sólo se ve un elemento de la situación y se excluye el resto. Por ejemplo, cuando tenemos una creencia nuclear distorsionada sobre la alimentación de nuestros hijos, empiezan a salir los pensamientos automáticos y el filtraje nos haría ver sólo que el niño nunca come naranjas pero se nos olvida que sí que come peras y uvas.

El segundo es el pensamiento polarizado, extremista, que no tiene términos medios. Por ejemplo, con el tema de la alimentación sería que mi hijo no come nada nunca. Hay muchas madres que lo dicen. Un niño que no come nada nunca no podría estar viviendo.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

El tercero sería la **sobregeneralización**, que es una distorsión en la que se produce una conclusión generalizada a partir de un solo incidente, un solo elemento de prueba. Por ejemplo, el niño que hoy no se ha tomado la merienda y la madre, que está muy angustiada con la alimentación, dice que el niño ningún día merienda.

La cuarta es la **interpretación del pensamiento**. Se caracteriza por interpretar el pensamiento de otros y hacer juicios repentinos sobre los demás. Por ejemplo, es que mi hijo no come porque lo que quiere es retarme, sacarme de quicio y ponerme nerviosa, porque en el colegio sí que come.

El quinto, la **visión catastrófica**. Cuando predecimos grandes catástrofes y dramas. Por ejemplo, el niño que hoy no ha merendado y la madre predice que se va a poner enfermo, que va a haber que ingresarlo, que se va a desnutrir.

La sexta es la **personalización**. La tendencia a relacionar algo del ambiente con uno mismo. Por ejemplo, relacionar alimentos que suceden en el

Pensar en positivo

EN POSITIVO

entorno conmigo misma. Cuando vemos que mi hijo está desganado y eso seguro que es porque yo me siento peor y yo se lo he transmitido. O que hoy llueve porque yo estoy triste.

Las falacias de control son otro tipo de pensamiento automático. Aquí puede tratarse de un locus de control interno o externo. La persona se ve a sí misma impotente y externamente controlada (locus de control externo) u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor (locus de control interno).

Un ejemplo de locus de control externo es la suerte. Y la persona con un locus de control interno es la que se acaba sintiendo culpable por todo lo que le sucede, aunque no tenga que ver nada con él.

La falacia de justicia se basa en la aplicación de normas morales, a las peculiaridades de las relaciones interpersonales. Son normas interpersonales que muchas veces no se cumplen. Es muy frustrante.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Razonamiento emocional. La persona cree que lo que siente es una verdad. Por ejemplo, yo siento que esta persona me infravalora y, en consecuencia, me creo que esa persona me está infravalorando, en vez de entender que es lo que yo siento, pero quizá no es lo que está sucediendo.

La falacia de cambio se basa en que la persona cree que su felicidad depende de los actos de los demás. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Entonces se utilizan estrategias para intentar cambiar a los otros. En la falacia de cambio se deposita la posibilidad de felicidad de uno en lo que hacen los demás. Por ejemplo, cuando mi pareja sea detallista y se porte bien conmigo, seré feliz. Cuando en realidad la percepción de felicidad depende de cada uno.

Etiquetas globales. Generalizar una o dos cualidades en un juicio global. Por ejemplo, el niño que no quiere saludar a los desconocidos le tachamos de insociable o antipático. Es la que hace que la persona se comporte de acuerdo a unas reglas inflexibles que deberían regir la relación de todas las personas o los acontecimientos vitales.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Desde el “debería” intentamos regular nuestra vida en base a unos parámetros externos, pero que muchas veces no se corresponden con la realidad. La revisión de los “debería” es fundamental.

Tener razón es otro tipo de pensamiento automático, por el que la persona defiende que su perspectiva es la correcta y sus acciones son adecuadas en todo momento. Este pensamiento también genera muchísimos conflictos, una visión muy inflexible de la realidad y muchísima frustración.

La falacia de la recompensa divina es en la que la persona se comporta correctamente, según su criterio, en espera de una recompensa.

Los pensamientos candentes son otro tipo de pensamiento, y son aquellos pensamientos automáticos que aparecen con mayor frecuencia.

Vamos a utilizar una serie de pautas para identificarlos. Busquemos los pensamientos que suscitan en nosotras sensaciones más intensas. Estas cinco preguntas que nos pueden ser útiles:

Pensar en positivo

EN POSITIVO

¿Qué estabas pensando cuando empezaste a sentirte de esa forma? ¿En qué estabas pensando cuando dicha emoción se volvió muy intensa? ¿Qué pensabas que iba a pasar? ¿Cómo pensaste que acabaría? ¿Qué pensaste que otras personas podrían decir respecto de lo que había pasado?

Estas creencias están tan arraigadas que no somos conscientes de ellas ni de que son las responsables de lo que sentimos. Tenemos que ser conscientes de que nuestra mente tiene una tendencia bastante marcada a generar pensamientos negativos.

¿Por qué son tan frecuentes? En realidad nunca paramos de generar pensamientos. Tanto cuando estamos dormidos, como despiertos. Las investigaciones apuntan a una cantidad aproximada a 60.000 pensamientos al día, lo que sería un pensamiento por segundo. Esto supone una gran energía pero además se ha observado que el 95% de los pensamientos que tenemos en un día son repetitivos. Sólo un 5% serían pensamientos nuevos. De todos estos pensamientos repetitivos, el 85% en personas sin patologías son negativos. Esto equivale a unos

Pensar en positivo

EN POSITIVO

45.000 pensamientos diarios que boicotean nuestro optimismo.

La toma de conciencia de que tenemos un volumen elevadísimo de pensamientos al día, que la mayoría de ellos son repetitivos y que la mayoría es pensamiento negativo, es importante que lo tengamos en cuenta.

Daniel Amen, un psiquiatra especialista en imágenes cerebrales, llegó a la conclusión de que **los pensamientos negativos activan zonas cerebrales relacionadas con la ansiedad y la depresión**. Lo sorprendente es que los pensamientos positivos calman la actividad en esta zona del cerebro. Nuestros pensamientos negativos son más débiles que los positivos, por lo que no necesitamos equipararlos en cuanto al número.

Cuando se activa nuestro diálogo interno, estos mensajes se convierten en certezas. Estamos convencidas de que son así, de que se corresponden con la realidad, pero es importante plantearnos que todo lo que pensamos no es verdad. No tiene por qué ser verdad. Cuando nos

Pensar en positivo

EN POSITIVO

decimos a nosotras mismas cosas como “nunca me da tiempo a terminar lo que tengo que hacer”, o “soy un desastre”... solemos creer de forma automática que todo eso es real. Aunque no tiene por qué serlo. Eso también tenemos que tenerlo en cuenta.

¿Por qué son tan poderosos los pensamientos negativos? La razón es porque nos han salvado la vida durante millones de años. En el pasado, lo que garantizaba la supervivencia de la especie era estar alerta de los peligros potenciales a nuestro alrededor. Este patrón de alerta ha generado que nuestro cerebro antiguo almacene esta información como imprescindible para la supervivencia.

Lo que ocurre es que lo que tenemos es un sesgo negativo. Un doctor de la Universidad de Chicago realizó un experimento en el que presentaba imágenes a tres grupos de personas. Un grupo de personas positivas, otro de negativas y otro control. Sus conclusiones demuestran que la activación cerebral ante sucesos negativos es mucho más intensa, y se produce una mayor activación eléctrica cerebral.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Esto sucede porque la amígdala, que es la parte del cerebro que supone nuestro sistema de alarma, desencadena una respuesta de escape o lucha ante una situación que se percibe e interpreta como amenazante o peligrosa. En esta respuesta liberamos hormonas relacionadas con el estrés, como la adrenalina, que van al torrente sanguíneo. Lo que se ha descubierto en estudios es que los recuerdos que se crean asociados a liberaciones de adrenalina son más permanentes que aquellos relacionados con las experiencias agradables.

Cuando descargo adrenalina genero recuerdos muchísimo más fuertes que cuando no estoy liberando adrenalina. Por tanto, esos recuerdos de experiencias negativas asociadas a percepción de peligro o amenaza son más permanentes que las relacionadas con experiencias agradables.

Se ha descubierto que las personas que se sienten felices, tienen más actividad de ondas alfa, que su actividad es mayor en la parte central superior del cerebro, en el neocortex, la parte racional.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Vamos a pasar trabajar sobre las emociones, entendiendo que la emoción o sentimiento que experimentemos va a estar relacionado con el pensamiento que la haya generado. Si nuestro objetivo es incrementar el bienestar subjetivo lo vamos a conseguir promoviendo pensamientos positivos, optimistas y de confianza. Se ha postulado que no podemos evitar los pensamientos disfuncionales, que no podemos actuar como si no existieran porque siempre se van a reactivar en algún momento.

Lo que está ampliamente demostrado es la relación entre afecto positivo y flexibilidad de pensamiento. Es decir, cuando somos flexibles en nuestras creencias, pensamientos, vamos a promover un afecto, una sensación positiva más probablemente. Si nos sentimos bien tendemos a tomar decisiones más acertadas. No nos dejamos llevar tanto por la primera impresión.

Es lógico que los pensamientos nuevos surjan con más actividad cuando nos sentimos bien. Nadie construye desde el malestar. Las emociones positivas permiten que nos sintamos con energía para iniciar nuevas acciones, para enfrentarnos a

Pensar en positivo

EN POSITIVO

retos, para decidimos por realizar algo nuevo y desconocido, tanto para nosotras como para nuestros hijos.

Vamos a pasar a la acción. La acción es lo que nos va a llevar a lograr nuestros objetivos. El pensamiento nos va a llevar a la emoción y la emoción nos va a llevar a la acción. Vamos a ver tres técnicas sencillas para trabajar sobre nuestros pensamientos negativos y aprender a rebatirlos.

La primera es la externalización de voces. Esta técnica consiste en elegir a una persona cercana y pedirle que nos critique. Es importante que esa persona no nos haga ponernos a la defensiva. Esto nos va a servir como ejercicio para después discutir con nuestras creencias como si fueran de otra persona.

Se trata de pedirle a alguien que nos haga una crítica sobre un tema concreto nuestro. La visión de esta persona y esta crítica nos va a activar para que intentemos rebatirla. Vamos a ir buscando alternativas para conseguir rebatir esas creencias que la otra persona nos está expresando.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

En realidad, cuando alguien nos critica casi siempre tendemos a defendernos. Cuando somos nosotras mismas las que nos criticamos podemos llegar a ser tremendamente injustas y no nos intentamos rebatir.

La segunda técnica es el rebatimiento creíble, que consiste en imaginarse que lo que nos repetimos en primera persona lo está diciendo una persona que no es especialmente agradable para nosotras. El siguiente paso es que yo voy a defenderme como si esa persona me lo hubiese dicho realmente. Si lo hacemos por escrito luego podemos releer todos los argumentos que hemos dado a esa persona que hemos imaginado.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

El modelo ACCRE

Es un modelo de refutación. La “A” es la inicial de la palabra “Adversidad”. Tenemos que definir la adversidad frente a la que nos encontramos. La “C” son las creencias o ideas previas que emergen automáticamente en presencia de pensamientos negativos. Todas las creencias que surgen ante la adversidad. La segunda “C” son las consecuencias habituales de esas ideas previas que han surgido. La “R” de rebatimiento de esas creencias que en un primer momento surgen. La “E” es energía, revitalización.

De lo que se trata es que tomemos conciencia de esos pensamientos, de esas creencias nucleares, disfuncionales, desadaptativas que podemos tener, que nos generan pensamientos automáticos distorsionados, y que esos pensamientos tienen una consecuencia emocional relacionada con la ira, la tristeza o la angustia. Y que muchas veces parten de pensamientos limitantes de creencias disfuncionales, de las que podemos tomar conciencia para rebatirlas.

Pensar en positivo

EN POSITIVO

Os he planteado tres técnicas muy sencillas: El modelo ACCRE, la externalización de voces y el rebatimiento creíble para que podáis empezar a rebatir vuestros pensamientos automáticos negativos, que os están limitando.

La autoescucha nos va a servir como técnica para comunicarnos con nosotras mismas de una manera menos negativa, más respetuosa. Y por otro lado trabajar la realidad de una manera más concreta, partiendo de romper con las generalizaciones, con los “debería”, centrando el alcance de cada situación, en el “aquí” y “ahora”, y en la situación concreta de la persona concreta, en el momento concreto.

Para terminar, comentaros que se han realizado muchísimos estudios que quieren determinar el efecto que los pensamientos positivos tienen en las personas. Lo que se ha podido observar es que las ventajas del pensamiento optimista son innumerables. Por eso debería ser uno de nuestros objetivos vitales o profesionales cuando trabajamos con personas.



© 2016

MÓNICA SERRANO

Matemidad Feliz · Crianza Respetada