



Hay personas que no piensan...



otros, como mecanismo de defensa racionalizan toooooooooo
(¿si lo puedo justificar -del modo que sea- es legítimo hacerlo?)

¿TÚ?

**¿BUSCAMOS UNA FORMA EFICAZ
(SANA, es decir, QUE NOS REPORTEN FELICIDAD, BIENESTAR
y,o SERENIDAD)
DE RELACIONARNOS CON NUESTROS PENSAMIENTOS?**



Pensar no es malo. De hecho, nuestra mente nos protege de los peligros, nos ayuda a sobrevivir. El problema viene cuando nos creemos todo lo que nuestra mente nos cuenta. Nuestra mente nos atrapa, unas veces salta de un pensamiento a otro en cuestión de segundos y otras veces se queda «enganchada» en algún tema o situación generándonos un gran malestar. ¿Cuántas veces hemos deseado poder parar la actividad de nuestra mente?. Expresiones como «dejar la mente en blanco», «dejar de pensar», «parar nuestra mente» son expresiones que APARENTEMENTE carecen de sentido PERO que se convierten en deseos imposibles.

Cuando nos creemos todo lo que nuestra mente nos cuenta, es decir, fusionamos realidad (territorio) con la historia que nuestra mente nos cuenta (mapa del territorio), se conoce como: **fusión cognitiva.**

EL MAPA NO ES EL TERRITORIO

(¡¡un mapa de Burgos no es Burgos!!

que yo piense “no puedo” no significa que realmente no pueda)

Podemos aprender y desarrollar una nueva forma de relacionarnos con nuestros pensamientos □ la defusión cognitiva. Esto es, tomar distancia de nuestros pensamientos, no creyéndolos. Mediante la defusión cognitiva aprendemos a manejar los pensamientos.

No se trata de no pensar, evitar o de liberarnos de esos pensamientos desagradables para dejar de batallar con ellos. Sino de ver los pensamientos como lo que son, palabras en nuestra cabeza y no como hechos irrefutables de la realidad.

Tenemos que tener en cuenta que, habrá veces que los pensamientos desaparecerán y otras veces no, volverán. Esto es normal debido al funcionamiento constante de nuestra mente. Si intentamos controlar los pensamientos a través de la defusión y esperar que se vayan, podremos frustrarnos y desilusionarnos. La defusión es lo contrario de una estrategia de control, es una estrategia de aceptación. Otras veces, nos olvidaremos de practicar la defusión o incluso no conseguimos llevarla a cabo, no pasa nada, solo el hecho de aprender a diferenciar entre fusión y defusión resulta útil en sí mismo.



La defusión cognitiva es como cualquier otra destreza: cuanto más practiquemos, mejores resultados obtendremos.

EJERCICIOS

Rotular pensamientos (“Estoy teniendo el pensamiento de...”): cuando nos damos cuenta de que nos hemos dejado llevar por un pensamiento negativo, por ejemplo “soy tont@”, vamos a sustituirlo por “estoy teniendo el pensamiento siguiente: soy tont@”.

Poner nombre a las historias: todos tenemos historias que nos decimos una y otra vez. Vamos a ponerles nombre a cada una de ellas, como por ejemplo “la miedosa” o “el perfeccionista”. Y, cuando nos demos cuenta de que estamos cayendo en un bucle negativo relacionado con alguna de nuestras historias recurrentes, vamos a decirnos “ya está aquí la historia del perfeccionista o la miedosa” o cualquier otra historia.

Darle las gracias a la mente: por recordarnos una vez más esa historia recurrente. Podemos indicar por ejemplo, «gracias mente por decirme lo torpe que he sido en la reunión de esta mañana». Así, creamos distancia, ya no me lo digo yo a mi mism@ dando por hecho que es verdad, creyéndomelo y machacando mi autoestima. Me lo dice mi mente, a veces se equivoca aunque yo se que hace lo que puede para ayudarme, así que se lo agradezco.

Hojas flotando en la corriente (Ver los pensamientos como que vienen y van): Es un ejercicio para hacer mejor con los ojos cerrados. Imagina una corriente que fluye lentamente. El agua se desliza sobre rocas, entre árboles, va descendiendo y corre a lo largo de un valle. De vez en cuando, una hoja grande cae en la corriente y va flotando río abajo. Imagina que estás sentad@ junto a la corriente, observando cómo van flotando las hojas. Ahora, hazte consciente de tus pensamientos. Cada vez que surja un pensamiento en tu mente, imagina que lo depositas en una de esas hojas.



PINGÜINAS
RUGBY BURGOS

 Elena Rueda psicóloga

Despachos profesionales 2 de mayo.
C/ Cascojera 1, bajo, of. 12, 09007. Burgos
654.130.280
www.elenaruedapsicologa.es

Contemplando el tren de la mente: la gente tiende a vivir en su mente, es decir, a relacionarse con el mundo en función de lo que piensan.

Vivir en la mente puede ser comparable a subir a un tren. Pero ahora, imagina que estás en un puente sobre una vía, observando cómo pasan tres tipos de trenes por las vías. El tren de la izquierda se compone de sensaciones, percepciones y emociones. El tren de la vía central transporta pensamientos y el tren de la derecha va cargado de impulsos para la acción. Si observas que vas metido en uno de los vagones, vuelve mentalmente al puente sobre las vías para mirar otra vez hacia abajo. Si eres capaz de permanecer en el puente verás las tres vías, si te fundes con el contenido de los trenes, irás solo en uno de los vagones.