



5 ejercicios efectivos para ayudarte a dejar de creer en tus pensamientos automáticos no deseados¹

La mayoría de nosotros vivimos con un flujo constante de declaraciones internas, críticas, pensamientos ansiogénicos y negativos, anticipaciones catastróficas, órdenes, etc. en nuestra cabeza. Pero tenemos una opción: no dejarnos llevar por ellos, que no definan cómo afrontamos y nos desenvolvemos en nuestra realidad, no creémoslos... así es como podemos desenredarnos.

Cuando estamos preocupados o insatisfechos, hacemos cualquier cosa para no sentir los sentimientos derivados de estos pensamientos, pues lógicamente duelen. Podemos evitarlos, buscando algo para distraernos o calmarnos, o podemos intentar resolver los problemas causantes de los mismos para salir de ellos.

Queda una tercera opción que toma un rumbo diferente: la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Se trata de cultivar la flexibilidad psicológica para que podamos vivir con lo que es desagradable y no dejar que controle nuestras vidas. **"CAMBIAR NUESTRA RELACIÓN CON NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, EN LUGAR DE TRATAR DE CAMBIAR SU CONTENIDO, ES LA CLAVE PARA SANAR Y DESARROLLAR NUESTRO VERDADERO POTENCIAL"**.

La mayor parte del tiempo, la mayoría de nosotros vivimos en un estado de fusión cognitiva, aceptando completamente lo que nuestros pensamientos nos dicen y permitiéndoles dirigir

¹ Steven C. Hayes, 2019. "A Liberated Mind: How to Pivot Towards What Matters". Penguin Random House, LLC.



demasiado nuestras acciones y elecciones ☒ esto sucede porque **estamos programados para notar que el mundo está estructurado por nuestros pensamientos, pero nos perdemos el hecho de que *somos nosotros los que tenemos estos pensamientos.***

Defusión cognitiva: en contraposición, podemos ver y entender nuestros pensamientos por lo que realmente son, es decir, **intentos continuos de dar sentido al mundo**. Así **les damos poder solo en la medida en que realmente nos sirven**. Somos capaces de notar el acto de pensar, sin sumergirnos ni enredarnos en nuestros pensamientos.

Es útil en el aprendizaje de la defusión comprender el motivo que impulsa el acto de pensar, por qué pensamos y por qué de esa forma: es un **anhelo de crear coherencia y comprensión**, y es un deseo perfectamente comprensible. Pero nos sentimos vulnerables cuando nuestros pensamientos no encajan bien.

TEN EN CUENTA QUE:

1. El primer paso para dejar de creer en nuestros pensamientos automáticos es **TOMAR CONSCIENCIA** de cuán complicados son nuestros procesos de pensamiento. Una forma de comenzar es darle rienda suelta a tu mente para que piense durante unos minutos y luego escribe la cadena de pensamientos que surgen.

Steven C. Hayes es el creador de la Terapia de Aceptación y Compromiso, terapia que desarrolla como uno de sus postulados esto aquí redactado. Él mismo, docto en la materia, entiende que la *fusión cognitiva* es un proceso habitual en la mente de cualquiera e incluso en la suya:



“Hice este ejercicio –tomar conciencia- tan pronto como me desperté una mañana que estaba escribiendo el libro, y aquí estaban mis pensamientos:

Es hora de levantarse. No, no lo es; son solo las 6:00. Son siete horas de sueño. Necesito ocho, ese es el objetivo. Me siento gordo. Bueno, pastel de cumpleaños, duh. Tengo que comer pastel en el cumpleaños de mi hijo. Tal vez, pero no una pieza tan grande. Apuesto a que estoy en 196 libras. Dispara... para cuando corra el desafío de los dulces de Halloween/Día del pavo, volveré a tener más de 200. Pero tal vez no. Tal vez más como 193. Tal vez haga más ejercicio. Cualquier cosa sería "más". Tengo que concentrarme. Tengo un capítulo que escribir. Me estoy quedando atrás... y estoy engordando de nuevo. Darse cuenta de las voces y dejarlas correr puede ser un buen comienzo para el capítulo. Mejor volver a dormir. Pero tal vez podría funcionar. Fue dulce de parte de Jacque sugerirlo. Ella se levanta temprano. Tal vez sea su resfriado. Tal vez debería levantarme de la cama y ver si está bien. Son solo las 6:15. Necesito mis ocho horas. Está cerca de las siete horas y media”.

Estos pensamientos no solo son notablemente tortuosos, sino que la mayoría de ellos se refieren a reglas y castigos. Muchos de ellos son también contradicciones de pensamientos anteriores. Este tipo de ida y vuelta mental probablemente te resulte familiar.

2. Discutir con nosotros mismos ES ALGO NATURAL para la mayoría de nosotros. De hecho, el viejo dispositivo de dibujos animados de un diablo en un hombro y un ángel en el otro es entendido incluso por niños pequeños. Cuando estamos profundamente enfocados en una tarea mental, nuestras mentes entran en un estado de flujo en el que nuestros pensamientos, emociones y



acciones están temporalmente sincronizados. Pero nuestro estado más habitual es de divagación mental, que a menudo se caracteriza por una gran cantidad de desacuerdo mental y desconexión.

Para ver cuán automático y tortuoso es tu propio pensamiento, tómate un minuto para dirigir tus pensamientos en la dirección que elijas. Luego, síguelos mientras siguen su curso.

Después de completar este ejercicio, repítelo dos veces más, dejando que tus pensamientos fluyan durante un minuto cada vez.

En la segunda ronda, imagina que tu trabajo es averiguar si cada pensamiento es verdadero o apropiado.

En la tercera ronda, imagina que tus pensamientos son como las voces de los niños de primer grado que se pelean. **Adopta una postura de curiosidad y diversión, pero no hagas nada excepto notarlos.**

En la segunda ronda, probablemente experimentaste la sensación de ser arrastrada/o directamente por tus pensamientos. Su volumen puede haber aumentado y su contenido puede haberse incrementado o endurecido. Es posible que hayas tenido una discusión con tu mente.

En la ronda tres, probablemente notes el flujo general de tus pensamientos. Muy probablemente, **el contenido específico parecía menos importante y tenías la sensación de estar fuera de cualquier discusión.**

Esa diferencia explica cómo los ejercicios de defusión debilitan el vínculo entre los pensamientos automáticos y el comportamiento. Nuestra capacidad de alejarnos de nuestros pensamientos se fortalece a medida que practicamos.



PRACTICA:

Aquí hay un conjunto básico de TÉCNICAS DE DEFUSIÓN.

- ☑ Los primeros dos son ejercicios generales de construcción de defusión.
- ☑ Los otros están diseñados para desactivar pensamientos problemáticos específicos.

Ensayo y practica, repite cada ejercicio al menos una vez al día. Además, si durante el transcurso del día notas que estás atrapada/o por un pensamiento, aplícalos en el momento para liberarte.

¡OJO!

Si bien es común e incluso útil que sientas una sensación de libertad y distancia en cuestión de minutos después de practicar estos ejercicios, ten cuidado. Tu mente puede tratar de convencerte de que has resuelto tus problemas. **No lo creas: tu dictador interno solo te está dando un nuevo pensamiento peligroso del que distraerte.**

No importa lo bueno que seas en la defusión, tu mente seguirá formando nuevos pensamientos con los que te fusionarás naturalmente. Un ejemplo es pensar: “**¡Soy el experto mundial en defusión!**”. Es vital que estés al tanto de esta tendencia. A veces, el simple hecho de captar tus pensamientos es suficiente para romper el control, pero si no, inmediatamente involucrate en una de estas prácticas. Tu meta es el progreso, no la perfección.

Una última advertencia: algunos de estos ejercicios pueden parecer extraños, incluso tontos. ¡Los humanos somos criaturas divertidas!. Solo trabaja a través de ellos con un sentido de autocompasión.



1. Desobedecer a propósito

Ponte de pie y lleva contigo un teléfono, un libro u otro objeto mientras caminas o te mueves lentamente y di esta oración en voz alta varias veces. Sí, lee esta oración mientras caminas o te mueves.

Oración: "No puedo caminar por esta habitación".

¡Sigue caminando! Despacio pero claramente repite esa oración mientras caminas por lo menos cinco o seis veces. "No puedo caminar por esta habitación". Ahora puedes volver a sentarte o pararte.

Es una cosa tan pequeña, ¿no? Es un pequeño pinchazo en el ojo del dictador interno, parte dominante de nuestras mentes que resuelve problemas y sugiere constantemente "soluciones" para nuestro dolor psicológico, y un pequeño tirón en tu capa de superhéroe.

Aunque es un ejercicio "tonto", un equipo en Irlanda demostró recientemente en un experimento de laboratorio que aumentó inmediatamente la tolerancia al dolor inducido experimentalmente en casi un 40 por ciento. En el estudio, las personas estaban dispuestas a mantener la mano en un plato muy, muy caliente (no caliente hasta el punto de lesionarse pero lo suficientemente caliente como para causar un dolor real) un 40 % más, después de solo unos momentos de decir una cosa mientras hacía la otra, lo opuesto.

Incluso la demostración más pequeña de que el poder de la mente sobre ti es una ilusión puede darte mucha más libertad para hacer cosas difíciles. Puedes incorporar esto fácilmente a tu vida como



una práctica regular (ahora mismo estoy pensando, “¡No puedo escribir esta oración!” mientras escribo).

2. Dale un nombre a tu mente y escúchala cortésmente

Cuando escuchamos a otra persona, elegimos si estamos de acuerdo con lo que tiene que decir (o no). Con nuestra voz interna, por lo general no sentimos que tenemos esa opción de estar de acuerdo o en desacuerdo, pero esa es la postura que me gustaría que intentaras tomar.

La investigación ha demostrado que nombrar tu mente, dale un nombre que no sea el que te llamas a ti mismo, ayuda con esto. ¿Por qué? Porque si tu mente tiene un nombre diferente, es diferente de “tú”.

Yo llamo al mío "Antonia". Elige el nombre que desees. Ahora saluda a tu mente usando su nuevo nombre, como si te la estuvieran presentando en una fiesta.

3. Aprecia lo que tu mente está tratando de hacer

Mientras escuchas tus pensamientos y notas cuando tu mente comienza a parlotear, responde con algo como: “Gracias por ese pensamiento, Antonia. De verdad gracias.” Si hablas a tu mente con desdén o condescendencia, se creará con el derecho de continuar resolviendo problemas, así que se sincero. Es posible que desees agregar: “Realmente entiendo que estás tratando de ser útil, así que gracias por eso. Pero tengo esto cubierto. Di esto en voz alta si estás solo o internamente si estás con otras personas.



Es probable que tu mente retroceda con pensamientos como: "Eso es una tontería, ¡eso no ayudará!" Responda de nuevo con, "Gracias por ese pensamiento, Antonia. Gracias, realmente veo cómo estás tratando de ser útil". Podrías considerar invitarlo a comentar más respondiendo "¿Tiene algo más que decir?".

4. Cántalo

Este método es poderoso cuando tienes un pensamiento muy pegajoso. Convierte ese pensamiento en una oración e intenta cantarla; nuevamente, hazlo en voz alta si estás solo o en tu cabeza si tienes compañía. Cualquier melodía servirá. Mi valor predeterminado es "Feliz cumpleaños". No te preocupe por la redacción o el esquema de rimas: ¡no estás en una audición para *America's Got Talent!* Simplemente tararea y repite

tu pensamiento con cualquier melodía que elijas.

Ahora encuentra un pensamiento que te esté molestando y pruébalo. Experimenta con diferentes melodías, o cántalo rápido o lento.

¿Cómo sabrás si ha "tenido éxito"? No es que el pensamiento desaparezca o se vuelva increíble; es que puedes verlo más claramente como un pensamiento más. La situación divertida y absurda hará que disminuya la carga emocional y categorial de cualquier pensamiento.



5. Llévalo contigo

Escribe un pensamiento crítico recurrente en una pequeña hoja de papel. Tal vez sea "Soy estúpido" o "No soy digno de amor" o "Voy a fracasar". Después de terminar de escribir, sostenga el papel y mírelo como si fuera una página preciosa y frágil de un manuscrito antiguo. Estas palabras son un eco de tu historia.

Incluso si el pensamiento es doloroso, pregúntate si estarías dispuesto a honrar esa historia eligiendo llevar este papel contigo. Si puedes llegar a decir "sí", colócatelo en su bolsillo, billetera o bolso y déjelo acompañarte. Durante los días que lo lles, de vez en cuando palmea tu billetera o bolso (o donde sea que lo guardes) para reconocer que es parte de tu viaje, y que es bienvenido a acompañarte.

Al practicar ejercicios como estos, podemos comenzar a dejar pensamientos inútiles que nos han impulsado durante años. Si aprendemos a pensar en nuestra voz interna como la de un asesor en lugar de la de un dictador, puede ser de gran ayuda para nosotros. Llegamos a ver que nuestra mente en sí misma no es mala ni dañina mientras no la dejemos dictar rígidamente nuestro comportamiento. Es una herramienta y cuando aprendemos a ponerle una correa, puede servirnos aún mejor.