

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES,

¿CÓMO NOS AFECTAN?

Cuantas personas se quejan de que les va mal en la vida, de que se sienten rechazadas, que no las entienden. Ya desde que nos levantamos empezamos a malinterpretar acontecimientos y el estrés empieza a apoderase de nosotros, a cuantos no les ha afectado alguna de estas cosas: *¿Estaré embarazada? ¿Y si no me ascienden? ¿Funcionaran bien los trenes? ¿Por qué todo el mundo tiene más relaciones sexuales que yo? ¿Me estoy haciendo mayor y ahora qué? ¿Cuándo dejara de llover? ¿Cuándo lloverá? ¿Podré mantener a mi familia? ¿Qué le ha pasado a mi matrimonio? ¿Llegare tarde al trabajo? ¿Por qué como tanto? ¿Cómo será el resto de mi vida? ¿Qué pasara cuando me jubile?.*

En fin, después de leer todo eso a mí ya me está entrando un poquito de estrés.

*“Y sin embargo es importante saber que la mayoría de cosas que nos preocupan, casi nunca ocurrirán”.*

Pero ya estamos afectados, y muchos de nosotros las padeceremos en distintos grados, con todo el efecto negativo que produce en nuestra salud.

Me gustaría que en este artículo se tuviera una toma de contacto con las emociones, tratar de entender como nos afectan y descubrir que lo que nos enferma no son estas, si no los pensamientos que se generan. Para ello seguiremos a “Albert Ellis y su técnica ABC”: esta teoría nos dice que podemos controlar las emociones si se dominan los pensamientos, ya que tienen su origen en un pensamiento que siempre va delante. Así, el pensamiento seria la causa y la emoción el efecto.

Nos dice que no podemos controlar la emoción pero si el pensamiento.

*"Los problemas no vienen de fuera, somos nosotros quien los producimos cuando le damos vueltas en la cabeza".*

Así, si seguimos el esquema de Albert Ellis:

A: Es la situación o experiencia.

B: La creencia o pensamiento que tenemos sobre A.

C: Consecuencias emocionales y conductuales que vamos a tener.

En un principio A representaría la situación que seria el desencadénate de C, lo que seria erróneo, ya que quien desencadenaría la emoción que se produce en C sería B, es decir, las creencias y pensamientos que vamos a tener sobre la situación que se nos presenta en A.

Vamos a verlo con un ejemplo:

Imaginemos una situación, donde llegamos a una fiesta y al entrar por una puerta nos encontramos de golpe con toda la gente que nos esta mirando. De ello podrán darse varias situaciones:

• Si la persona que entra tiene una tendencia a la negatividad y si le añadimos una baja autoestima, esta persona interpretara “pensarán que tengo un aspecto horrible y ridículo” lo que le llevará a una emoción y una conducta negativa, “me siento incomodo, me voy lo antes posible sin decir nada”.

• Si la persona que entra tiene una tendencia positiva, esta persona pensará “parece que les resulto agradable”, lo que le llevará a una emoción y una conducta positiva, “mé siento bien. Les devuelvo la sonrisa e iniciamos una conversación.

Otros ejemplos:

• Si piensas que has hecho el ridículo, *sentirás, miedo o vergüenza.*

• Si piensas que se están divirtiendo, interpretarás que lo vamos a pasar bien, *sentirás alegría.*

• Si piensas que son mal educados, *sentirás enfado.*

• Si piensas que les gustas, porque nada más entrar ya se han alegrado, *sentirás aprecio.*

Con estos ejemplos vemos que para intentar entender a los demás, *es muy importante conocerse y entenderse uno mismo.* Debemos cambiar los pensamientos, ver que existen diversas gamas de interpretaciones, dejemos el extremo negativo y vamos a darnos un voto de confianza buscando tonos intermedios.

Este tipo de pensamientos o creencias no están ahí siempre, éstas pueden adquirirse y también eliminarse, por lo que podemos liberarnos de las que nos perjudican cambiándolas por otras que si nos van a reconfortar.

Dejemos de complicarnos la vida y de agobiarnos pues hay cosas:

Que dependen de nosotros como:

• Aprender a ser asertívo.

• Aprender a utilizar la empatia.

• Ser feliz.

• Cuidar mi salud.

• Trabajar para mejorar lo posible en mí, y en mis relaciones con los demás.

No dependen de mí:

• No envejecer ni morir.

• Que no existan injusticias, guerras y enfermedades.

• Que algunas personas actúen mejor.

Y para finalizar quiero recuperar otra vez a Albert Ellis, para compartir una reflexión donde nos demos cuenta que esos pensamientos que nos llevan a malhumorarnos se reducen a tres errores, que parten de tres contradicciones clásicas:

***“Lo que yo pretendería ser, no es lo que soy”.***

El pensamiento curativo podría ser “preferiría no cometer errores, pero como soy humano los cometo, y a pesar de ello, puedo sentirme bien y disfrutar.

***"Lo que deseo que los demás sientan y hagan por mí, no es lo que sienten y hacen por mí”.***

Esto se curaría: si bien es agradable y preferible que cierta persona me aprecie, puedo pasarlo bien aunque ella prescinda de hacerlo.

***“Como quiero que las cosas sean, no es como las cosas son”.***

Pensamos: necesito que “las cosas” salgan bien y como me gustan a mí, sino seré infeliz.

**Pero “las cosas” son y serán como son, no necesariamente como quiero que sean.**

**Tú tienes la llave**



**¿Cuál prefieres?﻿**

﻿