

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Con abordajes Arteterapéuticos

Módulo 3

Los pensamientos recurrentes y la ansiedad



Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 3

Ps. Social Gabriel De Marco

Ps. Social Leila Ojeda

EL SECRETO ESTÁ EN LA REALIDAD

“La realidad se ofrece en perspectivas individuales. Lo que para uno está en último plano se halla para otro en primer término. El paisaje ordena sus tamaños y sus distancias de acuerdo con nuestra rutina, y nuestro corazón reparte los acentos. La perspectiva virtual y la intelectual se complican con la perspectiva de la valoración”.

José Ortega y Gasset

Solemos creer que sólo existe lo que conocemos. Esto nos da seguridad, nos permite mantenernos en nuestra zona de seguridad. Acumulamos historia. Pasado, y basamos nuestras decisiones en algo que nos sirvió en momentos determinados, pero que no somos capaces de analizar si sigue sirviéndonos en el presente. Nuestros valores, nuestras creencias, nuestros miedos están situados en la zona de comodidad, en la zona conocida.

Vivimos rodeados de hábitos, de rutinas. Todos los días repetimos lo mismo. Lo cotidiano, lo diario, también nos da seguridad, es nuestra sala de estar, nuestra casa conocida. Y ni siquiera nos planteamos que podamos hacer las cosas de otra forma diferente. Vivimos dentro de la resignación.

Pero todos los seres humanos soñamos, queremos triunfar, deseamos tener éxito y nos desesperamos si nuestros deseos no llegan a cumplirse. NO estamos hablando de grandes cosas. Estamos hablando de pequeños



éxitos, de conseguir pequeños sueños. Culpamos al destino, a la mala suerte o a los demás; buscamos la responsabilidad fuera de nosotros.

Estamos llenos de potencialidad, de recursos. El éxito, el triunfo, no se encuentra en la zona conocida, en la zona de comodidad. **El éxito se encuentra en el riesgo, en salir fuera de lo conocido, en hacer más grande nuestra zona de comodidad, en ampliar lo que conocemos. Pero no todo el mundo está dispuesto a arriesgar.**

¿Qué camino diferente vas a iniciar hoy? ¿Qué cosa nueva que no has hecho hasta ahora vas a probar? ¿Qué riesgos vas a correr? ¿Qué nueva solución vas a poner en marcha? ¿Cómo puedes hacer algo de forma diferente?

Si no arriesgas no te quejes. La vida es gris para quien vive en la oscuridad. Salir al sol puede deslumbrarte.

Vivir consiste en descubrir todo lo que hay a nuestro alrededor. La vida es un horizonte de posibilidades y la vida consiste en tener acceso al mayor número posible de todas esas posibilidades. Lo que la vida nos reclama es ser capaces de establecer un equilibrio entre la realidad y nuestros deseos. Quien tiene proyectos, tiene un futuro y sólo él puede

convertirse en profeta de sí mismo. Pero esos proyectos tienen que estar engarzados con la realidad. Lo contrario sería locura.

Y al mismo tiempo, cuando al elaborar proyectos no tomo una cierta distancia frente a la realidad, cuando no la distingo, cuando no la compruebo, examino y sitúo como algo distinto de mí mismo, entonces se apodera de mí, invade mi pensamiento y me abruma. Tengo que saber cuál es la realidad, pero no puedo confundirme con ella. Tengo que tener un contacto con la realidad y al mismo tiempo mantenerme a distancia, separarla de mí mismo para que no la invada.

La psicofisiología dice que el cerebro humano está diseñado para orientarnos hacia la acción; para ayudarnos a dar una respuesta adecuada las dificultades del entorno. Cuando no somos capaces de distinguir lo real de lo imaginario, el cerebro empieza a asociar ideas de lo imaginario, el cerebro empieza a asociar ideas de forma aleatoria y la relación entre las tres partes del cerebro (reptiliano, límbico y neocórtex) se convierte en algo anárquico y desorganizado que nos lleva al delirio.

Cuando me confundo con la realidad, lo que hago es tener pensamientos de “yo tengo”, “yo estoy”. Cuando me mantengo a distancia de la realidad sin perder el contacto con ella, mis pensamientos tienen relación con “yo soy”, “yo siento”.

No soy víctima del mundo que veo, sino del mundo visto por mí. Soy responsable de la visión, no de las cosas que están ahí al alcance de mi vista. Y también es cierto que me es difícil cambiar lo que está al alcance de mi vista en el mundo real, pero sí puedo cambiar mi visión de las cosas porque tengo poder sobre mí mismo.

Las cosas esenciales para la felicidad humana son muy sencillas, tan sencillas que la gente complicada ni siquiera puede sospechar de qué es lo que en realidad carece. Galileo dijo: *“Bisogna rifare i cervelli”*. Sí, sí, hay que transformar las cabezas.

La realidad tiene un orden propio que no puede serle impuesto desde afuera por un pensamiento- trombo o por palabras desbocadas.

El orden en el pensamiento ayuda a captar la necesidad y la coherencia con la realidad. El orden de una realidad que se presenta como problemática ha de ser sustituida por un contacto directo con esa realidad.



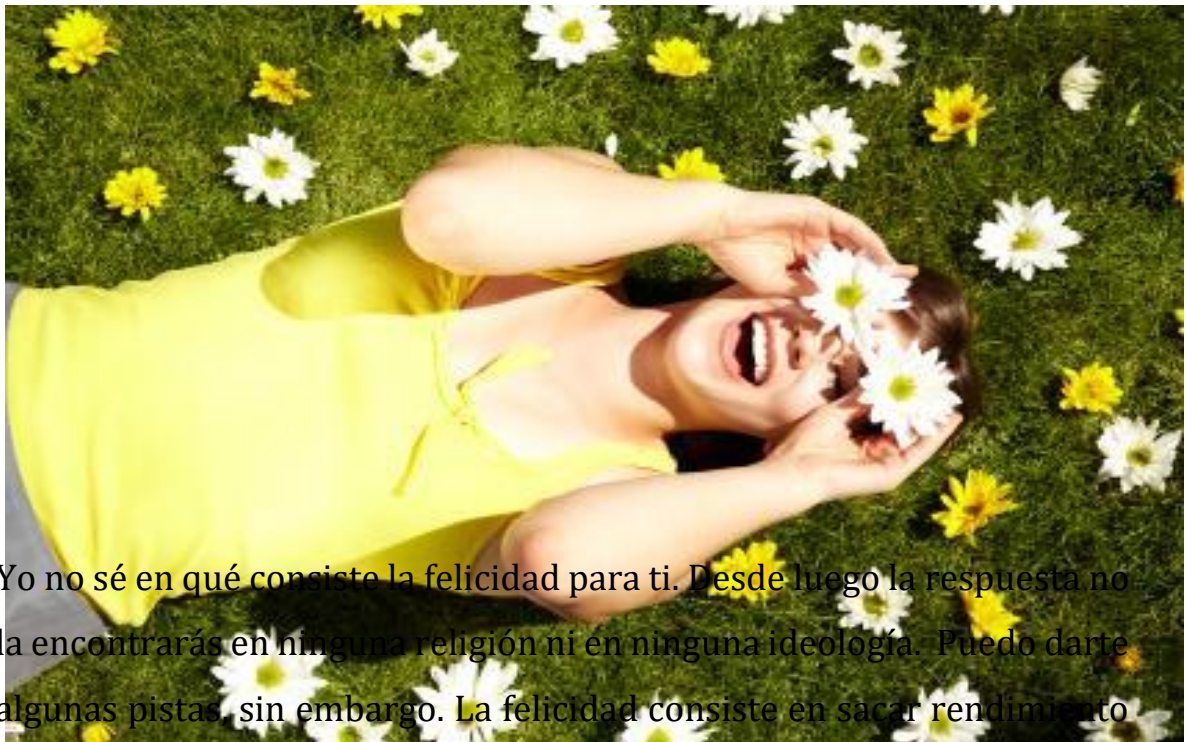
Las cosas esenciales para la felicidad humana son muy sencillas, tan sencillas que la gente complicada ni siquiera puede sospechar de qué es lo que en realidad carece.

¿Y, cuál es la realidad de la felicidad humana? ¿Será el dinero? ¿Será el poder? ¿Será el poseer? ¿Será el acumular? No, no es nada de eso. ¿Qué es entonces?

Son tantas las personas que viven desorientadas o sin sentido como tantas las que no se resignan a vivir sin él. ¿Quién duda que el ser humano es un ser cuyo principal cometido consiste en cumplir un sentido?: Sentido de la vida, sentido de la muerte. El sentido no lo proporciona ninguna tienda, ningún sacerdote, ningún gurú. El sentido es un privilegio sólo para quienes lo buscan. No



formularse la pregunta es de ignorantes. Hacérsela y no contestarla es de enfermos. Y el que busca, encuentra.



Yo no sé en qué consiste la felicidad para ti. Desde luego la respuesta no la encontrarás en ninguna religión ni en ninguna ideología. Puedo darte algunas pistas, sin embargo. La felicidad consiste en sacar rendimiento de las pequeñas cosas de la vida cotidiana, a vivir en el presente. **La**

felicidad consiste en abrirte a los demás, en darte, en compartirte con los demás. El sentido está en tu interior cuando te abres y te comunicas con tus semejantes. Esa es la puerta. Pero no todo el mundo está dispuesto a abrirla.

¿Será que estamos hablando del amor hacia nosotros mismo y hacia los demás? ¿Será que estamos hablando de que cuando nos queremos a nosotros mismos y damos amor a los demás, el amor nos es devuelto multiplicado? ¿Será eso la felicidad?

Autor: Ricardo Ros - *Psicólogo especialista en tratamientos de ansiedad. Creador del método "STOP a la Ansiedad".*

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 3

PENSAR

Control de los pensamientos automáticos

Los pensamientos automáticos son breves mensajes repetitivos, silenciosos, dichos a uno mismo que se presentan en determinadas situaciones. Estos pensamientos están tan arraigados y son tan habituales que casi no nos damos cuenta de que nos acompañan. Pueden ser positivos o negativos y aparecen de forma súbita, sin reflexión ni análisis. Además, son poderosamente influyentes. Los pensamientos automáticos son especialmente perniciosos para los pesimistas, en quienes se muestran de forma negativa y absoluta: “Durará para siempre”. “Para esto no hay solución”. “Seguro que se va a estropear”. “Toda la culpa es sólo mía”. “Ya es demasiado tarde”.



¿Cómo permanecen los pensamientos automáticos durante años? Su presencia constante llega a ser parte de nuestro pensamiento habitual y permanecen casi inconscientes. Por esta razón suelen ser difíciles de cosechar, pero es posible desarraigarlos.

Precisamente, el hecho de que seamos conscientes de su presencia y de sus efectos, ya es un paso trascendente para modificarlos o eliminarlos y sustituirlos por otros más edificantes y positivos.

Atrapa tus pensamientos automáticos

Por estar semiescondidos puede resultarte difícil identificar tus pensamientos automáticos, pero es posible si observas tus procesos mentales cuidadosamente. Una manera eficaz de atraparlos es detenerte en un momento del día y hacerte las siguientes preguntas:

¿Qué me ha pasado por la cabeza en los últimos quince minutos? ¿Qué imágenes o recuerdos he tenido?

Otra forma de conocer esos pensamientos es centrarte en momentos de alta emotividad: encontrarte con algún antiguo amigo, cruzarte con quien no te gusta, hablar con tu jefe de una

subida de sueldo, visitar un lugar que te disgusta... Permanece a la “escucha” de lo que pasa por tu mente de modo automático y captura entonces esos pensamientos.



Autor: Julián Melgosa: “Mente Positiva”

