

BURNS, David D.

Sentirse bien:

una nueva terapia.

Bartra las depresiones

Barcelona = Paidós,

2010

3  
**Comprenda sus estados de ánimo:  
lo que usted piensa  
determina lo que usted siente**

Al leer el capítulo anterior, usted ha podido enterarse de cuán amplos son los efectos de la depresión: su estado de ánimo decae totalmente, su autoimagen se desmorona, su cuerpo no funciona bien, su voluntad se paraliza y sus acciones lo conducen al fracaso. Ese es el motivo por el cual se siente *completamente* hundido en una maraña de ideas negras. ¿Cuál es la clave de todo esto?

Dado que, durante toda la historia de la psiquiatría, la depresión ha sido considerada como un trastorno emocional, los terapeutas de la mayoría de las escuelas de pensamiento le dan mucha importancia al hecho de «ponerse en contacto» con sus sentimientos. Nuestra investigación revela lo inesperado: ¡la depresión no es en absoluto un trastorno emocional! El cambio repentino registrado en la manera en que usted *se siente* no tiene mayor importancia *causal* que la que tiene una nariz congestionada cuando está acatarrado. Cada sentimiento doloroso que usted experimenta es el resultado de un pensamiento negativo distorsionado. Las actitudes pesimistas ilógicas son las que desempeñan la función principal en la aparición y el mantenimiento de todos sus síntomas.

En cualquier episodio depresivo y en toda emoción dolorosa, siempre se halla presente un pensamiento negativo intenso. Es probable que sus melancólicos pensamientos sean completamente diferentes de los que siente cuando no está abatido. Una mujer joven, a punto de terminar su doctorado, lo expresó de la manera siguiente:

Cada vez que me deprimó, me siento como si me hubiese golpeado una repentina sacudida cósmica, y empiezo a ver las cosas de un modo diferente. El cambio puede producirse en menos de una hora. Mis pensamientos se vuelven

negativos y pesimistas. Cuando examino mi pasado, me convenzo de que nada de lo que he hecho tiene valor. Todo período feliz me parece una ilusión. Mis logros parecen tan genuinos como el decorado utilizado para ambientar una película del Oeste. Llego a convencerme de que mi verdadera personalidad no tiene valor ni sentido. No puedo avanzar en mi trabajo porque me paraliza la duda. Pero no me puedo quedar quieta porque el sufrimiento es insoportable.

Usted aprenderá, como hizo ella, que los pensamientos negativos que invaden su mente son la verdadera *causa* de sus emociones contraproducentes. Estos pensamientos son los que lo mantienen en una especie de letargo y lo hacen sentirse inútil. Sus pensamientos o cogniciones negativos son los síntomas de su depresión que con mayor frecuencia se olvidan. Estas cogniciones contienen la clave para alcanzar la curación y son, por consiguiente, sus síntomas más importantes.

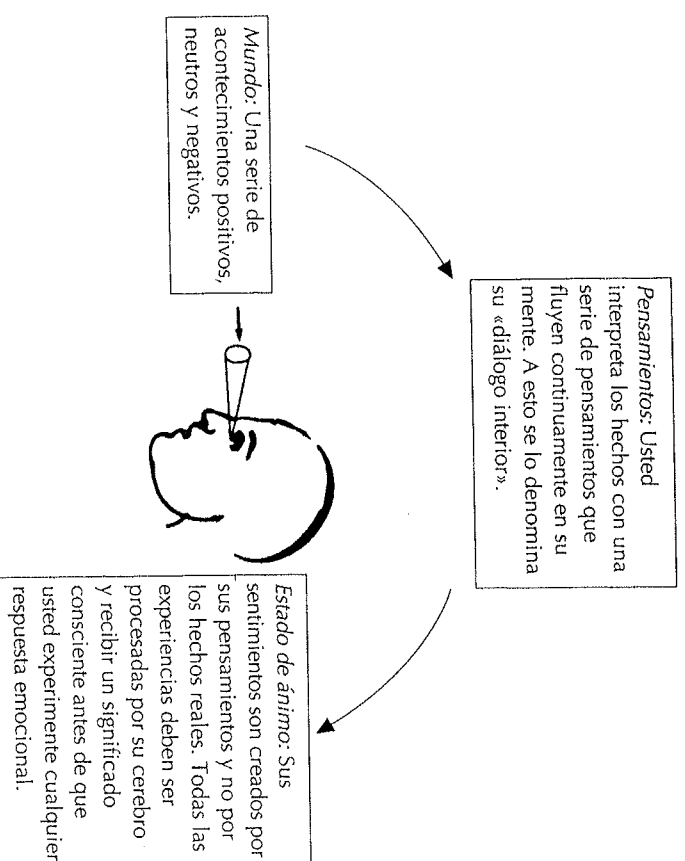
Cada vez que se sienta deprimido con respecto a algo, trate de identificar el correspondiente pensamiento negativo que haya experimentado justo antes de la depresión y durante la misma. Puesto que estos pensamientos son los que han creado realmente su actual estado de ánimo, podrá modificar este último aprendiendo a reestructurarlos.

Probablemente usted sea escéptico con respecto a todo esto por el hecho de que su modo de pensar negativo haya llegado a integrarse tanto en su vida que se haya convertido en automático. Por esta razón, yo llamo a los pensamientos negativos «pensamientos automáticos». Pasan por su mente automáticamente sin que usted realice el menor esfuerzo para colocarlos allí. Son tan evidentes y naturales para usted como la manera en que sostiene un tenedor.

En la figura 3-1 aparece esbozada la relación que existe entre la manera en que usted *piensa* y la manera en que usted *siente*. Allí se ilustra la primera clave fundamental para comprender sus estados de ánimo: sus emociones traducen totalmente la manera en que usted *mira* las cosas. Es un hecho neurológico evidente que antes de poder experimentar cualquier acontecimiento debe procesarlo en su mente y darle un significado. Usted debe *comprender* qué le está sucediendo antes de que pueda *sentirlo*.

Si su comprensión de lo que está sucediendo es exacta, sus emociones serán normales. Si su percepción está empañada y distorsionada de algún modo, su respuesta emocional será anormal. La depresión corresponde a esta categoría. Es siempre el resultado de «interferencias» mentales: distorsiones. Sus estados depresivos pueden compararse con la música

Figura 3-1. La relación entre el mundo y la manera en que usted siente. No son los hechos reales sino sus percepciones las que producen cambios en su estado de ánimo. Cuando usted esté *triste*, sus pensamientos constituirán una interpretación realista de acontecimientos negativos. Cuando usted esté deprimido o ansioso, sus pensamientos serán siempre ilógicos, distorsionados, carentes de realismo o, simplemente, erróneos.



chirriante que produce una radio que no está bien sintonizada en la emisora correspondiente. El problema *no* reside en que los tubos o transistores estén quemados o dañados, o en que la señal de la emisora esté distorsionada a consecuencia del mal tiempo. Se trata simplemente de ajustar el dial. Cuando usted aprenda a producir esta sintonización mental, la música volverá a escucharse claramente otra vez y su depresión cederá.

Algunos lectores —tal vez usted— pueden experimentar un ataque de desesperación al leer el párrafo anterior. Sin embargo, no tiene *nada de inquietante*. En todo caso, ese párrafo debe comunicar un sentimiento de esperanza. Entonces ¿qué fue lo que hizo que su estado de ánimo se hundiera mientras lo leía? Fue su pensamiento: «A otras personas les

puede bastar esa especie de sintonización. Pero yo soy una radio averiada que ya no tiene arreglo. Mis lámparas están quemadas. No me interesa si hay diez mil pacientes deprimidos que hayan mejorado; estoy con vencido, más allá de toda sombra de duda, de que mis problemas no tienen solución». ¡Escucho esta afirmación cinco veces por semana! Casi todas las personas deprimidas parecen convencidas, más allá de toda razón, de que son esa persona especial que *realmente* ya no tiene esperanza. ¡En esta fantasía se refleja la clase de proceso mental que se encuentra en el centro mismo de su enfermedad!

Siempre me ha fascinado la facilidad que tiene cierta gente para crear ilusiones. Cuando era niño, solía pasar horas en la librería local, leyendo libros sobre magia. Los sábados me pasaba horas en las tiendas que vendían objetos de magia, mirando cómo el hombre que se encontraba detrás del mostrador elaboraba complicados trucos con cartas, pañuelos y esferas que flotaban en el aire, desafiando todas las leyes del sentido común. Uno de los recuerdos más felices de mi infancia procede de cuando tenía 8 años y vi a Blackstone, «el mago más grande del mundo», en Denver, Colorado. Fui invitado junto con otros niños del público a subir al escenario. Blackstone nos dijo que pusieramos las manos sobre una jaula de pájaros de 70 cm de ancho por 70 de alto, llena de palomas blancas vivas, hasta que la parte superior, la inferior y los cuatros lados se encontraron completamente cubiertos por nuestras manos. El mago se paró cerca de nosotros y dijo: ¡«Mirad fijamente la jaula!»!. Así lo hice. Los ojos se me salían de las órbitas pero me negaba a parpadear. Exclamó el mago: «Ahora daré una palmada». Lo hizo. En aquel instante la jaula y las palomas desaparecieron. Mis manos estaban suspendidas en el aire. ¡Era imposible! ¡Pero sucedió! Yo estaba perplejo.

Ahora sé que su habilidad como ilusionista no era mayor que la del paciente deprimido medio, más o menos como usted. Cuando usted está deprimido, posee la notable capacidad de *crear* y hacer que la gente que lo rodea crea, cosas que no tienen una base real. Como terapeuta, mi tarea es *penetrar* en su ilusión, y enseñarle a *mirar detrás* de los espejos para que pueda ver cómo ha estado engañándose a sí mismo. ¡Usted podría decir incluso que estoy pensando en desilusionarle! Pero no creo que vaya a importarle en absoluto.

Échele un vistazo a la siguiente lista de diez distorsiones cognitivas que forman la base de todas sus depresiones. Acostúmbrase a reconocerlas. He preparado esta lista con sumo cuidado; representa la esencia

destruida de muchos años de investigación y experiencia clínica. Vuelva a ella una y otra vez cuando lea la parte práctica de este libro. Cuando se sienta abatido, esta lista será de incalculable valor para hacerle comprender cómo está engañándose a sí mismo.

### Definiciones de las distorsiones cognitivas

1. *Pensamiento todo-o-nada*. Se refiere a su tendencia a evaluar sus cualidades personales recurriendo a categorías extremas, blanco-o-negro. Por ejemplo, un importante político me dijo: «He perdido las elecciones a gobernador, así que soy un inútil». Un estudiante que siempre obtenía la más alta calificación, al conseguir otra sólo un poco menos alta llegó a esta conclusión: «Ahora soy un fracaso total». Las formas de pensamiento todo-o-nada constituyen la base del perfeccionismo. Hacen que usted tema cometer cualquier error o imperfección porque entonces se considerará un absoluto perdedor, y se sentirá un inútil sin valor.

Esta manera de evaluar las cosas no es realista, porque la vida rara vez es completamente blanca o negra. Por ejemplo, nadie es absolutamente brillante ni absolutamente tonto. De igual modo, nadie es completamente atractivo ni completamente feo. Mire el suelo de la habitación donde se encuentra usted sentado ahora. ¿Está perfectamente limpio? ¿Hay polvo y suciedad en cada uno de sus puntos? ¿O está parcialmente limpio? Los absolutos no existen en este universo. Si usted trata de situar sus experiencias en categorías absolutas, a la fuerza estará constantemente deprimido, porque sus percepciones no se ajustarán a la realidad. Lo único que conseguirá será desacreditarse continuamente, porque, haga lo que haga, *nunca* satisfará sus exageradas expectativas. El nombre técnico de este tipo de error de percepción es «pensamiento dicotómico». Usted ve todas las cosas en blanco o negro, los matices grises no existen.

2. *Generalización excesiva*. Cuando tenía 10 años, compré un juego de cartas trucadas en la feria del estado de Arizona, denominado Sven-gali Deck. Usted mismo tal vez haya visto este truco sencillo pero impresionante: yo le muestro a usted la baraja de cartas, cada una es diferente. Usted elige una al azar. Supongamos que elige el as de espadas. Sin decirme de qué carta se trata, usted la vuelve a poner en la baraja. Ahora yo

exclamo «¡abracadabra!»; y cuando le doy la vuelta a la baraja, todas las cartas se han transformado en el as de espadas.

Cuando usted generaliza en exceso, realiza el equivalente mental de «abracadabra». Usted llega arbitrariamente a la conclusión de que algo que le ha ocurrido una vez volverá a sucederle una y otra vez, que se multiplicará como el as de espadas. Como lo que sucedió es invariablemente desagradable, usted se siente abatido.

Un vendedor deprimido vio un excremento de pájaro en la ventanilla de su coche y pensó: «Esta es la suerte que tengo. ¡Los pájaros están siempre cagándose en *mi* ventanilla!». Este es un perfecto ejemplo de generalización excesiva. Cuando le pregunté sobre esta experiencia, admitió que en veinte años de viajes no podía recordar otra oportunidad en la que hubiese encontrado excremento de pájaros en la ventanilla de su coche.

El dolor del rechazo es consecuencia casi totalmente de una generalización excesiva. Si no existe ésta, una afrenta personal podrá ser temporalmente decepcionante pero *nunca* demasiado perturbadora. Un joven tímido reunió todas sus fuerzas para pedirle una cita a una muchacha. Cuando ella le dijo cortésmente que no podía porque tenía otro compromiso, él se dijo a sí mismo: «Nunca voy a poder salir con una chica. Ninguna chica querrá salir conmigo. Me quedaré solo y triste toda la vida». Según sus distorsionadas cogniciones, llegó a la conclusión de que, porque ella lo rechazaba una vez, lo haría *siempre*, y que, como todas las mujeres tienen idénticos gustos en un cien por cien, él sería rechazado infinitamente por cualquier mujer de la Tierra. ¡Abracadabra!

3. *Filho mental.* Usted elige un detalle negativo de cualquier situación y se fija exclusivamente en él, percibiendo así que toda la situación es negativa. Por ejemplo, una estudiante universitaria deprimida oyó que otros estudiantes estaban ridiculizando a su mejor amiga. Se puso furiosa porque pensó: «¡Así es básicamente toda la raza humana, cruel e insensible!»; ¡La estudiante estaba pasando por alto el hecho de que en los meses anteriores pocas personas, o ninguna, había sido cruel o insensible con ella! En otra ocasión, cuando terminó uno de sus exámenes parciales, estaba segura de que, del total de cien preguntas, se había equivocado en diecisiete. Pensaba exclusivamente en esas diecisiete y llegó a la conclusión de que iban a suspenderla. Cuando recibió su examen, había una nota adjunta que decía: «Respondió correctamente ochenta y

tres de un total de cien. Este resultado ha sido con mucho la calificación más alta de todos los estudiantes de este año. Sobresaliente».

Cuando usted está deprimido, se pone un par de gafas con cristales especiales que no dejan pasar nada que sea positivo. Todo lo que permite entrar en su mente consciente es negativo. Dado que usted no tiene conciencia de este «proceso de filtrado», llega a la conclusión de que *todo* es negativo. El nombre técnico de este proceso es «abstracción selectiva». Es un mal hábito que puede provocar mucha angustia innecesaria.

4. *Descalificar lo positivo.* Una ilusión mental incluso más espectacular es la persistente tendencia que tienen algunos individuos a transformar las experiencias neutras o incluso positivas en negativas. No se trata sólo de *ignorar* las experiencias positivas, usted las transforma inteligente y rápidamente en su opuesto de pesadilla. A esto lo llamo «alquimia al revés». Los alquimistas medievales soñaban con encontrar algún método para transmutar ciertos metales en oro. Si usted ha estado deprimido, es probable que haya desarrollado el talento de hacer exactamente lo contrario: usted puede transformar en un instante una felicidad de oro en un plomo emocional. Sin embargo, no lo hace intencionalmente; es probable que usted ni siquiera se dé cuenta de lo que se está haciendo a sí mismo.

Un ejemplo cotidiano sería la forma en que la mayoría de nosotros hemos sido condicionados para responder a los elogios. Cuando alguien alaba su aspecto o su trabajo, puede que usted se diga a sí mismo: «Quieren quedar bien, y nada más». Con un golpe rápido, usted descalifica mentalmente su elogio. Y hace lo mismo con ellos cuando les dice: «Oh, no tiene importancia, de verdad». Si usted arroja continuamente agua fría sobre las cosas buenas que suceden, ¡no se sorprenda si la vida le parece húmeda e inhóspita!

Descalificar lo positivo es una de las formas más destructivas de la distorsión cognitiva. Lo que usted hace se parece a un intento científico para encontrar pruebas que confirmen alguna hipótesis personal. La hipótesis que predomina en su pensamiento depresivo es por lo general alguna versión de «yo soy de segunda clase». Cada vez que tiene una experiencia negativa, usted se detiene en ella y llega a esta conclusión: «Eso prueba lo que he sabido siempre». En cambio, cuando tiene una experiencia positiva, se dice a sí mismo: «Ha sido una casualidad. No tiene importancia». El precio que paga por esta tendencia suya es una intensa tristeza y la incapacidad para apreciar las cosas buenas que le suceden.

Si bien este tipo de distorsión cognitiva es un lugar común, también puede constituir la base de una de las formas más extremas e intratables de la depresión. Por ejemplo, una joven hospitalizada durante un grave episodio depresivo, me dijo: «No puedo importarle a nadie porque soy una persona horrible. Soy una solitaria. No hay nadie en el mundo que dé un centavo por mí». Cuando fue dada de alta del hospital, muchos pacientes y miembros del personal manifestaron una gran simpatía por ella. ¿Adivina cómo negó esta joven todo esto? «Ellos no importan, porque no me ven en el mundo real. Una persona *real* fuera del hospital nunca se interesaría por mí». Le pregunté entonces cómo conciliaba esto con el hecho de que tuviera muchos amigos y familiares fuera del hospital que realmente se interesaban por ella. Me respondió: «Ellos tampoco cuentan, porque no conocen mi verdadera personalidad. Mire, doctor Burns, por dentro estoy absolutamente podrida. Soy la peor persona del mundo. ¡Sería imposible que le gustase realmente a alguien ni siquiera durante un momento!». Al descalificar las experiencias positivas de este modo, la joven pudo mantener una creencia negativa que evidentemente no era real y no coincidía con sus experiencias cotidianas.

Aunque su pensamiento negativo no sea probablemente tan extremo como el de esa paciente, puede que esté ignorando muchas veces al día, inadvertidamente, cosas positivas que le hayan sucedido. Esta actitud elimina gran parte de la riqueza de la vida y hace que las cosas parezcan innecesariamente tristes.

5. *Conclusiones apresuradas.* Usted puede apresurarse a sacar arbitrariamente una conclusión negativa que no está justificada por los hechos de la situación planteada. Dos ejemplos de esta actitud son «la lectura del pensamiento» y «el error del adivino».

LA LECTURA DEL PENSAMIENTO: Usted supone que otras personas le desprecian, y está tan convencido de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlo. Suponga que está pronunciando una excelente conferencia y nota que un hombre sentado en la primera fila está cabeceando. Ese hombre ha estado casi toda la noche en pie, de juerga, pero usted, desde luego, no lo sabe. Usted podría experimentar el pensamiento siguiente: «Este público piensa que soy aburrido». Suponga que un amigo pasa a su lado por la calle y no lo saluda porque está tan absorto en sus pensamientos que no lo ve. Usted podría llegar a la siguiente conclusión

errónea: «Me ignora, así que ya no debo caerle bien». Tal vez su cónyuge no está receptivo una noche porque ha recibido una crítica en el trabajo y está demasiado molesto para querer hablar de ello. A usted se le cae el alma a los pies por la manera en que interpreta ese silencio: «Está enfadado conmigo. ¿Qué es lo que hice mal?».

Tal vez usted responda a estas reacciones negativas imaginarias re trayéndose o contratacando. Esta conducta contraproducente puede actuar como una profecía que se cumple a sí misma e iniciar una interacción negativa en una relación cuando en el fondo no pasaba nada.

EL ERROR DEL ADIVINO: Es como si tuviera una bola de cristal que sólo le predijera tristeza. Usted imagina que va a suceder algo malo, y toma esta predicción como un *hecho* aun cuando no sea realista. La bibliotecaria de una escuela secundaria se repetía a sí misma durante sus ataques de ansiedad: «Me voy a desmayar o a volver loca». Estas predicciones no eran realistas porque ella nunca se había desmayado (ni vuelto loca) en toda su vida. Ni tenía ningún síntoma grave que sugiriera una inminente locura. En una sesión de terapia, un médico que padecía una aguda depresión me explicó por qué abandonaba su profesión: «Me doy cuenta de que estaré deprimido toda la vida. Mi aficción seguirá y seguirá, y estoy absolutamente convencido de que este tratamiento o cualquier otro están destinados al fracaso». Esta predicción negativa sobre su pronóstico le hacía sentir desesperanzado. La mejora que experimentaron sus síntomas poco después de haber empezado la terapia indicó cuán desacertada había sido su profecía.

¿Usted siempre se apresura a sacar conclusiones como las expuestas en el párrafo anterior? Suponga que telefonea a un amigo que no le devuelve la llamada después de un tiempo razonable. Usted entonces se siente deprimido cuando se dice a sí mismo que probablemente su amigo recibió el mensaje pero no mostró interés alguno en llamarlo por teléfono. ¿Cuál es su distorsión? Leer el pensamiento de los demás. Usted se amarga y decide no volverlo a llamar ni averiguar qué pasó, porque se dice a sí mismo: «Va a pensar que soy un pesado si lo vuelvo a llamar. Me voy a poner en ridículo». A causa de estas predicciones negativas (el error del adivino), usted evita a su amigo y se siente humillado. Tres semanas después se entera de que su amigo no había recibido el mensaje. Resulta que todo aquel lío fue sólo un cúmulo de tonterías autoimpuestas. ¡Otro doloroso producto de la magia de su mente!

6. *Magnificación y minimización.* Otra trampa del pensamiento en la que podría caer es la llamada «magnificación» y «minimización», pero me gusta denominarla el «truco binocular», porque usted aumenta las cosas de manera desproporcionada o las reduce demasiado. La magnificación se produce cuando usted se fija en sus propios errores, temores o imperfecciones y exagera su importancia: «Dios mío, he cometido un error. ¡Qué terrible! ¡Qué horrible! ¡La noticia va a correr como un reguero de pólvora! ¡Mi reputación está arruinada!». Usted está mirando sus errores a través del extremo de los binoculares que los hace aparecer enormes y grotescos. A esto también se lo ha llamado «catástrofe», porque usted convierte hechos negativos comunes en monstruos de pesadilla. Cuando usted piensa en sus cualidades, tal vez haga lo opuesto: mirar por el extremo posterior de los binoculares, de modo que las cosas se vean pequeñas y sin importancia. Si usted magnifica sus imperfecciones y minimiza sus cualidades, sin duda se sentirá inferior. Pero el problema no está en usted: ¡son los lentes locos que está usando!

7. *Razonamiento emocional.* Usted toma sus emociones como prueba de la verdad. Su lógica es la siguiente: «Me siento como un inútil, por consiguiente soy un inútil». Este tipo de razonamiento es equívoco porque sus sentimientos reflejan sus pensamientos y creencias. Si éstos están distorsionados —como suele suceder—, sus emociones no tendrán validez. Entre los ejemplos que pueden encontrarse de razonamiento emocional están los siguientes: «Me siento culpable, por consiguiente, debo de haber hecho algo mal». «Me siento abrumado y desesperanzado, por consiguiente, debe de ser imposible resolver mis problemas». «Me siento inadaptado, por lo tanto, debo ser una persona inútil». «No tengo ánimo para hacer nada; de modo que es lo mismo que me quede en la cama». O: «Estoy enfadado con usted, lo cual prueba que usted ha estado actuando muy mal y tratando de aprovecharse de mí».

El razonamiento emocional interviene en casi todas sus depresiones. Dado que las cosas le *parecen* tan negativas, supone que realmente lo son. No se le ocurre cuestionar la validez de las percepciones que crean sus sentimientos.

Un efecto secundario habitual del razonamiento emocional es la dilación. Usted evita ordenar su escritorio porque se dice: «Me siento tan mal cuando pienso en ese desordenado escritorio, que limpiarlo será imposible». Seis meses después, finalmente, se da ánimos a sí mismo y

lo hace. Resulta una tarea bastante gratificante y no tan dura. Se ha estado engañando todo el tiempo porque tiene el hábito de dejar que sus sentimientos negativos guíen su manera de actuar.

8. *Enunciaciones «debería».* Usted trata de motivarse diciendo: «Debería hacer esto» o «Debo hacer eso». Estas enunciaciones le hacen sentirse presionado y resentido. Paradójicamente, termina por sentirse apático y sin motivación alguna. Albert Ellis llama a esto «*masturbation*».\* Yo lo llamo el enfoque «debería» de la vida.

Cuando usted dirige este tipo de enunciaciones hacia los demás, por lo general puede que acabe sintiéndose frustrado. Cuando, debido a una emergencia, llegué cinco minutos tarde a una primera sesión de terapia, la nueva paciente pensó: «No debería ser tan egocéntrico y desconsiderado. *Debería ser puntual*». Este pensamiento la hizo sentir amargada y resentida.

Las enunciaciones «debería» generan muchos trastornos emocionales innecesarios en su vida diaria. Cuando la realidad de su conducta no logre cumplir sus propias normas, sus «debería» y «no debería» le producirán autoaversión, vergüenza y culpa. Cuando los resultados demasado humanos de otras personas no satisfagan sus expectativas, como sucederá inevitablemente de vez en cuando, se sentirá amargado o se convertirá en un cínico. Tendrá que cambiar sus expectativas para acercarse a la realidad o de lo contrario se sentirá siempre humillado por la conducta humana. Si reconoce este hábito en usted, he descrito más adelante varios métodos eficaces para eliminarlo en los capítulos sobre la culpa y la irritación.

9. *Etiquetación y etiquetación errónea.* Ponerse etiquetas personales significa crear una imagen de sí mismo completamente negativa, basada en sus errores. Es una forma extrema de la generalización excesiva. La filosofía en la que se basa es: «La medida de un hombre la dan los errores que comete». Usted puede sentir probablemente la tentación de poner etiquetas cada vez que describe sus errores, utilizando oraciones que empiezan con las palabras «Soy un...». Por ejemplo, cuando yerra el lanzamiento en el decimotercero hoyo, usted puede decir: «Soy un perdedor nato», en lugar de: «He lanzado mal». De modo similar, cuando

\* Juego de palabras intraducible, en el que se combina el verbo *must* («deber») con la palabra *masturbation* («masturbación»). [T.]

las acciones de la sociedad en la que usted invirtió bajan en lugar de subir, puede pensar: «Soy un fracaso», en lugar de: «Cometí un error». Ponerse etiquetas a usted mismo no sólo es contraproducente: es irracional. Su *ser* no puede igualarse a *ninguna* cosa que usted haga. Su vida es una compleja y siempre cambiante corriente de pensamientos, emociones y acciones. Para decirlo de otro modo, usted se parece más a un río que a una estatua. Deje de definirse con etiquetas negativas, son demasiado simplistas y erróneas. ¿Pensaría que usted es exclusivamente un «comedor» sólo porque come, o un «respirador» sólo porque respira? Esto es una tontería, pero esa tontería se vuelve dolorosa cuando usted se etiqueta a sí mismo a partir de la sensación de sus incapacidades.

Cuando etiquete a otras personas, invariablemente acabará generando hostilidad. Un ejemplo común es el jefe que ve a su secretaria ocasionalmente irritable como «una bruja poco colaboradora». A causa de esta etiqueta, le guarda rencor y aprovecha cada ocasión que tiene para criticarla. Ella, a su vez, le impone la etiqueta de «machista insensible» y se queja de él en cuanta oportunidad se le presenta. De modo que una y otra vez se atacan mutuamente, centrándose en cada debilidad o imperfección como prueba de la inutilidad del otro.

Poner etiquetas erróneas significa describir un hecho con palabras que son inexactas y con una gran carga emocional. Por ejemplo, una mujer que estaba haciendo una dieta se comió una porción de helado y pensó: «Qué asquerosa y repulsiva que soy. Soy una cerda». ¡Estos pensamientos la hicieron sentir tan mal que se comió el kilo completo que contenía la caja!

**10. Personalización.** Esta distorsión es la madre de la culpa. Usted asume la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay fundamentos para que lo haga. Decide arbitrariamente que lo que ha sucedido ha sido culpa suya o se debe a su incapacidad, aun cuando usted no haya sido responsable de eso. Por ejemplo, cuando una paciente no realizó la tarea de autoayuda que yo le había sugerido, me sentí culpable y pensé: «Debo de ser un terapeuta fatal. Es culpa mía que ella no esté trabajando con más ahínco para ayudarse. Es responsabilidad mía asegurarme de que se ponga bien». Cuando una madre vio el cuaderno de ejercicios de su hijo, había una nota de la maestra en la que se indicaba que el niño no estaba trabajando bien. Inmediatamente ella decidió: «Debo de ser una mala madre. Esto demuestra que he fracasado».

La personalización le hará sentir una culpa paralizante. Sufrirá una sensación paralizante y abrumadora a causa de la responsabilidad que le obligará a llevar el mundo entero sobre sus hombros. Usted ha confundido lo que significa tener *influencia* con tener *control* sobre otras personas. En su función de docente, consejero, padre, médico, ejecutivo, usted puede influir sin duda en las personas con las que interactúa, pero nadie podría esperar lógicamente que usted las controle. Lo que hace la otra persona es finalmente responsabilidad suya, no de usted. Más adelante, en este mismo libro, se examinarán métodos que le ayudarán a superar su tendencia a personalizar y a reducir su sentido de la responsabilidad a proporciones realistas, manejables.

Las diez formas de distorsiones cognitivas son la causa de muchos, o todos, sus estados depresivos. Aparecen resumidas en la tabla 3-1 de la página 58. Estudie esa tabla y domine esos conceptos; trate de familiarizarse con ellos como si fueran su número telefónico. Vuelva una y otra vez a la tabla 3-1 a medida que vaya aprendiendo los diversos métodos para modificar los estados de ánimo. Cuando se haya familiarizado con estas diez formas de distorsión, su conocimiento le reportará beneficios durante el resto de su vida.

He preparado una simple prueba de autoevaluación para ayudarle a comprobar y fortalecer su comprensión de las diez distorsiones. Al leer cada uno de los breves relatos siguientes, imagine que usted es la persona que se describe en ellos. Rodee con un círculo una o más de las respuestas que indican las distorsiones contenidas en los pensamientos negativos. Explicaré la respuesta a la primera pregunta. Las respuestas clave a las siguientes preguntas figuran al final de este capítulo. ¡Pero no las mire por anticipado! Estoy *seguro* de que podrá identificar por lo menos *una* distorsión en la primera pregunta, ¡y eso es ya una ventaja!

1. Usted es un ama de casa y se le cae el alma a los pies cuando su marido, disgustado, se queja porque la carne está demasiado hecha. Y entonces empieza a pensar esto: «Soy un fracaso total. ¡No puedo soportarlo! ¡Nunca hago nada bien! ¡Trabajo como una esclava y éste es el agradecimiento que consigo! ¡El muy idiota!». Estos pensamientos la hacen sentir triste y enfadada. Entre sus distorsiones figuran una o más de las siguientes:

Tabla 3-1. Definiciones de las distorsiones cognitivas.

1. **PENSAMIENTO TODO-O-NADA:** Usted está viéndolo todo en categorías blanco-o-negro. Si sus resultados no llegan a ser perfectos, se considera un completo fracaso.
2. **GENERALIZACIÓN EXCESIVA:** Usted considera un solo hecho negativo como si fuese un completo modelo de derrota.
3. **FILTRO MENTAL:** Usted escoge un solo detalle negativo y se fija exclusivamente en él, de modo que su visión de toda la realidad se oscurece, como la gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua.
4. **DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO:** Usted rechaza las experiencias positivas insistiendo en que «no cuentan», por una u otra razón. De este modo, puede mantener una creencia negativa que se contradice con sus experiencias cotidianas.
5. **CONCLUSIONES APRESURADAS:** Usted hace una interpretación negativa aunque no existan hechos definidos que fundamenten convincentemente su conclusión.
  - a) *La lectura del pensamiento:* Usted decide arbitrariamente que alguien está reaccionando de modo negativo con respecto a usted, y no se toma la molestia de averiguar si es así.
  - b) *El error del adivino:* Usted prevé que las cosas resultarían mal, y está convencido de que su predicción es un hecho ya establecido.
6. **MAGNIFICACIÓN (CATÁSTROFE) O MINIMIZACIÓN:** Usted exagera la importancia de las cosas (como, por ejemplo, un error suyo o el logro de algún otro), o reduce las cosas indebidamente hasta que parecen diminutas (sus propias cualidades más notables o las imperfecciones de otro). A esto se le denomina también el «truco binocular».
7. **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** Usted supone que sus emociones negativas reflejan necesariamente lo que son las cosas en la realidad: «Lo siento, luego es verdad».
8. **ENUNCIACIÓN «DEBERÍA»:** Usted trata de motivarse con «deberías» y «no debería», como si tuvieran que azotarlo y castigarlo antes de esperar que usted haga algo. La consecuencia emocional es la culpa. Cuando dirige este tipo de enunciación hacia los demás, siente irritación, frustración y resentimiento.
9. **ETIQUETACIÓN Y ETIQUETACIÓN ERRÓNEA:** Esta es una forma extrema de generalización excesiva. En lugar de describir su error, usted le pone una etiqueta negativa para usted mismo: «Soy un *perdedor*». Cuando la conducta de alguien no le sienta bien, le pone otra etiqueta negativa: «Es un *maldito pijo*». La atribución de etiquetas erróneas implica la descripción de un hecho con un lenguaje muy vívido y con una gran carga emocional.
10. **PERSONALIZACIÓN:** Se ve a sí mismo como la causa de algún hecho negativo externo del cual, en realidad, usted no ha sido básicamente responsable.

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) generalización excesiva;
- c) magnificación;
- d) etiquetación;
- e) todas las anteriores.

Ahora analizaré las respuestas correctas a esta pregunta para que usted pueda efectuar un control inmediato. Cualquier respuesta que haya marcado es correcta. De modo que si usted señaló *cualquier* cosa, ¡señaló bien! He aquí por qué. Cuando usted se dice a sí mismo: «Soy un fracaso *total*», está utilizando el pensamiento todo-o-nada. ¡Ya está bien! La carne estaba un poquito seca, pero no por eso su vida es un completo fracaso. Cuando usted piensa: «*Nunca* hago *nada* bien», usted está *generalizando excesivamente*. ¿Nunca? ¡Vamos! ¿Nada? Cuando se dice a sí misma: «No puedo soportarlo», usted está *magnificando* el dolor que siente. Lo está agrandando desproporionalmente, porque lo está soportando, y si lo está *haciendo* es porque *puede*. Las protestas de su marido no son exactamente lo que usted quiere oír, pero no constituyen una reflexión sobre su propia valía. Por último, cuando usted exclama: «¡Trabajo como una esclava y éste es el agradecimiento que consigo! ¡El muy idiota!», está poniéndoles una etiqueta a los dos. Él no es un *idiota*, simplemente está irritable y se muestra insensible. Existe el comportamiento idiota, pero no los idiotas. De modo similar, es tonto ponerse a uno mismo la etiqueta de *esclavo*. Así está dejando que el malhumor de él le amargue la noche.

Muy bien, ahora continuemos con esta pequeña prueba.

2. Usted acaba de leer la frase en la cual le informaba de que tendría que hacer esta prueba de autoevaluación. De pronto se le cae el alma a los pies y piensa: «¡Oh, no, otra prueba! Siempre hago pésimamente las pruebas. Tendré que saltarme esta parte del libro. Me pone nervioso, así que de todos modos no servirá». Entre sus distorsiones figuran:
  - a) conclusiones apresuradas (error del adivino);
  - b) generalización excesiva;
  - c) pensamiento todo-o-nada;
  - d) personalización;
  - e) razonamiento emocional.



3. Usted es un psiquiatra de la Universidad de Pensilvania. Está tratando de corregir su manuscrito sobre la depresión después de haberse reunido con su corrector en Nueva York. Aunque su corrector parecía sumamente entusiasta, usted nota que se está poniendo nervioso y sintiéndose inútil debido a sus pensamientos: «¡Cometeron un terrible error cuando eligieron mi libro! No seré capaz de hacer un buen trabajo. No podré nunca conseguir que el libro sea fresco, ágil y vívido. Mi escritura es demasiado monótona y mis ideas no son lo bastante buenas». Entre sus distorsiones cognitivas figuran:

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) conclusiones apresuradas (predicción negativa);
- c) filtro mental;
- d) descalificación de lo positivo;
- e) magnificación.

4. Usted está solo y decide asistir a una reunión social para personas solas. Poco después de llegar al lugar, siente urgencia por irse porque se encuentra ansioso y a la defensiva. Los siguientes pensamientos pasan por su mente: «Probablemente no son personas muy interesantes. ¿Para qué torturarme? No son más que un puñado de perdedores. Puedo decirlo porque estoy muy aburrido. Esta fiesta será una lata». Entre sus errores figuran:

- a) etiquetación;
- b) magnificación;
- c) conclusiones apresuradas (error del adivino y lectura del pensamiento);
- d) razonamiento emocional;
- e) personalización.

5. Usted recibe un aviso de despido de parte de su jefe. Se siente furioso y frustrado. Piensa: «Esto prueba que el mundo no tiene nada de bueno. Yo nunca tengo una oportunidad». Entre sus distorsiones figuran:

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) descalificación de lo positivo;
- c) filtro mental;
- d) personalización;
- e) enunciación «debería».

6. Usted está a punto de pronunciar una conferencia y nota que su corazón está latiendo aceleradamente. Se siente tenso y nervioso porque piensa: «Dios mío, probablemente olvidaré lo que voy a decir. De todos modos, mi discurso no es nada bueno. Mi mente se quedará en blanco. Haré el ridículo». Entre sus errores de pensamiento figuran:

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) descalificación de lo positivo;
- c) conclusiones apresuradas (error del adivino);
- d) minimización;
- e) etiquetación.

7. La persona con la que tenía una cita lo llama en el último momento para cancelarla porque está enferma. Usted se siente irritado y decepcionado porque piensa: «Me han dejado plantado. ¿Qué hice yo para que las cosas fallaran?». Entre sus errores de pensamiento figuran:

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) enunciaciones «debería»;
- c) conclusiones apresuradas (lectura del pensamiento);
- d) personalización;
- e) generalización excesiva.

8. Usted ha propuesto la escritura de un informe para su trabajo. Todas las noches, cuando trata de sentarse para hacerlo, todo el proyecto le parece tan difícil que inmediatamente se pone a ver televisión. Comienza a sentirse abrumado y culpable. Piensa lo siguiente: «Soy tan haragán que nunca lo terminaré. Sencillemente no puedo hacer esa mala cosa. No la acabaría nunca. De todos modos, no va a salir bien». Entre sus errores de pensamiento figuran:

- a) conclusiones apresuradas (error del adivino);
- b) generalización excesiva;
- c) etiquetación;
- d) magnificación;
- e) razonamiento emocional.

9. Usted ha leído este libro completo y, después de aplicar los métodos durante varias semanas, empieza a sentirse mejor. Su puntuación del BDI ha bajado de veintiséis (moderadamente deprimido) a once

(sentimientos de depresión intermitentes). Entonces, repentinamente, empieza a sentirse peor y su puntuación vuelve a subir, ahora a veintiocho. Usted se siente desilusionado, desesperanzado, amargado y deseperado debido a que piensa: «No estoy yendo a ninguna parte. Estos métodos no conseguirán ayudarme, después de todo. Ya debería estar bien. Aquella "mejoría" fue por casualidad. Me estaba engañando a mí mismo cuando pensé que me sentía mejor. No mejoraré nunca». Entre sus distorsiones cognitivas figuran:

- a) descalificación de lo positivo;
- b) enunciación «debería»;
- c) razonamiento emocional;
- d) pensamiento todo-o-nada;
- e) conclusiones apresuradas (predicción negativa).

10. Usted ha estado tratando de seguir una dieta. Este fin de semana ha estado nervioso y, como no tiene nada que hacer, se lo pasa picando de aquí y de allá. Después del cuarto caramelo, se dice a sí mismo: «No me puedo controlar. Mi dieta y mi *jogging* de toda la semana no han servido para nada. Debo de parecer un globo. No debería haber comido eso. No puedo soportar esto. ¡Voy a comer como un cerdo todo el fin de semana!». Empieza a sentirse tan culpable que se mete otro puñado de caramelos en la boca en un frustrado intento de sentirse mejor. Entre sus distorsiones figuran:

- a) pensamiento todo-o-nada;
- b) etiquetación errónea;
- c) predicción negativa;
- d) enunciación «debería»;
- e) descalificación de lo positivo.

### Clave para las respuestas

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. A B C D E | 6. A C D E    |
| 2. A B C E   | 7. C D        |
| 3. A B D E   | 8. A B C D E  |
| 4. A B C D   | 9. A B C D E  |
| 5. A C       | 10. A B C D E |

A estas alturas es posible que se esté preguntando: «Muy bien. Entonces, ¿por qué me engaña continuamente? Puedo pensar con tanta claridad y sentido de la realidad como cualquier otra persona, de modo que, si lo que me digo a mí mismo es tan irracional, ¿por qué parece tan lógico?». Aun cuando sus pensamientos depresivos estén distorsionados, crean sin embargo una poderosa ilusión de realidad. Voy a revelar la base de la decepción en términos directos: ¡sus sentimientos no son hechos! En realidad, sus sentimientos en sí mismos ni siquiera cuentan, excepto como un espejo de su manera de pensar. Si sus percepciones no tienen sentido, los sentimientos que crean serán tan absurdos como las imágenes reflejadas en los espejos de un parque de atracciones. Pero estas emociones anormales *se sienten* con la misma validez y realidad que los sentimientos genuinos creados por pensamientos sin distorsiones, de modo que usted automáticamente les atribuye veracidad. Por eso la depresión es una forma tan poderosa de magia negra mental.

Una vez que usted ha provocado la depresión mediante una serie «automática» de distorsiones cognitivas, sus sentimientos y acciones se reforzarán mutuamente en un círculo vicioso que se perpetuará a sí mismo. Dado que usted *crea* todo lo que su cerebro deprimido le dice, experimenta sentimientos negativos acerca de casi todo. Esta reacción se produce en milésimas de segundo, demasiado rápidamente como para que usted ni siquiera pueda darse cuenta. La emoción negativa *se siente* como si fuese real, y a su vez concede un aura de credibilidad al pensamiento distorsionado que la creó. El ciclo continúa perpetuándose indefinidamente y con el tiempo usted se encuentra atrapado. La prisión mental es una ilusión, un engaño que usted ha creado sin darse cuenta, pero *parece* real porque *se siente* como si fuese real.

¿Cuál es la clave para liberarse de su prisión emocional? Simplemente ésta: sus pensamientos crean sus emociones; por consiguiente, sus emociones no pueden probar que sus pensamientos son exactos. Los sentimientos desagradables sólo indican que usted está pensando algo negativo y creyéndoselo. Sus emociones *siguen* a sus pensamientos al igual que los patitos siguen a su madre pata. ¡Pero el hecho de que los patitos sigan fielmente a su madre no prueba que la madre sepa adónde está yendo!

Examinemos su ecuación: «Siento, luego existo». Esta actitud en la que las emociones reflejan una verdad definitiva y evidente no es privativa de las personas deprimidas. En la actualidad, la mayoría de los psicoterapeutas comparan la convicción de que el hecho de ser más *consciente* de sus sentimientos y de expresarlos más abiertamente indica madurez emocional. En consecuencia, sus sentimientos representan una realidad superior, una integridad personal, una verdad incuestionable.

Mi posición es completamente diferente. Sus sentimientos, en sí mismos, no son en absoluto necesariamente especiales. En realidad, en la medida en que sus emociones negativas se basan en distorsiones mentales —como ocurre con demasiada frecuencia—, apenas pueden considerarse deseables.

¿Quiero decir que usted debe liberarse de *todas* las emociones? ¿Quiero convertirlo en un robot? No. Quiero enseñarle a evitar sentimientos dolorosos basados en distorsiones mentales, porque no son válidos ni deseables. Creo que una vez que haya aprendido a percibir la vida con más realismo experimentará una vida emocional mejor con una mayor apreciación de la verdadera tristeza —que carece de distorsiones—, así como también de la alegría.

A medida que siga leyendo las siguientes partes de este libro, podrá aprender a corregir las distorsiones que le engañan cuando se siente mal. A la vez, tendrá la oportunidad de reevaluar algunos de los valores y supuestos básicos que crean su vulnerabilidad ante las oscilaciones destructivas del estado de ánimo. He descrito los pasos necesarios con todo detalle. Las modificaciones en los modelos del pensamiento ilógico tendrán un profundo efecto en sus estados de ánimo y acrecentarán su capacidad para desarrollar una vida productiva. Ahora, sigamos adelante y veamos cómo podemos resolver sus problemas.