

Errores de pensamiento o pensamiento distorsionado o distorsiones del pensamiento – Por Edwin P. “Chip” Maupin LPC

1. **SUPONER:**
Eso pasa cuando suponemos lo que alguien está pensando o sintiendo. No nos damos el tiempo para verificar bien las cosas, y así seguimos con nuestro comportamiento destructivo. *“Pensé que estaba bien ir a la casa de un amigo después de clases.” “Imaginé que no te molestaría si yo usara tu chamarra.” “Creí que estaba bien si viniera sin avisarte”*
2. **CULPAR:**
Culpar significa encontrar alguien o alguna cosa para echar la culpa por nuestro comportamiento. Cuando culpamos a otra persona, ya no nos sentimos responsables por lo que sucedió. El recurso de culpar a terceros se usa también para crear resentimiento hacia alguien por haber “causado” lo que haya pasado. Mediante la culpa, podemos enojarnos o hacer con que nuestra familia y amigos también se enojen con la otra persona, no con nosotros. Culpamos a alguien por lo que pasó. *“Mi mamá nunca tenía tiempo para mí.” “Mi papá abusó de mí cuando yo tenía seis años”. “Crecí en un hogar disfuncional, donde mi papá trataba mal a mi mamá”. “Ella siempre me molesta hasta el punto que yo ya no aguanto y entonces exploto!”* Culpamos a otras personas o nuestras circunstancias por nuestros problemas, y así pasamos por alto de que forma podríamos contribuir para resolver el asunto: *“La razón por la cual mi matrimonio es tan malo es porque mi esposa es completamente irrazonable.”* Culpar generalmente no funciona muy bien porque las otras personas se resentirán del hecho y regresarán la culpa derechito a nosotros. Es como el juego de la papa caliente – nadie quiere quedarse con ella.
3. **FABRICAR DISCULPAS**
Las disculpas están hechas para todo y nada. Siempre que decidimos no asumir la responsabilidad por nuestro propio comportamiento, podemos fabricar una disculpa. Ya nos ingeniamos una razón para todo y, con mucho cuidado, concentramos la disculpa para algo que haya pasado, en lugar de aceptar la responsabilidad por lo que pasó. *“Que tonto soy”. “No pude evitarlo”. “Nadie nunca me quiso.”*
4. **JUSTIFICAR:**
Justificar es algo muy parecido a culpar o fabricar disculpas, porque en ese recurso encontramos una forma de explicar las razones de nuestro comportamiento. Es cuando buscamos una buena razón para lo que hicimos. Al justificar, podemos hacer con que todo parezca muy bien. Cuando justificamos, siempre tenemos razones para decir porque las cosas son como son. *“Ella se pasó conmigo! Por eso le dije cosas tan feas”. “Ellos tienen tantos juguetes que no van dar por la falta de uno que les tomé”*
5. **AUMENTAR (LA CATÁSTROFE) O MINIMIZAR**
Normalmente exageramos la importancia de las cosas (como nuestros fracasos o los éxitos de alguien), o de manera inapropiada encogemos las cosas hasta que parezcan chiquitas (nuestras calidades ideales o las imperfecciones de los demás.) Es cuando hacemos con que nuestro comportamiento destructivo parezca sin importancia. Cuando minimizamos nuestras acciones, entonces ellas se vuelven sin importancia, insignificantes, no tan malas. Es lo que llamamos el “truco binocular”. *“No creo que eso sea tan malo como lo dice la gente”. “Imagínense que mamá horrible es ella, que grita a sus pobre hijos, fue nada más una cachetada, y yo tuve que callarla antes que los lastimara aún más.”*
6. **PENSAR TODO O NADA**
Nos acostumbramos a ver las cosas en dos categorías: blanco y negro. Si nuestra actuación está lejos de ser perfecta, nos consideramos un fracaso total. Cuando una joven mujer haciendo dieta se hecha un cucharón de helado ella misma se dice, *“Eché a perder mi dieta completamente.”* Pensar eso la molesta tanto que acaba por consumir todo el helado. *“Tengo que ser la número 1 o nada!”* O sea, la mentalidad del “héroe” o del “cero”.

- 7 GENERALIZACIÓN EXCESIVA:
Vemos un suceso común negativo, tipo un rechazo amoroso o un tropiezo en la carrera profesional, como un patrón interminable de derrota. Usamos palabras como “siempre”, “todos”, “nadie” o “nunca” cuando pensamos o hablamos de una determinada situación. Un vendedor deprimido se puso terriblemente irritado cuando vio estiércol de pájaros en el parabrisas de su coche. De inmediato dijo, “Vaya suerte! “Los pájaros siempre ensucian mi coche!”
- 8 FILTRO MENTAL:
Cogemos un pequeño incidente negativo y en él nos concentramos, perdiendo así la visión de la realidad, que se vuelve oscura, como una gota de tinta descolore al agua. Ejemplo: Recibimos muchos comentarios positivos sobre la presentación que hicimos en la oficina, pero uno de los colegas dijo algo ligeramente crítico. Durante algunos días, nos quedamos obsesionados con la reacción del colega, así ignorando todo lo positivo de la presentación.
- 9 DESCONTANDO LO POSITIVO:
Rechazamos experiencias positivas al insistir que “no cuentan”. Si hacemos un buen trabajo, podemos decir a nosotros mismos que no estaba tan bueno que digamos, o que alguien más pudiera haberlo hecho mejor. Descotar lo positivo nos priva de la alegría de vivir y nos hace sentir inadecuados o no merecedores. De esa manera, podemos mantener una creencia negativa que se contradice con nuestras experiencias diarias.
- 10 GENERALIZAR:
Es cuando generalizamos el comportamiento, como lo hace toda la gente. Cuando hacemos eso, nadie tiene porque responsabilizarse. “*Todo mundo roba de vez en cuando.*” “*Todos los padres de los otros chicos los dejan beber*”. “*Todos los hombres echan sus canas al aire a veces.*” “*Toda la gente lo hace.*”
- 11 SACAR CONCLUSIONES APRESURADAS:
En general interpretamos las cosas de forma negativa cuando no disponemos de información para apoyar nuestra conclusión.
a. Lectura de la Mente: de forma arbitraria decidimos que alguien está reaccionando negativamente hacia nosotros y no nos damos el trabajo de verificar bien la situación.
b. Adivinación: Creemos que las cosas saldrán mal, y estamos convencidos de lo que creemos ya es un hecho consumado. Antes de hacer una prueba, nos decimos, “*La voy a regar. ¿Y si la hecho a perder?*” Si estamos deprimidos puede que nos digamos, “*Nunca voy a mejorar*”.
- 12 RAZONAMIENTO EMOCIONAL:
Suponemos que nuestras emociones negativas reflejan la realidad de las cosas. “*Me siento mal al viajar de avión.*” “*Debe ser peligroso eso de volar.*” O “*Me siento culpable. Debo ser una pésima persona.*” O “*Estoy enojado. Eso es una prueba de que me han tratado injustamente.*” O “*Me siento inferior. Eso significa que me han tratado como una persona de segunda clase.*” O “*Perdí toda la esperanza. Debo ser realmente un caso perdido.*”
- 13 AFIRMACIONES CON BASE EN EL VERBO DEBER
Decimos que las cosas deberían ser como esperábamos. Después de tocar una pieza bien difícil al piano, una pianista talentosa se decía, “*Yo no debería haber cometido tantos errores.*” Eso la enojó tanto que dejó de practicar durante varios días. Expresiones como “*debo, tenemos que, es preciso*” son ofensas muy parecidas. Las afirmaciones con base en “*Debo*” que son dirigidas directamente a otras personas o al mundo, en general nos llevan a la rabia, la frustración y el resentimiento. “*Él no debería de ser tan terco y discutidor.*” Mucha gente intenta motivarse con “*debo y no debo*”, como si fueran delincuentes que deben ser castigados antes de que puedan hacer cualquier cosa. “*No debo comer dulces.*” Eso usualmente no funciona porque todos los “*debo*” y “*tengo que*” nos hacen sentir rebeldes y entonces de pronto nos urge hacer precisamente todo lo contrario.
- 14 ETIQUETAR Y MAL ETIQUETAR:
Etiquetar es una forma extrema del pensamiento todo o nada. En lugar de decir, “*Cometí un error*”, nos ponemos una etiqueta negativa: “*Soy un perdedor.*” Etiquetar es algo irracional porque no somos lo mismo como lo que hacemos. Los seres humanos existen, es cierto, pero no existen los “*tontos*”, perdedores y menso. Estas etiquetas son solo abstracciones inútiles que llevan al enojo, la ansiedad, la frustración y la baja autoestima.

También podemos etiquetar a los demás. Cuando alguien hace algo que nos molesta, de inmediato le ponemos una etiqueta: “*Es un hijo de...*” Después sentimos que el problema se relaciona con el “*carácter*” de la persona o su “*esencia*”, no tiene que ver

- con su pensamiento o comportamiento. Usted considera a esa persona totalmente mala. Eso le hace sentir hostil y sin esperanzas en lo que toca resolver las cosas, dejando poco espacio para una comunicación constructiva.
- 15 PERSONALIZACION:
Ocurre cuando asumimos la responsabilidad por un hecho totalmente fuera de nuestro control. Cuando una mujer recibió una carta que la informaba de las dificultades de su hijo en la escuela, ella se dijo, *“Eso es una prueba de que soy una mala madre*, en lugar de tratar de estudiar la causa del problema de forma que pudiese ayudar a su hijo. Cuando el marido golpeó a la mujer, ella dijo, *“Si yo fuera buena en la cama, él no me hubiera pegado”*. La personalización lleva a la culpa, la vergüenza, y a los sentimientos de inadecuación.
- Nosotros nos vemos como la causa de algún evento externo negativo del cual, de hecho, no tenemos la responsabilidad básica. *“Si yo no hubiera peleado tanto con mi hermano, mis papás no estarían ahora divorciados.”*
- 16 BRINCOS/REDEFINICIÓN
Eso sucede cuando cambiamos el tema para evitar que nos hechen la responsabilidad. *“¿Hiciste tu tarea?” “Yo hice mi tarea la semana pasada; ¿de que te quejas?”* Cuando damos los brincos, desviamos la conversación para algo más cómodo. Cuando nos preguntan sobre un asunto, puede que saltemos a otro tema relacionado, pero no exactamente pertinente a la cuestión.
- Redefinir es cambiar el foco de un asunto para evitar un problema. El recurso también se usa como un juego de poder para distraer el foco de una persona. Redefinir nos permite evitar la confrontación con el verdadero problema. *“Tenemos que hablar sobre sus retrasos, porque eso está afectando su trabajo.” “Usted me está molestando solo porque no le caigo bien. Lo voy a reportar y perderá su trabajo!”*
- 17 MENTIR:
Mentir es uno de los errores de pensamiento más comunes. Una media verdad es una mentira. Cuando mentimos nos ponemos a la defensiva con temor de que nos cachen. Mentir por omisión también es una mentira – eso se da cuando dejamos fuera, omitimos partes de la historia que contamos.
- 18 BURLARSE:
Es cuando nos burlamos de alguien para desviar el foco de nuestro propio comportamiento. Queremos que la gente se burle de otros, no de nosotros. Este error de pensamiento otorga a la persona enferma un sentido de poder sobre los demás.
- 19 :COMPLEJO DE LA DIVINA GARZA:
Es un error que nos lleva a creer que somos tan especiales que no tenemos que obedecer a las reglas como todo mundo. *“Mis papás no se preocupan con la hora que regreso yo a la casa.” “Pienso que es estúpido esperar en la larga fila de la cafetería, cuando puedo brincar y pasar adelante.” “Sé que tenemos un acuerdo pero no funciona muy bien para mí.”*
- 20 PODER DEL SILENCIO:
Es cuando nos cerramos, nos retiramos, ponemos mala cara, de forma que alguien nos ve y nos estimula a participar, o pregunta si estamos bien. Nuestra actitud es, *“No necesito hablar con nadie si no quiero hacerlo.”* Es un intento pasivo para controlar a los demás y no ser honesto con lo que va dentro de nosotros.
- 21 CONFUSION/VAGUEDAD:
Se trata de aquellas ocasiones cuando nos hacemos el tonto, confusos o cuando actuamos como si “no entendemos nada” y así evitamos responsabilidades. *“Yo no sabía que tenía que lavar los trastes antes de ponerlos en la lavadora.” “Esta cinta magnética se resbaló para dentro de mil bolsa. No sé como llegó ahí.”*
- 22 SECRETITOS:
Es cuando guardamos secretos sobre nuestras cosas para así proteger nuestro comportamiento destructivo. Nuestra creencia es de que no debemos de revelar nada. Retiramos el poder de otras personas en el momento que guardamos, de forma enfermiza, nuestros propios secretos. Este error de pensamiento nos lleva a seguir de forma indefinida con nuestro comportamiento enfermizo.
- 23 AGRESIÓN:
Es nuestra forma de lanzar una cortina de humo al mostrarnos enojados y así mantener la gente alejada. Podemos ser quisquillosos en relación a cosas muy pequeñas e así provocar una discusión y evitar la confrontación con la verdad, o como pasaron realmente las cosas. Si nos acusan de un comportamiento inadecuado, solo basta con reaccionar con indignación y rabia para llamar la atención y desviarla de la crítica ajena. Cuando demostramos con berrinches, agresión y indignación, ganamos el centro del foro, y todo mundo

se concentra en eso – la indignación, y como calmarnos, olvidando del comportamiento. Eso significa que, “*Puedo enojarme y espantarte*”. Personas saludables aprenden a expresar la indignación de maneras más apropiadas.

24 **IMPORTANTAZO**

Es cuando creemos que somos tan buenos que no necesitamos cambiar nada. Cuando actuamos como un tipo listo, no tenemos que preocuparnos con lo que hicimos. El objetivo de este tipo de error de pensamiento es desviar la atención de nosotros y hacer otras cosas. Personas enfermas se ocultan tras la arrogancia y grandes egos.

25 **OJO EN EL SCORE:**

Cuando mantenemos un registro del comportamiento de las otras personas, no necesitamos observar nuestro propio comportamiento. Hacemos con que los demás parezcan peor que nosotros y así creemos que nuestro comportamiento es el correcto. “*¿Porque tengo que hacer todo el trabajo aquí?*” “*Porque no haces con que mi hermana se mueva?*” “*¿Por qué tengo que limpiar mi recámara?*” “*Mis amigos no lo hacen*” .

26 **CONDICIÓN DE VICTIMA – POBRE DE MÍ:**

Aquí tenemos el cuadro clásico de cuando nos mostramos como víctimas, en lugar de observar nuestro propio comportamiento ofensivo. Hablamos de tiempos difíciles, nadie nos quiere, y la vida ha sido muy dura con nosotros. Esa táctica nos permite evitar nuestro comportamiento actual destructivo y cuenta con la simpatía de los demás, así evitando consecuencias. Si nos volvemos víctimas de otras personas, entonces aquellos que nos quieren salen volados al nuestro rescate, y nuestro comportamiento no llama la atención. “*No quería robar en la tienda, pero siento que me merezco lo que todos los demás se merecen.*” “*Vean, toda esa situación ha sido muy difícil para mí, nadie parece preocuparse si voy a la cárcel y pierdo mi trabajo. Eso solo porque perdí el control una vez y cacheteé duro a mi esposa. Ella a lo mejor me va a abandonar, porque debo intentar?*” *Mi familia estaría mejor sin mí.*”