

Hazte dueño de tus pensamientos

Objetivo

Disminuir el poder que tus pensamientos tienen sobre ti, aprendiendo a separar la interpretación de tus pensamientos de los pensamientos mismos.

Lo que debes saber

¿Te has imaginado alguna vez realizando un comportamiento impensable e inapropiado: levantarte y gritar en una clase donde todo el mundo está en silencio o pasar junto a una alarma de incendios y tirar de ella? Esto es completamente normal. Todo el mundo tiene a veces pensamientos extraños, desagradables e incluso perturbadores. La mayoría de la gente tiene rápidamente el pensamiento perturbador y luego lo olvida con la misma rapidez.

La mayoría de las personas definen este tipo de pensamientos como "buenos" o "malos" y luego se juzgan a sí mismas como posibles personas buenas o malas en función del significado positivo o negativo que aplican al pensamiento. Y la mayoría de la gente estaría tentada a luchar contra el pensamiento controlándolo o intentando detenerlo por completo.

Si tienes pensamientos obsesivos, es posible que tengas una experiencia diferente, en la que no sólo no puedes dejar pasar el pensamiento molesto, sino que además le atribuyes un significado personal, elevándolo hasta el punto de que tu obsesión se consolida. Intentar controlar un pensamiento o detenerlo son estrategias que no ayudarán a detener las obsesiones y, muy probablemente, las hagan más fuertes.

En cambio, puedes aprender a considerar los pensamientos de forma clínica, como hechos que pueden explorarse para determinar su valor en la configuración de tu vida. Practica la categorización de los pensamientos que te molestan no como buenos o malos, sino como limitantes o expansivos de tu vida, alentadores o desalentadores para prosperar y desarrollarte, o simplemente como útiles o inútiles para ti.

Qué hacer

Crea un cuaderno de interpretación de pensamientos que te ayude a

- reconocer el poder que tus pensamientos tienen sobre ti;
- separar la interpretación de tus pensamientos de los propios pensamientos, para disminuir su poder sobre ti;
- juzgar tus pensamientos de forma objetiva para determinar si son saludables o perjudiciales para ti;

- reformular tus pensamientos para que sean más realistas y positivos en lugar de negativos.

Para crear tu cuaderno de interpretación de pensamientos, responde a las siguientes preguntas sobre cada pensamiento obsesivo que tengas. Puedes utilizar papel adicional, si es necesario.
Pensamiento obsesivo:

¿Qué significa este pensamiento para mí? ¿Para mi futuro? _____

¿Cómo afecta este pensamiento a mi vida de forma negativa o positiva?

¿Cómo me hacen sentir mis pensamientos negativos? _____

¿Cómo se compara la persona que describí en la pregunta anterior con la persona que sé que realmente soy? _____

Si miro mi pensamiento de forma objetiva, sin ninguna interpretación, ¿qué probabilidad hay de que se haga realidad? _____

Si no hiciera nada con respecto a mis pensamientos, ¿qué podría o no podría pasar?

Pensando en mi pensamiento de forma objetiva, ¿cómo podría reformularlo de una forma más positiva, que me resulte útil? _____

Pensamiento obsesivo:

¿Qué significa este pensamiento para mí? ¿Para mi futuro?

¿Cómo afecta este pensamiento a mi vida de forma negativa o positiva?

¿Cómo me hacen sentir mis pensamientos negativos?

¿Cómo se compara la persona que describí en la pregunta anterior con la persona que sé que realmente soy?

Si miro mi pensamiento de forma objetiva, sin ninguna interpretación, ¿qué probabilidad hay de que se haga realidad?

Si no hiciera nada con respecto a mis pensamientos, ¿qué podría o no podría pasar?

Pensando en mi pensamiento de forma objetiva, ¿cómo podría reformularlo de una forma más positiva, que me resulte útil? _____

Pensamiento obsesivo:

¿Qué significa este pensamiento para mí? ¿Para mi futuro?

¿Cómo afecta este pensamiento a mi vida de forma negativa o positiva?

¿Cómo me hacen sentir mis pensamientos negativos?

¿Cómo se compara la persona que describí en la pregunta anterior con la persona que sé que realmente soy?

Si miro mi pensamiento de forma objetiva, sin ninguna interpretación, ¿qué probabilidad hay de que se haga realidad?

Si no hiciera nada con respecto a mis pensamientos, ¿qué podría o no podría pasar?

Pensando en mi pensamiento de forma objetiva, ¿cómo podría reformularlo de una forma más positiva, que me resulte útil?

Pon tu cuaderno de interpretación de pensamientos a trabajar para ti.

1. Para evaluar instantáneamente tus pensamientos, toma al menos dos de las preguntas más útiles y recita tu respuesta cada vez que tengas un pensamiento perturbador. Continúa durante un periodo de dos semanas.
2. Utiliza una sencilla meditación de dos minutos.
 - Cierra los ojos.
 - Inhala y exhala profundamente.
 - Imagina que un grupo de mosquitos zumba a tu alrededor. Mientras rodean tu cabeza incesantemente, date cuenta de que son molestos pero inofensivos y que puedes lidiar con ellos.
 - Ahora imagina tus pensamientos perturbadores como si fueran ruidosos bichos volando a la distancia. Puedes oírlos, pero están esencialmente en el fondo. Imagínate a ti mismo ignorándolos, concentrándote en otra cosa más importante.
3. Aunque no se sienta cómodo al principio, añade algo de incertidumbre a tu respuesta habitual a tu pensamiento obsesivo preguntándote: "¿Qué podría pasar si no hiciera nada al respecto?"
 - Deja pasar al menos cinco minutos antes de actuar.
 - Prolonga el tiempo cinco minutos más cada vez que tengas el pensamiento, hasta que tal vez ya no sientas la necesidad de responder como de costumbre en absoluto.

¿Cómo te sentiste al separar intencionadamente tus pensamientos de tu interpretación de esos pensamientos?

¿Sentiste que las emociones que experimentaste aumentaron o debilitaron la intensidad de la interpretación de tus pensamientos?

¿Qué te dicen tus valores sobre ti mismo, en contraposición a los mensajes que te transmiten tus pensamientos impulsados por el TOC? ¿Cómo sería si interpretarás tus pensamientos a través de esa lente?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
