7 patrones de pensamiento autodestructivos con los que te arruinas cada día

Jennifer Delgado

http://www.rinconpsicologia.com/2015/04/7-patrones-de-pensamiento.html

"*Una persona que piensa todo el tiempo, no tiene nada en qué pensar, más que en sus pensamientos*", dijo Alan Watts.

Cuando estamos pensando, perdemos el contacto con la realidad, casi de la misma forma que una persona que sufre esquizofrenia o algún tipo de psicosis. Esas charlas con nosotros mismos, esa repetición continua y hasta compulsiva de determinados patrones de pensamiento, nos puede conducir a un precioso mundo de ilusiones pero también de problemas construidos, nos aparta de la realidad, dejamos de percibirla, para adentrarnos en el mundo que hemos creado y que existe solo en nuestra mente.

Por supuesto, pensar no es malo. Todo lo contrario, pero en su justa medida. El pensamiento debe ser una herramienta que podamos utilizar para resolver ciertos problemas, no se puede convertir en algo que nos domine. Esa voz dentro de nuestra cabeza debe ser una herramienta que nos guíe, no algo que nos desoriente.

Obviamente, no podemos silenciar por completo la mente, sería como intentar darle forma al agua con un martillo, pero es conveniente que nos mantengamos atentos a esos patrones de pensamientos autodestructivos que nos alejan de la realidad y se convierten en un freno para nuestro desarrollo, impidiéndonos ser felices y amargándonos el día a día.

¿Cuáles son los patrones de pensamiento más dañinos?

1. Desvalorarización constante

Pensamientos como "*no puedo*", "*no estaré a la altura*", "*no soy lo suficientemente bueno*" o "*sé que fallaré*" a menudo son productos de nuestra inseguridad, no son un reflejo de la realidad. De hecho, a veces esos pensamientos ni siquiera son nuestros, son ideas que han plantado otras personas cuando éramos niños y nos recriminaban por algo que habíamos hecho mal. Por eso, la desvalorización constante es uno de los principales enemigos del crecimiento, la autoestima y la autoconfianza.

2. Preocupaciones anticipadas

Los problemas, los contratiempos y la adversidad existen, no podemos obviarlos. Sin embargo, es mejor que lleguen a su debido momento y que no los anticipemos. De hecho, la persona que se preocupa de antemano, se preocupa dos veces. A menudo, pensar en los problemas que pueden sobrevenir solo es una manera para generar ansiedad y agobio porque se ha demostrado que, no solo somos más fuertes de lo que creemos para afrontar la adversidad sino que también tenemos una tendencia catastrofista que nos lleva a magnificar el dolor que podríamos experimentar.

3. Comparaciones continuas

Cada persona es única, por lo que las comparaciones no tienen cabida. Sin embargo, nuestro cerebro es un auténtico adicto a las comparaciones y nos lleva a compararnos a cada paso que damos. Miramos a nuestro alrededor y siempre vemos a personas más felices, más satisfechas, más bellas, más exitosas… Esas comparaciones continuas solo nos hacen sentir mal y, a la larga, si se instauran como un patrón de pensamiento recurrente, pueden afectar nuestra autoestima, conduciendo incluso a la depresión.

4. Lamentos *ad infinitum*

Hay personas que asumen el papel de víctimas. En su mente, se repiten una y otra vez cuán desdichadas son, cuántos problemas tienen y cuán poco consideradas son las personas que les rodean. Este patrón de pensamiento profundamente egocéntrico las sume en un círculo vicioso marcado por las quejas continuas, que genera una visión negativa del mundo y, por supuesto, les impide disfrutar de las cosas bellas. Estas personas están demasiado ocupadas pintando el mundo de gris, como para poder distinguir los colores.

5. Culparse en exceso

Hay errores que son difíciles de aceptar, no siempre es sencillo hacer borrón y cuenta nueva. Sin embargo, las personas que piensan siempre en términos de "culpable" o "inocente", terminan siendo víctimas de esa rigidez moral. De hecho, la culpa es uno de los sentimientos más dañinos que existe porque conduce a inmovilismo y al sufrimiento estéril. La culpa es tan solo una imagen distorsionada de la realidad, mientras que pensar en términos

de responsabilidad implica tener una visión más objetiva, en la que asumimos las consecuencias de nuestros actos, ni más ni menos.

6. Atarse al pasado

Hay personas que piensan que todo tiempo pasado fue mejor. Su mente funciona como una máquina del tiempo en un solo sentido, hacia el pasado. Por eso, nunca están presentes sino rememorando un viejo amor, el país que dejaron detrás o ese maravilloso trabajo que tenían. Sin embargo, aunque recordar es volver a vivir, es importante no olvidarse de disfrutar el aquí y ahora. Dejar que la mente vague continuamente por el pasado, pensando que es mejor que el presente o incluso que el futuro, es la mejor manera para condenarse a la desesperanza y la depresión.

7. Criticar permanentemente

Hay personas no pueden vivir sin criticar, necesitan la crítica como el aire para respirar. Piensan que todos los demás son unos incompetentes y desagradecidos. Por su mente rondan continuamente pensamientos negativos sobre los demás. El problema es que de esa forma, solo logran hacerse daño a sí mismas ya que la crítica permanente implica un estado de insatisfacción y displacer. Criticar implica vivir en un mundo “perfecto” que solo existe en nuestra mente. Sin embargo, aprender a aceptar las diferencias, es uno de los secretos para ser felices. Quien critica, critica a los demás, pero se condena a sí mismo.