

COMBATIENDO EL PENSAMIENTO CATASTRÓFICO

Tal como venimos viendo, nuestra manera de pensar influye poderosamente en cómo nos sentimos. Llamamos *pensamiento catastrófico* a un modo extremadamente negativo de ver la realidad, en donde se espera lo peor de cualquier acontecimiento, anticipando las consecuencias más terribles. En efecto, cuando las personas vemos las cosas a través del pensamiento catastrófico, exageramos cuán terrible puede ser un evento negativo. De esta manera, alguna contrariedad o imprevisto puede convertirse en algo horrible, insoportable, o “lo peor que me podía pasar”. La consecuencia de estos pensamientos disfuncionales es la ansiedad excesiva y crónica.

Algunos ejemplos de pensamiento catastrófico:

- Si me enfermo no voy a poder soportarlo
- Suena el teléfono, seguro es una mala noticia
- Hay tráfico, seguro vamos a llegar tardísimo

Recordemos que el comienzo de un cuestionamiento tiene que ver con la Regla 1 (considerar a nuestros pensamientos como hipótesis), para ello es importante monitorear nuestra actividad mental, y detectar los pensamientos generadores de ansiedad a medida que ocurren.

Paso 1: Identifique sus pensamientos catastróficos

Practique identificar los pensamientos disfuncionales que están detrás de su ansiedad y preocupación excesiva. Piense en la última semana en algún momento en el que sintió mucha ansiedad o inquietud. ¿En qué estaba pensando? ¿Estaba teniendo un pensamiento catastrófico, esperando lo peor? ¿Qué catástrofe predijo? Escriba su pensamiento:

Si me quedo sin trabajo es el fin, me quedo sin nada.

Una vez que identificamos el pensamiento problemático, una manera de corregirlo es considerar todas las alternativas posibles a ese pensamiento (Regla 3). Hay distintos ejercicios para hacer esto y despegarse del absolutismo del pensamiento catastrófico. El siguiente, está tomado del Libro “Combatiendo el Miedo al Miedo” (Bogiaizian, Soukoyan, Liceaga, 2001).

Paso 2: Aprendiendo a Pensar con otras Alternativas

Una vez que usted identifique su pensamiento catastrófico, el siguiente ejercicio le permitirá iluminar otros aspectos de la realidad que, debido a su catastrofismo, le resulta difícil ver. La dificultad está en no poder pensar otras alternativas más positivas. Complete el siguiente cuadro, empezando por el pensamiento catastrófico, luego el pensamiento idealista o más positivo, y las alternativas en el medio. Este trabajo le permitirá despegarse gradualmente del extremo negativo.

--	--	--

MÁXIMO NEGATIVO ABSOLUTO	Pensamiento Catastrófico	<i>Si me quedo sin trabajo es el fin, me quedo sin nada.</i>
OTRAS ALTERNATIVAS		<i>Si me quedo sin trabajo voy a experimentar muchas dificultades, y me va a llevar tiempo reorganizarme y conseguir otro trabajo.</i>
		<i>Si me quedo sin trabajo va a ser un disgusto pero puedo conseguir otro y seguir adelante.</i>
		<i>Si me quedo sin trabajo, descanso un poco y después busco otro.</i>
MÁXIMO POSITIVO ABSOLUTO	Pensamiento Idealista	<i>Si me quedo sin trabajo, voy a descansar y seguramente es la oportunidad para conseguir uno mejor.</i>

En este tipo de ejercicio las alternativas más realistas suelen ser las que están ubicadas en el medio, que son las más factibles de que sucedan.