

DISTORSIONES COGNITIVAS: CAMBIANDO LA REALIDAD

Artículos publicados en Pedalier nos. 39 y 40

¿Cogni quéeee? Estará pensando más de uno. Ya estamos con los “palabros” raros de los psicólogos y demás profesionales de la salud y otras zarandajas. Tranquilos, que ya sabéis que yo soy más del hablar normal y corriente que es como nos entendemos todos, pero bueno, para quien no lo sepa explico lo que es y así no se acuesta sin saber una cosa más. Cognitivo significa del conocimiento, y se refiere a la forma en que procesamos las cosas en nuestra cabeza como hace mi ordenador con las grafías que le estoy metiendo ahora mismo a través del teclado. Como le he dicho tipo de letra tal, pues me pone ese tipo de letra. Si le digo tal margen, lo mismo. Para ello necesita tener esa fuente de letra dentro de sus circuitos (base de datos diría un informático), y cuando nosotros se la pedimos recuperarla para poder plasmarla sobre ese papel virtual que es el Word. Bueno, pues de forma similar funciona nuestra mente. Nuestro teclado y/o ratón son los sentidos (vemos, escuchamos, olemos, tocamos...), que es por donde recogemos la información del ambiente (los *estímulos* en psicología), la comparamos con lo que tenemos en nuestra memoria, y en función de cómo resulte esa comparación, actuamos, es decir, emitimos una *respuesta* (así lo llamamos los psicólogos).

Dentro de nuestra memoria hay muchas cosas. Tenemos múltiples bases de datos, que para eso la mente es antes que el ordenador. Entre ellas están nuestras experiencias pero también nuestras ideas sobre cómo es el mundo y las personas que nos rodean. Esas ideas y experiencias es lo que comparamos con lo que observamos, lo que percibimos, de tal manera que, en una situación dada, dependiendo de lo que tenemos “ahí dentro”, así reaccionaremos. Una cosa no tenemos en común con los ordenadores: éstos no fallan, y nosotros si. Lo sé, muchos de vosotros habréis dicho ¿cómo que los ordenadores no fallan? ¡Si el mío no para de hacerme pirulas, que me entran ganas de tirarlo por la ventana! Pues no, no fallan. Falla la luz, falla la conexión a internet, se pueden fundir unos circuitos, puedes no encontrar una fuente porque no está en la base de datos, pero si lo que falla es el software (los programas) es porque quien cometió el error fue una mente humana, concretamente la del programador que hizo el programa. Bien, pues esos fallos son las distorsiones cognitivas. Y ahora paso a ver unas cuantas (todas no que no me caben, lo tendré que dejar para el siguiente artículo). Os las describo con ejemplos, como no, referentes al ciclismo. Y por si alguno suele caer en ellas, os doy las claves para detectarlas y objetivarlas.

Abstracción selectiva

Esta distorsión se produce cuando nos fijamos más en lo negativo y menos en lo positivo. Esta forma de ver las cosas en un momento dado suele tener que ver con las experiencias que hemos tenido en nuestra vida. Si en nuestra casa por lo general nuestros padres, hermanos, etc. tenían tendencia a fijarse más en “lo malo” que en lo bueno, aprendemos a pensar así porque es lo que hemos visto en casa. Ejemplo: haces peor marca que el año pasado en determinada marcha y te sientes fatal. No obstante, este año en la marcha el tiempo ha sido espantoso, con lluvia y viento, y ha habido muchas caídas. No sólo es comprensible que no hayas conseguido batir tu propio récord, sino que además tendrías que pensar que has tenido suerte de no caerte, y además completar la marcha a pesar de las circunstancias climatológicas. Pero nada más te fijas en lo negativo, y es que no has bajado tiempo. Es la distorsión típica del pesimista. Todo es malo porque no conseguí mi objetivo.

Si te sientes mal porque crees que todo te sale torcido, toma una hoja de papel y dóblala por la mitad a lo largo, como haciendo dos columnas. Escribe en uno de los lados lo que consideras que has hecho mal. Cuando acabes, dale la vuelta a la hoja y ponte a escribir en el otro lado, sin repasar lo que has escrito antes. Escribe ahora sobre las cosas que sí has hecho bien. Reflexiona. No te des por vencido. Recuerda tus cualidades. Piénsalo bien. Cuando acabes, desdobra el papel. Seguro que te salen más cosas positivas que negativas. Y si no, al menos alguna positiva te habrá salido. Y de las negativas, aprovecha, ahora que las tienes escritas y sabes cuáles son, para pensar en cómo puedes eliminarlas o al menos reducirlas, y encaminar tus esfuerzos a conseguirlo.

Sobregeneralización

Esta distorsión ocurre cuando ves las cosas sólo en blanco o negro, no existe el gris ni otros colores. Esta tendencia se da por lo general en personas que vienen de familias muy perfeccionistas. Consiste en considerar un fracaso todo aquello que no sale exactamente como uno quiere que salga, o sea, perfecto. Y por contagio, algunas personas incluso piensan que si han tenido un fracaso, por mínimo que sea, son unos fracasados. En un ejemplo como el anterior, la persona considera que es un fracaso no bajar de su tiempo. Se dice a sí mismo que las adversidades meteorológicas no sirven como excusa porque eso sólo influye en las bajadas y donde ha perdido más tiempo ha sido subiendo. Como no lo he conseguido, no valgo para nada. Aunque haya entrado con “los de delante”.

Si sueles ver de esta forma las cosas, recuerda que la perfección no existe. Hay un dicho que postula algo así como que la perfección no es la meta, sino el camino. Los errores nos ayudan a comprender cuáles son nuestros fallos y ponerles remedio. Nos hacen más fuertes, no son un síntoma de fracaso, sino una oportunidad para demostrar que eres capaz de hacerlos frente.

Magnificación y/o minimización

Esta distorsión se produce cuando todo te parece tremendo o minúsculo. Se aplican adjetivos extremos a situaciones que no son tan dramáticas. Los candidatos a cometer esta distorsión son los provenientes de entornos un tanto histriónicos, “xageraos” que dirían por el sur. Seguimos con el ejemplo del ciclista que no consigue bajar su marca: pensaría entonces que es horrible, intolerable, inaguantable, insoportable. La minimización sería considerar miserable, ridículo, vergonzoso, la marca realizada. El problema de utilizar este tipo de calificativos es que llevan mucha emoción asociada, y al ser negativos nos hacen sentir peor.

Si tienes esa tendencia a utilizar palabras fuertes, cambia a otras más moderadas. En lugar de “horrible” se puede utilizar “regular”, o algo más optimista como “podría haber sido mejor, pero tampoco está tan mal”. Y en lugar de “ridículo” se puede utilizar “no tan bueno como esperaba” y pensar “otra vez me saldrá mejor”. Para lo único que te sirven esos calificativos recargados es para “revolverte”, para que tus emociones se desborden y tu estado de ánimo se altere. No es horrible no bajar tu tiempo, hubieras preferido bajarlo pero tendrás más oportunidades para volver a intentarlo. Es un inconveniente pero no una tragedia, que para eso ya están los griegos.

Anticipaciones negativas

Ésta es la distorsión de los “pitonisos”, pero además de mal agüero. Todo va a salir mal, lo sé, lo veo. O también: ése me mira mal, no le gusto, lo siento, lo percibo. Le puede

pasar a quien de niño veía en sus padres una tendencia a la desconfianza, o también a quien le han salido muchas cosas mal en la vida y piensa que es gafe. Especialmente preocupante es esta distorsión cuando vas a descender un puerto: esa curva es peligrosa, me voy a caer. Catacrok. La profecía que se cumple a sí misma. Se manifiesta asimismo, por ejemplo, cuando llegas a un club y alguien no te saluda. Le he caído mal. Y a lo mejor resulta que esa persona no saluda a nadie porque es el más tímido del lugar.

Si tienes esa sensación de ser un gafe, piensa que es como si llamaras a la mala suerte, porque en lugar de poner todos tus recursos para evitar que las cosas te salgan mal, te dejas llevar esperando lo peor y facilitas entonces que ocurra. Si vas pensando que te vas a caer te pondrás tenso y tus músculos responderán peor si se produce una pérdida de equilibrio. Y si sientes que los demás te rechazan, intenta buscar explicaciones alternativas a por qué lo hacen. A lo mejor no tiene nada que ver contigo.

¿Qué, os suena que algo de esto os pasa de vez en cuando? Bueno, somos humanos, que ocurra en ocasiones no es problema, ahora, si es tu tendencia general en la vida... intenta cambiarlo, vivirás mejor.

LOS “DEBERÍA”: CREANDO OBLIGACIONES

¿No os ocurre que, en ocasiones, sobre todo cuando algo sale mal, empiezas a pensar en los términos “debería haber hecho esto” o “tendría que haber hecho esto otro”? La palabra “debería” y otras similares suelen estar en nuestros pensamientos cuando intentamos encontrar la explicación a ese suceso desagradable al objeto de evitar que vuelva a ocurrir. Otros términos que también utilizamos son: “tengo que”, “hay que”, “es necesario”, “debe de”, etc. Ya comenté en algún artículo la importancia que tiene el diálogo que tenemos con nosotros mismos: estas palabras tienen carácter imperativo: si abusamos de ellas, nos estamos creando un sentimiento de obligación, y cuando no cumplimos esas exigencias nos sentimos mal. La distorsión no está ahora en nuestra forma de percibir la realidad, como comenté en el capítulo anterior, sino en cómo creemos que *debe* estar organizado el mundo, como *debe* ser el comportamiento de los demás hacia nosotros, y, sobre todo, como *debemos* hacer nosotros las cosas.

Los “debería” del universo (y parte del extranjero)

Son como unas leyes universales que asimilamos se tienen que cumplir. Un ejemplo bien claro es “debería haber paz en el mundo”. Lo sé, me vais a decir, claro que tendría que ser así. Sí, estoy de acuerdo en el fondo, pero no en la forma. Debería significa obligación, dentro de esa obligación te metes tú mismo y cada vez que ves una injusticia en el telediario lo pasas fatal. Y si ves el de cierta cadena de televisión pelín sensacionalista para qué más. No es broma, tuve una paciente que padecía de ansiedad, entre otras cosas, por ver ese telediario. Ese *debería* te lleva a pensar que el mundo es injusto y de nuevo a otro imperativo: no *tendría que* ser así. Vale. Las injusticias no *deberían* existir. El problema es que existen. Cuando piensas que algo está muy mal y no puedes hacer nada por solucionarlo, estás creándote ansiedad. ¿Y cómo puedo evitarlo, si la injusticia no tiene remedio? Cambiando el *debería* por un “sería preferible”, por ejemplo. A todos nos gustaría vivir en un mundo mejor, pero éste es el que nos ha tocado. Podemos hacer cosas en nuestra pequeña parcela para arreglarlo, pero no podemos solucionarlo todo. Por tanto, mejor quitarnos de en medio ese imperativo que nos hace sentir mal.

En el caso del ciclismo, tenemos un claro ejemplo de cómo “tendría que” funcionar el tema de la seguridad vial, en teoría *deberían* respetar los vehículos a motor a las bicis y viceversa. Cuando esto no ocurre, el más débil es el que pierde, y si un coche nos agobia, nos pita, incluso nos insulta su conductor, nos enfadamos porque pensamos que no *debería* comportarse así. Desde luego que no *tendría que* hacerlo, pero lo hace. Enfadarse no funciona, si se contesta también con insultos la persona no sólo no va a rectificar sino que se pondrá más energúmeno si cabe y la cosa puede acabar en pelea. Es más saludable pensar que aunque exista esa regla universal de respeto al prójimo no todo el mundo la cumple y lo mejor que puedes hacer es, si alguien comete alguna infracción, denunciar, que para eso están las leyes.

Los “debería” de los demás hacia nosotros

Se refiere a la forma en que consideramos que los demás *deben* interactuar con nosotros. Serviría también el ejemplo anterior refiriéndonos al conductor, pero os voy a poner otro ejemplo: una marcha cicloturista. Una persona que baja con precaución y unos cuantos le adelantan a toda velocidad casi rozándole. En ese momento piensa “no deberían pasarme así”. Repito: de acuerdo. No tendrían que hacerlo. Pero lo hacen. Has ido a unas cuantas marchas y sabes que siempre pasa lo mismo. Cuanto más pienses en que *deberían* respetarte, más nervioso te vas a poner, más energías vas a gastar en el enfado y menos te van a quedar para dar pedales. Y no te va a servir para nada porque cuando quieras recriminarle al acelerado su actitud, el sujeto en cuestión ya habrá llegado abajo del puerto. Además, si a causa del susto por pasarte tan cerca se te ha ido un poco la bici la tensión que se produce al percibir esa injusticia puede bloquearte e impedir que te hagas con ella, acabando con tus huesos en el asfalto. Piensa que ya sabes lo que hay, que van como locos, y si no consigues cambiar tu pensamiento del “debería” al “preferiría que no fueran tan deprisa, pero ya sé como se va en esta marcha y no me sirve de nada enfadarme”, mejor sales con los últimos que van más tranquilos, o dejar de ir directamente a esas marchas donde se va tan rápido. Así correrás menos riesgo de sufrir un accidente, y de que se dispare tu colesterol fruto del nerviosismo.

Los “debería” hacia nosotros mismos

Entramos en el terreno de la culpabilidad pura y dura. Uno de los males de la sociedad actual es su competitividad y la cantidad de obligaciones que nos imponen por todos lados: desde el jefe en la oficina, de forma directa, hasta la publicidad, de forma indirecta: para ser feliz hay que tener esto o lo otro. Así que yo mismo *debería* rendir más en el trabajo para tener un mejor sueldo, y así comprarme ese coche que me hará disfrutar de la carretera como si conducir fuera el único placer del que puedo gozar, *tendría que* lucir un cuerpo diez para seguir pareciendo joven, y, por supuesto, es *absolutamente necesario* cuidar de mi familia para que nunca nada malo les ocurra. Y luego resulta que aunque rindas más en el trabajo te tocó un jefe que prefiere a los que le pelotean y no te suben el sueldo. Ya no me puedo comprar el coche de la tele, luego no disfruto conduciendo. Luego, por más que intento convertir la panza de saco de cacao en tableta de chocolate no puedo resistirme a los torreznos y la curva de la felicidad cada vez se hace más larga y cerrada. Por último, por más que te esfuerces en cuidar de tu familia hay cosas que no puedes controlar, y si a tu niña le da por salir con el más “pintas” del barrio, lo vas a tener difícil para convencerla de que lo deje. Y entonces, cuando las cosas se tuercen, cuando no puedes cumplir con las obligaciones que te has impuesto, el mundo se te viene encima. Para evitarlo, recuerda siempre cambiar el “debería” por el “me gustaría que”, “sería estupendo”, “sería preferible”, “sería mejor si”. Y si quieres sentirte más tranquilo aún, piensa en qué podrías hacer si las cosas no salen

bien. Busca soluciones en lugar de lamentarte por haber hecho las cosas mal, según tu forma de verlas, y plantéate si no te estás exigiendo demasiado a ti mismo.

En el ámbito deportivo, y sobretodo en deportes de fondo como el ciclismo, los *debería* están por todos los lados: *debería* salir a entrenar aunque caigan chuzos de punta porque *tengo que* entrenar para el ciclomaratón tal. *Es completamente necesario* subir este puerto a una media de veinte porque *necesito* bajar mi tiempo en la marcha pascual. *Hay que* aprender a sufrir más sobre la bici para poder quitarle las pegatinas a los gallitos del club. No sigo porque no acabaría nunca. Tan sólo una pregunta para los que abusáis de los “*deberías*”: ¿realmente disfrutáis de la bici o la sufrís? Bastantes obligaciones tenemos fuera de nuestro ocio para crearnos otras dentro de él. Recordad cambiar los “*deberías*” por el “*sería mejor*”.

Los “debería” de nosotros hacia los demás

Estos son aquéllos que se derivan de las obligaciones que nos imponemos a nosotros mismos, cuando consideramos que si nosotros *debemos* hacer algo de determinada manera, los demás también *tienen que* hacerlo así. Es similar a lo que he explicado en el apartado de los “*debería*” de los demás hacia nosotros, con el matiz de que esa obligación no viene derivada de una ley universal (como lo de descender respetando a los demás) sino de una forma propia de ver las cosas. Por ejemplo, tú no pones nunca el aire acondicionado en el coche por miedo a resfriarte. En una de las salidas del club a las que te tienes que acercar en coche decides ir con un compañero y dejar el tuyo en casa. Esta persona sí tiene por costumbre poner el aire acondicionado. Así pues, mientras temes pillar una pulmonía estás pensando “este tío *debería* saber que el aire acondicionado es malísimo para la garganta y por ahí empiezan todos los catarros”. Le dices que por favor lo apague pero te contesta que no puede porque se asa de calor. Y como te tienes que aguantar porque no es tu coche, te vas reconcomiendo todo el camino con el pensamiento del “*debería*”, te pones más nervioso, las defensas del organismo se ven afectadas y al final se cumple la profecía: la garganta te duele. Lo mismo que en anteriores ocasiones, cambia el “*debería*” por el “*preferiría*” y recuerda que no todo el mundo tiene tus mismos criterios, hay gente más sensible al calor que al frío, y que no se ha constipado nunca a causa del aire acondicionado, así que no lo considera un elemento de riesgo.

En resumen, recordad dos puntos fundamentales: objetividad y flexibilidad. Ponerse en el lugar del otro, relativizar la importancia de las cosas, y contemplar otras formas de verlas. Con esto nos quitaremos mucha ansiedad de encima, y los problemas que ésta conlleva.