

DEFUSIÓN COGNITIVA

Un técnica de intervención sobre las
rumiaciones y pensamientos obsesivos.





¿Qué es la defusión cognitiva?



¿Quién soy?

La técnica trata de modificar los pensamientos negativos del sujeto, pero no por medio del reemplazo (sustituyéndolos por otros), sino a través de estrategias más adaptativas.

Con la defusión cognitiva se pretende que el sujeto vea sus pensamientos como lo que son, meros pensamientos, y no hechos irrefutables que definen la realidad. Por lo tanto, no hace falta que la persona cambie sus pensamientos; la pretensión final es que se dé cuenta de que la acción de pensar no tiene por qué definir nuestra personalidad, ni mucho menos nuestra realidad. Pensar no es sinónimo de actuar. Y por muy extremos o extraños que sean esos pensamientos, la decisión de llevarlos a cabo o no es lo que realmente podría definirnos.



Pero, ¿qué son los pensamientos rumiantivos y/o los pensamientos obsesivos?

El pensamiento rumiante no se refiere a un contenido, sino a una forma de pensar. Se caracteriza por su alta frecuencia, que se acompaña de emociones muy intensas y coherentes con el contenido del pensamiento. A veces, estos pensamientos tienen una **naturaleza egodistónica**, que quiere decir que el contenido del pensamiento **viola los principios éticos y morales del sujeto**, generando un enorme sufrimiento y tensión psicológica, consecuente al miedo a que esos pensamientos pudieran derivarse en acciones. Por ejemplo; pensar que podemos volvemos locos y convertirnos en personas violentas, o que vamos a perder el control de nuestra voluntad y a arrojarnos por un balcón. Los contenidos pueden ser muy variados, desde los que tienen que ver con actos autodestructivos hasta terribles perversiones sexuales, como la pederastia o el incesto. **La cuestión es que el pensamiento rumiante egodistónico no es sinónimo de nuestra personalidad, sino que se presenta repetidamente como consecuencia del miedo intenso a llegar a ser reproducidos.**



Recuerde



Nuestra mente es una computadora de altísimo rendimiento que está generando permanentemente pensamientos con la intención de hacer previsiones sobre posibles futuros o para resolver problemas tanto mecánicos como sociales, pasando por los filosóficos. Los contenidos de esos pensamientos no tienen por qué hacer referencia a nuestra realidad. Solo en caso de que alguno de esos pensamientos nos genere miedo intenso, se convertirá en obsesivo o rumiатivo. A veces serán pensamiento relacionados con nuestra propia personalidad (miedo a volvemos locos, a violar reglas sociales o morales) y otras veces estarán relacionados con futuribles catastróficos, como la muerte de seres queridos, la ruina o la enfermedad. La cuestión es aprender a diferenciar entre pensamiento y realidad, empezando por conocer la naturaleza de nuestra psique y su funcionamiento.

Un pensamiento solo es un proceso mental, que en la mayoría de las ocasiones se corresponde con una reproducción de una **realidad alternativa**, que nada tiene que ver con nuestro mundo presente.



Volvamos a la defusión cognitiva

IMPORTANTE: Las técnicas de defusión cognitiva no pretenden eliminar los pensamientos negativos. Por contra, la intención terapéutica se centra en deshacer la fusión que existe entre esos pensamientos y la sintomatología que presenta el cliente/paciente.

El objetivo final es que la persona acabe por ver sus pensamientos no deseados como elementos intrascendentes en su vida.



Entonces ¿cómo se produce la fusión con los pensamientos negativos?



La teoría nos dice que esta forma de pensar proviene de aspectos inconscientes alimentados por la educación y las experiencias previas de la persona. Los humanos vamos adquiriendo a través del aprendizaje los conceptos “bueno y malo”, que son meras construcciones sociales. Llegará un momento que parcelaremos nuestra conducta en función a esta forma de entender el mundo. Es un fenómeno absolutamente normal. Ahora bien, cuando los pensamientos y su interpretación supongan limitaciones importantes en áreas significativas de la vida del sujeto, entonces estaremos ante un problema.



Ejemplos de pensamiento intrusivos desagradables.

Para la mayoría de los adultos, los pensamientos más amenazantes tiene que ver con fallos morales; la posibilidad de convertirse en una mala persona, de dañar a otros, de transformarnos en un delincuente o en un agresor sexual. Le siguen en importancia los pensamientos relacionados con las perturbaciones psicológicas, como la idea de volvemos locos, de perder el control y hacer algo horrible, como suicidarnos.

Cuanto más nos inquieta un pensamiento y más nos esforcemos en que desaparezca, más se reforzará. Esta paradoja es propia del funcionamiento básico de nuestra psique: si intentamos no pensar en algo, más pensaremos en ello.

Existen otros muchos pensamientos intrusivos que generan malestar, y todo dependerá de esa construcción psicológica del bien y el mal que antes hemos mencionado.

Así que ¿cuál es la solución?



Lo que hacen las personas

Para resolver el malestar que generan los pensamientos intrusivos, como que le pase algo a nuestros seres queridos, que nos contaminemos al tocar algo, que nos volvamos locos, o que nos convirtamos en una persona violenta, las personas suelen recurrir a la estrategia de pensar en otra cosa o realizar determinados rituales de contenido supersticioso por el mero hecho de desviar la atención. **¡ES UNA PÉSIMA IDEA!**

La persona aquejada por los pensamiento intrusivos empezará a hacer cosas como rezar, contar, repetir determinadas palabras, pulsar repetidamente los interruptores, lavarse las manos compulsivamente, efectuar comprobaciones innecesarias... Quiere eliminar el pensamiento, y lo intenta llevando a cabo rituales que se convertirán en sus cadenas. Las manías aliviarán la ansiedad momentáneamente, y eso reforzará la conducta para que se repita una y otra vez, llevando al sujeto a una vida de compulsiones permanentes que acabarán por afectar a todas las áreas de su existencia (familiar, personal, sexual, laboral...)



El círculo vicioso

PENSAMIENTO
INTRUSIVO
(OBSESIÓN)

ANSIEDAD

COMPULSIONES
(ACCIONES
REPETITIVAS QUE
GENERAN
SENSACIÓN DE
CONTROL)





LO QUE SÍ HAY QUE HACER

Empecemos por la técnica de “pérdida de sentido”:

Consiste en repetir de manera continua una palabra que se nos venga a la cabeza cuando tenemos esos pensamientos intrusivos que nos perturban. Al cabo de un rato observaremos como esa palabra que estamos repitiendo permanentemente habrá perdido todo su sentido. Debemos, por tanto, hacer lo mismo con el pensamiento que nos molesta. No se trata de huir de él, sino de repetirlo tantas veces y de manera tan continuada que provoquemos su pérdida de sentido. Le haremos frente llevándolo a nuestra mente de una manera tan intensa que acabaremos por desintegrar su valor de verdad.



OTRAS COSAS QUE TAMBIÉN PUEDES HACER

No conceder la menor importancia a los pensamientos molestos (¡Qué fácil es decirlo, ¿verdad?)

Entender el contenido de nuestros pensamientos como una parte del funcionamiento normal de nuestra mente. Tras los huesos del cráneo tenemos una maquinaria de supervivencia fascinante capaz de generar miles de futuribles posibles cada instante del día, y todo con la intención de escanear todas las situaciones en las que, eventualmente, podríamos encontrarnos. Entre esos futuribles se encuentran contenidos espeluznantes, pero que no tienen porqué formar parte de nuestra realidad. Sin embargo, de alguna manera, prestamos demasiada atención a esos contenidos, quizá por que violan nuestros códigos morales, o quizá porque nos aterran sobre manera. Eso genera una sensación de ansiedad inmediata que implementa la atención en el pensamiento, hasta concederle el significado de verdad.

No te preocupes. **Tú no eres lo que piensas**. Nuestra naturaleza y la conducta resultante es mucho más compleja que las predicciones que tu mente te muestra. Y para aprender la mecánica de todo esto puedes y debes recurrir a la Psicoterapia.



ALGUNOS EJEMPLOS MÁS

No evites situaciones cotidianas que disparen tus pensamientos molestos: Haz justo lo contrario; exponte a ellas. Ningún miedo se supera huyendo de él. Este principio es muy básico. Si sientes temor al viajar en transporte público, es precisamente eso lo que debes hacer. Claro está que necesitarás ayuda para diseñar las estrategias de exposición graduada.

¿Por qué tu mente se comporta de esta forma?

Los pensamientos rumiantes desagradables son el producto de una falta de conocimiento sobre los principios básicos del funcionamiento de nuestra maquinaria neuronal. Este fascinante elemento de nuestro organismo, como ya hemos mencionado, elicitá futuribles, cosas que cree que pueden llegar a pasar, basándose en experiencias o aprendizajes anteriores, pero – y aquí está la clave – sin tener en cuenta los valores estadísticos que miden la probabilidad de ocurrencia.

Tranquilo, te lo explico en la página siguiente.



SESGO DE DISPONIBILIDAD

Nuestra mente evalúa constantemente el entorno, incluso cuando no somos conscientes de ello. Como máquina de supervivencia con el objetivo principal de mantenerte vivo, crea futuribles en función a las experiencias pasadas (ya sean propias o ajenas), advirtiéndote de qué puede ser peligroso y qué no. Ahora bien, lejos de hacer un cálculo matemático correcto sobre la probabilidad de que un acontecimiento suceda o no, la psique humana ahorra energía y utiliza procesos resumidos de cálculo, que en psicología llamamos **sesgos o heurísticos**. Entre todos estos sesgos vamos a centrarnos en el de **disponibilidad**, que nos dice: Ante situaciones complejas, la psique evalúa la posibilidad de ocurrencia en función a la facilidad con la que se nos viene a la mente. Así, si tengo miedo a volar y ayer ví en el telediario que un avión se estrellaba, consideraré que volar es más peligroso que conducir en coche. Sin embargo, en términos matemáticos estoy cometiendo un gravísimo error. Si el objetivo es sobrevivir, viajar siempre en avión sería la decisión acertada.

SESGO DE DISPONIBILIDAD

¿Qué lo alimenta?

Los medios de comunicación:

La sobre-información a la que estamos expuestos constantemente dirige nuestra atención hacia hechos catastróficos que en realidad no son tan probables en nuestros entorno cercano (accidentes, catástrofes climáticas, enfermedad, violaciones, asesinatos, conductas agresivas, drogadicción, ruinas...) Estamos sometidos al reino de lo truculento. Si además le incluimos algunas experiencias personales, consideraremos que todo lo que nos muestra la Tv o el buscador Google es algo que nos puede ocurrir con la máxima probabilidad.

Pero piense por un momento. ¿Si solo tuviera la información de lo que ocurre en mi círculo más íntimo, de que se alimentarían mis miedos?



**Gabinete de Psicología Mario Mayo
Don Benito (Badajoz)
Tlf Y Whatsapp: 633 322 559
También consulta Online**