

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

“La realidad no siempre es como la vemos”

El hecho de cuidar a una persona implica que puedan aparecer ciertos sentimientos o pensamientos negativos erróneos. La mayoría de las personas tienden a aceptarlos como ciertos, sin cuestionarlos, lo que no les ayuda en absoluto en la tarea de cuidador.

El miedo es un intenso sentimiento desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente o futuro. Tememos que algo pueda pasar, aunque no sabemos si realmente acabará sucediendo o no.

Anticiparse a un problema que no sabemos si sucederá o no implica muchos sentimientos desagradables que no ayudan a su solución en caso de presentarse y que tampoco sirven de nada si éste se presenta.

¿Tengo pensamientos erróneos?

La característica de los pensamientos erróneos es que son automáticos, aparecen sin que nos demos cuenta y, por tanto, nos cuestionamos su veracidad.

Las siguientes afirmaciones corresponden a toda una serie de pensamientos erróneos:

- “Soy la única persona que puede cuidar de mi familiar.”
- “Soy la persona que mejor le cuida.”
- “Es mi obligación cuidarle.”
- “Sin mi estaría perdido/a”.
- “Soy egoísta si quiero tener espacio para mí mismo/a”.
- “Tengo que centrar mi vida en cuidar y dejar en un segundo plano todo lo demás (trabajo, familia, amigos,...)”.
- “Yo puedo con todo”.

¿Cómo manejar los pensamientos erróneos?

El primer paso para manejar los pensamientos erróneos es identificarlos y aceptarlos. Puede serle útil expresarlos en voz alta y hablar con otras personas de ellos.

El segundo paso es analizar por qué se tienen y reconocer que, como seres humanos, tenemos nuestras propias limitaciones, por lo que debemos marcarnos objetivos realistas y accesibles.

En ocasiones, ver el problema de cerca hace que no se pueda ser objetivo, por lo que es muy recomendable alejarse y verlo con perspectiva.

Recursos para manejar los pensamientos erróneos

- No hacer una montaña de un grano de arena.
- No hay que culparse de cosas que se escapan al propio control.
- Las cosas no son blancas o negras, hay que ver también los grises.
- No podemos saber lo que piensa el otro. Ante la duda, mejor preguntar.
- Solos no podemos llegar a todo.
- Cada persona tiene su punto de vista y no tiene por qué coincidir con el nuestro.
- Hay que asumir que no siempre tenemos razón. Las opiniones de los demás nos pueden ser muy útiles.
- Todo lo que pensamos influye en cómo nos sentimos y actuamos. Si cambiamos nuestros pensamientos, cambiarán nuestros sentimientos y actuaciones.
- La felicidad sólo depende de uno mismo, no de los demás.
- Cambiar la frase “Tengo que...” por “Intentaré...”.