

GUÍA PARA SUPERAR LOS PENSAMIENTOS ATEMORIZANTES, OBSESIVOS O INQUIETANTES¹

Autores: Dra. Sally M. WINSTON y Dr. Martin N. SEIF.

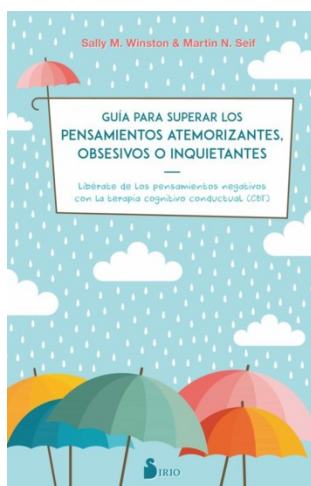
Título: *Guía para superar los pensamientos aterrizantes, obsesivos o inquietantes. Libérate de los pensamientos negativos con la terapia cognitivo - conductual (CBT)*

Editorial Sirio

Año: 2019

Páginas: 284 páginas

ISBN: 9788417399115



1

AUTORES

Sally M. Winston, doctora en Psicología, fundó y actualmente codirige el Instituto de Trastornos de Ansiedad y Estrés de Maryland. Fue la primera presidenta de la Junta Asesora Clínica de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América y dirige talleres especializados para terapeutas.

Martin N. Seif, doctor en Filosofía, es cofundador de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América, y fue miembro de su junta directiva hasta 1991. Es director asociado del Centro de Tratamiento de Ansiedad y Fobias en el Hospital White

¹ WINSTON, Sally M. y SEIF, Martin N., *Guía para superar los pensamientos aterrizantes, obsesivos o inquietantes. Libérate de los pensamientos negativos con la terapia cognitivo - conductual (CBT)*, Editorial Sirio, Málaga, 2019.



Plains, además pertenece a la Junta Americana de Psicología Profesional como experto en psicología cognitivo conductual.



Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=npOcrMnDxes>

2

El libro se compone de introducción, diez capítulos, reconocimientos, un apéndice, bibliografía y ficha bibliográfica sobre los autores.

INTRODUCCIÓN.

<<Estos pensamientos perturbadores, angustiantes, espantosos, que entran en tu mente sin ser invitados, se denominan *pensamientos invasivos no deseados*. Todo el mundo los tiene. Si te ves acosado por pensamientos que no desees, que te asustan y que no puedes decir a los demás, este libro puede cambiar tu vida²>>.

Capítulos:

CAPÍTULO 1. RECUPERARSE DE LOS PENSAMIENTOS INVASIVOS NO DESEADOS

La recuperación de los pensamientos invasivos no deseados es multifacética. Comienza por saber qué significan los pensamientos y que no. Implica una comprensión de cómo determinados pensamientos se estancan y siguen repitiéndose. Abarca una explicación de por qué tus pensamientos invasivos inofensivos se perciben como tan perturbadores y peligrosos. E implica aprender a

² La negrita es mía.



sustituir tus maneras actuales de tratar con ellos por un enfoque que entrenará tu mente, tu cuerpo y tus emociones para reaccionar de un modo distinto. El objetivo es eliminar el miedo, las frustraciones, la culpa y el sufrimiento que los pensamientos invasivos no deseados pueden provocar. Cada uno de estos aspectos constituye un paso en el camino hacia la recuperación.

El contenido de muchos pensamientos invasivos no deseados es agresivo, sexual, tabú, autodespreciativo o provoca ansiedad. A veces se perciben como un impulso a realizar una acción no deseada. En otras ocasiones, da la sensación de haberse quedado increíblemente atascado en tu cabeza. Tus esfuerzos para deshacerte de él se vuelven constantes y requieren tanto tiempo, energía mental y atención que tu calidad de vida se ve perjudicada.

En el caso de los pensamientos invasivos no deseados, hay tres voces que son especialmente relevantes. Sus mensajes e interacciones no hacen sino perpetuar el problema. Esas tres voces serían la <<voz preocupada>>, la <<falsa comodidad>> y la <<mente sabia>>.

Este capítulo uno incluye también la más reciente información acerca de los pensamientos invasivos no deseados. El psicólogo Daniel Wegner (1994) estudio el fenómeno que llamó el <<proceso irónico de la mente>>. Otro psicólogo, Lee Baer (2001) llamó al mismo proceso el <<demonio de la mente>>. El fenómeno consiste en que cuando intentas no pensar en algo, terminas pensando en ello incluso más.

Los pensamientos que se atascan son aquellos que menos queremos tener. Quienes se han sentido asaltados por pensamientos de dañar a otros son individuos afectuosos. Por ello, combaten esos pensamientos... y es entonces cuando se atascan.

Puede que temas llegar a actuar a partir de tus pensamientos invasivos y hacer realmente lo que pasa por tu mente. Puede que eso haga que den la impresión de ser **impulsos**³, como si de algún modo te empujaran o impelieran a hacer algo descontrolado, ridículo o peligroso. Esta sensación puede ser muy perturbadora, pero no tienes que preocuparte: es una ilusión. Tu cerebro te está alertando, cuando no es necesario.

El sufrimiento relacionado con los pensamientos invasivos no deseados es un trastorno de *exceso de control*, no de defecto de control⁴. Los trastornos de exceso de control generalmente van acompañados de un problema de duda o incertidumbre. Junta los dos (tratar de controlar tus pensamientos y querer estar absolutamente seguro de que no sucederá nada malo) y tendrás la fórmula de los pensamientos invasivos no deseados.

Los pensamientos invasivos no deseados fluctúan en frecuencia e intensidad. Hay factores psicológicos y fisiológicos que afecta a la <<adherencia>> del pensamiento.

Como desencadenante actúan las experiencias personales, los medios de comunicación y los sucesos corrientes.

CAPÍTULO 2. LAS VARIEDADES DE PENSAMIENTOS INVASIVOS

³ La negrita es mía.

⁴ A veces, los trastornos por defecto de control se conocen como impulsividad. (El pie de página es mío, pero la información la proporcionan los autores en el texto).



El capítulo dos proporciona una descripción completa de los distintos tipos de pensamientos invasivos no deseados.

1. PENSAMIENTOS MORALMENTE REPUGNANTES.

- ✚ Pensamientos de causar daño a sí mismo o a otro.
- ✚ Pensamientos sexuales prohibidos.
- ✚ Pensamientos religiosos impuros o blasfemos.
- ✚ Intrusiones que provocan repugnancia.

2. PENSAMIENTOS SOBRE <<GRANDES TEMAS>>.

- ✚ Pensamientos de incertidumbre e incognoscibilidad. Ser incapaz de aceptar que no podemos saber ni garantizar el futuro.
- ✚ Cuestionar la realidad.
- ✚ Pensamientos sobre el propósito de la vida.
- ✚ Cuestionar las creencias.

3. PENSAMIENTOS ABSURDOS.

- ✚ Pensamientos de perder la cabeza.
- ✚ Comprobación mental. Esto ocurre junto a la sensación de que algo no parece estar bien y necesitas comprobarlo.
- ✚ Dudas sobre las relaciones.

4. PENSAMIENTOS RIGUROSOS.

- ✚ Esta categoría incluye las preocupaciones, tanto religiosas como no religiosas, en torno a lo bueno y a lo malo, así como el hecho de juzgar tus intentos, o los intentos de otra persona, por ser totalmente puro, bueno, amable, justo y generoso.

5. PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON LA ORIENTACIÓN Y LA IDENTIDAD SEXUALES.

6. IMÁGENES VISUALES INVASIVAS.

- ✚ Acciones desquiciadas o humillantes.
- ✚ Escenas de enfermedades, moribundos y muerte.
- ✚ Recuerdos traumáticos.

7. PREOCUPACIÓN.

- ✚ Preocupación por un solo asunto.
- ✚ Preocupación por varios asuntos.
- ✚ Metapreocupación (preocupación por la preocupación).

8. PENSAMIENTOS INVASIVOS NO TOTALMENTE INDESEADOS.

- ✚ Venganza.
- ✚ Duelo.
- ✚ Mal de amores.
- ✚ Resentimiento.

9. PÉRDIDA PERSONAL, FRACASO O ERROR.

10. INVASIONES SOMATO – SENSORIALES.

CAPÍTULO 3. QUÉ SIGNIFICAN LOS PENSAMIENTOS: MITOS Y HECHOS

Desenmascara los mitos que contribuyen a estos pensamientos.

Todos tenemos creencias acerca de los pensamientos y lo que dicen de nosotros. Muchos creen que lo que pasa por nuestras mentes cuentan una historia acerca de la persona que somos. Algunas de nuestras ideas sobre nuestros pensamientos podrían ser correctas, pero ahora comprendemos que muchas de las creencias comunes son falsas, y estas creencias falsas pueden provocar mucha infelicidad.

Este capítulo desmonta los nueve mitos principales sobre los pensamientos que desembocan en pensamientos invasivos no deseados.

MITO 1. NUESTROS PENSAMIENTOS ESTÁN BAJO NUESTRO CONTROL

MITO 2. NUESTROS PENSAMIENTOS INDICAN NUESTRO CARÁCTER

MITO 3. NUESTROS PENSAMIENTOS INDICAN EL YO INTERIOR

MITO 4. LA MENTE INCONSCIENTE PUEDE AFECTAR A LAS ACCIONES

MITO 5. PENSAR ALGO HACE MÁS PROBABLE QUE OCURRA

MITO 6. PENSAR EN ALGO HACE QUE SEA IMPROBABLE QUE OCURRA

MITO 7. SOLO LAS PERSONAS ENFERMAS TIENEN PENSAMIENTOS INVASIVOS

MITO 8. TODO PENSAMIENTO MERECE EXISTIR

MITO 9. LOS PENSAMIENTOS QUE SE REPITEN SON IMPORTANTES.

CAPÍTULO 4. PENSAMIENTOS INVASIVOS NO DESEADOS: PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Los autores comparten las respuestas a las preguntas que la gente hace a menudo. Quizás no puedas hacer estas preguntas a otros porque temes revelar estas luchas o porque te avergüenzas de ello.

- *¿Pensar en hacer daño a mis hijos significa que <<en fondo>> albergo rabia y agresividad?*
- *Tengo pensamientos invasivos no deseados de hacer daño a los niños o de abusar sexualmente de ellos. ¿Puede que secretamente sea un acosador de niños o un pedófilo?*
- *¿Por qué algunos de mis pensamientos parecen impulsos?*
- *Pero me aterra; la lucha por controlarme parece tan real... ¿Por qué?*
- *¿Por qué tengo que luchar contra éstos pensamientos constantemente?*
- *¿Qué funciona mal en mí?*
- *Intento evitar todo aquello que desencadena mis pensamientos, pero algunas cosas son inevitables. ¿Qué puedo hacer?*
- *Me diagnosticaron un trastorno obsesivo – compulsivo. ¿Es esto parte de eso?*
- *¿La gente se vuelve loca cuando los pensamientos se atascan? ¿O eso significa que uno está loco ya?*
- *¿Cuál es el origen de este problema?*
- *Sinceramente amo la vida y me gusta la vida que llevo. ¿Por qué entonces tengo esos pensamientos persistentes sobre el suicidio?*
- *Mi terapeuta me hablaba de detener los pensamientos. ¿Por qué no funciona? ¿Qué pasa con las distracciones? Los pensamientos vuelven a venir. También he intentado meditar, encontrar un lugar de paz y no tener estos pensamientos, pero tampoco puedo lograrlo.*
- *¿Cómo puede ser que el contenido de mis pensamientos sea irrelevante? Eso parece imposible.*

CAPÍTULO 5. CÓMO EL CEREBRO CREA PENSAMIENTOS INVASIVOS NO DESEADOS

Aprenderás cómo tu cerebro es el que hace que estos intrusos sean tan molestos.

La parte de tu cerebro que estaba originalmente diseñada para mantenerte a salvo durante momentos de peligro puede confundirse y tomar una dirección equivocada. Puede quedar tan aturdida que empieza a considerar erróneamente lo seguro como peligroso. A esto lo llamamos ansiedad: cuando reaccionas a algo, te preocupas a algo, te preocupas por algo que es muy seguro como si fuese objetivamente peligroso. Cuando tu cerebro, sin darse cuenta, reacciona a los



pensamientos como si fueran peligrosos, prepara el camino para que los pensamientos invasivos no deseados arraiguen.

Superar los pensamientos invasivos no deseados implica crear nuevos senderos que no se basan en el miedo.

Para comprender cómo funcionan los pensamientos invasivos no deseados, comenzamos con la respuesta de alarma que está inscrita en el cerebro de todos. Esta respuesta se denomina **respuesta de lucha, huida o parálisis**⁵. Prepara tu cuerpo para pasar por toda una serie de estimulaciones, todas ellas útiles cuando estás en peligro. La respuesta de alarma está centrada en la **amígdala**⁶, que consiste en dos estructuras del tamaño de una nuez que hay en el cerebro. Dado que está diseñada para alertarte del peligro, tu amígdala se activa por *el más mínimo atisbo de un posible peligro*.

Originalmente fue proyectada para la supervivencia primitiva. Hacer sonar la alarma cuando no hay peligro se llama un *falso positivo*. Permanecer en silencio cuando hay un peligro real es un *falso negativo*. Tu amígdala envía infinidad de respuestas que son falsos positivos porque nunca quiere arriesgarse a un falso negativo.

Tu amígdala está diseñada para salvarte la vida, por eso responde muy rápidamente con el fin de protegerte de las amenazas.

Nuestro diálogo interno entre la voz preocupada y la falsa comodidad crea un **ciclo ascendente de miedo** que añade un segundo miedo a los pensamientos invasivos. Un **ciclo descendente de miedo**⁷ tiene lugar cuando este diálogo deja paso a la mente sabia.

En tu cerebro, la mente sabia es la voz de tu corteza cerebral, la cual dice que tu pensamiento inicial no es una amenaza a pesar de la ráfaga de miedo que provoca. La mente sabia recuerda que el primer miedo es automático mientras que el segundo es algo que puedes cambiar. Sabe que sentir ansiedad no es lo mismo que estar en peligro. Cuando esto ocurre, la tranquilidad se produce por sí sola, de manera natural, y el pensamiento invasivo pasa como uno más a la corriente de pensamientos.

CAPÍTULO 6. POR QUÉ NADA HA FUNCIONADO

Se explica por qué los mejores intentos de hacerles frente no tienen éxito y por qué muchas de las técnicas tradicionales de manejo de la ansiedad pueden, en realidad, ser contraproducentes. Las buenas explicaciones constituyen un buen tratamiento. Probablemente has realizado muchos esfuerzos intentando liberarte de tus pensamientos invasivos, generalmente sin mucho éxito. Es posible que haya transcurrido cierto tiempo desde tu primer pensamiento invasivo y hayas luchado mucho en intentos frustrados de controlarlos, evitarlos, reducirlos y eliminarlos de tu mente. Quizás hayas probado otras técnicas de autoayuda, buscado consejo en los amigos o incluso intentado alguna terapia. Puede que le hayas hablado a tu terapeuta de tus pensamientos, o tal vez estabas demasiado asustado de lo que pudieran significar o el terapeuta podría hacer si lo supiera.

Hay tres factores que explican por qué tus esfuerzos no han funcionado:

⁵ La negrita es mía.

⁶ La negrita es mía.

⁷ La negrita es mía.



- a) **La mente adherente**⁸. Es una expresión que utilizamos para describir la experiencia de tener pensamientos que normalmente cruzarían tu mente y desaparecerían, pero en lugar de eso vuelven o se repiten. Cada vez que vuelven, atraen una atención que no merecen y se atascan. La mente adherente tiene una base biológica. Procede de un cerebro con tendencia a la adherencia. Hay dos factores que llevan a ello: uno es genético y el segundo factor es el estrés.⁹ La noticia realmente importante es que independientemente de sus causas (la genética o el estrés), puedes aprender a cambiar tu cerebro para que se vuelva menos adherente.
- b) **El esfuerzo paradójico**. Está ilustrado en el adagio <<menos es más>>. Hay muchas ocasiones en las que el esfuerzo funciona bien en nuestras vidas. Si bien esto es cierto, hay muchos momentos importantes en la vida de todos en los que menos es más.
- Hay otras áreas en las que el esfuerzo interfiere directamente en tus objetivos. El aprendizaje es una de esas áreas. El aprendizaje óptimo requiere una actitud de la atención que sea abierta, pasiva y curiosa. Juzgarte con dureza mientras estás aprendiendo no solo es desagradable, sino que va contra ti mismo. Esto se debe a que te presionas para aprender, y esta presión arremete contra la actitud abierta, pasiva y atenta que es la mejor para el aprendizaje. Una vez más, el esfuerzo paradójico significa que, en estas circunstancias menos es más.
- c) **El entrelazamiento o enredo**. Entrelazamiento con un pensamiento quiere decir que has creado un código interno acerca de un contenido agobiante que ha pasado por tu mente. Lo juzgas, discutes con él o intentas tranquilizarte respecto a él. O tratas de descubrir algún modo de estar menos molesto o menos irritado por la naturaleza invasiva de determinados sonidos, sensaciones corporales o cualquier otra cosa. Te centras en el pensamiento o la sensación y en tus intentos de racionalizarlos, explicarlos y comprender su significado, o simplemente los sacas de tu mente. El entrelazamiento puede tener lugar de diferentes maneras, pero a menudo lo que más lo mantiene vivo es responder al elemento invasivo o discutir con él. Implicarte en los pensamientos invasivos no deseados, entrelazarte y enredarte con ellos, los hace más fuertes y más insistentes.

El último apartado del capítulo seis son las estrategias ineficaces. Es decir, los autores abordan las <<estrategias de repuesta>> o técnicas para liberarse de los pensamientos invasivos no deseados, pero que son contraproducentes. Se refieren a autotranquilizarse, tranquilizarse a través de otros, la plegaria, una vida sana, el consejo popular y otras técnicas contraproducentes.

CAPÍTULO 7. CÓMO MANEJAR LOS PENSAMIENTOS CUANDO SE PRESENTAN

⁸ La negrita es mía.

⁹ El subrayado es mío.



En este capítulo y en los dos siguientes encontramos sugerencias específicas para los cambios necesarios en nuestras creencias y nuestra actitud, así como el modo de entrenar nuestra mente, nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo para reaccionar de una manera totalmente diferente. La mayoría de los capítulos se basan en el conocimiento y la información práctica presentados anteriormente. Aplicar sistemáticamente los conocimientos adquiridos nos permite superar el dolor, la confusión, la frustración y el terror que esos pensamientos invasivos pueden acarrear.

En primer lugar, se presentan los seis pasos para gestionar de la mejor manera posible cada pensamiento invasivo a medida que se presente.

1. **R:** reconocer
2. **S:** solo son pensamientos
3. **A:** aceptar y permitir
4. **F:** flotar y asentir
5. **T:** tiempo al tiempo
6. **C:** continuar

Hay tres reacciones que es típico que se produzcan justo después de un episodio de pensamientos invasivos. Todas son frecuentes. Generalmente provocan enredo y esfuerzo paradójico y socavan la capacidad de practicar los seis pasos anteriores. Comprender cómo estas reacciones típicas interfieren en la recuperación hace que sea más fácil practicar la aceptación cuando aparece un pensamiento invasivo no deseado. Son la **culpa**, la **duda** y la **urgencia**¹⁰.

CAPÍTULO 8. SUPERAR DEFINITIVAMENTE LOS PENSAMIENTOS NO DESEADOS

Hay un amplio acuerdo en que el modo eficaz de cambiar tu cerebro y superar tus pensamientos invasivos no deseados es permitirte tener deliberadamente tus terribles pensamientos. En otras palabras, exponerte a los pensamientos *con toda la intención*, al mismo tiempo que practicas nuevas y mejores maneras de manejar tus reacciones. Cuando te haces cargo de la experiencia, en lugar de ser bombardeado por ella, reprogramas tu cerebro y produces cambios duraderos. Esto se denomina **tratamiento de exposición**¹¹.

La actitud de aceptación¹² es esencial para obtener el mayor beneficio posible. En realidad, el tratamiento de exposición sin aceptación no es más que una fórmula para el sufrimiento y resulta inefectivo. Estar dispuesto a sentirse incómodo es importante, pero comprender también cómo funciona la exposición, puede motivarte y animarte más. Esto establecerá el fundamento para optimizar la práctica.

La exposición es un factor terapéutico activo para superar la ansiedad.

Hay dos maneras de explicar cómo aprende tu cerebro a ser menos temeroso como consecuencia de la exposición. Una se denomina **procesamiento emocional** y la otra **aprendizaje inhibitorio**¹³.

¹⁰ La negrita es mía.

¹¹ La negrita es mía.

¹² El subrayado es mío.

¹³ La negrita es mía.



La **teoría del procesamiento emocional** (Foa y Kozak 1986) afirma que el cerebro desarrolla falsas *estructuras de recuerdos de miedo* que mantienen vivos los temores.

Esta teoría explica por qué invitar activamente a los pensamientos *que acompañan a la ansiedad* crea un *procesamiento emocional correctivo* de modo que las estructuras de recuerdos de miedo en tu cerebro se modifiquen. La experiencia real permite que las memorias de miedo falsas se procesen emocionalmente y tu miedo se borre.

Otro modelo más reciente explica los beneficios terapéuticos de la exposición de una manera ligeramente diferente. El **modelo del aprendizaje inhibitorio**¹⁴ (Craske et al. 2008) de la exposición dice que las personas en realidad no pueden desprender respuestas de miedo antiguas. En lugar de eso, lo que sucede es que se crean nuevos senderos en el cerebro que compiten con la respuesta antigua de miedo. Cuantos más senderos nuevos se crean, mayor es la oportunidad de elegir un sendero carente de miedo. Si lo practicas lo suficiente, creas muchas respuestas sin miedo que *inhiben* la respuesta del miedo. De esta manera, una respuesta desde el temor se convierte en la respuesta por defecto, y dejas de tener miedo.

En el capítulo anterior los autores presentaron los pasos detallados para sacar el máximo partido de cada pensamiento invasivo cuando aparece. Esto es **práctica incidental**¹⁵: sacar provecho de un intruso que parece salir de la nada. Es una práctica que tienes que llevar a cabo cuando los pensamientos se muestran. La **práctica planificada**¹⁶ tiene lugar cuando te expones deliberadamente a tus desencadenantes o tienes a propósito los pensamientos invasivos no deseados que activan tu sistema de alarma ante el miedo. Tu objetivo es centrarte en lo que está sucediendo en tu interior para poder practicar la estrategia de reaccionar a las falsas alarmas de maneras nuevas y muy útiles, a fin de poder enseñar a tu cerebro. Sacarás el máximo provecho de la práctica planificada si puedes tener en mente algunos principios mientras lidias con los pensamientos invasivos no deseados:

1. Actitud de aceptación.
2. Asignar valoraciones precisas.
3. Admitir la consciencia y el afecto.
4. Alejar las evasiones (el enfoque <<siempre intentarlo>>).
5. Acción: seguir, de todos modos, con las actividades.

Por último, en este capítulo ocho se explican algunos de los modos concretos de practicar por ti mismo y que estimularán los beneficios más terapéuticos de la exposición. Además, hay algunas frases que puedes decirte a ti mismo como un modo de ayudar a desenredarte del contenido de tu pensamiento invasivo.

CAPÍTULO 9. ¿QUÉ IMPLICA LA RECUPERACIÓN?

Hay tres aspectos que hemos estado viendo a lo largo de este libro.

- ✓ El primero es un conocimiento de cómo los pensamientos afectan a los sentimientos y la comprensión de que tus pensamientos- y, en realidad,

¹⁴ La negrita es mía.

¹⁵ La negrita es mía.

¹⁶ Ídem.



todos los pensamientos- tienen la capacidad de desencadenar automáticamente tu sistema de alarma.

- ✓ El segundo es tu capacidad de calmarte, de modo que seas capaz de observar mejor el flujo de pensamientos.
- ✓ Y el tercero es lograr una relación con tu mente más amable, sin juzgar y con una mayor aceptación. El resultado es que puedes aceptar y tolerar todos tus pensamientos, junto a los sentimientos que automáticamente vienen con ellos.

Los autores utilizan el término *retroceso* en lugar de *recaída* para el retorno de pensamientos invasivos no deseados. Esto se debe a que casi siempre vuelven en algún momento, y los autores quieren que los esperes y recibas como una oportunidad para practicar la aceptación con la actitud terapéutica correcta.

La **recuperación**¹⁷ realmente es una actitud: la disponibilidad para tener cualquier pensamiento que cruce por la mente, por largo que sea el tiempo que se quede y sea cual sea su contenido. Es una serie de creencias sobre los pensamientos: son producto de una mente adherente, lo contrario de tus valores y deseos, y no merecen atención. Y es una manera de relacionarse con los pensamientos invasivos no deseados, un modelo sin enredos, sin juicio, sin esfuerzo. Estas actitudes y creencias te dejan vacunados para el futuro. Y cuando ya no importa si aparecen los pensamientos, estos dejan de tener combustible y se disipan.

CAPÍTULO 10. CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Hay pensamientos invasivos que provocan miedo, pero no son peligrosos. Ahora bien, existen otros tipos de pensamientos ante los cuales es mejor hablar con un profesional de la salud mental.

- ✚ Si los pensamientos se convierten en planes o acciones reales que son destructivos para otros o dañinos para uno mismo, no se consideran invasiones no deseadas, y se recomiendan tratarse.
- ✚ Preocupaciones verdaderamente suicidas.
- ✚ Pedofilia real.
- ✚ Desesperanza.
- ✚ Agitación

APÉNDICE. UNA RECETA PARA LOS PENSAMIENTOS INVASIVOS NO DESEADOS (QUÉ NO HACER)

No es fácil crear un pensamiento invasivo no deseado. Sin embargo, con los ingredientes adecuados cualquiera puede crear uno. El tiempo requerido varía entre menos de un día y varias semanas. Los ingredientes serían:

- ✓ Uno o más mitos mencionados en el capítulo tres.
- ✓ Conciencia de los pensamientos invasivos pasajeros, que todo el mundo tiene.
- ✓ Vigilancia para asegurarte de que no tienes esos pensamientos.
- ✓ Un deseo de combatir cualquier pensamiento que resulte extraño a tu creencia acerca de ti mismo.
- ✓ Una amígdala, que todo el mundo tiene.

¹⁷ Ídem.



- ✓ Ser engañado por el <<pensamiento ansioso>>.
- ✓ Estar dispuesto a luchar para evitar que un pensamiento adherente se atasque más todavía.
- ✓ Una exigencia de certeza cuando no es posible certeza alguna.
- ✓ La creencia de que abandonar la lucha es perder la batalla.
- ✓ Intentos de evitar tus pensamientos atascados, distraerte, alejarlos o discutir con ellos.
- ✓ Sentirse culpable por tener los pensamientos, incluso después de que haya terminado, y luego pedir a otros perdón o confirmación de tu valor y tu bondad como persona.
- ✓ Y, finalmente, buscar asegurarte de que nunca harás nada parecido a lo que tu pensamiento te dice.

