



## LO PEOR QUE PUEDE PASAR

Conocemos a muchas personas que están todo el día temiéndose calamidades y dibujando escenarios catastróficos sobre lo que puede suceder. De hecho, todos adoptamos a veces esa actitud trágica y nos hundimos en un mar de perspectivas tan terribles como improbables. Sin embargo, esta capacidad de prever “lo peor que puede pasar” para poner los medios necesarios y sobrevivir a la catástrofe es justamente una ventaja evolutiva del ser humano respecto a otras especies. Las ciudades de la antigüedad se amurallaban para protegerse del supuesto ataque de los bárbaros y hoy día en las zonas sísmicas se construyen edificios capaces de resistir grandes temblores de tierra. Son medidas inteligentes que aportan seguridad y han ayudado a minimizar el desastre cuando llega.

El problema es cuando esa forma de pensar se traslada a la vida personal y empezamos a vivir con la ansiedad de que todo nuestro mundo, o aquello que consideramos más valioso, se va a venir abajo.

**Gramática del desastre** Las personas catastrofistas tienden a convertir un pequeño traspiés o una amenaza en un escenario dantesco. Debido a su facilidad para hacer pronósticos negativos, llegan a crear una crisis de la nada. Veamos algunos ejemplos:

- El celoso que interpreta cualquier contacto social de su pareja como un principio de seducción que acabará en infidelidad o abandono.
- Los inversores que, siguiendo un rumor, se dejan llevar por el pánico y acaban hundiendo las acciones de una empresa.
- El hipocondriaco que, ante cualquier pequeño dolor, se diagnostica enfermedades graves y devastadoras.

El gran problema de esta clase de predicciones es que acaban siendo proféticas, y no precisamente por obra del destino. La misma persona se encarga inconscientemente de que sus peores temores se vean cumplidos. En los ejemplos anteriores, la pesadez o incluso agresividad del celoso hace que su pareja se harte, y el hipocondriaco puede desarrollar enfermedades reales por culpa del estrés que le crea el pánico a la enfermedad.

Por regla general, las personas instaladas en el pensamiento catastrofista padecen problemas de concentración, insomnio y ansiedad que pueden llevarles a una depresión. La buena noticia es que es posible detener esa clase de procesos mentales. Pero veamos antes de nada cuál es su origen.

**Cambiar el canal de noticias** Aunque muchas personas son capaces de predecir catástrofes sin haber vivido ninguna, generalmente este tipo de oráculo tiene su origen en un accidente o evento traumático que hace que dejemos de ver nuestro mundo como un lugar seguro. Lo malo de estas dinámicas es que descartan todas las opciones agradables y sitúan a la persona en un estado de alerta permanente. Según Meg Selig, autora en la web *Changepower!*, los estudios demuestran que entre el 60% y el 70% del pensamiento de un individuo es de índole negativa y pesimista

Para cambiar el signo de nuestro circuito mental, esta autora propone tres afirmaciones que se pueden repetir para salir del fatalismo:

1. Esto que pienso no está sucediendo ahora. En este momento estoy a salvo.
2. Pase lo que pase, puedo hacerle frente.
3. Yo y sólo yo soy el causante de mi propio sufrimiento.
4. A estas tres declaraciones podemos agregar lo que dice la estadística sobre esta clase de predicciones: la mayor parte de desastres que tememos nunca llegan a suceder. Cuando se trata de rechazar una emoción,





esta se fortalece. Del mismo modo, al aceptarla y analizarla empieza a perder su poder. Según el doctor en Psicología Matthew Tull, si la persona no ha caído en una depresión, hay tres pasos que puede seguir para liberarse de esta inercia que oscurece su mirada sobre la vida.

1. El primer paso sería reconocer esta clase de pensamientos en nuestro espacio mental. Al detectarlos y entender cómo afectan, pierden buena parte de su fuerza.
2. El segundo paso es aplicar una estrategia para evitar que esa clase de ideas se vayan al extremo. Para ello, la solución es diseccionarlas a través de estas preguntas:
  - ¿Qué pruebas tengo a favor de la veracidad de estas reflexiones?
  - ¿Qué pruebas tengo en contra?
  - ¿Tengo este tipo de juicios cuando me siento bien o sólo cuando estoy triste, enojado o ansioso?
  - ¿Qué le diría yo mismo a alguien que está pensando algo así?

Este ejercicio de exploración permite desenmascarar el oráculo pesimista, con lo que se mitigará la ansiedad a la vez que se libera espacio para opciones más positivas.

3. Una tercera alternativa es centrar la atención sobre cada idea catastrofista como una nube que pasa por la conciencia, sin aceptarla ni rechazarla. Se etiqueta como “pensamiento” y se deja pasar. Con ello menguará su influencia sobre el estado de ánimo.

4. Nuevamente, a las tres medidas del doctor Tull yo añadiría una cuarta: evitar el contacto con las personas pesimistas y desmotivadoras, ya que esta clase de dinámicas mentales son altamente contagiosas.

**Lo positivo de lo negativo** Investigaciones recientes han demostrado que el pensamiento negativo, si se usa de manera estratégica, también puede acabar resultando beneficioso para quien lo practica.

En su ensayo *The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*, el periodista Oliver Burkeman sostiene que la visualización negativa puede ser un efectivo antídoto contra la ansiedad. En realidad, lo que los psicólogos denominan “pesimismo defensivo” es una estrategia aplicada por entre un 25% y un 30% de los estadounidenses, según la investigadora Julie Norem.

“Cuando intentamos persuadirnos de que todo se resolverá para bien, corremos el riesgo de reforzar la creencia tácita de que sería completamente catastrófico que eso no sucediera. En cambio, si tratamos el caso con cierta sobriedad y consideramos lo mal que realmente puede ir, encontraremos que nuestros temores disminuyen hasta tener un tamaño manejable”, afirma Burkeman.

El pensamiento catastrofista más común y realista, el de la propia muerte, ha sido empleado por los místicos para desapegarse de las preocupaciones humanas, a la vez que supone una invitación a la vida.

Ciertamente, muchos otros pensamientos catastrofistas no invitan a la reflexión, pero hay una sencilla técnica que se puede utilizar para deshacerse de ellos. Ante el posible escenario que preocupa se puede hacer lo siguiente: Imagine qué es lo peor que puede pasar, el grado máximo de catástrofe. Trasládese ahora mentalmente a esa situación. ¿Qué haría?

Si no se trata de la propia muerte, la cual además pone fin a todo sufrimiento, cualquier otra cosa que suceda no es el fin del mundo. Como seres adaptables que somos, seguro que haríamos algo útil para nuestra supervivencia en la nueva situación. Por tanto, no es tan terrible. La ventaja de plantearse el comportamiento en el “peor escenario posible” es que, con toda probabilidad, sucederá algo menos malo y se vivirá como un alivio. O no sucederá nada de lo que se teme. Mientras tanto, a vivir.



La fábula de los gemelos

Un hombre que tenía dos hijos de signo opuesto –uno muy optimista y el otro muy pesimista– siguió el consejo de un amigo de dar a cada uno por su 18º cumpleaños un obsequio muy distinto: algo fabuloso para el pesimista y algo horrible para el optimista. Tal vez así se equilibrarían los estados de ánimo, opinaba el amigo. Llegado el día, el padre hizo salir a los chicos a ver los dos regalos que estaban tapados en la calle por sendas sábanas. El pesimista descubrió una potente moto japonesa y empezó a gritar y llorar a su padre: “¡Tú lo que quieres es que me mate!”. El optimista destapó un enorme excremento y empezó a bailar, loco de alegría. “¿Qué celebras, idiota?”, le preguntó su hermano, a lo que el optimista contestó: “Si aquí hay este excremento es que enseguida viene mi caballo”.

