

Cómo nos hablamos, cómo nos cuidamos

En muchas ocasiones en la consulta los psicólogos tenemos que ver que un conjunto de circunstancias vitales relacionadas donde la salud, las relaciones personales y el no cuidarse psicológicamente van de la mano. “*Sólo tomaré una copa más, no es problema*”, “*No puedo pasarlo bien a menos que ... (coma en exceso, sea el centro de atención, él no me deje...)*”, “*Puedo controlar*”. En la mayor parte de casos ello viene unido a desarrollar un diálogo muy particular con uno mismo, más que negativo, incorrecto.

Un buen punto de comienzo para voltear todo esto puede ser: no me juzgo, lo que hago es ponerme manos a la obra y cuidarme. Un ejemplo paradigmático es todo comportamiento con un componente adictivo.

Las personas podemos desarrollar no sólo la dependencia a las sustancias o cosas tangibles: alcohol, nicotina, cafeína, azúcar, comida, sino también al juego, sexo, internet, relaciones personales, compras compulsivas... Ello con diferentes grados de conciencia sobre el problema.

A partir de ahí suelen darse acciones para solucionarlo: en ocasiones acertadas, en ocasiones erróneas, pero la persona suele acabar moviendo ficha para ello. Pero estos aparentes cambios suelen venir de nuevo con esta charla interna autoindulgente, como los ejemplos que vimos más arriba. Estas autojustificaciones o “vocecilla” son la pasarela para volver a los viejos hábitos; **tal es el poder del lenguaje y cómo moldea nuestros pensamientos y acciones.**

Sin embargo, es posible superar este tipo de tipo de autoconversación limitante y derrotista. Cuando cambias esta charla interna, tomas el control de tu vida al mismo tiempo.

Todas esas conductas de arriba tienen como objetivo evitar las emociones negativas o dolorosas. El patrón podría ser el siguiente:

1. Hay una preocupación que interfiere en nuestro día a día.
2. Esta preocupación continúa y nos causa consecuencias negativas.
3. Pérdida de control. Si bien nos ayudan a corto plazo, estas soluciones fallidas se convierten en un problema a largo plazo.

Pero para este **diálogo interno** del que hablábamos, todo lo que importa es este alivio a corto plazo. Y lo cierto es que tiene capacidad para seducirnos y convencernos: nos tienta con distorsiones cognitivas, autoengaños y supuestas racionalizaciones incorrectas que ocultan el daño emocional, interpersonal y físico que podemos llegar a hacernos.

La “vocecilla interior” está totalmente centrada en protegerse y conservarse impune. Altera y mezcla tu parte racional y tus emociones y usará cada cosa que digas para su propio beneficio. ¿En qué basa su influencia sobre nosotros? En el miedo, básicamente en el **miedo a cambiar**. En el temor a enfrentarnos a las emociones dolorosas o negativas sin la ayuda de nuestra muleta, de nuestras conductas dañinas. Pero, en realidad no es nuestra verdadera voz, es simplemente un fragmento de quienes globalmente somos.

Bien: todo esto es FALSO. Los pensamientos ni nos dan identidad ni son ciertos ni nos pertenecen. Un pensamiento al azar es como un objeto externo, como una flor, por ejemplo. Podemos fijarnos en ella, pero no nos pertenece, no nos da identidad. Así que trata al pensamiento como un ESTÍMULO más. Da igual que venga de dentro. Sólo es un pensamiento y cuanto más se le maneje, más se distorsiona y más emociones (normalmente negativas) nos produce.

Y por supuesto, si pensando no resuelves nada, pensando más tampoco resolverás nada. Al contrario, agrandarás la sensación de problema. Has de utilizar otra técnica, está claro.

Es curioso...hay quien se apega tanto a sus pensamientos que no realizan esta técnica, por miedo a perder algo suyo. Procura no caer en esta trampa, ¡porque es una trampa!

¿Y si el pensamiento quisiera estar allá afuera, libre, en vez de encerrado en tu cerebro?

¿Nos ponemos manos a la obra? Con algunas de las siguientes acciones podremos contrarrestar esta charla interna que nos perjudica para conseguir nuestros objetivos:

1. Busca ayuda. Habla con algún amigo en quien confíes y sepa escuchar, con algún familiar, únete a algún foro online sobre este tema o consulta a un profesional de tu área. No tienes porque intentar este cambio solo o sola si no lo deseas.

2. Busca y desarrolla tus otras características positivas. Tienes otras fortalezas que puedes potenciar en vez de dejar llevar la voz cantante a la charla autosaboteadora. Tienes un lado creativo, valiente, sanador que ya te ha servido en el pasado.

3. Contrabalancea la charla autosaboteadora con frases de crecimiento personal. Las afirmaciones pueden ser muy útiles, no tienen porque ser exageradas tipo “*Mi vida es perfecta*” si no que potencien nuestro camino: “*Soy perfectamente capaz de decir no en ocasiones*” o “*Elijo tener a gente en mi vida que me quiera y que no me presione para hacer nada que no quiera hacer*”.

4. Lleva un diario. Haz un listado de lo que dice la charla autosaboteadora. Escribe incluso diálogos entre esta y tus otras características positivas que citábamos en el punto 2. Relata las emociones positivas que sientes en tu día a día. Después comparte estos escritos con un amigo o con tu terapeuta.

5. Planifícate para cada día tener un rato sólo para ti. En él relájate, medita, escribe el diario del punto 4, lee o aprende cosas nuevas. Muchas personas acaban adquiriendo este hábito por el resto de sus vidas.

Reemplazar la charla negativa con creencias más adaptadas y un lenguaje interno más positivo libera la energía bloqueada y te lleva por un camino más cercano al crecimiento personal. Ello puede conducirnos al punto de eliminar ese diálogo interno y a corto y medio plazo, al muy valioso objetivo de “bajarle el volumen” ¡Ánimo!

