

12. Eliminar los virus mentales. (T. R. E. C.)

Objetivo: Identificar y eliminar todos aquellos mensajes que nos repetimos continuamente, que nos infravaloran, destruyendo las capacidades y empobreciendo las emociones.

Procedimiento: La meta del virus es destruir todo lo que huelga a felicidad, bienestar y satisfacción. Los virus se fundamentan sobre las creencias irracionales que todos tenemos y que contienen exigencias inflexibles:

- Acerca de lo que yo debo.
- Acerca de lo que los demás deben.
- Acerca de lo que yo merezco, y además.
- Todas llevan una idea de catastrofismo.
- Transmiten una condena global y condenas a los demás.

Los virus mentales se reúnen en tres tipos:

- Pensamientos catastrofistas que nos impiden tomar decisiones y la forma de identificarlos: ¿qué pasará? ¿y si no.....?, No lo soporto..., Es horrible...
- Pensamiento absolutista enturbia la relación con los demás e impide ver la realidad, se juzga, juzgando y se identifica por frases como: yo tengo...,tenéis...,yo debería....., deberíais....., tú siempre..., todo lo hago mal..., no sirvo para nada...
- Racionalización, minimiza las cosas para no conectar con el mundo emocional. Es el mas difícil de quitar porque es el más cómodo.

Asumir la responsabilidad de mis pensamientos:

1. Detectar las creencias irracionales. Identificar la situación que me preocupa y anotar los sentimientos y los comportamientos que me genera. Sólo los problemas reales se pueden resolver. Describir los pensamientos irracionales que pienso de mi, de los demás o de la situación y revisar las 10 creencias irracionales básicas, sobre todo las 4 primeras. Decirse en primera instancia: "lo que estoy pensando puede estar equivocado".

Pregunta: ¿Qué creencias irracionales quiero debatir o eliminar?

2. Debatir, discutir, experimentar y confrontarlo con las perspectivas realistas la creencia irracional. Debate y confrontación - datos que se pueden comprobar mediante la lógica (sin adivinar y sin creencias)

Preguntas: ¿Es realista esa creencia? ¿Qué evidencia hay de que esa creencia sea cierta? ¿Que es lo peor que puede ocurrir si no consigo lo que quiero?

3. Conseguir una nueva idea racional o filosófica.

Cambiar los **“debería” por “preferiría”**. Alternativas racionales. Deseos. Expresar mis deseos comenzando con las palabras: Preferiría que..... , desearía que....., me gustaría que.....

“No podemos evitar que los pájaros de la tristeza vuelen sobre nuestras cabezas, pero si podemos impedir que hagan su nido en ella”.