COMO SE GENERAN CREENCIAS ERRÓNEAS

Por William Backus

A. T. Beck ha descrito cinco hábitos de pensamientos distorsionados a los que él llama errores cognitivos. Si los miras con cuidado, verás que son huecos comunes en nuestra armadura de la fe a través de los cuales pueden entrar los dardos encendidos del enemigo para herirnos donde duele. Memorice estos errores principales. Los podrá encontrar vez tras vez en el proceso de pensamiento defectuoso de los aconsejados cuando defienden sus creencias erróneas.

Error Cognitivo #1: **Abstracción Selectiva**. Aquí el que está sufriendo se está enfocando solo sobre ciertos detalles de un panorama complejo, usando solo esos detalles para describir ese panorama.

"Yo sé que nadie me quiere," se quejó Roberto, y luego empezó a dar sus razones. El vecino no había sonreído cuando le saludó esa mañana. A la secretaria de Roberto se le había olvidado preparar café cuando llegó a la oficina. Un grupo de co-trabajadores se había ido a comer sin invitarlo a acompañarlos. Un repaso de sus otros contactos interpersonales reveló muchos sucesos positivos. Pero Roger, deprimido, hizo una abstracción de lo negativo de los demás y los usó para alimentar su creencia de que era repulsivo e incapaz de ser amado.

Error Cognitivo #2: **Inferencia Arbitraria**. Esto es sacar una conclusión sin evidencia, o con evidencia hacia lo contrario.

"Yo sé que en la siguiente evaluación de desempeño voy a perder mi trabajo," dijo Elena. Al cuestionar se encontró que nadie le había llamado la atención en el período a evaluar. "Eso es. No han dicho nada. Yo creo que lo están guardando todo para la sesión de revisión," Elena razonó de manera puramente arbitraria. ¡Noten que por este método ella fue capaz de argumentar que estaba llena de fallas a partir de *la falta de crítica*!

Error Cognitivo #3: **Súper generalización**. Sacar una conclusión en base de un solo incidente.

El mejor ejemplo que se me ocurre es el del paciente deprimido quien había ido a la cocina a prepararse un café, encendió el quemador, y advirtió que se había apagado el piloto. Gimió, "¡Ay, se está deshaciendo toda la casa!"

Error Cognitivo #4: **Personalización**. Este error involucra el relacionar ciertos eventos hacia uno mismo sin tener evidencia clara de que tales eventos están relacionados de tal manera.

"Los Vargas se fueron temprano, y sé que es porque no me aguantan cuando estoy así. ¡Soy tan repulsiva que me extraña que hasta hayan venido!" lloró Juana. El cuestionamiento reveló que los Vargas se quedaron por un tiempo medianamente largo, que no se fueron hasta las 11:30 p.m., y que hablaron repetitivamente acerca del buen rato que habían pasado con ella. ¡Sin embargo Juana fue capaz de concluir que los Vargas se habían ido porque no les gustaba su personalidad!

Error Cognitivo #5: **Pensamiento en Dicotomía**. El clasificar eventos en categorías de todo/nada o categorías exclusivas cuando pueden ser mejor entendidas como si existieran en continuo. Esta creencia errónea es usada muy comúnmente por neuróticos para deprimirse.

Así, si uno no es perfecto, uno es horrible. Si las cosas no marchan exactamente como uno planea, están totalmente fuera de control. Muchos ejemplos de estos se presentarán en los diálogos entre el consejero y el aconsejado.

Tomado de:
William Backus
Telling the Truth to Troubled People
(Diciendo la verdad a gente con problemas),
Bethany House Publishers, 1985, pp. 76-78.