



Los mitos destructivos

Ciertos pensamientos y actitudes negativas, profundamente arraigados en el alma de los seres humanos, se convierten en mitos destructivos.

Por: Carlos E. Climent

Hay quienes están convencidos de que la fatalidad, la enfermedad o los accidentes son una creación de cada persona. Otros creen firmemente que la felicidad, la opulencia y el éxito son asuntos susceptibles de modificar simplemente por desearlo fervientemente.

En ambos casos se postula que si la persona hace cambios en sus actitudes y pensamientos, puede alterar favorablemente su vida y acceder al estado de gracia. Para cada caso existen elaboradas teorías sobre las cuales, por total desconocimiento de las mismas, no voy a opinar.

De lo que sí puedo decir algo es de la forma como ciertos pensamientos y actitudes negativas, profundamente arraigados en el alma de los seres humanos, se convierten en mitos destructivos, emociones irracionales, creencias patogénicas absurdas y distorsiones poderosas que tiranizan y limitan enormemente la vida de la gente.

A continuación unos pocos ejemplos:

- * “Si mi mamá está deprimida, está llena de problemas, nunca está contenta, siempre está brava y me parece que actúa injustamente, yo siento que es mi responsabilidad el hacerla sentir bien”.
- * “Si mis padres están viejos, yo no puedo independizarme, ni en irme de la casa, ni mucho menos casarme, porque les voy a hacer mucho daño”.
- * “Si mi cónyuge me manipula o me engaña, no soy capaz de cuestionarlo/a, ni defender mis derechos porque pienso que de alguna manera he sido el (la) responsable de sus actitudes equivocadas. Por eso me debo aguantar”.
- * “No sé qué me pasa, pero sistemáticamente me siento mal (culpable) si manifiesto mi rabia, si expreso mis deseos de liberación o de independencia, si me rebelo, si tengo éxito o incluso si me divierto”.
- * “Por mucho tiempo guardé el secreto de haber sido abusada por mi padrastro, por miedo a que mi mamá me castigara; pues yo siempre creí que había sido mala y por lo tanto había provocado el abuso. Por la misma razón, siempre he sentido que todo lo negativo que me ocurre es por mi culpa”.



Sala de Prensa

Pensamientos enfermizos como los anteriores son muy comunes entre las personas asustadas, inseguras, indecisas y culposas que sienten que nada de lo que hacen para complacer al otro es suficiente. Tal actitud las lleva a vivir circunstancias de sumisión inexplicables y a echarse pesadas cargas sobre sus hombros.

Estos mitos persisten porque:

- * Son irracionales e inconscientes y por lo tanto no obedecen a razonamientos lógicos.
- * Son respuestas automáticas a condicionamientos infantiles.
- * La persona se ha acostumbrado a creer firmemente en ellas.
- * Se han constituido en algo tan natural como propio.
- * Produce miedo desafiarlos.
- * Si la persona intenta comportarse de manera autoafirmada siente que está siendo egoísta y que puede hacerle daño a alguien.

El tratamiento consiste en restarle importancia a los mitos de tantos años. Esto se logra merced a un proceso psicoterapéutico que sistemáticamente los ponga en evidencia y los confronte. Gracias a ese cuestionamiento, se logra combatir una visión tan destructiva como viciada de la realidad y se logra una mayor seguridad personal.