

TERRIBILISMO

El terribilismo se resume de forma sencilla: “pensar que todo lo malo nos ocurre a nosotros y no tenemos escapatoria, además creemos como ciertas todas las excusas que nos ponemos”:

- Mi familia/amigos no me entienden
- Soy incapaz de perder peso
- No tengo tiempo para cocinar, comprar
- La gente me juzga constantemente por mi físico
- Seré gorda/o toda la vida, es mi destino
- No puedo resistirme a la napolitana
- No tengo fuerza de voluntad
- Todos los demás lo tienen más fácil que yo
- Me ha tocado esta vida, mucho más difícil que la del resto
- Si me voy a morir igual...
- No tiene que ser tan malo si lo come todo el mundo
- Tengo hambre de verdad, lo mío no es psicológico, no lo puedo evitar
- Tengo una vida tremendamente estresada, no puedo hacer otra cosa
- Yo soy así, no se puede cambiar a estas alturas
- Me merezco tomar alcohol, bollería...

Podríamos añadir muchas, muchas, muchas más frases, que si las analizamos de forma consciente, veremos que la mayoría son creencias, con muy poco de realidad. Hay personas que viven cómodas en la queja, pensando que el problema está en su entorno, que viene del exterior, que ellos solamente son las víctimas. Puede haber algún caso que sea real, pero por la experiencia, en la inmensa, inmensísima mayoría de casos, hay en el fondo un alto grado de terribilismo y no de realidad.

Herramientas coaching / Álvaro Vargas

Cuando tengamos identificados estos pensamientos, tenemos que “enfrentarnos” a ellos, respondiendo a una serie de preguntas:

- ¿Cuándo aparecen estos pensamientos?

- ¿Qué hacemos después, hay alguna acción detrás?. Por ejemplo: como siento que no lo puedo conseguir, me tumbo en el sofá y me como una bolsa de patatas fritas.

- Del 0 al 10, ¿cuánto de real hay en ese pensamiento?

- Si yo fuera tu mejor amigo y te dijera “yo no puedo adelgazar, es imposible”, ¿qué me dirías?

- ¿Por qué otro pensamiento puedes cambiar el actual?. Por ejemplo, “creo que me cuesta más adelgazar que a otras personas, pero merece la pena intentarlo”, será difícil pasar del “yo no puedo adelgazar” al “puedo adelgazar sin problemas”, debemos ir paso a paso, aunque haya pasos intermedios.