

La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados

La prevención de pensamientos es una forma proactiva, no reactiva, de controlar los pensamientos no deseados.

PUNTOS CLAVE

El control cognitivo reactivo a menudo hace que los pensamientos no deseados sean más molestos y los mantiene en la mente en un "bucle de pensamiento".

Tratar deliberadamente de suprimir un pensamiento no deseado ("¡No pienses en un oso blanco!") tiende a mantenerlo como una prioridad.

El control cognitivo proactivo puede mantener a raya de manera preventiva los pensamientos no deseados y detener los "bucles de pensamientos" repetitivos.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

"Trata de plantearte esta tarea: no pensar en un oso polar, y verás que la cosa maldita vendrá a tu mente cada minuto". —Fyodor Dostoevsky, Notas de invierno sobre impresiones de verano (1863)

Controlar los pensamientos no deseados es complicado. Como nos recuerdan los experimentos mentales del "oso blanco" o el "elefante rosa", cuando a las personas se les dice explícitamente que no piensen en elefantes rosas ni en osos polares blancos, es mucho más probable que piensen en estos animales. Por lo tanto, el llamado "problema del oso blanco" representa cómo intentar deliberadamente suprimir los pensamientos no deseados o intrusivos en realidad hace que sea más probable que permanezcan en la mente.

En la década de 1980, Daniel Wegner dirigió una serie de experimentos de 5 minutos en los que se instruía a los participantes para que no pensarán en un oso blanco, sino que tocarán una campana si lo hacían. Paradójicamente, cuanto más se esforzaban las personas por no pensar en un oso blanco, más a menudo tenían que tocar la campana porque los osos polares blancos eran todo en lo que podían pensar.

La paradoja de la supresión del pensamiento

Después de establecer los efectos paradójicos de la supresión de pensamientos, Wegner desarrolló su teoría de los "procesos irónicos de control mental" (1994), que describe el fenómeno de los pensamientos no deseados que tienen más probabilidades de permanecer en la mente cuando alguien se esfuerza mucho por suprimirlos.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de superar el paradójico "problema del oso blanco" y controlar los pensamientos no deseados? Un nuevo estudio, acertadamente titulado "Si no lo dejas entrar, no tienes que sacarlo", sugiere que la prevención proactiva del pensamiento es la mejor manera de controlar los pensamientos no deseados.

La pregunta de investigación para este estudio: "¿Podemos evitar que un pensamiento no deseado venga a la mente, de manera similar a cómo podemos evitar realizar una acción no deseada?" Para responder a esta pregunta, Isaac Fradkin y Eran Eldar reclutaron a 80 adultos de habla inglesa para que participaran en una tarea de asociación libre durante la cual se instruyó a los participantes del estudio para que evitaran repetir asociaciones de palabras específicas después de recibir señales verbales.

Utilizando el análisis computacional, los investigadores compararon la eficacia del control cognitivo reactivo frente al control cognitivo proactivo y descubrieron que este último es mucho más eficaz para controlar los pensamientos no deseados.

La diferencia entre control cognitivo reactivo y proactivo

El control cognitivo reactivo generalmente implica rechazar y reemplazar un pensamiento después de que alcanza la conciencia. Por el contrario, el control cognitivo proactivo implica evitar que un pensamiento no deseado venga a la mente antes de que se arraigue y comience a dominar la conciencia de alguien como parte de un ciclo de pensamientos.

Notablemente, basado en la paradoja del "oso blanco" de la supresión del pensamiento, la trampa 22 del control preventivo del pensamiento es que, si conscientemente tratas de suprimir un pensamiento

específico, inevitablemente tienes que pensar en lo que estás suprimiendo, lo que lo mantiene arriba de la mente.

Aunque teóricamente es posible evitar que los pensamientos no deseados entren en la conciencia, no es fácil. La mayoría de los participantes del estudio utilizaron el control cognitivo reactivo para suprimir un pensamiento no deseado después de haber alcanzado la conciencia.

"Nuestros hallazgos sugieren que los pensamientos se refuerzan a sí mismos. Tener un pensamiento aumenta la fuerza de su memoria y la probabilidad de que se repita", explican los autores. "En otras palabras, cada vez que tenemos que rechazar de manera reactiva una asociación no deseada, tiene el potencial de volverse aún más fuerte. Sin embargo, también descubrimos que las personas pueden adelantarse parcialmente a este proceso si quieren asegurarse de que este pensamiento les venga a la mente". tan poco como sea posible."

"Aunque [los participantes del estudio] no pudieron evitar los pensamientos no deseados, pudieron asegurarse de que pensar en un pensamiento no deseado no aumente la probabilidad de que vuelva a la mente", dijo Fradkin en un blog de PLOS de julio de 2022 sobre este estudio reciente.

Dominar el arte del control cognitivo proactivo

Aunque Fradkin y Elder no dan consejos específicos para mejorar la capacidad de uno para evitar que los pensamientos no deseados vengan a la mente de manera preventiva, a lo largo de los años, he desarrollado algunos trucos para superar los efectos paradójicos de la supresión de pensamientos, también conocido como el "problema del oso blanco".

Como atleta de ultra resistencia, he pasado décadas tratando de controlar mis pensamientos durante eventos de distancia extrema. Al igual que en la vida diaria, gastar energía mental tratando de suprimir pensamientos no deseados durante una carrera es agotador y dificulta la creación de estados de flujo sin fricciones que faciliten el máximo rendimiento.

Basado en mi experiencia vivida, la clave para una anticipación de pensamientos efectiva es darle un toque ligero y no esforzarse demasiado para luchar o forzar los pensamientos no deseados para que se sometan. Basado en la teoría del proceso irónico de Wegner, es un hecho que cada vez que tu mente se preocupa por suprimir un pensamiento en particular, vas a pensar más en ello. Por lo tanto, tienes que ser astuto y superarte a ti mismo magistralmente usando una combinación de funciones ejecutivas e imaginación.

En un capítulo sobre la atención plena relacionada con los deportes en *The Athlete's Way*, describo algunas visualizaciones simples que pueden evitar de manera preventiva que los pensamientos no deseados "se reproduzcan". Para mí, la mejor manera de burlar los pensamientos intrusivos sin pensar demasiado en mis intentos de suprimirlos es visualizar los pensamientos deseados (positivos) cubiertos con Velcro y Super Glue, lo que hace que se adhieran a mi corteza prefrontal. Por otro lado, en el ojo de mi mente, los pensamientos no deseados (negativos) están cubiertos de teflón y untados con vaselina,

lo que los hace muy resbaladizos. Esta visualización hace que sea más difícil que los pensamientos no deseados se adhieran o ocupen espacio en el frente de mi cerebro.

Cuando despejo proactivamente mi mente de un pensamiento no deseado, no trato de mantenerlo fuera a la fuerza. En cambio, acepto que los pensamientos no deseados siempre estarán flotando en mi cabeza y no desperdiciaré energía mental tratando de evitar que se entrometan. En cambio, si surge un pensamiento no deseado, casualmente lo alejo de ser el centro de mi atención y pienso en otra cosa.

De una manera que no se ve, se me olvida, sé que si puedo evitar que mis lóbulos frontales se aferren a un pensamiento no deseado durante unos segundos, se disolverá gradualmente en el fondo de la conciencia y desaparecerá.

Cada vez que noto un pensamiento no deseado que se filtra en el horizonte o cuelga en la periferia de mi mente, relajo la parte posterior de mis ojos y, sin ejercer demasiado control mental rígido, visualizo que se desvanece. Cuando siento que se disuelve en el fondo, sin perder el ritmo, rápidamente vuelvo a centrar mi atención en otra cosa y no le doy al pensamiento no deseado ni una milésima de segundo de rumiación.

Una vez que haya decidido no dejar que un pensamiento intruso ocupe demasiado espacio en su cerebro, si el pensamiento no deseado burbujea en la conciencia, no se enoje ni entre en pánico; en su lugar, hazlo "resbaladizo" y déjalo ir con indiferencia. Cultivar una actitud de *laissez-faire* o *Que será, será* (lo que será, será) cuando los pensamientos no deseados comienzan a parecer intrusivos les quita su poder de "bucle" porque no te detienes en ellos por mucho tiempo.

Mensaje para llevar a casa: Cuanto más intentas suprimir un pensamiento por la fuerza, más molesto se vuelve y, paradójicamente, más difícil es suprimirlo. El control preventivo del pensamiento que no sucumbe al "problema del oso blanco" requiere algo de delicadeza. Cuando practique el control cognitivo proactivo, tenga presente la "teoría del proceso irónico" de Wegner y no piense demasiado en el proceso de supresión del pensamiento.

Fuentes

Isaac Fradkin y Eran Eldar. "Si no lo dejas entrar, no tienes que sacarlo: la prevención del pensamiento como método para controlar los pensamientos no deseados"

Otras lecturas

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)