

El costo de la evitación

Completa los siguientes incisos:

Las **pensamientos** de los que he intentado librarme son:

Las **emociones** de las que he intentado librarme son:

Las **sensaciones** de las que he intentado librarme son:

Los **recuerdos** de los que he intentado librarme son:

A continuación, tomate unos minutos para escribir una lista de todo lo que has intentado hacer para evitar esos pensamientos o emociones negativas, las *estrategias de solución*. Intenta recordar todas y cada una de las estrategias que has usado, sea deliberadamente o de forma automática. Debajo encontrarás algunos puntos para guiarte.

Estrategias de pensamiento: son todas las estrategias de pensamiento que has intentado para detener los pensamientos y las emociones dolorosas cuando aparecen. Marca las que reconozcas en esta lista y anota al final las que no aparezcan.

- Preocuparte (pensar en todos los posibles desenlaces)
- Pensar en el pasado
- Fantasear acerca del futuro
- Imaginar escenas en las que no ya no está el problema (por ejemplo, dejar el trabajo o a tu pareja)
- Imaginar revanchas
- Pensar en morirte
- Pensar “no es justo”
- Pensar “si hubiese pasado de otra forma...”
- Echarte la culpa
- Echarle la culpa a otros
- Echarle la culpa al mundo
- Intentar convencerte racionalmente
- Decirte cosas positivas (como “todo va a estar bien”)
- Decirte cosas negativas (como “todo va a salir mal”)
- Analizarse a uno mismo (intentar explicar por qué sos así)
- Analizar la situación (intentar entender por qué sucede)
- Analizar a los demás (intentar hallar por qué los demás son así)
- Otras:

Ocasiones perdidas: escribí todas las actividades, intereses, personas que hayas evitado y todas las oportunidades que evitaste porque sentías malestar o para evitar sentir malestar.

Distracción: haz una lista de todas las actividades que has hecho para intentar distraerte de esos contenidos dolorosos:

Sustancias: anota todas las sustancias que has usado para sentirte menos mal en el momento (como comida, bebida, cigarrillos, drogas o medicamentos)

Otras cosas: escribe las otras cosas que hayas intentado hacer, pensar, -o no hacer ni pensar- para sentirte mejor cuando han aparecido los pensamientos y emociones negativas.

Una vez que hayas terminado, volvé a cada una de las estrategias en la lista anterior y examina cada una con cuidado, haciéndote para cada una las preguntas que están al final. Responde las según lo que efectivamente sucedió, no según lo que tu mente dice que *debería* haber sucedido con cada estrategia.

- 1- *¿Acabó esta estrategia definitivamente con mis pensamientos y emociones negativas?*
- 2- *¿Esta estrategia me condujo hacia una vida más rica, plena y significativa?*
- 3- Si la respuesta a la pregunta 2 es “no”: *¿cuánto me ha costado esta estrategia en términos de tiempo, energía, dinero, salud, relaciones y vitalidad?*