

# **POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS:** **UN NUEVO ENFOQUE DEL** **COMPORTAMIENTO HUMANO**

El padre del psicoanálisis, **Sigmund Freud**, creyó que podíamos ser conscientes de todos nuestros pensamientos **si no nos resistiéramos a tomar conciencia de aquellos que son amenazantes** (generalmente porque tienen que ver con el sexo o con agresiones).

Por otro lado, la psicología cognitiva moderna **ha reconocido que es natural no tomar conciencia de gran parte de nuestros pensamientos**. No nos damos cuenta del funcionamiento de nuestra mente empírica, no porque contenga pensamientos inaceptables que preferimos no conocer, **sino porque funciona automáticamente y no hay razón alguna para tomar conciencia de la misma**.

**La conciencia es la excepción, y no la regla**. ¿Cómo podríamos funcionar si tuviésemos que pensar conscientemente cada vez que cruzamos una calle o saludamos a alguien?

Cuando afirmo que somos lo que somos por cómo pensamos y qué creemos, reconozco una gran deuda a terapeutas cognitivos como **Aarón Beck, Albert Ellis, Donald Meichenbaum y Martín Seligman**, que enfatizan la forma en que nuestra interpretación automática y preconsciente de la realidad **influye sobre nuestros pensamientos y nuestro comportamiento**.

Si usted consulta a un terapeuta cognitivo, éste tratará de hacer aflorar sus pensamientos ilógicos, automáticos y derrotistas, **para hacerle ver de qué manera esos pensamientos han contribuido a crear o incrementar sus problemas**. Y le enseñaría a corregir esas formas de pensar deformadas e inadaptadas.

**Dr. Seymour Epstein**