

María Ibáñez Goicoechea  
y  
Jesús Jiménez Cascallana

Ordena tu mente  
para ordenar tu vida

*Aprende a pensar con inteligencia*

la esfera  de los libros

# Índice

<i>Mónica y Adrián charlaban animadamente</i> .....	17
INTRODUCCIÓN. LA IMPORTANCIA DE ENTENDER.....	21
1. ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO? .....	23
¿Somos el cerebro? .....	25
No somos robots biológicos .....	25
<i>Isabella estaba agotada</i> .....	28
Los problemas no se resuelven con una decisión .....	30
La excesiva racionalidad es un intento de buscar seguridad .....	32
¿Piensa en imágenes o en palabras? Tipos de pensamiento .....	33
¿Es libre de pensar? Pensamiento e idea .....	35
<i>Thomas trataba de correr con todas sus fuerzas...</i> .....	38
Pensar y sentir .....	42
La diferencia entre emociones y sentimientos .....	45
<i>Daniela era viuda desde hacía dos años</i> .....	47

2. CONFUSIÓN EN LA MENTE .....	53
<i>Diego se cayó a la piscina...</i> .....	57
Desvelar las ideas erróneas .....	58
3. CREENCIAS ERRÓNEAS COMUNES SOBRE	
EL PENSAR .....	65
No basta con proponérselo .....	66
<i>La casa de Elisa tenía pocas habitaciones...</i> .....	66
La supuesta «ley de la atracción» .....	72
Bloquear el pensamiento no es dejarlo en silencio ...	74
<i>Candela era una mujer joven que vivía</i>	
<i>con su pareja...</i> .....	75
La concentración tampoco es la mejor opción .....	77
Acallar la mente no es calmarla .....	78
<i>A Matías nunca le gustaron los ascensores...</i> .....	80
¿Si no es consciente no hay pensamiento? .....	82
El pensamiento no es usted .....	84
<i>Alicia era una mujer tranquila, obligada a serlo</i> .....	85
4. FORMAS ERRÓNEAS DE PENSAR .....	89
La repetición produce seguridad... y aburrimiento ...	91
<i>Roque trabajaba de enfermero en una residencia</i>	
<i>de ancianos</i> .....	94
Los sesgos cognitivos, errores al pensar .....	96
«Lo dejo cuando quiera». La ilusión de control ...	98
«Lo dice tan seguro que va a tener razón».	
El sesgo de veracidad .....	99
Creerse más objetivo que los demás.	
El sesgo de punto ciego .....	102
<i>El sol iluminaba las flores que Carlos</i>	
<i>había plantado en su terraza</i> .....	104
«Lo que diga la mayoría». El efecto de arrastre ...	106

Las conclusiones simples o la heurística	
de la disponibilidad .....	108
«Venirse arriba». El efecto Dunning-Kruger ...	109
«El postureo» o efecto de encuadre .....	111
«Eso nos pasa a todos» o el efecto	
del falso consenso .....	113
El miedo a actuar. El efecto espectador .....	115
Percepción selectiva .....	116
<i>Laura era una excelente programadora</i>	
<i>informática</i> .....	118
«Si me dices que lo haga, no lo haré».	
La reactividad .....	123
<i>Izan contaba por qué estaba deprimido</i>	
<i>aquel día</i> .....	125
<i>Alonso cumplía cincuenta años y no se sentía</i>	
<i>feliz</i> .....	128
«Yo ya lo había pensado» o el prejuicio	
de retrospectiva .....	132
«En la playa soy feliz». El sesg o de impacto ...	136
<i>Beatriz estaba cenando guisantes con sus hijos...</i> ...	138
«La culpa es tuya» o el sesgo	
de la responsabilidad externa .....	140
<i>Arturo y Marco se habían emparejado hacía</i>	
<i>diez años...</i> .....	142
Efecto de sobrerreforzamiento .....	145
<i>Martín quería a sus dos hijos gemelos</i> .....	147
«Me atrae el peligro». El sesgo de negatividad ...	152
Los prejuicios .....	155
El efecto halo .....	158
La ilusión de transparencia .....	160
<i>Sandra había conocido a Ernesto en un viaje</i>	
<i>de negocios</i> .....	161

«Todos los hombres son iguales».	
La simplificación o etiquetaje .....	165
<i>Kaira y Lucas estaban en la terraza</i>	
<i>de una cafetería...</i> .....	167
La puntualidad inglesa o el prejuicio	
de homogeneidad .....	172
<i>Aurora sorbía su taza de té caliente...</i> .....	173
«No me gusta la mediocridad» o el prejuicio	
de originalidad .....	175
5. HÁBITOS MENTALES PERJUDICIALES .....	179
Insultarse .....	180
<i>De la pequeña casa partía un sendero delimitado</i>	
<i>por grandes árboles...</i> .....	184
Desear mal a otro, la venganza mental .....	187
<i>Felipe se encontraba mal, decaído unas veces</i>	
<i>e irritado otras</i> .....	190
Evitar pensar en lo que causa malestar .....	194
Miedo al pensamiento. Los pensamientos	
intrusivos .....	197
<i>La reunión familiar en torno a la mesa estaba</i>	
<i>siendo muy agradable</i> .....	199
Pensar siempre lo peor o pensar en positivo .....	201
El autoengaño .....	203
<i>Valeria estaba enamorada de su novio, Gabriel</i> .....	205
Acumular conocimientos para sentirse culto .....	208
<i>La playa estaba cubierta por la nieve que había</i>	
<i>caído la noche anterior...</i> .....	210
Fantasear .....	215
<i>Claudia vivía con su hijo en un céntrico barrio</i>	
<i>de la ciudad de La Plata</i> .....	219
Anclarse en la derrota .....	222

El culto a la imagen .....	225
<i>Regina mostró en la escuela un rendimiento</i>	
<i>  intelectual más alto que la media...</i> .....	227
6. ¿CÓMO PONER EN ORDEN EL PENSAMIENTO? .....	231
Pensar no es lo mismo que reflexionar .....	235
<i>Julia trabajaba como cirujana en el hospital</i>	
<i>central de su ciudad</i> .....	237
La lógica es una herramienta imprescindible .....	243
<i>Ainhoa tenía un fuerte sentimiento de inferioridad</i>	
<i>que recordaba haber sufrido desde siempre</i> .....	244
Errores comunes al utilizar la lógica .....	245
Ideas erróneas que inmovilizan .....	256
¿Las personas mayores no pueden cambiar? ....	256
¿Cada uno tiene su realidad? .....	257
<i>Rosa y Pier llevaban años viviendo juntos</i> .....	258
¿El miedo no se puede resolver? .....	260
¿Se puede decidir no tener miedo? .....	262
¿El sufrimiento y el dolor son lo mismo? .....	263
¿Se puede ser inmoral e inteligente	
al mismo tiempo? .....	263
¿Ser ateo es no tener creencias? .....	264
¿Lo que se aprende de memoria puede cambiar	
a una persona? .....	265
¿El fin justifica los medios? .....	266
<i>En un profundo valle había un idílico pueblo</i>	
<i>formado por casas de piedra y madera...</i> ...	268
¿Los hechos hacen sufrir? .....	270
¿La libertad es hacer lo que se quiera? .....	271
<i>Jimena y Gonzalo tenían problemas desde que su</i>	
<i>hijo Luis había llegado a la adolescencia</i> ....	272
¿Los problemas se arreglan con el tiempo? .....	280

Actuar como si las circunstancias fueran como deberían ser .....	281
<i>El avión tomó tierra en Londres y Paula descendió por la escalerilla rápidamente</i> .....	283
¿La experiencia da sabiduría? .....	286
<i>Marc entró por la puerta de la empresa en la que le iban a entrevistar</i> .....	287
¿Mirar por uno mismo es la mejor manera de salir adelante? .....	289
<i>Los truenos retumbaban sobre la casa de campo de los padres de Pilar...</i> .....	289
7. CONTRADICCIONES PSICOLÓGICAS	
DE NUESTRA SOCIEDAD .....	293
¿Se cree independiente? .....	295
<i>Era primavera y el campo estaba cubierto de amapolas...</i> .....	298
¿Los demás como adversarios? .....	302
<i>Los jardines de la casa resplandecían...</i> .....	304
¿Ser fuerte o ser inteligente? .....	306
¿Se valora lo importante? .....	308
La interminable persecución del bienestar .....	311
La memoria y ser listo .....	313
Para que los sueños no acaben en pesadillas .....	315
<i>Bruno fantaseaba desde muy joven con ser famoso</i> .....	319
8. TRES CONCEPTOS IMPRESCINDIBLES	
La felicidad y la sabiduría .....	323
Memorizar y entender no son lo mismo .....	324
La atención es la clave .....	326
<i>Hugo observaba los colores del atardecer...</i> .....	327

9. TRASCENDER EL PENSAMIENTO .....	331
La solución no está en el pensamiento .....	333
Las limitaciones de la fuerza de voluntad .....	335
La imagen de uno mismo .....	338
El tiempo psicológico .....	343
El silencio del pensamiento .....	344
Hay una forma saludable de vivir .....	346

## Mónica y Adrián charlaban animadamente...

...en la terraza de la cafetería del hotel. Su mesa estaba situada en el centro del exuberante jardín. Los árboles en flor daban sombra y una intensa y agradable fragancia llegaba hasta donde ellos estaban.

Adrián y Mónica eran amigos desde la infancia, se entendían y se llevaban muy bien. Ambos se habían casado con otras personas y tenían hijos, trabajaban y mantenían una vida estable en una gran ciudad.

–No lo entiendo, Adrián –explicaba Mónica muy seria–. Lo tengo todo, tengo un marido estupendo, unos hijos maravillosos... y, a pesar de ello, no soy feliz.

No era la primera vez que Adrián escuchaba esto de su amiga, llevaba tiempo quejándose, y él trataba de animarla como buena-mente podía.

–Pero ¿qué es lo que no te gusta de tu vida? ¿O qué te parece que le falta?

–No lo sé. Me siento vacía, sin sentido.

–¿Cómo va tu empresa? –Adrián indagaba para tratar de descubrir qué podía ir mal.

–El caso es que vamos muy bien, sin problemas. Mi trabajo me gusta, pero me cuesta un mundo levantarme por las mañanas para ir a trabajar.

–Entonces, si tuvieras una varita mágica, ¿qué cambiarías de tu vida?

Mónica se quedó pensativa. Le gustaba hablar con Adrián porque le hacía pensar.

–En realidad no hay nada importante que cambiaría. Me siento desanimada, no le veo sentido a mi vida, a lo que hago... y eso no lo puedo cambiar.

–Bueno, siempre puedes tratar de encontrar algo que te guste hacer, con lo que disfrutes.

–No hay nada que me haga disfrutar. Antes sí, me encantaba salir, ir a caminar por la montaña... Ahora nada me apetece.

–¿No hay nada que te guste? ¿Algo con lo que puedas entretenerte, distraer tu mente con otras cosas como el cine, leer...?

–No me centro en una película ni en los libros, no consigo centrarme en nada más allá de un rato.

–Tiene que haber algo que te saque de ahí. Recapacita en la buena vida que tienes, en lo mucho que has conseguido, en tu capacidad de relacionarte...

–Eso ya lo he intentado, no funciona. Trato de convencerme, de repetirme la suerte que tengo. Pienso que yo puedo con esto, que no tiene sentido estar así, que se me va a pasar... Estos pensamientos me animan un rato, pero cada vez menos.

–¿Por qué no pruebas a tomar la medicación que te indicó el médico?

–Sí, ya la estoy tomando, me daba vergüenza decírtelo. Duermo mejor, pero la medicación no me resuelve ese vacío que tengo, esta ausencia de sentido.

–De verdad que siento que lo estés pasando mal –aseguraba Adrián, afligido al ver a su amiga sufrir y no saber cómo ayudarla. Sólo podía escuchar, dialogar con ella, con la esperanza de que reaccionara–. ¿Qué dice tu marido?

–Procuro no mostrarle mucho lo que siento, trato de sonreír... Hago lo que puedo para que no se angustie más de lo que ya está por mi estado de ánimo.

–¿Y no tienes ni idea de por qué te pasa esto?

–No, ni idea. Reviso mi vida y creo que lo tengo todo para ser feliz. A veces me digo que soy una egoísta porque a pesar de lo afortunada que soy, me siento desgraciada. Otras personas tienen problemas económicos, o están solas, o enfermas, o tienen a sus seres queridos enfermos. Y yo, que no puedo quejarme de nada, ya ves, hundida y triste. No lo entiendo.

Ni Adrián ni Mónica acertaban a comprender la causa del bajo estado de ánimo que ella padecía; buscaban fuera lo que en realidad se hallaba dentro de ella misma, en su mente. Mónica tenía todo... todo lo externo. No se daba cuenta de que la causa de su vacío existencial no se podía llenar con cosas, aunque éstas fueran necesarias. Debía ahondar en su mente, hacer consciente lo que era inconsciente para poder resolverlo.

**Un ejemplo:** Si las raíces de un árbol se están marchitando por falta de nutrientes, lógicamente las hojas cambiarán de color, se secarán y caerán. El mal estado de las hojas es el efecto, no la causa, y aunque se ponga todo el empeño en tratar las hojas, protegerlas del viento, limpiarlas o abonarlas, el estado del árbol continuará deteriorándose mientras le falten los nutrientes en la raíz. Sólo si se descubre la causa real, que está bajo tierra, se podrá actuar y lograr que el árbol se recupere. Actuar sólo sobre las hojas no resolverá el problema.

Mónica y Adrián buscaban intervenir sobre los efectos, en este caso el sufrimiento de ella, pero no sabían llegar a la raíz, a las causas por las que Mónica estaba tan deprimida. Los motivos de su angustia no se hallaban en lo externo.

Para resolver su sufrimiento debían ir más allá de lo que ya conocían, porque el estado depresivo que ella padecía era el efecto, el síntoma, la consecuencia de temores, conflictos olvidados, reprimidos durante años, y que ahora surgían a su consciente. Factores internos que ella, de momento, desconocía y no alcanzaba a comprender.

## Introducción

### *La importancia de entender*

Resolver el sufrimiento es algo que se puede lograr si se comprende su génesis, las causas internas, reales. Hasta el momento, esto que parece tan evidente no se está llevando a la práctica en las diferentes corrientes psicológicas académicas y tampoco en corrientes alternativas. Así, o bien se confunden los síntomas con las causas, como es el caso de la ansiedad o la depresión, que son efectos y no causas, o bien se dirigen a causas externas o superficiales, como creer que el origen del sufrimiento se debe a la educación de los padres o a la genética o a una experiencia negativa... O, en el mejor de los casos, se apunta a experiencias vividas, pero se confunde la experiencia con la causa.

Todos estos factores pueden ser detonantes, desencadenantes, pero no causas en sí mismas. Se puede entender fácilmente al observar que tener los mismos padres, en el caso de dos hermanos gemelos, por ejemplo, no hace que los hijos tengan el

mismo carácter. O cómo sufrir las mismas experiencias no afecta de igual manera a diferentes personas.

Con el objetivo de fondo de comprender los procesos del pensar, para resolver el sufrimiento, vamos a ir exponiendo conceptos, narrando historias, relaciones humanas, sociales y personales, donde se irán mostrando conflictos y enfoques erróneos, pero habituales, y la manera correcta de entenderlos para poderlos solucionar.

Así, en este libro nos vamos a centrar principalmente en desgarnar la parte cognitiva, racional, esto es, el pensamiento y las ideas. Será inevitable hablar de otros aspectos, como la emoción y los sentimientos, la acción, la atención, pues todos están muy íntimamente relacionados. Pero, si quieren profundizar más en estos últimos aspectos, les invitamos a leer otras de nuestras obras en las que hablamos más en profundidad sobre ello, como *Aprende a resolver lo que te hace sufrir* o *A través de unos amigos*, entre otras.

Lo que vamos a exponer en este libro no es un conglomerado de conocimientos sacados de otros autores, ni ideas tomadas de aquí y allá, sino el fruto de años de intensa y profunda investigación propia de la mente y el espíritu humanos. Por ello hay conceptos que difieren de las corrientes actuales conocidas, pero que se ajustan más a la realidad y, por tanto, facilitan una comprensión coherente de cómo funciona la psique humana y cómo poner solución a los problemas.

Será de gran ayuda para ustedes que al leer estos conceptos y exposiciones no los crean ni rechacen, sino que reflexionen sobre ellos, con calma, con una actitud de curiosidad por comprender.

## ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?

El pensamiento es utilizado, con mayor o menor acierto, por todos los seres humanos. Pero es utilizado sin haber explorado qué es, de dónde nace, qué leyes rigen el pensar, qué tipos de pensamientos existen, cuál es la causa de ellos, cómo afectan, por qué a veces pueden controlarlos y otras veces parece que son los pensamientos quienes les controlan a ustedes...

Es evidente que, si no conocen cómo funciona un ordenador, no podrán utilizarlo adecuadamente; primero es necesario que dediquen tiempo e interés a comprender su funcionamiento, y entonces sí será una herramienta de gran utilidad. De manera similar ocurre con su propio pensar: deben tener interés en entenderlo para que realmente sea útil y eficaz, y no un obstáculo, como ocurre muy habitualmente en la actualidad.

Pensar es una parte de uno mismo, una capacidad extraordinaria que tenemos, una capacidad muy útil que nos permi-

te realizar múltiples tareas: desde conducir un automóvil hasta desarrollar fuentes de energía limpias; desde interactuar con los amigos hasta poner en marcha un negocio, hacer la compra de la semana, llegar a una hora a un sitio convenido... Son innumerables las tareas que nos permite la capacidad de pensar. Nos referimos a la actividad mental que requieren los procesos cognitivos, es decir, la adquisición de conocimiento, el razonamiento, la memorización, la evaluación intelectual, la resolución de problemas, la planificación, la toma de decisiones... y todas las posibilidades que nos permiten estos procesos.

Sin embargo, esta capacidad de pensar también puede volverse perjudicial cuando se utiliza de forma inadecuada. Por ejemplo, cuando se fantasea, cuando se niega la evidencia para no reconocer un error, cuando se justifica el odio con argumentos, cuando se utiliza para desviar la atención de un problema, cuando una persona se autoengaña, etc.

Es muy curioso cómo funciona la conciencia humana. Una persona puede voluntariamente darse una explicación falsa de la realidad, a sabiendas, conscientemente, pero debido a la también falsa seguridad que le aporta esta nueva versión que ha inventado, puede llegar a creérsela y defenderla como si fuera cierta. Evidentemente, esta manera de utilizar el pensamiento perjudica porque, entre otras cosas, confunde la mente.

## ¿SOMOS EL CEREBRO?

Una distinción muy importante y necesaria es no confundir la mente con el cerebro. El cerebro es un órgano que sirve de instrumento para el ser humano, pero de ningún modo puede manejar al ser humano.

En los últimos tiempos, las neurociencias están desvelando secretos apasionantes del cerebro y desterrando mitos como que las neuronas no se reproducen, por ejemplo. Pero, a su vez, están difundiendo algunas ideas erróneas que causan confusión psicológica y pueden fomentar pasividad y desesperanza.

Científicos como Eric Kandel, premio Nobel de Medicina, han llegado a afirmar que «el cerebro construye nuestra experiencia sensorial, nuestros pensamientos y emociones y controla nuestras acciones». O investigadores de la Universidad Johns Hopkins (EEUU) afirman que «nuestro cerebro está programado para centrar su atención en las experiencias que le resultaron gratificantes y “nos recompensa” con descargas de dopamina cuando recaemos en la tentación». Son falacias que no soportan una reflexión inteligente. Veamos por qué.

## NO SOMOS ROBOTS BIOLÓGICOS

La idea de que el cerebro es el responsable de los deseos, preferencias y comportamientos de la persona transmite que el ser humano es una especie de robot biológico sometido a su

cerebro. Es similar a creer que las piernas nos llevan de paseo y no que nosotros utilizamos las piernas para ir donde queremos. Sería absurdo llegar a esta conclusión.

Es cierto que las asociaciones que se hacen en la vida cotidiana, a partir de experiencias, hacen surgir reacciones automáticas como los hábitos, buenos o malos. Esas reacciones automáticas tienen una correspondencia fisiológica cerebral, sí. Pero es un error grave creer que el cerebro por sí mismo produce esos hábitos. Por ejemplo, sería como si estudiásemos los músculos de las manos en acción y llegásemos a la conclusión de que las manos deciden qué agarrar y qué no. Evidentemente, sería una observación superficial y falsa.

Reflexionemos despacio. La complejidad del ser humano, sus alegrías, contradicciones, su capacidad de reír y llorar, de mostrar afecto y compasión a otros seres, de preguntarse quién es, la capacidad de comprender sus errores y sus aciertos, la sabiduría, el discernimiento, todo esto no puede atribuirse al cerebro.

A veces parece que no se tenga control sobre el pensamiento ni sobre las emociones, quizá de ahí venga la confusión. En realidad, la falta de control es debida al desconocimiento de las leyes que rigen el funcionamiento del pensamiento y las emociones.

El automatismo del pensamiento tiene una vertiente útil, como cuando se aprende a conducir. Al principio hay que pensar conscientemente cada maniobra, como poner el intermitente, mirar por el retrovisor, girar el volante, observar las señales de tráfico, fijarse en si viene otro vehículo en dirección opuesta,

comprobar si hay peatones que van a cruzar la calle... Muchas cosas que los primeros días parecen muy complicadas. Después, este proceso se automatiza y se realiza «sin pensar». En realidad se conduce sin ser consciente de que se está haciendo todo el proceso cognitivo necesario para realizar la maniobra completa de conducir el vehículo.

Sin embargo, también se pueden automatizar reacciones perjudiciales que enmascaran problemas y producen sufrimiento. Estos automatismos de pensamiento pueden desde ser ligeramente molestos hasta producir un sufrimiento muy intenso.

**Un ejemplo** de molestia leve. Cuando alguien quiere concentrarse en una lectura y su pensamiento no para de divagar, impidiéndole mantenerse atento a la actividad. También cuando su pensamiento repite una y otra vez el estribillo de una canción y no puede dejar de hacerlo a pesar de intentarlo.

**Un ejemplo** de molestia muy grave. Cuando una persona sufre TOC (trastorno obsesivo compulsivo) y su pensamiento «le obliga» a realizar acciones repetitivas, como lavarse las manos frecuentemente, en ocasiones hasta más de sesenta veces al día, «bajo la amenaza de enfermar si no lo hace», o estar varios minutos abriendo y cerrando una puerta, o evitar pisar líneas en el suelo para «esquivar una catástrofe». Este proceso mental genera un sufrimiento muy angustioso.

En cualquier caso, si el pensamiento provoca inconvenientes, malestar o sufrimiento es debido a que algo está desordenado, a que hay errores que están produciendo ese desorden y hay que explorar cuáles son dichos errores, en profundidad, para resolverlos. Un ordenador mal programado dará errores, pero no por eso llegamos a la conclusión de que tiene voluntad propia. De igual modo, el cerebro es un órgano muy complejo, que puede mantener automatismos, pero, como los demás órganos del cuerpo, está al servicio del ser humano, y no al revés.

### **Isabella estaba agotada**

Había levantado una pequeña empresa y tenía bastantes recursos para sacarla adelante. Sabía encontrar el personal que necesitaba y exigir eficacia en el trabajo.

Durante el día, su mente estaba centrada en lo que tenía que hacer, su pensamiento se ocupaba en las múltiples actividades que conllevaba la dirección de su empresa: supervisar los proyectos, el trato con clientes y proveedores, las compras, hablar con unos y otros... Sin embargo, por la noche no conseguía dormir lo suficiente y por las mañanas se levantaba cansada.

Le costaba conciliar el sueño porque no dejaba de darle vueltas a lo que dijo y no debió decir a un cliente, lo que debió exigir a un empleado y no se atrevió... Su pensamiento repasaba una y otra vez las mismas cosas. Podía pasar horas con el pensamiento en bucle, sin avanzar, dándole vueltas a distintas situaciones.

Isabella era muy reacia a tomar medicación.

–No creo que una pastilla me solucione esto –solía asegurar.

A pesar de lo cual, había días que recurría a los fármacos, harta de sus propios pensamientos y del cansancio, para poder dormir. Pero por la mañana se sentía mal, menos activa, aunque hubiera dormido toda la noche con ayuda de las pastillas.

–No puedo parar de pensar –se decía, agarrándose la cabeza con las manos.

Lo intentaba cambiando de postura, distrayéndose con alguna cosa; pero la pausa duraba poco.

Su pensamiento no se detenía. A veces se levantaba, bajaba a la oficina y comenzaba a hacer tareas pendientes, era la única manera de dominar su «descontrolada máquina de pensar». Mientras estaba ocupada, trabajando, la mente se concentraba en lo que hacía y parecía descansar de su interminable discurso interno.

Pero siempre ocurría algo durante el día que la empujaba a rumiar mentalmente por las noches. Podía ser sobre una conversación casual o algo más grave, sobre un proyecto nuevo que estaban desarrollando, o un empleado que no se había presentado. No importaba en qué tema se enfocara, con facilidad su pensamiento entraba en círculos de los que le era imposible salir. Y siempre se hacía evidente por las noches, cuando necesitaba dormir y desconectar.

Un amigo le dijo que lo que tenía que hacer era tomar la decisión de irse a la cama y dormir.

–Tú eres la dueña de tu vida, si lo deseas de verdad lo conseguirás. Podemos conseguir cualquier cosa que nos propongamos.

Siguiendo los consejos de su amigo, durante varios días Isabella se hizo el firme propósito de ir a la cama y dormir, sólo dormir. Ponía todo su empeño y voluntad, pero no lo conseguía. No lo lograba porque trataba de controlar su pensamiento en lugar de entender qué ocurría. Ponía su interés en conseguir dormir, no en comprender por qué su pensar se aceleraba y repetía.

Isabella no podía salir de este nocivo hábito de pensar porque desconocía los motivos que activaban ese pensamiento circular. Era evidente que esta manera de pensar le perjudicaba, no le era útil para nada, sólo la agotaba.

En mayor o menor medida, esto es algo muy habitual; la causa de que el pensamiento no esté bajo la voluntad de una persona se encuentra en los conflictos psicológicos sin resolver. Es la manifestación, el efecto o síntoma de algo que deberían entender y resolver. Sin embargo, lo habitual es luchar para que los síntomas desaparezcan, lograr que el pensamiento se calme.

Obviamente, esta manera de proceder, tratando simplemente de cambiar los efectos a medio y largo plazo, no va a funcionar.

## LOS PROBLEMAS NO SE RESUELVEN CON UNA DECISIÓN

Para resolver algo, es necesario tener interés por entenderlo, por comprenderlo más a fondo de lo que ya se conoce. Cualquier decisión psicológica que una persona tome sin comprender no dará resultados duraderos. Propósitos como ser generoso, simpático y abierto, resiliente, fuerte, valiente, constante, hablar más

o hablar menos, no ser rencoroso, ser feliz, conseguir aquello, se limitan a ser meras decisiones mentales y no pasarán de ser un propósito superficial. Puede que consiga mostrarse como desea, pero será ficticio, internamente no habrá conseguido nada. Estas decisiones producen una emoción agradable en el momento, como si por el hecho de pensarlo, de decidirlo, ya se hubiera resuelto. En la gran mayoría de las ocasiones, al final de esos propósitos llegan la frustración y el enfado consigo mismo ante la falta de resultados.

Es el caso de personas que se hacen promesas que no podrán cumplir sólo por proponérselo. Por ejemplo, «no volveré a beber», cuando lleva años haciéndolo. «No me volveré a equivocar», pero sin aprender nada nuevo. «No volveré a ser infiel», cuando desconoce las verdaderas causas de por qué lo hace. «No volveré a ser violento», cuando desconoce el motor de sus impulsos. Estos problemas se pueden resolver mediante un proceso de aprendizaje, teniendo verdadero interés por comprender los cimientos del problema, no por el mero buen propósito de «no volverlo a hacer».

Muchas personas, en consulta, cuando les mostramos que tienen envidia, o que son manipuladoras, sumisas o inseguras, o que tienen miedos, o que son agresivas, y se dan cuenta de que es así, se sorprenden y, en un primer instante, rechazan tener esos conflictos.

—¿Pero por qué soy así? —suelen protestar contra ellas mismas—. Yo no quiero ser así.

En sus expresiones se puede percibir la impotencia por no poder resolverlo sólo con un pensamiento, inmediatamente, con

un acto de su voluntad instantáneo, o convenciéndose con una batería de pensamientos y propósitos. Se dan cuenta de que no pueden y que no saben cómo solucionarlo. Sin embargo, este reconocimiento es un paso importante y necesario. Después, van aprendiendo el verdadero proceso para cambiar esas actitudes, que, en realidad, son efectos de sus conflictos psicológicos más internos, y que les reportará un gran beneficio resolverlos.

#### LA EXCESIVA RACIONALIDAD ES UN INTENTO DE BUSCAR SEGURIDAD

Buscando seguridad, la inmensa mayoría de las personas han dejado que el pensamiento automático, casi inconsciente, dirija su vida y se han identificado absolutamente con él. Si a eso añadimos que muchos de los pensamientos se han vuelto involuntarios, podemos comprender fácilmente la esclavitud de vivir así, controlados por el pensar (no por el cerebro). No decimos que haya que ser irracional, sino que hay que equilibrar lo que se piensa con lo que se siente. Un exceso de racionalidad produce tanto sufrimiento como un exceso de emocionalidad.

Cuando las emociones son controladas o reprimidas a través del pensamiento (esto se puede llevar a cabo durante un tiempo, pero no indefinidamente), la vida suele ir volviéndose cada vez más insulsa y gris, menos intensa. Se pierde alegría, espontaneidad, esperanza, ilusión. Se sentirán vacíos, insatisfechos, y tendrán que hacer esfuerzos por divertirse y estar bien.

Normalmente no se alcanza a ver la relación entre ambas cosas: la represión de las emociones que producen los conflictos no resueltos, por un lado, y el hastío, la insatisfacción y la necesidad de buscar bienestar, por otro.

También puede suceder que esta insatisfacción los lleve a buscar estar siempre distraídos u ocupados, para no contactar con ese vacío interno que genera, entre otras cosas, el uso del pensamiento para ocultar lo que anda mal dentro de ustedes.

El pensamiento es muy útil en el terreno práctico (aprender un oficio, memorizar una dirección, almacenar datos, reflexionar, relacionar, deducir), pero es un desastre si se utiliza para esquivar los conflictos o reprimir las emociones.

### ¿PIENSA EN IMÁGENES O EN PALABRAS? TIPOS DE PENSAMIENTO

Es sorprendente observar que una herramienta que la raza humana utiliza a todas horas, el pensamiento, no sea objeto de estudio generalizado, de comprensión de sus leyes, de sus efectos, de sus causas. Es una herramienta que se maneja sin comprenderla, sin saber emplearla a su favor, para que les ayude a avanzar, a evolucionar. Por eso es francamente útil y necesario tener una idea previa de los diferentes tipos de pensamiento que pueden surgir, para que sea más fácil despertar la curiosidad y que cada uno pueda comenzar a explorar su propia mente. No es complicado ni difícil, sólo tienen que tener interés y prestar atención, sin exigencia ni prisa, a lo que ocurre en su interior.

Si nos atenemos a la naturaleza del pensamiento, éste puede darse en palabras «oídas», con la propia voz o la voz de otra persona (por ejemplo, cuando se reproduce mentalmente una canción con la voz del cantante que la interpreta). Pueden ser razonamientos, pensamiento discursivo sobre uno mismo o narraciones de lo que va sucediendo o ha sucedido, canciones, frases repetitivas, etc.

También se pueden ver las palabras escritas, que pueden aparecer de derecha a izquierda, de izquierda a derecha o de forma estática... Las palabras escritas son un tipo de pensamientos en imágenes.

El pensamiento en forma de imagen puede ser también una imagen fija, como una fotografía, o en movimiento, como un vídeo. Los recuerdos suelen ser pensamientos en imagen, a veces estática y otras en movimiento. Obsérvenlo. También hay pensamientos en imagen en forma de símbolos, figuras geométricas, objetos o siluetas, en color, en blanco y negro o de un único color (como un fondo rojo, o negro, o una nube azul).

Hay pensamientos que son «movimientos mentales» que no se pueden distinguir como una imagen clara; son más sutiles y se parecen al movimiento interno que se produce justo antes de mirar hacia otro lado o al apartar la vista de algo.

El simple hecho de prestar atención, de explorar su propio pensar y darse cuenta de qué pensamientos tiene, si son sobre el *pasado*, el *presente* o el *futuro*, si son *reales* o *fantasías*..., les va a llevar a ser menos vulnerables a sus errores. Deben tener en cuenta que, además, hay muchos pensamientos que

se han «automatizado» y se han vuelto inconscientes. Un ejemplo sencillo es cuando les preguntan su nombre y responden «sin pensar», en realidad sin ser conscientes del proceso del pensamiento que sucede para recuperar la información de la memoria.

### ¿ES LIBRE DE PENSAR? PENSAMIENTO E IDEA

Es también muy útil y necesario distinguir entre pensamiento e idea (o concepto). Tienen funciones diferentes y afectan de modo distinto al funcionamiento mental. Las ideas o conceptos son las conclusiones a las que han ido llegando sobre los diferentes aspectos y circunstancias de la vida, de lo que les rodea y de sí mismos. Son sentencias, conclusiones que van a condicionar la forma de pensar, de analizar lo que sucede en su vida. Cuanto más basadas en el temor sean estas conclusiones, más arraigadas y rígidas se volverán sus mentes, y más fácil será que les limiten, que les hagan distorsionar la realidad y les causen sufrimiento.

Es mejor que sean conclusiones susceptibles de ponerse en duda, que las puedan revisar en cualquier momento. Si son conclusiones acertadas, al ponerlas a prueba se volverán más claras y profundas. Si son conclusiones falsas, acabará descartándolas y liberándose de sus consecuencias erróneas y perjudiciales.

**Un ejemplo.** Si alguien ha llegado a la conclusión de que «ser padre es muy difícil», sus pensamientos sobre la paternidad estarán condicionados por esta idea; pensará de un amigo que tiene dos hijos que debe de sufrir mucho o bien que es superior a él por ser capaz de sacarlos adelante. También afectará a su toma de decisiones e incluso a sus emociones, por ejemplo, si su pareja le propone tener un hijo.

La conclusión «ser padre es muy difícil» es una generalización errónea. Esa persona debería concretar qué es lo que realmente le resulta arduo y por qué, para ver si puede solucionarlo. ¿Es la cuestión económica? ¿El cambio en la vida cotidiana que supone la paternidad? ¿Es miedo a hacerlo mal en la educación de los hijos, a no sentirse capaz? ¿O es miedo a sus propias emociones si surgen conflictos con los hijos?... Si resuelve las causas que sostienen la idea de que «ser padre es muy difícil», esa conclusión ya no le dirige, no le produce temor ni le condiciona, y entonces esa persona es libre de ser padre o no.

Así, para poder resolver una dificultad, hay que ser consciente de la idea o ideas erróneas que sostienen dicha dificultad y que, generalmente, producen algún temor.

Las ideas son útiles si se ajustan a la realidad y son flexibles, pues no hay ninguna idea que pueda abarcar todos los matices de la realidad. Las ideas deben ser guías para simplificar el razonamiento, pero no creencias que se impongan a la realidad. Lo curioso es que la inmensa mayoría de las personas suele tener