

EL PRINCIPIO DEL PENSAMIENTO

Los seres humanos somos criaturas pensantes. Cada momento del día, nuestra mente trabaja para darle sentido a lo que vemos y oímos. Aunque esto parece obvio, es uno de los principios menos comprendidos de nuestra estructura psicológica. Sin embargo, comprender la naturaleza del pensamiento es la base para lograr una vida completamente funcional y feliz.

Pensar es una habilidad, una función de la conciencia humana: Nadie sabe exactamente de dónde procede el pensamiento, pero por el hecho de estar vivos, como sucede con otras funciones humanas, todos pensamos, queramos o no. En ese sentido, el pensamiento es un elemento personal de nuestra existencia.

Relación entre pensamiento y sentimiento: Todo sentimiento, sea negativo o positivo, es resultado directo del pensamiento. Es imposible sentir celos sin tener antes pensamientos de celos, sentirse triste sin haber tenido antes pensamientos tristes, sentir ira, sin antes tener pensamientos de odio, sentirse deprimido sin haber tenido antes pensamientos depresivos. Esto parece obvio, pero si lo entendiéramos mejor todos nos sentiríamos mucho más contentos y viviríamos en un mundo más feliz. Alguien puede decir: "Me siento muy deprimido hoy", "¿Ha tenido pensamientos depresivos últimamente?", "No, no he tenido pensamientos negativos o depresivos. Simplemente me siento deprimido".

Todos creemos que "pensar" significa sentarnos a "meditar", y que esa es una actividad en la que hay que invertir tiempo y esfuerzo, como si se tratara de resolver un problema matemático. De acuerdo con este concepto, una persona a la que nunca se le ocurriría pasar seis horas obsesionada con un solo pensamiento de ira, podría pensar, sin embargo, que es bastante "normal" tener 15 o 20 pensamientos de ira durante un día, pero de 30 segundos cada uno.

Podemos "pensar algo sobre algo" a lo largo de varios días en el transcurso de un segundo, pero si acaso llegamos a darnos cuenta de lo que estamos pensando, tendemos a desechar como algo sin importancia aquellos pensamientos que llegan y se van rápidamente. Sin embargo, esto es un error, pues los sentimientos siguen y responden al pensamiento, independientemente del tiempo que hayamos pasado elaborando cada pensamiento. Si, por ejemplo, pensamos, así sea fugazmente: "Mi mamá le puso más atención a mi hermano que a mí; en realidad él nunca me ha agradado", el hecho de que ahora sintamos remordimiento hacia nuestro hermano no es coincidencia. O, si pensamos: "Mi jefe no me aprecia; nunca obtengo el reconocimiento que merezco", el hecho de sentirnos mal respecto a nuestro trabajo es una consecuencia de ese pensamiento. Todo esto ocurre en un instante. El tiempo que nos toma sentir los efectos de nuestros pensamientos es el mismo que nos toma ver la luz después de accionar un interruptor.

Los efectos nocivos del pensamiento se presentan cuando olvidamos que pensar es una función de la conciencia, una habilidad que tenemos los seres humanos. Somos los creadores de nuestros propios pensamientos. Pensar no es algo que nos ocurre, sino algo que hacemos; viene de nuestro interior, no del exterior. Lo que pensamos determina lo que vemos, aunque a menudo nos parezca lo contrario.

Pensemos en un atleta profesional que decepciona a sus compañeros de equipo al cometer un grave error durante el último campeonato en que participa antes de su retiro. Ya retirado del deporte, durante años sigue pensando con frecuencia en su error. Cuando

le preguntan: "¿Porqué estás tan deprimido?", responde: "¡Que idiota fui al cometer ese error! ¿De qué otra manera quieres que me sienta?". Este hombre no se ve a sí mismo como el creador de sus propios pensamientos, ni se da cuenta de que éstos son la causa de su sufrimiento. Si le dijera que su pensamiento es lo que le está produciendo la depresión, respondería con toda sinceridad: "No, no es eso. Estoy deprimido por haber cometido ese error, y no porque esté pensando todo el tiempo en él. En realidad, ya rara vez pienso en eso, pero me molesta que haya ocurrido". Podemos aplicar el ejemplo anterior a un gran número de situaciones: una vieja relación afectiva, un fracaso financiero, palabras duras que dijimos y con las que herimos a alguien, críticas dirigidas a nosotros mismos, el hecho de que nuestros padres no hubieran sido perfectos, haber escogido la profesión o el cónyuge equivocados; sea lo que sea, da lo mismo. Son nuestros pensamientos y no nuestras circunstancias, los que determinan la manera como nos sentimos. Debido a que olvidamos que somos los responsables y los productores de nuestros propios pensamientos, nos parece que son las circunstancias las que determinan nuestros sentimientos y experiencias. En consecuencia, tendemos a culpar de nuestra infelicidad a las circunstancias, actitud que nos hace sentir impotentes frente a nuestra propia vida.

Somos los pensadores de nuestros pensamientos: A diferencia de otras funciones o habilidades que tenemos como seres humanos, es difícil recordar que somos los pensadores de nuestros pensamientos. Es fácil recordar que nuestra voz es producto de nuestra capacidad para hablar, puesto que cada uno de nosotros capta perfectamente que el sonido de su voz proviene de sí mismo. Podremos gritar, dar alaridos y rabiarse, pero no asustarnos con el sonido de nuestra voz.

Lo mismo puede decirse de nuestra capacidad para comer y digerir los alimentos. Después de comer algo, no acostumbramos pensar porqué tenemos ese sabor en la boca; quienes pusimos ese alimento en ella.

Sin embargo, no ocurre lo mismo con el pensamiento. William James, el padre de la psicología americana, dijo una vez: "El pensamiento es el gran creador de nuestra experiencia". Toda experiencia y toda percepción se basan en el pensamiento, pero como la acción de pensar antecede a todo y es tan automática, nos parece más básica y familiar que cualquier otra función humana.

Ingenuamente, hemos aprendido a interpretar nuestros pensamientos como la "realidad", pero la capacidad de pensar es sencillamente una de nuestras muchas capacidades y por eso somos los creadores de nuestros pensamientos. Al pensar en algo, es fácil creer que el objeto de nuestro pensamiento (el contenido) representa la realidad. Pero cuando comprendemos que pensar es una capacidad y no una realidad, podemos empezar a desechar los pensamientos negativos que cruzan por nuestra mente. Al hacer esto, empieza a surgir un sentimiento positivo de felicidad. Cuando abrigamos pensamientos negativos (dedicándoles mucho tiempo y atención), perdemos ese sentimiento positivo y experimentamos los efectos del negativismo.

A continuación presentamos un ejemplo de la manera como el pensamiento se puede interpretar erróneamente, y de cómo ese error de interpretación puede afectar al "pensador". Supongamos que derramamos accidentalmente un vaso de agua en el piso de un restaurante y notamos que un hombre, a dos mesas de distancia, nos lanza, lo que consideramos, una mirada de desaprobación. Nosotros respondemos con ira y pensamos: "¿Qué le pasa a ese tipo?, ¿Nunca se le ha caído nada?, ¡Que tonto!"

Nuestros pensamientos acerca de la situación nos hacen sentir mal y terminan por arruinarnos la tarde. A cada momento recordamos el incidente, y cuanto más pensamos en él, nos ponemos más furiosos. Pero la verdad es que ese hombre ni siquiera vio que derramamos el agua. Él estaba en su propio mundo, reaccionando a sus propios pensamientos sobre un error que cometió en su trabajo ese mismo día. Nosotros no le importábamos; en realidad, ni siquiera se dio cuenta de nuestra existencia.

Desafortunadamente, todos hemos pasado muchas veces por esta clase de situaciones. Se nos olvida que solo estamos pensando y nos llenamos la cabeza de información falsa, que después interpretamos como si fuera "realidad" en vez de "pensamientos". Si recordáramos que somos los creadores de nuestros pensamientos y comprendiéramos que todo pensamiento produce distintos efectos en nosotros, durante el episodio del restaurante, por ejemplo, habríamos podido reconocer que lo que nos estaba mortificando no era otra persona, sino nuestros propios pensamientos. Entender el principio del pensamiento y la manera como éste interviene en nuestra vida, es un don invaluable.

No tenemos que estar en permanente conflicto con nuestro medio y con quienes nos rodean; podemos mantener un sentimiento positivo de alegría porque ya no nos sentimos obligados a tomar en serio cada pensamiento que acude a nuestra mente. Aunque no tenemos control alguno sobre lo que hace otra persona, si podemos volvernos inmunes a los efectos adversos de nuestros "pensamientos" y no "realidades". Lo que determina cómo nos sentimos no son nuestras circunstancias sino nuestros pensamientos, y la ausencia de pensamientos negativos hace surgir pensamientos positivos.

Si no entendemos este principio, crearemos que lo que ocurre en el mundo exterior determina nuestros pensamientos. Pero sucede precisamente lo contrario; nuestros pensamientos moldean nuestras experiencias. La manera como pensamos sobre las cosas, y, lo que es más importante, la manera como nos relacionamos con nuestros pensamientos, determina el efecto que ellos tienen sobre nosotros. Las circunstancias externas son por sí mismas neutras, y es nuestro pensamiento el que les confiere significado. Esta es la razón por la cual el mismo suceso puede significar, y efectivamente significa, distintas cosas para diferentes personas. Si en la situación hipotética del restaurante hubiéramos desechado nuestros pensamientos negativos, el incidente no nos hubiera importado. En una relación sana con nuestro pensamiento, seguiremos teniendo todo tipo de pensamientos, pero ya no correremos tras ellos, ni permitiremos que nos alteren.

De un lado se sitúa la persona que entiende el proceso del pensamiento, aquella que personifica la salud mental y la felicidad; la que no toma sus pensamientos, ni los de los demás, con demasiada seriedad; la que rara vez permite que sus pensamientos le arruinen el día. Quienes se encuentran de este lado, pueden tener toda clase de pensamientos, pero entienden que "son solo pensamientos". Casi todos nos hallamos en algún punto intermedio entre estos dos extremos. Muy pocas personas comprenden la naturaleza del pensamiento lo suficiente como para situarse en el extremo derecho del esquema. La mayoría de la gente no comprende que somos los creadores de nuestros pensamientos. Quizá por momentos percatemos de esto, pero solo de manera parcial, pues nuestra mente crea tantas excepciones a este principio, que nos impide llegar a comprenderlo totalmente para poder ponerlo en práctica en nuestra vida.

Un día, por ejemplo, nos sentimos mal anímicamente y pensamos: "Nunca lograré terminar este trabajo". Pero en vez de decirnos: "¡Aquí está de nuevo el negativismo!", le damos rienda suelta a una sucesión de pensamientos negativos. Nos decimos: "Lo sabía

desde el principio; nunca he debido aceptar este trabajo. Nunca he sido bueno para esta clase de trabajos y nunca lo seré", y así sucesivamente. Comprender cabalmente el proceso del pensamiento nos permite detener esos "ataques de pensamientos", tan comunes, antes que nos sintamos derrotados por ellos. Imaginemos que este tipo de pensamientos son como la estática de un televisor: una interferencia. No tiene mayor sentido analizar la estática de nuestros pensamientos. Sin un entendimiento adecuado del proceso del pensamiento, una mínima cantidad de estática en nuestra mente puede crecer hasta llegar a arruinarnos todo un día o incluso la vida entera.

Cuando logramos verlos como si fueran estática o interferencia quedamos en capacidad de desechar nuestros pensamientos negativos que, como sucede con la estática, no son útiles para nuestros fines. En el ejemplo anterior, los pensamientos negativos sobre nuestra capacidad para terminar el trabajo no nos van ayudar realmente a terminarlo.

Todos los seres humanos producimos una corriente continua de pensamientos 24 horas al día. Cuando olvidamos un pensamiento, éste se va. Pero cuando pensamos de nuevo en lo mismo, la corriente se reanuda. De cualquier manera, se trata solo de pensamientos. Desde un punto de vista práctico, esto significa que pensar en algo no implica necesariamente que debemos tomar a pecho todos nuestros pensamientos y reaccionar de una forma negativa, sino que podemos elegir los pensamientos ante los cuales deseamos reaccionar.

La mayoría de las personas son capaces de aplicarle este principio a los demás, pero no a sí mismas. Tomemos el caso de un conductor que va por una autopista. Un automóvil se le atraviesa y casi ocasiona un accidente. Por su mente cruza el pensamiento: "Debería matar al conductor de ese auto". Lo que pasó por su mente fue un pensamiento. Casi todos lo pasaríamos por alto, considerando que es un pensamiento "absurdo". Todos preferiríamos que los conductores fueran más cuidadosos, pero no tomaríamos demasiado en serio un pensamiento de esta clase. Sin embargo, y sin darnos cuenta; todos los días y a distintas horas tomamos en serio muchos pensamientos, que son solo eso, pensamientos; pero nos confundimos y los tomamos como una realidad.

La acción de pensar es un magnífico don y es una inmensa ayuda en nuestra vida. Pero, también podemos convertirnos en víctimas de nuestros pensamientos, y la calidad de nuestra vida puede sufrir efectos negativos. Puesto que nuestros pensamientos cambian de un momento a otro, la vida se puede volver un combate y hasta un campo de batalla.

El nivel de nuestra felicidad parece bajar y subir de acuerdo con nuestras circunstancias. Pero en realidad no son las circunstancias, sino la forma como las interpretamos, lo que determina el nivel de nuestro bienestar. Esta es la razón por la cual circunstancias idénticas pueden tener significados diferentes para distintas personas.

Aprendamos a considerar los pensamientos negativos como una forma de "estática mental", y así podremos dejar de prestarles tanta atención. Comprender la naturaleza de los pensamientos nos permite vivir en un estado de sosiego, en el cual predominan los sentimientos "neutrales" y positivos, la felicidad y una alegre satisfacción. Cuando dejamos de prestarles atención a nuestros pensamientos, particularmente a los negativos. Esto no quiere decir que no debemos pensar, pues indudablemente necesitamos hacerlo. Solo quiere decir que los pensamientos negativos -los que nos perturban y nos producen infelicidad- no merecen ser tenidos en cuenta, pues nos privan de lo que buscamos; es decir, del sentimiento de felicidad.

Tal estado de serenidad abre en nuestra mente el espacio necesario para que surjan pensamientos nuevos y creativos, los cuales nos llevan a aventuras propias de la infancia, que nos permiten maravillarnos y disfrutar de todo. Esta actitud despreocupada y menos trascendental hace que escuchemos a los demás de manera amable. Nos permite escuchar sin alterarnos, incluso las críticas, pues ya no estamos analizando, sino recibiendo información.

En última instancia, la relación que tengamos con nuestros pensamientos determina nuestra salud mental y nuestra felicidad. ¿Creemos acaso, que por el hecho de estar pensando en algo debemos tomarlo en serio?, ¿entendemos que pensar es un acto que ejecutamos gracias a que somos seres humanos, y que no debemos confundir el pensamiento con la realidad?, ¿podemos pensar en algo y seguidamente dejarlo de lado y olvidarlo, o sentimos el impulso de meditar sobre ello y analizarlo?.

La opción de actuar basándonos en nuestros pensamientos: Casi todos suponemos que si algo "nos viene a la mente" es por alguna razón: porque ese pensamiento representa la realidad, y por eso es digno de atención y debemos analizarlo. Sin embargo, si entendemos el principio del pensamiento, sabremos que esto es un error. Si algo "nos viene a la mente", reconozcámoslo como lo que es, un pensamiento pasajero. Esto no quiere decir que no podamos o no debamos tomar en cuenta nuestros pensamientos, ni tampoco que podamos actuar basándonos en ellos, pero la comprensión del principio del pensamiento nos muestra que ésta es solo una de las distintas opciones que tenemos, miles de pensamientos pasan por nuestra mente cada día; de acuerdo con el principio del pensamiento, no hay uno más importante que otro, y cada uno no es más que un pensamiento. Una vez que hayamos comprendido este principio, nuestros pensamientos dejarán de determinar la calidad de nuestra vida, y en cambio, podremos optar por disfrutar más a menudo de ese estado placentero que proviene adoptar una actitud más despreocupada frente a nuestros pensamientos.

La razón por la cual podemos ver una película de terror y después salir a un restaurante es que de la película nos separa una enorme distancia. Entendemos que se trata "solamente de una película", y que cuando termina ya no tiene relación con nosotros, y proseguimos nuestra vida. Lo mismo ocurre con el pensamiento, solo está en nuestra mente. Cuando el pensamiento sale de la mente, sale de la mente, sale hasta que volvemos a tener el mismo pensamiento. Los pensamientos no tienen nada de temible, cuando comprendemos que son únicamente pensamientos.

Quizá la mayor equivocación en torno a este principio es creer que la meta es "controlar" nuestros pensamientos. No lo es. La meta es comprender qué es el pensamiento: una capacidad que todos tenemos y que moldea nuestra realidad de adentro hacia fuera. Nada más y nada menos. Lo que a la larga determina la calidad de nuestra vida no es lo que pensamos, sino la relación que mantenemos con nuestros propios pensamientos, la forma como producimos y cómo respondemos a ellos.

