Día 15 Pensamiento útil

"Aunque, a un cierto nivel, nos sentimos dueños de nuestra mente, en realidad no la gobernamos. Si miráramos lo que la mente ha fabricado en una jornada, veríamos que no somos libres de pensar lo que queremos. Los pensamientos se inyectan en nuestro torrente sanguíneo mental sin que tengamos apenas control. A veces logramos enfocar algún asunto y nos orientamos sobre algo. Entonces, por un rato, estamos centrados y conducimos la nave.

Si pudiéramos grabar los pensamientos de todo un día, descubriríamos que al menos un 50% de las producciones pensantes son mero ruido, sin norte ni dirección, ruido que intoxica nuestra necesidad de silencio interior al mismo tiempo que nos protege de él, pues también le tememos. Sentimos miedo de nuestra nada interior y, extrañamente, de la felicidad que emana de ella cuando entramos en su atmósfera.

Del 50% restante, al menos un 30% estaría compuesto de materia mental especializada en discutir con la realidad, lo que da como resultado angustia y sentimientos que tensan el cuerpo. Su objetivo es tener razón y demostrar que las cosas deberían de ser distintas de cómo son. Es pensamiento que se aparta de lo que es, para empecinarse en lo que debería ser. Este 30% está regido por nuestra pequeña identidad, nuestro yo, y se fertiliza con sus anhelos y angustias, sus esperanzas y sus consecuentes desesperanzas. Su diálogo interno es de tipo quejoso ("no me miro con suficiente afecto"), o dogmático ("no debería sonreír"), o fracasado ("ya decía yo que esto no funcionaría"), o víctima ("si no me hubieran despedido, otro gallo cantaría"), o exigente ("si me ama me pondrá por encima de todo y todos"), o perfeccionista ("no debería estar enfermo, o tener los padres que tengo")… Se trata pues de que niega, discute, cuestiona, exige o lucha con la realidad, con las cosas como son, y siempre pierde por goleada, por lo general enfermando.

¿Y el 20% de pensamiento restante? Ese sería el pensamiento útil y funcional, el que está al servicio de la acción, el que nos lleva a hacer algo real y nos hace sentir bien,

a nosotros y a los demás. Los pensamientos útiles están al servicio de la vida. La fecundan, la protegen, la respetan, la mejoran cuando pueden. No pierden el tiempo en vanos tormentos: proveen de agua real a los camellos reales para atravesar los caminos reales que nos llevan a oasis reales. Crean.

Las buenas ideas acarician la realidad, aderezan los pasos de nuestros propósitos, nos conducen hacia lo bueno y respetan los propósitos de los demás. Para el pensamiento útil, no hay personas ni hechos indignos. El pensamiento útil viene de un corazón cálido y apunta al bienestar de la vida.

Joan Garriga

Día 15 Pensamiento útil

Pensar está muy bien. Pero cuando nos quedamos dándole vueltas a nuestros pensamientos inútilmente produciendo sentimientos negativos, se produce lo que Susan Nolen-Hoeksema denomina el "efecto levadura": un pensamiento que tiene lugar a partir de una pequeña idea o problema, pasa a generar más y más preguntas, nuevas relaciones de ideas (todas con el mismo denominador común, problemático y lleno de temores), y genera más pensamientos que se expanden, crecen y acaban por apoderarse de todo el espacio de nuestras mentes.

El resultado es agotador. Lejos de encontrar respuestas o soluciones válidas acabamos en un callejón sin salida presas de sentimientos de victimismo ("no podré salir de ésta", "soy tan incapaz como siempre lo he sido"), ansiedad ("esto se acaba") y depresión ("mi vida no vale nada").

Cuando el pensamiento es constructivo y creativo, útil y aporta soluciones, se detiene al final del proceso y se relaja, inmerso en una sensación satisfactoria de "misión cumplida".

*"**Haz las paces con la mente enloquecida, en vez de luchar con ella**".*

Ajahn Brahm

Día 15 Pensamiento útil

Sé consciente durante el día de hoy de la cantidad y la calidad de tus pensamientos.

¿Tienes la sensación de estar atrapado en una continua cháchara mental? ¿Puedes detectar cómo tus pensamientos se enlazan uno con otro, en una rueda que no acaba?

¿Te quedas enganchado después de una discusión sobre lo que dijiste mal o lo que podías haber dicho? ¿Te cuesta dormirte por las noches temiéndote lo peor tras un pequeño fallo en el trabajo o después de un control médico rutinario?

Observa si tus pensamientos son distractores (para escapar del silencio interior), tóxicos (devaluadores, descalificadores, pesimistas) o útiles (enfocados a la acción, al servicio de tu vida y de la de otros).

En los dos primeros casos, detente, da un paso atrás para desidentificarte, toma la perspectiva adecuada del testigo, enfoca, reconoce tus emociones…

Reconoce el pensamiento útil y hónralo, concediéndole el espacio para que te conduzca a la acción adecuada y a la calma interior.

