

¿Sabemos pensar?

La mente tiene la capacidad de crear contenidos mentales de forma autónoma, sin que intervenga la voluntad. Vivimos acompañados por un discurso interno que, con demasiada frecuencia, confundimos con pensar.

El hecho de percibir pensamientos no significa que estemos pensando. Si permanecemos en silencio unos minutos, podremos observar cómo surgen en la mente pensamientos, ideas o recuerdos, que no son producto de una elaboración o razonamiento voluntario. Son *pensamientos no pensados*.

Sin necesidad de pensar, la mente es capaz de imaginar cualquier cosa deseada, evocar recuerdos del pasado o anticipar situaciones del futuro. Junto a cada uno de estos contenidos mentales, se produce una activación emocional, frecuentemente relacionada con algún conflicto interno. Cuando la mente evoca situaciones difíciles del pasado que aún no tenemos resueltas, la emoción puede ser tan intensa como cuando el hecho se produjo, incluso aunque hayan pasado décadas. Lo mismo sucede cuando la mente anticipa situaciones futuras cuyo afrontamiento nos preocupa. En este caso, las emociones serán tan intensas como el efecto que nos produzca esa escena imaginada.

Pensamientos y emociones se retroalimentan mutuamente, incrementando su intensidad con gran rapidez. Cuando no nos damos cuenta de este proceso, permanecemos la mayor parte del tiempo en un estado casi onírico, abstraídos en las historias que nos cuenta la mente, zarandeados por las emociones, alejados de nuestra realidad presente, creyendo que estamos pensando y que nuestras conclusiones son ciertas. Con esta actitud afrontamos las situaciones que se nos presentan.

Permanecer en este estado nos puede hacer sentir un gran malestar. Cada vez que la tensión nos resulta insoportable, tomamos decisiones precipitadas, guiadas más por el deseo de acabar con la inestabilidad emocional, que por estar dirigidas hacia un objetivo claro o a satisfacer alguna necesidad concreta. Actuamos de forma impulsiva, sin conciencia, ofuscados, incapaces de razonar, sin medir las consecuencias. Sin dedicar ni un solo minuto a pensar. Sin darnos cuenta de que todo lo estamos basando en pensamientos no pensados, creaciones mentales autónomas, sin lógica y sin dirección.

Cualquier acción siempre produce algún cambio, aunque la hagamos sin conciencia. Pero después de actuar, si las emociones son menos intensas, podríamos llegar a pensar que la decisión fue acertada. Sin embargo, no tiene por qué ser así. Actuar sólo para sentir, distorsiona la razón. Llegar a una conclusión sesgada, basada en un estado emocional, nos puede hacer creer que hemos resuelto algo y olvidarnos de que sigue habiendo un problema. En cualquier momento, otro evento pondrá la mente en marcha de nuevo y el ciclo caótico se volverá a iniciar, con mayor intensidad emocional.

Algunas técnicas cognitivas nos invitan a parar el pensamiento o a reestructurarlo. Pero, ¿podemos parar o reestructurar pensamientos no pensados?

Lo que necesitamos hacer es lo que casi nunca hacemos: pensar. Pensar no es fácil, pero es necesario. Tan necesario como sentir y actuar. Pensar es un acto voluntario y consciente, que requiere atención, concentración y tiempo. Es construir razonamientos lógicos que nos permitan llegar a conclusiones válidas, coherentes con las premisas disponibles. A veces, requiere reflexionar en profundidad sobre la información disponible, estructurarla y construir con ella razonamientos correctos. Un horror, vaya.

Pensar nos permite elaborar silogismos consistentes, para no caer en el error de confundir ser con no ser, la parte con el todo, la generalización con la excepción. Es más cómodo decir "todos son" que pensar que "algunos no son". Al encadenar antecedentes y consecuencias, mediante un razonamiento condicional, dejaríamos de justificar nuestras acciones y nos responsabilizaríamos de ellas. Si nos cuesta asumir que, aunque todos somos iguales, también somos diferentes, el razonamiento transitivo nos ayuda a comparar y ordenar, sin envidia ni soberbia. Pensar sirve para distinguir entre hechos e inferencias, dejar de buscar culpables y asumir nuestra responsabilidad individual.

Cuando intentamos pensar, evaluando los argumentos disponibles, a los pocos segundos, la mente crea argumentos paralelos, que acabamos tomando como razonados sin serlo. A ello contribuye la activación emocional. De ahí que una de las mayores dificultades a la hora de pensar, consiste en ser capaces de discriminar entre los pensamientos pensados y los pensamientos no pensados, entre lo obvio y lo imaginado. Ambos se mezclan fácilmente. Lo podemos comprobar contando respiraciones mientras observamos los pensamientos no pensados. La atención concentrada suele ser muy débil y los pensamientos no pensados tienen mucha fuerza emocional. Por eso resulta mucho más atractiva cualquier historia creada por la mente que la aburrida actividad mental de pensar voluntariamente.

No es lo mismo pensar que darle vueltas a la cabeza, mareados por la embriaguez emocional. Los "cabezas huecas" sólo sienten y los "cabezas cuadradas" sólo piensan. Necesitamos pensar, sentir y actuar con conciencia, para permanecer en contacto con lo que acontece en cada momento presente. Incluido, cuando sea necesario, ordenar el pasado y planificar el futuro.

José Gómez