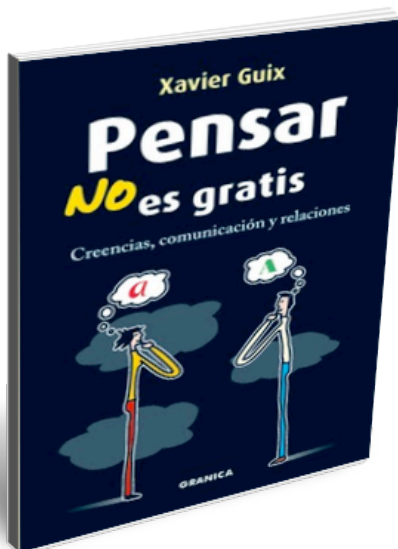


“Pensar no es gratis”

Autor: **Xavier guix**

Editorial : **Granica**



Lo que los demás van a recordar es lo que han vivido con nosotros, la forma en que nos hemos relacionado, el vínculo emocional construido, más allá de los contenidos.

PENSAR NO ES GRATIS

Nuestros pensamientos no son neutros ni casuales. Acostumbramos a pensar casi siempre las mismas cosas porque estamos acostumbrados a relacionar la información de una manera determinada. No son los nuevos datos los que cambian nuestra manera de pensar, sino que ajustamos esos datos al conjunto que hemos almacenado, o sea, nuestra manera de pensar se ajustará y dará significado a los nuevos datos.

Nos cuesta hacer cambios en nuestra vida, porque nuestros caminos y autopistas neuronales se han ido diseñando en forma de redes en las que todo está conectado. Cambiar una ruta es como desmantelar parte de la red y por eso nos resistimos tanto. Pero sabemos de la plasticidad neuronal y de cómo cada nueva vivencia que atesoramos significa un cambio estructural en el cerebro.

Cuando pensamos lo hacemos con representaciones (visuales, auditivas y sensitivas) y estas están asociadas a emociones, que se pueden activar. Para que esto ocurra, el estímulo tiene que ser lo suficientemente importante. Para entendernos estas señales o estímulos exteriores son como cerraduras que solo se abren si se introducen las llaves apropiadas.

Cada uno de nosotros tiene estados emocionales característicos a los que nos acoplamos con un “yo soy...”. No somos “eso” pero ese pensamiento repetido nos hace creer que sí. Y también creemos que “eso” no se puede cambiar.

Como ves, pensar no es gratuito. El conjunto de movimientos internos que se producen en nuestra mente afectan al organismo, que responde en función del contenido de ese pensamiento. Sobre

todo se altera cuando se produce una contrariedad entre nuestra manera de pensar y nuestra conducta. (Ejemplo: emoción asco)

Insistir en no pensar algo (por ejemplo, en pensamientos negativos) produce el efecto contrario.

Si yo te doy ahora mismo estas instrucciones: “por favor, piensa en lo que desees, cualquier pensamiento es válido, en lo único en lo que te pido por favor que no pienses es en un elefante rosa” ¿a qué has visto el elefante rosa?

No pensamos lo que nos da la gana en todo momento. Según el estado de nuestro organismo, nos sentimos como empujados a hacer o pensar en determinadas cuestiones. Nuestro estado emocional actúa como un filtro que selecciona el tipo de pensamientos a los que prestar atención.

COMO CONSTRUIMOS LA EXPERIENCIA

El contenido de lo que solemos pensar está plagado de creencias, con el pensamiento creamos creencias que pueden basarse en la experiencia o no. [Somos lo que nos contamos que somos.](#)

Como demostró el científico Jeff Hawkins, el cerebro observa y construye patrones, los almacena y toda nueva información se relaciona con el resto existente. Y como nadie recopila y relaciona la información de la misma manera, cada uno de nosotros tiene su propia imagen del mundo, es decir, sus propias predicciones sobre hipotéticas causas de las cosas. Dicho de otro modo, tiene sus propias creencias.

A menudo limitamos el terreno de las creencias a valores culturalmente compartidos, pero en realidad son solo una parte de la amalgama de ideas que tenemos sobre nosotros mismos, la vida, amistad, sexo... sobre todo. No hacemos nada sin que exista una creencia detrás.

Sigue aún muy extendida la idea de que nuestras creencias son el fruto de lo que hemos experimentado pero...

La verdad es lo que tú creas que sea

Si el acto de percibir fuera puro, sin filtros, tal cual es, estaríamos seguramente mucho más cerca de la verdad de todas las cosas. Pero resulta que no. La percepción está condicionada por los materiales anteriores que anidan en nuestra mente. ¿Existió un día en el que nuestra mente fue una tabla rasa? Pues va a ser que no. Venimos al mundo con sistemas de información celular, nuestros genes ya vienen con información, que contienen los miedos de papa o la temeridad de mama y no solo eso, también se cuela la información del conjunto de la familia. Cada ser humano es un hermoso cóctel único e irreplicable.

Si fueran nuestros ojos los que ven la realidad tal como es, todos veríamos lo mismo. No existirían los matices, ni las opiniones, ni harían falta los puntos de vista. La ciencia sería infalible porque el observador atestiguaría lo observado (recordemos los testigos de la policía, cada uno cuenta lo que vio y por ello hay tantas historias como personas, por esto cada vez se recurre más a las pruebas físicas). Hoy

sabemos que el propio acto de observar modifica lo observado. Entre nosotros y la realidad, existe un filtro: “No hay verdad, ni mentira. Todo depende del color del cristal por el que se mira”

Entonces cuando miramos a nuestro alrededor,
no vemos las cosas como son, sino como somos

Existen unos hechos o realidad exterior	Existen unas creencias y/o conocimientos
Cada persona percibe esos hechos a través de los sentidos	Estos filtran, seleccionan y atienden lo que se va a percibir
Expresa o reacciona ante ellos	Lo que percibimos está ya asociado a significados previos
Filtra esa información en el conjunto de Sus creencias	Interactuamos cocreando una experiencia a partir de hechos
Otorga un significado a los hechos	Reforzamos a creamos nuevas creencias
Refuerza o crea nuevas creencias	

Por lo tanto, todo nuestro conocimiento personal actúa como un filtro, que selecciona la información a tener en cuenta. Al resaltar esa información la percibimos según los significados anteriores que le hemos dado a cada sensación, es decir respondemos de memoria.

Harry Palmer ha elaborado una fascinante metodología, conocida como AVATAR, según sus investigaciones “el pasado te influncia en la medida en que tu lo permites”, existe la posibilidad de no registrar aquellos eventos o pensamientos que no queremos convertir en recuerdos. En Avatar sus investigaciones confirman que las personas creamos nuestras experiencias de acuerdo con nuestras creencias. Ciertamente no buscamos tanto la verdad de las cosas, sino aquellos argumentos que refuercen nuestra propia visión. Interpretamos nuestras percepciones en función de lo que más nos interesa, obteniendo una imagen del mundo que se corresponde con nuestros anhelos o creencias. Antes de que veamos el mundo, por tanto, nuestro cerebro lo ha interpretado de manera que encaje con lo que queremos ver, al tiempo que trata de eliminar aquello que no nos interesa.

Es muy aconsejable hacer un trabajo de localización y revisión de nuestras creencias, para ello te propongo que dediques algún tiempo a escuchar tus conversaciones y las ajenas, te darás cuenta como las creencias aparecen continuamente.

Sentir lo que sentimos

A pesar de repetir cientos de veces la misma secuencia (hecho-interpretación-emoción-conducta) no nos damos cuenta de que se trata de un patrón automático y repetitivo que se refuerza a sí mismo cada vez que sentimos la primera sensación. Son nuestras autopistas de cuatro vías, que como van tan rápido se convierten en pensamientos automáticos. En lugar de manejar esa situación, es la situación la que nos maneja a su placer porque, como ya hemos visto, las redes neuronales de dicha experiencia están arraigadas y a la espera de que le demos el estímulo deseado para disparar la cascada de emociones y pensamientos entrelazados y automáticos. Si se trata de un patrón lo podemos cambiar. Si por el contrario, estamos convencidos de que somos así, de que se trata de nuestro carácter, no lo vamos a cambiar.

Te propongo una pequeña reflexión para acostumbrarnos a responder de forma diferente:

Primer paso: cuando advertimos la presencia de una emoción, es fundamental apadrinarla, acogerla, permitir que se despliegue sin mostrar demasiada resistencia. Aceptar lo que sentimos.

Existe un paso entre la emoción y la reacción. Es bueno aprender a colarnos por ese espacio y hacerlo cada vez más grande

Segundo paso: reconducir, centrar, encalmar lo que sentimos. Examinar ¿Qué emoción es? ¿Qué me está diciendo? ¿Qué me conviene? ¿Qué voy a hacer? Permitirnos sentir lo que sentimos, para no actuar en consecuencia sino todo lo contrario. Es como sentir miedo pero actuar como si no lo tuviéramos.

Tercer paso: Si se diera el caso de que no hemos podido centrar esos primeros momentos de nuestra emoción y nos sentimos apesados, entonces aún podemos evitar cargarnos de discursos negativos sobre “nuestra inutilidad en la vida”. Una vez atrapados, lo mejor reconocerlo sin más “ahora me he enfadado” “siento mucha rabia”, pero cortar el discurso o diálogo interno que tenemos con nosotros mismos. Recuerda que todo lo que pienses es ese momento va a reforzar las rutas neuronales ya habituales, con lo cual no solo no aprendes, sino que ahondas aún más en la huella que repetirá la misma experiencia la próxima vez.