

ULISES AMORES CARRILLO

CUANDO TU MENTE NO SE CALLA

Cómo comprender el sobrepensamiento,
la preocupación y el miedo a lo que
todavía no ocurre.



LECTURA GRATUITA

ANTES DE CONTINUAR

Si tu cuerpo se detiene, pero tu cabeza continúa resolviendo conversaciones, posibilidades y problemas que todavía no existen, estas páginas son para ti.

No necesitas intentar dejar la mente en blanco. En las páginas que siguen encontrarás el comienzo del Capítulo 1: una escena cotidiana, la búsqueda de certeza y una pregunta que atraviesa todo el libro: ¿cuándo pensar ayuda y cuándo seguir pensando empieza a mantenerte atrapado?

Lee sin prisa. Si te reconoces, continúa.

CUANDO TU MENTE NO SE CALLA · Ulises Amores Carrillo



Cuando apagas la luz y tu cabeza sigue despierta

Son las 2:17 de la madrugada. Mañana tienes que levantarte temprano y sabes que necesitas dormir. Has apagado la luz, cambiado de posición varias veces y dejado el teléfono lejos para no seguir mirándolo, pero mientras tu cuerpo permanece en la cama, tu mente continúa en aquella conversación.

«¿Por qué me habrá respondido así?». Repasas lo que dijiste, después lo que podrías haber dicho y finalmente encuentras una frase que quizás sonó mal. Intentas recordar su expresión cuando la escuchó y aparece una posibilidad: «¿Y si se molestó conmigo?».

Tratas de descartarla diciéndote que seguramente estás exagerando. Durante unos segundos parece funcionar, hasta que aparece una pequeña objeción: «Sí, pero... ¿Y si no?». Entonces empiezas a buscar pruebas, reconstruyes detalles y preparas respuestas para una discusión que todavía no existe.

Cuando vuelves a mirar la hora son las 2:46. Han pasado veintinueve minutos y afuera no ha ocurrido absolutamente nada. Sin embargo, dentro de ti ya has vivido conversaciones, consecuencias y problemas que quizá nunca lleguen a existir.

Intentas dormir nuevamente. Esta vez decides no pensar en aquella conversación. Cierras los ojos y te propones dejarla para mañana. Pero cuanto más intentas apartarla, más pendiente parece estar de comprobar si finalmente has dejado de pensar en ella. Y al comprobarlo, vuelves a encontrarla.

Entonces ocurre algo muy común: cambia el tema, pero no cambia el proceso.

Ahora recuerdas algo que debes hacer mañana. Después piensas en una cuenta pendiente. De ahí saltas a una decisión que llevas semanas postergando. Te preguntas si estás haciendo las cosas bien, si deberías haber elegido de otra manera, si algo podría salir mal. Una preocupación conduce a otra y, cuando intentas encontrar el punto exacto donde comenzó todo, ya no lo encuentras.

Solo sabes que estás cansado y que tu mente continúa trabajando.

Cuando pensar parece la solución

Pensar no es el enemigo de esta historia. Gracias a nuestra capacidad para anticipar podemos organizar una jornada, considerar consecuencias, aprender de una experiencia y prepararnos frente a una dificultad. Sería absurdo pretender vivir sin pensar en el pasado o en el futuro.

El problema comienza en otro lugar: cuando utilizamos el pensamiento para intentar conseguir algo que el pensamiento no siempre puede proporcionarnos.

Certeza.

Quieres saber que aquella persona no está molesta. Que mañana todo saldrá bien. Que la decisión que tomaste fue correcta. Que ese dolor no significa algo grave. Que no perderás el trabajo. Que tu hijo llegará bien. Que no cometerás un error. Que aquello que temes no ocurrirá.

Y como todavía no puedes saberlo, sigues pensando.

Ahí aparece una de las paradojas que recorreremos a lo largo de este libro: muchas veces no pensamos demasiado porque disfrutemos haciéndolo. Pensamos demasiado porque queremos dejar de sentir incertidumbre.

Por eso decirle a alguien «deja de pensar tanto» suele servir de poco. La persona probablemente ya lo ha intentado. Incluso puede estar agotada de intentarlo.

Lo que necesita comprender es qué está intentando conseguir mediante todo ese pensamiento.

«Solo quiero estar preparado»

Imagina que mañana tienes una reunión importante. Existe una posibilidad real de que te hagan una pregunta difícil, así que durante la tarde preparas una respuesta. Revisas algunos antecedentes, ordenas tus ideas y decides cómo abordar el tema.

Eso es pensar para resolver.

Pero después aparece otra posibilidad: «¿Y si me preguntan algo que no preparé?». Ensayas una segunda respuesta. Luego una tercera. Imaginas el tono de la conversación, la expresión de la otra persona y lo que dirás si cuestiona tu explicación. Mientras más escenarios contemplas, más escenarios nuevos aparecen.

En algún momento ya no estás preparando la reunión. Estás intentando eliminar cualquier posibilidad de ser sorprendido.

Y eso es diferente.

Puedes preparar una conversación. No puedes controlar todas las preguntas que otra persona formulará. Puedes revisar una decisión. No puedes demostrar con absoluta certeza cómo habría sido tu vida si hubieras elegido otra cosa. Puedes tomar precauciones razonables frente a un problema. No puedes garantizar que nunca ocurrirá.

Sin embargo, la mente puede seguir intentándolo.

Lo hace porque cada nueva revisión parece contener una promesa: «Quizás, si lo pienso una vez más, finalmente quedaré tranquilo».

Esa última revisión rara vez se presenta como excesiva. Parece razonable. Una comprobación más. Una búsqueda más. Otra conversación mental. Otro escenario que conviene anticipar.

Hasta que aparece otro «¿Y si...?».

El alivio que dura demasiado poco

Hay algo que puede hacer especialmente persistente este proceso: a veces pensar más sí produce alivio.

Vuelves mentalmente a aquella conversación de la madrugada y encuentras un detalle tranquilizador. Recuerdas que la otra persona se despidió con normalidad. «Entonces probablemente no está molesta», concluyes.

Tu cuerpo afloja un poco. Parece que finalmente podrás dormir.

Ese alivio importa, porque tu mente aprende de él.

Si revisar la conversación redujo la inquietud, la próxima vez que aparezca una duda será comprensible que vuelvas a revisarla. El problema es que el alivio puede durar poco. Minutos después recuerdas otro detalle que no encaja del todo: «Sí, se despidió normalmente, pero estaba más seria que otras veces».

La investigación comienza nuevamente.

Esto ayuda a comprender por qué algunas formas de sobrepensamiento pueden mantenerse, aunque resulten agotadoras. No permanecen necesariamente porque estén resolviendo el problema, sino porque durante algunos momentos disminuyen el malestar que produce no saber.

La preocupación puede adquirir así una función. Ante una amenaza futura, pensar en ella puede generar una sensación momentánea de preparación o control. La rumiación puede hacer algo parecido mirando hacia atrás: revisar una conversación, una decisión o un error puede transmitir la impresión de que todavía existe algo por comprender que permitirá cerrar definitivamente lo ocurrido.

La dificultad aparece cuando esa búsqueda de cierre no encuentra una respuesta capaz de sentirse suficiente.

El pasado también puede quedarse despierto

No todas las noches están ocupadas por cosas que podrían ocurrir. Algunas pertenecen a cosas que ya ocurrieron.

«¿Por qué hice eso?». «Tendría que haberme dado cuenta». «¿Por qué no respondí de otra manera?». «Si hubiera tomado otra decisión...».

Aquí la mente no parece adelantarse al futuro. Regresa al pasado e intenta modificarlo de la única manera que todavía tiene disponible: reconstruyéndolo.

Puedes comprender mejor lo ocurrido. Puedes aprender. Puedes reparar algo cuando todavía es reparable. Pero llega un momento en que continuar revisando ya no agrega información nueva. Las mismas escenas comienzan a circular con pequeñas variaciones y cada vuelta parece acercarte a una explicación que nunca termina de llegar.

Entonces puede aparecer una sensación dolorosa: si todavía te afecta, quizá todavía no lo has pensado suficientemente.

Y vuelves.

En psicología suele distinguirse entre procesos como la preocupación, más orientada hacia amenazas o acontecimientos futuros, y la rumiación, que con frecuencia gira alrededor de experiencias pasadas, pérdidas, errores, estados emocionales o preguntas acerca de uno mismo. No son exactamente lo mismo, aunque pueden compartir algo importante: ambas pueden convertirse en formas repetitivas de pensamiento que consumen atención sin conducir necesariamente a una solución. (Borkovec et al., 1983; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Watkins, 2008)

No necesitamos convertir esa distinción en una etiqueta. Nos interesa algo más cercano: reconocer cuándo estás pensando para comprender y cuándo llevas mucho tiempo pensando sin llegar a ninguna parte nueva.

La trampa de resolver lo irresoluble a las tres de la mañana

Existe una crueldad particular en las preocupaciones nocturnas. Muchos de los problemas que aparecen en la cama no pueden resolverse en ese momento.

No puedes llamar a la persona con quien necesitas hablar. No puedes conocer el resultado de un examen médico que todavía no está disponible. No puedes saber qué decidirá alguien mañana. No puedes retroceder cinco años y responder de otra manera. Tampoco puedes garantizar que aquello que temes nunca ocurrirá.

Pero puedes pensarlo.

Y precisamente porque puedes pensarlo, es fácil confundir actividad mental con avance.

Después de cuarenta minutos repasando posibilidades puedes sentir que has estado haciendo algo importante, aunque continúes exactamente frente a la misma incertidumbre con la que comenzaste.

Aquí aparece una pregunta que será fundamental durante el libro:

¿Este pensamiento me está acercando a una acción posible o me está pidiendo una certeza imposible?

No necesitas responderla perfectamente. Por ahora basta con empezar a distinguir.

Si mañana puedes hacer una llamada, anotarla puede ser suficiente. Si necesitas obtener información, puedes decidir dónde buscarla. Si cometiste un error reparable, puedes pensar qué acción corresponde. Hay pensamientos que terminan naturalmente en una conducta concreta.

Otros no.

«¿Y si todo sale mal?». «¿Cómo puedo estar seguro de que no se cansará de mí?». «¿Y si dentro de algunos años me arrepiento?». «¿Y si tengo algo y todavía nadie lo ha descubierto?».

LA HISTORIA CONTINÚA

NO NECESITAS QUE TU MENTE SE CALLE PARA VOLVER A TU VIDA.

Si te reconociste en estas páginas, el libro continúa explorando la preocupación, la anticipación, la rumiación, la búsqueda de certeza y el entrenamiento de la atención para ayudarte a relacionarte de otra manera con aquello que piensas.

Continúa la lectura completa.

Disponible en PDF y EPUB en LiberaMente Sí.

QUIERO CONTINUAR LEYENDO

www.liberamentesi.com

CONOCIMIENTO · CONSCIENCIA · LIBERTAD

LiberaMente Sí · Psicología para la vida cotidiana