

Introducción

La mente humana tiene una doble potencialidad. En ella habita el bien y el mal, la locura y la cordura, la compasión y la impiedad. La mente puede crear la más deslumbrante belleza o la más devastadora destrucción, puede ser la causante de los actos más nobles y altruistas o la responsable del egoísmo más infame. La mente puede dignificar o degradar, amar u odiar, alegrarse o deprimirse, salvar o matar, soñar hasta el cansancio o desanimarse hasta el suicidio.

Como veremos a lo largo de este libro, la mente humana no es un dechado de virtudes a la hora de procesar la información. Tal como sostenía Buda, ella es la responsable principal de nuestro sufrimiento. El conflicto es claro: no podemos destruirla ni prescindir de ella radicalmente, pero tampoco podemos aceptar la locura y la irracionalidad sin más. La complejidad de la mente no justifica resignarnos a una vida de insatisfacciones, miedos e inseguridades.

¿Qué hacer entonces? Conseguir que la mente se mire a sí misma, sin tapujos ni autoengaños, para que descubra lo absurdo, lo inútil y/o lo peligroso de su manera de funcionar. Que se sorprenda de su propia estupidez. Para cambiar, la mente debe hacer tres cosas: (a) *dejar de mentirse a sí misma* (realismo),

(b) *aprender a perder* (humildad) y (c) *aprender a discriminar cuándo se justifica actuar y cuándo no* (sabiduría). Realismo, humildad y sabiduría, los tres pilares de la revolución psicológica.

Puedes liberarte de las trampas de la mente y crear un nuevo mundo de racionalidad, donde la emoción esté incluida. Un pensamiento razonable y razonado que te lleve a crear un ambiente motivador donde vivas mejor y en paz contigo mismo. No me refiero al Nirvana o al Paraíso terrenal, sino a una vida bien llevada, la buena vida de los antiguos.

¿Es posible cambiar la mente? Mi respuesta es un contundente sí. Podemos revertir el proceso de irracionalidad que comenzó hace cientos o miles de años. Tenemos la capacidad de hacerlo. Basta ver las “mutaciones mentales” que ocurren en un sinnúmero de personas que han logrado sobrevivir a situaciones límites. Tenemos el don de la razón, de la reflexión autodirigida, de la autoobservación, de pensar sobre lo que pensamos. Somos capaces de *darnos cuenta de los errores y desaprender lo que aprendimos*. Ésa es mi experiencia como terapeuta.

Este libro es el producto de años de investigación en el área cognitiva del comportamiento, es decir, del *sistema de procesamiento de información humano*, tanto en la actividad clínica como en la vida académica. Mi intención ha sido divulgar los avances más importantes en Terapia Cognitiva para que el público se informe e intente aplicar algunos principios que han demostrado ser especialmente útiles en un sinnúmero de trastornos psicológicos y dificultades de la vida diaria. Creo que la psicología cognitivo-comportamental ha evolucionado

mucho en el último cuarto de siglo y ya es hora de que intentemos hacer promoción y prevención de salud psicológica.

Pensar bien, sentirse bien va al encuentro de los antiguos y representativos racionalistas sin oponerlos a la moderna terapia cognitivo-informacional. Creo que el auge de la Nueva Era y ciertas corrientes postmodernas y postracionalistas (que piensan que la emoción prevalece sobre la razón) han creado una serie de malos entendidos sobre la importancia del pensamiento racional en el proceso del bienestar humano. Para algunos fanáticos (que nada tienen que ver con el movimiento de la inteligencia emocional, el cual respeto mucho), “pensar racionalmente” es improductivo y poco recomendable. Pero, si el pensamiento está *out*, no tenemos esperanza de cambio. Toda la investigación actual en psicología apunta a lo mismo: *si pensáramos mejor, actuaríamos mejor*.

Esto no implica negar la importancia que la emoción y el afecto tienen en el comportamiento humano. Habrá ocasiones en las cuales *pensamos mal porque nos sentimos mal* y otras en las que *nos sentimos mal porque pensamos mal*. El énfasis dependerá del caso. Si sufres de un síndrome premenstrual, *pensarás mal porque te sientes mal* (es posible que te invada el pesimismo o que empieces a ver a tu marido como el peor de los idiotas). Pero si padeces de un trastorno obsesivo compulsivo, es muy probable que *pensar mal hará que te sientas mal*. No se trata de negar el pensamiento, sino de aprenderlo a usar, de ponerlo en su lugar y potenciar sus posibilidades.

La compleja capacidad de razonar con la que contamos nos aleja de nuestros antecesores animales, no importa lo que diga-

mos y las analogías que pretendamos establecer a partir de las similitudes bioquímicas halladas con los primates. El problema no sólo es cuantitativo, sino cualitativo. Nadie niega que algunos primates también tengan cierto nivel de autoconciencia, pero en el ser humano la capacidad de autorreflexión alcanza un grado notable de expansión que, entre otras muchas cosas, le permite preguntarse por el sentido de la vida, trascender psicológica y espiritualmente y mostrar una creatividad sin límite.

La mente inventa la cultura, o mejor, *es* la cultura. Tal como decía Fromm, tenemos la capacidad de vivir en una contradicción permanente entre lo que en verdad somos y lo que quisiéramos ser. Provenimos de la naturaleza, pero nos alejamos de ella en tanto somos individuos que se piensan a sí mismos, capaces de amar y dar nuestra vida por un ser querido o un ideal, contradiciendo el más elemental instinto de supervivencia. Amor y razón, los motores de la humanización. Odio e irracionalidad, la fuerza deshumanizante, el retroceso, la involución.

El texto consta de tres partes y dos anexos prácticos.

La Parte I se refiere a la *Testarudez de la mente y su resistencia al cambio*. Aquí, partiendo de los hallazgos más recientes en el procesamiento de la información en humanos, intento mostrar cómo la mente es un sistema que se autoperpetúa a sí mismo y que, por tal razón, rechaza, ignora o distorsiona aquella información que no concuerda con sus creencias. En el Anexo I (*Pensar bien*), a través de ejemplos y casos concretos, encontrarás sugerencias prácticas para atacar los sesgos o errores cognitivos y facilitar una actitud hacia el cambio

La Parte II hace referencia a los *Malos Pensamientos*, donde analizo y discuto seis pensamientos negativos típicos que afectan nuestro bienestar emocional. En el Anexo II (*Pensar bien*), encontrarás sugerencias prácticas para modificar estos pensamientos mediante técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación.

En la Parte III, *Esquemas saludables*, me conecto con el tema de la calidad de vida y con los estilos que impiden su desarrollo normal. Esta parte no tiene anexo porque su contenido es suficientemente ilustrativo. Los cinco esquemas que trato están ligados a un conjunto de principios filosóficos que han pregonado algunos pensadores de vieja data como Epícteto y los estoicos, el Maestro Eckhart, Montaigne, Spinoza y Kant, y otros más recientes como Peter Singer, Jakélévich, Derrida y Comte-Sponville. Mi intención es buscar un punto de unión entre la sabiduría práctica y la psicología aplicada.

Puedes abordar la lectura del libro de varias maneras. Puedes leer las Partes I, II y III y luego, si te interesa, ir a los Anexos I y II para tratar de aplicar los principios a la vida diaria. O bien puedes leer la Parte I e ir inmediatamente a la aplicación práctica del Anexo I, para luego volver a la Parte II y continuar más tarde con la aplicación práctica del Anexo II. En fin, el texto es tuyo. La experiencia me ha enseñado que los lectores definen la propia forma de abordar la lectura, incluso en contra de lo que intentó realizar sesuda y lógicamente el autor.

Finalmente, este libro va dirigido a cualquier persona que quiera aprender a conocerse a sí misma y descubrir cómo

funciona su mente, para luego decidir si vale la pena intentar modificarla o no. También está orientado a profesionales de la salud mental y la salud en general que deseen utilizar su contenido como ayuda para la terapia con sus pacientes.

Pensar bien es una posibilidad que vale la pena ensayar, no importa el camino que elijas. Mi propuesta se fundamenta en la terapia cognitiva y los modelos de procesamiento de la información, pero existen otras opciones igualmente válidas. Cada quien debe descubrir la manera personal de adentrarse en sí mismo y, tal como decía Krishnamurti, navegar por el laberinto de la mente hasta desenredar la madeja de sus propios pensamientos

Pensar bien, sentirse bien pretende ser una propuesta seria y fundamentada para comenzar a pensarse a sí mismo de un modo más racional y saludable.