

TU PENSAMIENTO NO ES TU

Nuestra capacidad de pensar ya existe mucho antes del nacimiento y nuestro pensamiento nos acompaña a lo largo de nuestra vida, independientemente del nivel de consciencia que tengamos de ello.

Nuestro pensamiento al igual que nuestra respiración, funciona de manera automática. Sin embargo, se nos da la posibilidad de controlarlo parcialmente conscientemente, lo manteniendo ocupado, orientándolo, calmándolo, guiándolo y, en el mejor de los casos, manejándolo. Y, al igual que la respiración, nuestro pensamiento estará influenciado por todo lo que vivemos, y en particular por nuestras emociones.

En los primeros años de nuestra vida, aprendemos a poner palabras e imágenes en nuestro pensamiento, y terminamos haciendo una fusión entre nuestro pensamiento y el lenguaje, incluso si pensamientos que excluyen el lenguaje todavía persisten en un nivel mucho menos consciente. Entonces, mucho antes de la cultura y la educación, el idioma que hablamos influirá en nuestra forma de pensar.

Nuestro entorno de vida, nuestro entorno social, los acontecimientos de nuestra vida, serán el caldo de cultivo desde el que surgirán nuestros pensamientos. Cuanto más rico y variado sea el medio, más amplio también será nuestro campo de pensamiento.

Y de la misma manera, con el tiempo, los cambios en nuestras vidas, las experiencias, los aprendizajes, nos llevarán a cambiar y hacer evolucionar nuestras formas de pensar y a mantener una forma de flexibilidad y apertura. Y esta evolución sigue muy poco relacionada con nuestras intenciones.

Al avanzar en edad, se desarrollarán hábitos de pensamiento. Cada tipo de circunstancia corresponderá a un tipo de pensamientos. Y cuanto más se repitiera un tipo de circunstancia, más se incrustarán los pensamientos correspondientes en nuestra mente. Esto engendrará un tipo de fidelidad a nuestras reacciones mentales, pero también empezará a limitar los tipos de pensamientos que usamos. A medida que avanzamos hacia la adultez, salir del marco empezará a ser un poco más difícil. Y como los pensamientos están en la fuente de la mayoría de nuestros comportamientos, estos últimos reflejarán esto y también serán cada vez más fieles a sí mismos y cada vez menos diversificados.

No necesariamente lo notaremos, y eso puede ser conveniente, o en cualquier caso, no necesariamente veremos ningún problema, porque en la mayoría de los casos, es relativamente confortable.

A la inversa, en las circunstancias en que nuestros pensamientos se combinan con emociones dolorosas (miedos, tristeza, ira, principalmente), este proceso puede empezar a trabajar en círculo vicioso y volverse similar a una adicción, de la cual será cada vez más difícil liberarnos.

Por lo tanto, los choques, las heridas y las crispaciones, mezcladas con los hábitos de pensamiento, pueden llevar a bloqueos, razonamientos y recuerdos negativos dando vuelta en círculos viciosos, obsesiones, fobias, confusiones y lasitud. Como se instalará, con el tiempo, y automáticamente, sufriremos, sin tener ningún control sobre estos pensamientos perjudiciales, si no aprendemos a hacerlo.

No será constante. Esto puede suceder como humores en las cuales entramos después de un evento que lo desencadena. La flexibilidad de la juventud hace que sea fácil salir de ellos como la caña que se dobla y se endereza. Con la edad, sin embargo, la forma de pensar empezará a mantenerse en los patrones de humor más frecuentes y estos humores pueden a su vez volverse más habituales o

recurrentes, a veces incluso ser constantes e influir en nuestro carácter.

El pensamiento, si ya no es suficientemente solicitado por lo nuevo, por lo imprevisto, por cambio, por motivación, por sentido; puede empezar a cristalizar, encogerse, y será cada vez más difícil controlarlo.

Con el paso de los años, terminará siendo el producto de lo que siempre hemos vivido, y ya casi no podrá evolucionar de acuerdo con lo que vivimos y con lo que queremos vivir en el futuro.

Por lo tanto, nuestra atención empezará a disminuir, viviremos cada vez menos en el momento presente. Con el tiempo, tendremos cada vez más dificultad para hacer proyectos. El contenido de nuestros pensamientos se reducirá más y más. Nuestra memoria se referirá principalmente al pasado (los eventos menos recientes). Nuestro pensamiento se volverá limitado. Ya no podremos manejar nuestras vidas diarias como antes.

Y eso no se refiere a la vejez estrictamente hablando. Estos aspectos se inmiscúan en nuestra vida en la edad adulta como simples actos fallidos al principio, que se multiplicarán lenta e insidiosamente a lo largo de los años, a lo largo de las décadas. Y es precisamente porque no le prestamos atención al principio, y no entendemos lo que significan estos pequeños signos, que dejamos pasar.

Incluso cuando se vuelve más frecuente, nos preocupamos un poco, luego se oye en nuestro entorno que, después de todo, el estrés, la vida agitada que llevamos, un golpe de fatiga o el otro, las dificultades de la vida, los eventos desagradables, las emociones, son los únicos responsables de una mayor frecuencia de estos inconvenientes, por lo que los consideramos temporales.

Y es cierto que hay altibajos. Pero si no tenemos cuidado, a largo plazo, esto solo puede aumentar, más rápido para algunos, significativamente menos para otros, y solo una minoría tiene poco de qué preocuparse, incluso a una edad avanzada.

El proceso inverso al proceso de envejecimiento consiste en tratar de salir de esta tendencia a la inercia o la rigidez: se trata de buscar constantemente salir de la zona de confort; que requiere una voluntad y esfuerzos reales. Cuanto antes tomemos consciencia de esta tendencia de la evolución de nuestra mente, más posibilidades tendremos de poder hacer evolucionar nuestro pensamiento a fin de mantener su flexibilidad.

Al igual que con la respiración, es posible aprender cómo controlar mejor los pensamientos, pero no es posible controlarlos constantemente. Por lo tanto, es preferible favorecer ciertos automatismos de pensamientos en lugar de otros. Esto se desarrolla en el artículo "Otra mirada a la demencia y a la preservación de la juventud" <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Demenciayjuventud01.htm>.

Tomar consciencia de nuestros pensamientos no sucederá en un día. Al principio, el aprendizaje consiste más en tomar consciencia de nuestros pensamientos automáticos después de que han generado comportamientos automáticos que no son necesariamente adecuados. Y cuanto más avance el aprendizaje, más a menudo lograremos anticipar nuestras reacciones, luego darnos cuenta de los pensamientos inadecuados en el momento en que surgen, hasta que eventualmente podamos prevenir su llegada, no impidiéndoles que surjan, sino pensando de manera diferente.

* *

*

Un elemento esencial para entender lo más antes posible en nuestro camino: es que nuestro pensamiento no nos define. Entender esto da las claves para hacerlo evolucionar de forma diferente, para ejercitarlo, aprender a orientarlo, diversificarlo, manejarlo, usarlo correctamente y, a veces, para negarnos a creer lo que nos sugiere, y también para elegir reconsiderar una opinión sin perder la cara.

Pensar es una herramienta, y considerarlo como tal nos libera de nuestras creencias y multiplica el potencial de su uso.

El problema es que es con el pensamiento que debemos entender que no es uno mismo. O al menos, al principio, lo que observa el pensamiento (yo / nuestra consciencia) puede entenderlo, solo por medio de los pensamientos, mientras no lo haya entendido realmente o no lo haya probado al nivel de experiencia. Está ahí la paradoja, que nos lleva a tomar una eternidad antes de que lo entendamos, y esto, más aún porque nos identificamos con nuestros pensamientos.

Y la consciencia es la parte de nosotros mismos que está más allá del cuerpo, de las emociones y de la mente; una especie de director de orquesta que puede manejar todo. Es el asiento de nuestra verdadera voluntad. (ver también un extracto - en francés - sobre este tema en la introducción a la segunda parte del artículo sobre la gestión de pensamientos y emociones : <http://www.sechangerso.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage9.htm#conscience2>).

Para aprender a des-identificarnos de nuestros pensamientos, es bastante simple. Cuando estamos muy enfadado, completamente deprimido o habitado por un miedo intenso; vale la pena escribir los pensamientos relacionados con los eventos que nos ponen en este estado. Luego, unos días más tarde, cuando la emoción nos ha dejado, y hemos vuelto a la serenidad o el problema está resuelto; entonces es posible volver a leer nuestras escrituras, y preguntarnos si todavía pensamos lo mismo. Si es así, es que no hemos recuperado completamente nuestra serenidad y que el problema no está completamente resuelto. Porque sino, nos extrañará ver la gran brecha entre lo que escribimos y lo que ocupa nuestra mente cuando lo leemos de nuevo.

Porque aparte de los momentos en que estamos habitados por emociones importantes, pensamos de manera completamente diferente. Y comparando las dos formas de pensar relacionadas con diferentes circunstancias emocionales, mientras somos nosotros mismos, en ambos casos; hace posible demostrar que el pensamiento no es uno mismo.

Entender que el pensamiento no es uno mismo es entender que puede llevarnos al huerto. Por lo tanto, confiar completamente en nuestro propio pensamiento es engañarse a sí mismo.

Saber que el pensamiento no es uno mismo, nos permite dejar de confiar totalmente en nuestros pensamientos, sea cual sea nuestro humor, y, a la vez, nos permite aprender a cultivar la duda sobre nuestros propios razonamientos, juicios, opiniones, decisiones, creencias, etc.

Cuando las certezas empiezan a dar paso a las dudas; no siempre será fácil reconocerlos frente a otras personas, como tampoco tomar decisiones ignorando su pertinencia.

Pero paso a paso, en el camino, aprender a superar estas dudas y encontrar nuevas respuestas a nuestras preguntas nos ayudará a encontrar confianza.

Y las certezas, la despreocupación y la arrogancia de una forma de pensar que no es domesticada, paso a paso, darán paso a una confianza apacible basada en la solidez de nuestras convicciones.

Todas nuestras certezas tendrán que ser cuestionadas, y las dudas tendrán que inmiscuirse en todas partes. No es cómodo, especialmente al principio, pero podemos aprender a vivirlo con más y más facilidad.

Todas nuestras elecciones, todas nuestras decisiones siempre estarán llenas de dudas. Este es el precio a pagar por caminar hacia un pensamiento más justo que puede seguir evolucionando.

Distanciarse del discurso de nuestros pensamientos también nos permitirá aprender a conectarnos con lo que realmente somos: lo que está oculto detrás del pensamiento, y aprender a dejar que nuestro verdadero yo guíe nuestros pensamientos.

Un medio de acceso consiste en girar hacia adentro, pasando por el cuerpo. Esto es lo que entre otros, la meditación generalmente propone.

Entrar en uno mismo, encontrarse con nuestro ser auténtico, hace posible, intrínsecamente,

conectarse con el todo, con los demás, con el mundo, con el universo, con lo que es mas grande que su mismo.

No se trata de conectar en pensamientos. Todo lo contrario precisamente. Esta conexión se encuentra fuera del campo de nuestros pensamientos, y solo se puede percibir cuando los pensamientos dejan de distraernos de ella.

Si tomamos la imagen del televisor, nuestros pensamientos naturales funcionan como videoclips. Nos envían múltiples mensajes, varios, que se superponen, interfieren entre sí, a veces se mezclan, a menudo carecen de claridad, o aún, como si el aparato recibiera múltiples canales a la vez. Cuando logramos calmar los pensamientos y entrar en meditación, obtenemos un solo canal, claro, límpido, y estamos entonces verdaderamente conectados con lo que funda nuestra existencia.

Entrar en uno mismo, permite entender mejor el origen de nuestros pensamientos. En primer lugar, aquellos que provienen de la lógica, equivalentes a lo que puede producir software o incluso inteligencia artificial, en cierto modo. Segundo, los que provienen del cuerpo, influenciados por las emociones. En tercer lugar, aquellos que provienen del corazón y nos permiten abrir nuestra realidad a mucho más que una vida concreta y material vinculada a nuestra supervivencia y su aspecto racional limitado. Y, por último, en cuarto lugar, los de otros lugares, incluidos: intuición, inspiración, creatividad, voluntad y, probablemente, muchos otros aspectos. Estos últimos son los pensamientos que, aunque aparentemente similares a todos los demás, y a veces difíciles de reconocer, están impregnados de serenidad, confianza, entusiasmo, generosidad y nunca están muy lejos del concepto de amor incondicional.

Cuanto más podamos vivir conectando en este cuarto modo de pensamiento (a través del cuerpo, el corazón y sin negar nuestros razonamientos), más posible será manejar nuestros pensamientos de forma duradera, mucho más como una herramienta a nuestra disposición, que como el reflejo de nuestra personalidad.

Claire De Brabander

Bruselas 03/07/2018

traducido el 16/08/2018

del sitio : <http://www.sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Tupensamientooestu.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traduccion.htm>.