

Newton Compton Editores

Título original: *Can't Over Thinking. How to Let Go of Anxiety and Free Yourself from Obsessive Rumination*

© 2021, Nancy Colier. Publicado por primera vez en Estados Unidos por New Harbinger Publications. Acordado con Books Crossing Borders, Inc, New York y Ute Körner Literary Agent.

© 2025, de la traducción por Jorge Martínez

© 2025, de esta edición por Antonio Vallardi Editore S.u.r.l., Milán

Todos los derechos reservados

Primera edición: marzo de 2025

Newton Compton Editores es un sello de Antonio Vallardi Editore S.u.r.l.
Pl. Urquinaona, 11, 3.º 1.ª izq. Barcelona, 08010 (España)
www.newtoncomptoneditores.com

Gruppo editoriale Mauri Spagnol S.p.A.
www.maurispagnol.it

ISBN: 978-84-10359-11-6

Código IBIC: VS

DL: B 16.342-2024

Diseño de interiores:
David Pablo

Composición:
Javier Sánchez Meco

Impreso en marzo de 2025 en Puntoweb s.r.l., Ariccia (Roma), en Italia.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento mecánico, telemático o electrónico –incluyendo las fotocopias y la difusión a través de Internet– y la distribución de ejemplares de este libro mediante alquiler o préstamos públicos.

Nancy Colier

Deja de pensar tanto

Traducción de Jorge Martínez



Newton Compton Editores
Barcelona, 2025

Para mis niñas, Juliet y Gretchen

PREFACIO

Aún recuerdo el día en que me di cuenta de que mis pensamientos me estaban volviendo loco. Cuando estaba estudiando en la universidad y quería ser profesor, creía que la mente era capaz de crear pensamientos complejos que resolverían los problemas de la humanidad. Sin embargo, en lo que respectaba a mi vida, no tenía ningún control sobre ellos, y me di cuenta de que me estaba obsesionando tanto con una nueva relación que la ansiedad que me provocaba apenas me permitía comer o dormir. Me cuestionaba todo lo que tuviera que ver con ella. Las dudas y los escenarios negativos que generaba mi mente le habían arrebatado la alegría a todo. Así que al final me decidí a hacer aquello que llevaba años planteándome hacer desde que había empezado a estudiar en primero las tradiciones espirituales de Oriente.

Fui en metro hasta el centro, a un Dojo Zen, y me embarqué en la práctica de la meditación. No sospeché en ningún momento que, a partir de entonces, dedicaría el resto de mi existencia a la vida espiritual y a descubrir cómo liberarnos del sufrimiento para alcanzar vidas llenas de paz y felicidad. Tardé años en, como buen estudiante del zen, centrarme en mi respiración y observar mis pensamientos para, poco a poco, alejarme de las rumiaciones que me atormentaban. Por aquel entonces,

no había atajos ni guías sobre la naturaleza de la mente ni nadie que te dijera: «Corta el rollo ya, no eres lo que piensas»; no había libros como este. *Deja de pensar tanto* sintetiza la sabiduría de una vida entera, obtenida a través de la experiencia que ha cosechado la autora mediante la meditación, la enseñanza y las décadas de trabajo como psicoterapeuta, en un manual conciso para que dejes de identificarte con tus pensamientos y encuentres la paz y la felicidad en el presente, sin que tengas que pasarte años meditando.

Tal y como sugiere Colier, las personas estamos enganchadas a nuestros pensamientos y creemos que no podemos disfrutar de la vida si no nos identificamos con ese sinfín de historias que produce la mente. De hecho, creemos que somos esta narrativa tan compleja, nos separamos de nuestra identidad para abrazar tal idea y tememos cómo sería nuestra vida sin ella. Vale, sí, puede que estemos sufriendo muchísimo, pero creemos firmemente en que el sufrimiento es una consecuencia inevitable de lo que ocurre en nuestro entorno, de lo que nos hacen los demás, de lo que la vida nos impone, y no algo optativo que podemos regular. Quizá seamos leales a nuestro sufrimiento porque creemos que tenemos que redimirnos por los errores que hemos cometido, cargar con un legado de dolor familiar y aprender la lección que intenta enseñarnos.

Colier nos invita a desengancharnos de esta adicción y renunciar a esta lealtad dando un solo paso radical hacia una nueva dirección. En vez de culpar a las circunstancias de nuestro entorno (sobre las que, al final, apenas tienes control), puedes dirigir el dedo acusador hacia ti

y darte cuenta de que la causa de tu sufrimiento se halla en tu interior, en los juicios que hacemos, en las historias que perpetuamos, en las interpretaciones que proyectamos. La vida es como es, y no siempre es agradable o indolora, pero podemos decir cómo queremos reaccionar a ella. Y el paso más radical y liberador que puedes dar es reconocer que no eres lo que piensas, sino la conciencia en la que surgen y desaparecen los pensamientos.

Esta toma de conciencia es el primer paso del camino hacia lo que las tradiciones espirituales llaman «la iluminación». Durante los últimos cuarenta años, he guiado a otros en este despertar, y este primer paso es siempre el más poderoso y el más transformador. No eres lo que piensas... ¡Qué revelación tan maravillosa! Una vez seas capaz de verlo, habrás abierto la puerta a una nueva forma de existir que te ofrece la promesa de la paz, la felicidad y la satisfacción que no se ve alterada por los altibajos de la vida. *Deja de pensar tanto* te llevará de la mano a través de esta puerta y mucho más allá.

STEPHAN BODIAN

Psicoterapeuta, maestro espiritual y
fundador y director de la School for Awakening

INTRODUCCIÓN

ADICTOS A LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS

Hacía una espléndida mañana de primavera y había salido a pasear por el parque que tengo al lado de casa. Bueno..., la verdad es que no estoy siendo del todo sincera. Estaba paseando, sí, pero no estaba cien por cien presente en aquel parque. No le estaba haciendo ni caso a las flores coloridas que comenzaban a florecer, ni a la luz cálida del sol, ni al olor de la hierba cortada. Me lo estaba perdiendo todo porque me había perdido en el interior de mi mente y me había encerrado en mi propia prisión: los pensamientos. Daba igual lo precioso que fuera aquel día de mayo porque yo era inmune a todo. Estaba atrapada en mi mente, obsesionándome con todo lo que me iba mal en la vida. Les daba vueltas y vueltas a los mismos problemas a los que llevaba años dándoles vueltas y vueltas. Había entrado en un bucle de pensamientos.

Y entonces pasó algo increíble. Mi perspectiva dio un giro de ciento ochenta grados. De repente, en vez de estar dentro de mis pensamientos, los estaba observando y escuchando. Los pensamientos me hablaban. Veía a todo color aquello a lo que decidía prestarle atención. De repente, veía cómo mi atención se adhería a ese contenido tóxico y veía cómo se aferraba a mi infelicidad y la hacía crecer. Sentí la insidia de mis pensamientos y

cierta sorpresa y terror al ver lo predispuesta que era a ellos. Sentí que mis pensamientos eran algo que me estaba haciendo yo a mí misma.

En aquel momento me di cuenta de que era yo la que me repetía una y otra vez las mismas historias de infelicidad que mantenían mi mente las mismas conversaciones cargadas de rencor; y me di cuenta de que siempre acababa en el mismo sitio: sufriendo. Al fin era capaz de oír mis pensamientos con claridad y reconocer lo mal que me hacían sentir. Vi lo que eran en realidad mis pensamientos negativos: una especie de veneno que me administraba a mí misma. Y entonces tuve un momento de lucidez: me di cuenta de que podía vivir de otro modo. Podía decidir a qué le prestaba atención y alejarme del origen de mi sufrimiento. Supe, no solo mentalmente, sino también en lo más hondo de mí misma, que era yo la que creaba mis experiencias y, por tanto, estaba en mis manos el poder de alterarlas. Si estaba dispuesta a cambiar cómo me relacionaba con mis pensamientos, podría crear una vida completamente distinta.

Al mismo tiempo, me di cuenta de que, por más que pensara y por más ideas «brillantes» que tuviera, no iba a poder resolver así aquellos problemas sobre los que tantas vueltas daba. Mi mente pensante había encontrado a un rival que estaba a su mismo nivel. No podía resolver aquel problema en particular pensando más. No iba a conseguir lo que quería pensando. Lo había entendido: pensar no me iba a hacer feliz ni me iba a transmitir la paz que había esperado que me daría.

Aquel instante llegó tras haberme pasado la vida en-

tera narrando, analizando y tratando de comprender tanto mi experiencia como la del resto del mundo para una sola persona: yo. Rumiaba sobre las cosas que me molestaban, me obsesionaba con cómo podía solucionarlas y me describía mis experiencias a mí misma en bucle. Aquel instante llegó tras haberme pasado años construyéndome narrativas mentales elaboradas sobre por qué me pasaban las cosas que me pasaban y qué necesitaba hacer para cambiar mi situación. Aquella revelación llegó después de haber pasado mucho tiempo justificando y defendiendo por qué tenía razón y que tenía derecho a sentir lo que estaba sintiendo. Defendía todo aquello en los tribunales que era mi mente. El despertar que sentí llegó tras haberme pasado la vida entera luchando contra la realidad de mi cabeza e intentando controlarla. Aquel día en el parque descubrí una nueva perspectiva a través de la que observar mi vida y, con ella, una nueva identidad. Hasta entonces tan solo había sabido vivir la vida pensando, a través de mis pensamientos. No había ningún otro testigo ni ninguna otra identidad de mí misma que no fuera la que estaba pensando. Me derrumbaba bajo el bucle en el que estaba sumida mi mente.

Al igual que la mayoría de las personas, me había pasado la vida creyendo que podía alcanzar la felicidad y la paz interior a base de pensar; que pensando más y pensando mejor, solucionaría todos los obstáculos que la vida interponía en mi camino. Había creído que, si trabajaba lo suficiente, si forzaba mi mente a pensar, lograría averiguar qué era lo que no iba bien en mi vida. Creía que, en cuanto lo averiguara, podría ponerle remedio.

ES NORMAL, PERO NO ESTÁ BIEN

Como psicoterapeuta, me he pasado más de veinticinco años escuchando a personas que me hablan de sus problemas. Por mi consulta ha pasado cualquier situación, historia y personalidad que existe. Y, aunque los problemas y las situaciones puedan presentarse bajo formas distintas y en diversos niveles de intensidad, en realidad, la raíz de todos nuestros problemas se encuentra en un único problema universal. En esencia, el estrés y la infelicidad crónica tienen una sola causa: la forma en que nos relacionamos con nuestros pensamientos. La relación que mantenemos con ellos es el origen de nuestro sufrimiento.

Jane no es feliz en su matrimonio. Se pasa los días y las noches (y las sesiones conmigo) pensando en qué es lo que le pasa a su marido y en por qué es tan antipático. Se pone a explicar (a ella y a cualquiera que esté dispuesto a escucharla) de manera obsesiva los motivos por los que está enfadada y por los que se siente como se siente. Cuando no está dándole vueltas a su resentimiento, se obsesiona con sus propios fallos: se culpa por seguir en un matrimonio en el que no es feliz, por no ser la mujer feminista que se largaría de allí. Está atrapada en un círculo vicioso de pensamientos negativos. Va a trabajar, cuida de su familia y, de cara a la galería, parece que está sana y que tiene una buena vida. En su vida hay instantes de alegría. Sin embargo, por dentro, está ansiosa y nerviosa, y se siente presa de sus pensamientos.

Alison es una madre primeriza que acaba de reincorporarse al trabajo tras la baja por maternidad. Durante cada instante que pasa lejos de su hijo, se imagina un millón de calamidades que podrían sucederle a su pequeño: un ataque terrorista, el SIDS, que se atragante... Vamos, cualquier cosa que se le ocurra. A veces me llama en mitad del día, cuando el pánico se apodera de ella por culpa de sus pensamientos. Cuando no se está imaginando escenarios en los que su hijo muere, se recrea en lo destrozada que se quedará cuando ocurra alguna catástrofe y en que jamás logrará reponerse. Cuando consigue desviar la atención de estos terrores imaginarios, se machaca a sí misma diciéndose que es una madre ausente, que está enfadada porque su marido no tiene un sueldo lo bastante bueno para que ella pueda quedarse en casa cuidando del niño, y con un sinfín de resentimientos. No deja de pensar en cosas que la torturan y la aterran.

Por último, observemos el caso de Ken, que creía que iba a conseguir ser el presidente de la empresa para la que trabajaba. Lo despidieron sin previo aviso y ahora lleva casi un año sin trabajar. Desde que lo echaron, Ken no ha dejado de pensar en qué hizo para que lo despidieran y ha repetido mentalmente todos y cada uno de los errores que cometió antes de perder el empleo (hasta el punto de analizar las fotografías que decoraban su escritorio). Todas las semanas me pregunta por qué creo que lo despidieron. Cuando no está pensando en sus errores profesionales, piensa en sus fracasos personales y, sobre todo, en lo ridículo que era y lo perdido que estaba por creerse que podía llegar a ser alguien

importante. Igual que les sucede a muchas personas, los pensamientos de Ken le recuerdan a diario lo que no es.

Aunque puede que estos parezcan ejemplos exagerados de personas que les dan demasiadas vueltas a las cosas, en realidad son bastante frecuentes en la vida diaria de muchas personas. Pensamos demasiado, sin descanso. Además, en general, no pensamos ni en unicornios ni en arcoíris, sino en las cosas que nos hacen sentir peor. Nos sentimos forzados a pensar en lo que nos duele y, por tanto, sufrimos. Si eres de esas personas que no pueden dejar de pensar ni aunque quieran, no estás sola.

IGUAL QUE CUALQUIER OTRA ADICCIÓN

Quizá suene ridículo, irrespetuoso o absurdo comparar algo tan natural, productivo e importante como la acción de pensar, con algo tan peligroso, destructivo o descontrolado como una adicción. Una amiga, al mencionarle de qué iba este libro, me comentó: «Pensar no es como consumir drogas o beber alcohol. Los seres humanos piensan. ¡Es que es lo que hacemos!».

No cabe la menor duda de que pensar es útil, necesario, creativo y milagroso. Es lo que nos distingue a los seres humanos de otras especies. Que podamos pensar es algo bueno. Pensar es la raíz de nuestra inventiva, nuestra imaginación, nuestra capacidad de resolución de problemas, de que podamos organizarnos y hasta de redactar una lista de la compra. No estoy proponiendo que dejemos de pensar, porque no podríamos ni aunque quisiéramos. Este libro no es un manifiesto en contra del

pensamiento ni habla sobre cómo llevar una vida lobotomizada. De hecho, estoy encantada de estar pensando mientras escribo estas palabras.

Pensar, esta habilidad natural que posee la mente, no nos produce sufrimiento. Los pensamientos no son intrínsecamente problemáticos. Lo problemático es que creemos que tenemos que darles vueltas a nuestros pensamientos. Lo que nos causa sufrimiento es identificarnos con nuestros pensamientos; es decir, creernos que somos lo que pensamos. Ahí es donde está el meollo del asunto, y justo eso es lo que nos dificulta la tarea de separarnos de nuestros pensamientos y hallar la libertad en nuestras mentes y en nuestra vida.

¿ERES UNA PERSONA ADICTA?

Si le preguntaras a la mayoría de la gente, así, espontáneamente, si es adicta a pensar, te diría que sí. Pero si le preguntaras si lo considera una adicción, lo negaría. La respuesta que damos cuando no le damos demasiadas vueltas al asunto, cuando respondemos de manera instintiva, es muy distinta a lo que contestaríamos cuando nuestra mente se para a considerar la pregunta.

¿Te cuesta dejar de pensar en cosas cuando harías lo que fuera por dejar de pensar en ellas? ¿Crees que tus pensamientos regulan tu capacidad de atención y tu estado de ánimo? Seguramente seas adicto a pensar, pero eso quiere decir que eres una persona normal. Y sí, puedes tener una adicción a algo que es natural y bueno, a una actividad que disfrutas y que te sienta bien, a algo sin lo que no puedes vivir. Vale que tu adicción a pensar

no te costará el trabajo ni te llevará de cabeza a rehabilitación; sin embargo, tu comportamiento y los resultados también son redundantes, destructivos y dolorosos.

Para empezar, vamos a examinar lo que dice sobre las adicciones el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (el DSM-5 y la APA, respectivamente, de acuerdo con sus siglas en inglés), que es la biblia para todo lo que tiene que ver con la psicología, y vamos a aplicarlo a la acción de pensar. Pregúntate:

- ¿Hay ocasiones en las que pensar tiene un impacto negativo en mi bienestar?
- ¿Pensar ha causado problemas en mis relaciones?
- ¿He descuidado mis responsabilidades en el hogar o en el trabajo por pensar?
- Cuando me doy cuenta de que llevo un rato sin pensar, ¿siento miedo, ansiedad o me pongo a pensar demasiado?
- ¿Me he dado cuenta de que cada vez paso más tiempo pensando?
- ¿He intentado dejar de pensar, pero me ha resultado imposible?
- ¿Paso mucho tiempo pensando?
- ¿Pensar me ha causado problemas de salud físicos o mentales? ¿Me ha provocado ansiedad o depresión?

- ¿He reducido el tiempo que dedico o he dejado de hacer actividades que antes me gustaban para pensar más?
- ¿Alguna vez me dan ganas de ponerme a pensar?

Si eres como la mayoría de la gente, habrás respondido que sí a seis o siete de las preguntas anteriores. Todas las personas a las que he entrevistado, sin excepción, me han dicho que, de un modo u otro, pensar causa problemas en su día a día y les produce malestar. Ya sea por pensar demasiado o por los temas en los que se piensa, pensar en exceso genera problemas en las relaciones, en el trabajo, en la salud, en la calidad de vida y, en general, en el bienestar. Pensar es como cualquier otra adicción, solo que no lo consideramos como tal. Además, con el alcohol, las drogas o los atracones de comida nos damos descansos, pero con los pensamientos no ocurre lo mismo. Nos entregamos a ello sin pausa, desde que nacemos hasta que morimos.

Cabe destacar que, por más que suframos por pensar, lo seguimos haciendo con la firme convicción de que, pensando, hallaremos una solución a lo que sea que nos aflige. Continuamos haciendo lo que siempre hemos hecho pese a que existen pruebas irrefutables de que gran parte de nuestros pensamientos no son productivos y que lo único que consiguen es causar nerviosismo, estrés e infelicidad. Hacemos algo que nos daña mientras confiamos en que obtendremos un resultado distinto. Hacemos lo que siempre hemos hecho y obtenemos los resultados que siempre hemos obtenido.

¿DÓNDE ESTÁ EL BOTÓN DE APAGADO?

A la hora de describir su relación con los pensamientos, la gente dice: «No hay un botón de apagado». En cuanto empezamos a pensar en un problema o en una situación, somos incapaces de dejarla estar. Nos lanzamos a ese pozo pese a que no queremos, pese a que somos conscientes de que son los pensamientos los que nos están haciendo infelices. Jane se lamentaba y me decía: «Hay veces en que literalmente, mientras pienso, me pregunto: “¿Por qué no puedo dejar de darle vueltas a este tema? Quiero parar. ¿Por qué no puedo parar?”, pero ahí sigo, incapaz de hacerlo».

Puede ser muy pero que muy difícil desviar la atención de un bucle de pensamientos negativos. Nos enganhamos física, mental y emocionalmente a él, y nos oponemos a olvidarnos de esos pensamientos, por más dolor que nos causen o por más que odiamos pensar en ellos. La gente se enzarza en una guerra contra sus pensamientos y contra sí misma. Los pensamientos obsesivos nos horripilan, pero si nos atrevemos a dejarlos de lado, experimentamos una reacción tan negativa que nos hace aún más daño que los propios pensamientos. Por extraño que parezca, es como si, en cierto modo, disfrutáramos de los pensamientos negativos, nos beneficiáramos de ellos y nos sirvieran para empoderarnos. Es evidente que nos atamos a ellos y nos negamos a soltarlos.

De normal, seguimos pensando hasta que nos vemos obligados a desviar nuestra atención hacia otra cosa que no puede esperar (por ejemplo, un niño que llora, una

olla que se quema) o hasta que caemos inconscientes (ya sea durmiendo o medicándonos), que, por desgracia, es la opción por la que opta mucha gente a día de hoy. Para acabar con la cacofonía de la mente, no nos queda otra que anestesiar los pensamientos. Hacemos uso de sustancias externas para aliviar la adicción a esta sustancia abrumadora que son los pensamientos.

Y, pese a todo, resulta evidente que la palabra «adicción» ni se usa bien ni se entiende, y se usa con más ligereza de la que se debería. Se ha convertido en una forma moderna de describir cualquier comportamiento que creemos hacer en exceso y que hasta disfrutamos. «Soy adicto a los ositos de gominola». «Soy adicto a Netflix». «Soy adicto a las clases de *spinning*». Las adicciones de verdad no son agradables ni se disfrutan. Cuando empleo la metáfora de la adicción, no lo hago sin el debido respeto que merece la realidad que se esconde tras ella. Hay que ser consciente de que pensar puede encaminarnos hacia la autodestrucción; una destrucción que se lleva por dentro, en los confines de la mente y en la que, en ocasiones, quizá no se producen las consecuencias obvias y visibles que nos suelen llevar a pedir ayuda.

¿QUIÉN ESTÁ AL MANDO?

Hay algo que debemos recordar: no podemos controlar qué pensamos ni cuándo pensamos. Al igual que el corazón bombea sangre y el páncreas genera insulina, la mente se dedica a generar pensamientos. Es lo que hace. Es su trabajo. Los pensamientos se crean de formas misteriosas en los recovecos de nuestro subconsciente y pa-

recen surgir de la nada. Desde luego, no piden permiso para entrar en la conciencia. Si ya de por sí cuesta lidiar con que unos intrusos arbitrarios a los que apenas hemos podido examinar se cuelen cada dos por tres en nuestra cabeza, imagínate si encima creemos que tenemos que interactuar y comprenderlos. Así, lo único que conseguimos es meternos en algo mucho más complicado que la mera aparición de pensamientos arbitrarios. Al final, perdemos el control de nuestra atención. Mientras esta rebota de un lado a otro al compás que marcan nuestros pensamientos, no decidimos, y en vez de tomar el control de nuestras vidas, nos dejamos llevar. Si no controlamos nuestra atención, nuestros pensamientos nos atrapan y perdemos el control de nuestras vidas.

LA PARTE DIVERTIDA

Hace poco le pregunté a un adicto qué era lo que más miedo le daría si renunciara a la sustancia que había escogido (en este caso, se trataba del alcohol). Sin dudar lo ni un instante, me contestó que, si dejaba de consumir, jamás volvería a pasárselo bien, jamás volvería a follar, jamás volvería a salir con sus amigos, jamás volvería a disfrutar de la vida. Tendría una vida absolutamente mediocre y deprimente. Desde su punto de vista, seguir con su adicción era la clave para sentir emociones y tener una vida en la que ocurrieran cosas. Cuando la gente se imagina una vida con menos pensamientos, cree que se trata de una vida vacía o aburrida. Un paciente mío la describió de la siguiente manera: «Sería una vida sosa, insulsa... vacía». Otro me dijo: «Si no

vas a pensar, ¿para qué vives?». Como somos adictos a pensar, somos incapaces de imaginarnos que una vida sin nuestras historias y nuestros dramas, sin los subproductos tan atractivos de nuestros pensamientos, pueda ser interesante.

Cuando le decía a la gente que estaba escribiendo un libro sobre la adicción universal a pensar, la mayoría reaccionaba con indignación: «Menuda tontería... ¿Cómo quieres que hagamos las cosas sin pensar?». «¡No se puede vivir si no se piensa!». Una amiga me dijo: «¿Y qué quieres que haga? ¿Que me pase el resto de mi vida delante de una pared blanca diciendo ommm? La vida es corta, ¡quiero vivirla!». Sus reacciones daban a entender que sin nuestros pensamientos nos quedaríamos como en un estado vegetativo, incapaces de hacer nada. Es como si la posibilidad de que la vida ocurra dependiera de que pensemos.

Investigar sobre este tema me ha mostrado lo provocadora e incómoda que resulta la idea de dudar de la veracidad de nuestros pensamientos, de dejar de identificarnos con lo que pensamos. Contemplar el acto de pensar como algo que hacemos y no como algo que somos nos resulta amenazante. No pensar es una especie de muerte. Teniendo en cuenta lo complejo que es lo que representan, protegemos nuestra relación con nuestros pensamientos con todas nuestras fuerzas. Para ello, mucha gente emplea un sistema de creencias muy sofisticado con el que justifica por qué no deberíamos abandonar nunca esta relación romántica con nuestros pensamientos, a pesar de que las pruebas señalan que nos estamos haciendo daño.

Sin embargo, la verdad es que no somos culpables de la relación que mantenemos con nuestros pensamientos. Nos relacionamos con ellos como nos han enseñado: considerándolos trocitos de sabiduría importantísimos que merecen, exigen y secuestran nuestra atención. Nos arrodillamos frente a ellos como si albergaran las respuestas a todas nuestras preguntas.

LA RECUPERACIÓN

¿Por qué se escriben tantos libros sobre los pensamientos? Existen de todo tipo. Sobre el pensamiento negativo, sobre pensar demasiado, sobre todos los pensamientos que nos generan estrés e infelicidad y nos hacen sentirnos indefensos, etc. ¿Por qué no dejan de surgir nuevas teorías y soluciones a nuestra adicción a pensar? ¿Y por qué pensar se ha convertido en un problema epidémico?

En general, creemos que, si logramos convertir los pensamientos negativos en positivos, si escribimos más listas de cosas por las que mostrar agradecimiento, si repetimos afirmaciones, seremos felices. La mayoría de nosotros creemos que es culpa nuestra que nuestros pensamientos lleguen a saturarnos. O no lo estamos haciendo bien o no nos estamos esforzando lo suficiente. Pero lo cierto es que no tenemos la culpa de nada. No nos recuperamos de la adicción a pensar con las estrategias que proponen la mayoría de los libros de autoayuda. No nos tienen que gustar nuestros pensamientos para liberarnos. La autoayuda está solucionando el problema equivocado.

Para recuperarse de pensar demasiado no hay que detener en seco los pensamientos ni aspirar a alcanzar una existencia en la que no se piense. Tampoco consiste en cambiar lo que pensamos ni en separar los buenos pensamientos de los malos. Aunque todo esto puede resultarnos útil, no es la solución. Nos recuperamos cuando modificamos el modo en que interactuamos con nuestros pensamientos, el valor que les otorgamos, cuánto creemos en ellos y qué relación tenemos, sin importar los mensajes que contengan dichos pensamientos. Nos recuperamos cuando dejamos de identificarnos con el contenido de estos y empezamos a hacerlo con esa entidad a la que se dirigen, que es a lo que aprenderás durante las próximas páginas.

Este libro está aquí para ayudarte a construir un refugio en tu interior desde el que podrás ver e interactuar con los pensamientos que aparecen en tu conciencia. Confío en que al saber esto, puedas tener una relación más consciente e intencionada con los pensamientos. Todo esto es para que puedas ser feliz a pesar de lo que quiera que te diga el ordenador roto que tienes en la cabeza. Este libro está diseñado para enseñarte a liberarte de la compulsión de convertir cada pensamiento en una oportunidad de reflexión, para que dejes de arrodillarte frente al altar que te has construido en la mente.

Mi objetivo no es ayudarte a encontrar la libertad para que dejes de pensar, sino que encuentres la libertad en el pensamiento. Los pensamientos no se van a ir a ningún lado. No, no se van a ir. De todos modos, tampoco es eso lo que queremos. Mi objetivo consiste en guiarte para que seas libre, pero con tus pensamientos. Y, sobre

todo, para que sepas alcanzar la paz y el bienestar que hay en tu interior y que siempre está ahí, bajo la nube que llena de cosas tu cabeza.

Para acabar con la adicción tienes que desenamorarte del material infinito que genera tu mente sin tu consentimiento. Este proceso requiere de una disposición a reconocer lo que te hace pensar demasiado y el sufrimiento que creas sin ayuda de nadie; y también que tus decisiones mentales (o la ausencia de ellas) tienen un impacto en tu calidad de vida. Sin embargo, la parte buena es que no debes cambiar tus pensamientos para conseguir liberarte de ellos.

UNA BUENA VIDA

Sorprendentemente, pese a que tenemos un sistema educativo de lo más sofisticado, no nos enseñan la habilidad más importante que necesitamos para preservar un estado de bienestar básico. Para poder crear y tener una buena vida, debemos cultivar una relación constructiva y consciente con nuestros pensamientos; una relación que nos permita beneficiarnos de los pensamientos sin que estos se apoderen de nuestras vidas ni nos amarguen la experiencia. Tenemos mucha más capacidad de decisión de la que creemos en lo que respecta a nuestra atención y a lo que hacemos con ella. Somos capaces de decidir con qué pensamientos interactuamos. No tenemos que vivir a merced de los pensamientos que genera la mente, y eso es algo que la mente no quiere que creamos.

Una copa de vino puede ser un premio maravilloso

al final de una larga jornada, pero esa misma sustancia puede emplearse para evitar la vida, el presente, hacerse daño, cumplir una obsesión o con un sinfín de fines destructivos. Con nuestros pensamientos ocurre lo mismo. Cuando pensamos sin conocimiento, discernimiento o disciplina, cedemos el control de nuestra vida. Cedemos el control de nuestra atención y, con ella, la autoridad para decidir nuestro estado mental y nuestro ser.

A lo largo de este libro iré mostrando las consecuencias (algunas sutiles y otras no tanto) de pensar en exceso; si eres lo bastante mayor como para leer este libro, seguro que ya has experimentado algunas de primera mano. Exploraré el complicado enigma que plantea el acto de pensar: qué nos provoca cuando le cedemos el control y qué se puede hacer al respecto. Sin embargo, lo más importante es que te proporcionaré las herramientas para que puedas crear una nueva relación con tus pensamientos en la que te empoderes y tomes el control. Al hacerlo, espero liberarte de esta adicción universal y que sientas un alivio duradero en lo que se refiere a la insatisfacción crónica. En las próximas páginas, quiero animarte a vivir una vida en la que los pensamientos no controlen lo más valioso que posees: tu atención. Quiero que vivas una vida en la que tus pensamientos no sean la verdad ni representen, desde luego, quién eres.

UNA NUEVA FORMA DE VIVIR

Vivimos en una sociedad que espera y exige respuestas inmediatas: estrategias que implementar para los desafíos de la vida. Como es comprensible, queremos aliviar

nuestro sufrimiento. Este libro incluye ejercicios que te ayudarán a liberarte de esa vorágine de pensamientos que te causa malestar. Por desgracia, no podemos librarnos de las rumiaciones con la mente; de lo contrario, hace años que te habrías liberado de esta adicción y tu vida sería muy pero que muy distinta. Pero, si lo que pretendes es librarte de las rumiaciones dándoles aún más vueltas, lo único que conseguirás será pensar aún más.

La mejor forma de cambiar tu vida es cambiar a la persona que la está viviendo. Por eso, cuando cambia tu forma de ver las cosas, las cosas cambian. Lo que se observa cambia gracias a quien observa. Cuando cambies la forma en que te relacionas con tus pensamientos, te cambiará la vida.

Te animo a que te impregnes del contenido de estas páginas, a que absorbas su significado no solo con la mente, sino también con el cuerpo y el corazón. Te estoy pidiendo una cosa muy rara: que pienses en tus pensamientos y que, al mismo tiempo, sientas estas palabras a través de un canal distinto al de tu mente.

Te animo a que te abstengas de emitir juicios y controles las ganas de darle demasiadas vueltas a cómo no pensar o de pensar más sobre pensar menos. Intenta sentir el viaje en el que te embarca este libro de un modo distinto, sin saber al instante qué es lo que significa y dejando que te inunde. Por muy raro que te pueda parecer todo esto, intenta no sacar conclusiones demasiado rápido. Poco a poco, irá emergiendo tu propio camino hacia la liberación de las rumiaciones. De momento, créeme cuando te digo que el modo en que ves las cosas puede cambiar, que la forma en que te rela-

cionas con tus pensamientos puede cambiar y que tus pensamientos pueden convertirse en pensamientos sin que haya nadie pensándolos.

Espero que este libro te ayude, sea cual sea el momento vital en el que te encuentres; hayas meditado o no alguna vez o si te has pasado décadas intentando estar más presente. Quiero que sepas que te ayudará aún más si eres valiente y te atreves a escuchar tus propias experiencias mientras lo lees. Y estos consejos te servirán especialmente si evitas pensar que no te pueden ayudar.

Si tienes este libro en tus manos, es bastante probable que haya una parte de ti que quiera rumiar menos, dejar de crear escenarios catastróficos, apagar la mente cuando quiere apagarla de verdad, tener mayor capacidad de decisión sobre en qué piensas, atenuar el ruido de tu mente, sentir menos ansiedad y más paz o, quizá, todo lo que acabo de mencionar. Quizá ya seas consciente de que tu forma de pensar te hace infeliz y que para cambiar tu vida va a hacer falta cambiar cómo piensas. Tengo buenas noticias para ti: ¡tienes razón! Y, es más, ¡no es imposible! Te prometo que cambiar tu relación con tus pensamientos hará que te cambie la vida.