

XAVIER GUIX

“Tus pensamientos cambian tu ánimo”

Muchos pensamientos están anclados a sentimientos concretos. Por tanto, uno mismo se genera estados de ánimo positivos o negativos. ¡Aprende a pensar bien!

Creemos que somos libres para actuar y para pensar, pero lo cierto es que, muy a menudo, no pensamos lo que queremos, aunque nos lo parezca. Mucha gente vive “habitada” por sus pensamientos, según Xavier Guix. Y esto puede tener un coste importante en nuestra comunicación, creencias personales y en el mismo concepto que tenemos de nosotros mismos. Porque acabamos siendo lo que nos contamos que somos.

Psicología Práctica: Su último libro se llama *Pensar no es gratis*.

¿Por qué no lo es? ¿Qué cuesta?

Xavier Guix: No lo es por varios motivos. El primero es que el acto de pensar consume energía, concretamente glucosa, y puede llegarnos a agotar, como bien sabrán los que dan muchas vueltas a las cosas. Pero también es importante resaltar que



El autor

Xavier Guix es licenciado en Psicología, especializado en comunicación y Programación Neurolingüística (PNL). Terapeuta y profesor de habilidades directivas y crecimiento personal. Conferenciante internacional. Ha publicado seis libros que han cosechado éxito de ventas en España, Portugal y América Latina: *Descontrólate*, *Ni me explico ni me entiendes*, *Si no lo creo no lo veo*, *Mientras me miran*, *El sentido de la vida o la vida sentida* y *Pensar no es gratis* (Gránica).

muchos de los pensamientos que tenemos están anclados a sentimientos, con lo cual generamos, nos generamos, estados internos o estados de ánimo. De esta manera, podemos cargarnos de energía positiva o todo lo contrario. El coste de nuestra manera de pensar puede ser una mala inversión energética.

¿Sentimos (experimentamos) lo que pensamos?

No todo, sino aquello que se convierte en un estímulo competente, o sea, que nos despierta emociones asociadas. Al sentir las en presente nos parece que en ese mismo instante somos presas de esos estados internos, cuando en realidad es pura memoria.

¿Somos conscientes de que los pensamientos nos conducen a estados de ánimo?

Los estados de ánimo son sentidos, hay una conciencia de lo que sentimos, y a eso lo llama-

“Las personas de alrededor nos hacen de espejo para vernos a nosotros mismos”

mos sentimientos. Otra cosa es ser consciente de hacia dónde nos pueden arrastrar. Muchas veces nos enfadamos con lo que sentimos y nos juzgamos por ello. Eso está construyendo una ruta de autocastigo, de culpabilidad por sentir lo que sentimos, con lo cual la próxima vez vamos a sentirnos peor.

¿Por qué es tan difícil controlar los pensamientos?

Porque tenemos la sensación de que emergen por sí mismos, como si no tuviéramos control sobre ellos. Nos sentimos habitados por nuestros pensamientos. En parte es así, porque muchas cosas de las que pensamos tienen su origen en nuestro organismo, aunque no nos demos cuenta de ello. Todos hemos observado que no siempre logramos pensar en lo que queremos pensar, sino que nos llegan bombardeos de nuestra memoria, que suele pensar en lo último que hemos pensado sobre un asunto. Así funciona, y por eso hay que aprender a observar cómo la mente hace ese juego y evitar, conscientemente, repetirlo.

Para controlar los pensamientos, tendríamos que saber previamente los que nos interesan (son efectivos y nos conducen a un buen estado de ánimo) y los que no (los que nos alteran, estresan y bloquean). ¿Somos conscientes

de los pensamientos que nos están haciendo daño?

Claro que lo sabemos, pero no tenemos control sobre su aparición, como tampoco lo tenemos sobre nuestras emociones. Nuestra memoria reacciona ante los estímulos tal y como la hemos enseñado, con lo cual a menudo, a pesar de tener consciencia de lo que nos ocurre, no sabemos cómo cambiar esos viejos patrones.

Comunicamos mucho más de lo que decimos. ¿Y más de lo que sabemos conscientemente?

Por supuesto. No podemos escapar de una dura realidad: no nos vemos ni nos escuchamos del todo a nosotros mismos. Entonces, ignoramos lo que exactamente comunicamos a los demás. Por eso hay que estar muy atentos a las señales que recibimos de los otros, porque nos hacen de espejos. Y, a la vez, somos espejos para los otros.

¿Cuáles son los principales errores de la comunicación?

El más habitual son las presuposiciones, creer que los demás ven las cosas igual que nosotros, o tal vez que las deberían ver así. Vamos atribuyendo causas a las cosas que pertenecen a nuestro mapa y no a la realidad. Luego está la manera en que puntuamos los hechos. Un conflicto que puede estallar en un momento dado, puede tener su origen en otro momento, estaba latente. Al discutir, uno centra la atención en lo ocurrido ahora, y el otro está arrojando el malestar de ayer. Si no hay acuerdo en la descripción del origen del conflicto, entramos en discusiones inútiles e infinitas.

Lo que comunicamos, ¿nos ayuda a relacionarnos o puede incluso separarnos?

Lo que comunicamos tiene una base de contenido (de lo que hablamos) y una base de relación (cómo nos sentimos con el otro). Estas dos dimensiones se entrecruzan continuamente y pueden ayudar o entorpecer la relación. Está claro que, según como me sienta con el otro (emocional), influirá en la percepción de lo comunicado (contenido).

¿Qué papel juega el amor en la comunicación?

Comunicamos lo que sentimos, lo que somos y estamos viviendo en cada momento. Cuando estamos en un estado amoroso, eso es lo que comunicamos. Otra cosa es plantearse que nuestra comunicación con los demás se asiente sobre el principio del amor, es decir, de



El libro

Pensar no es gratis.
Creencias, comunicación y relaciones.
 Granica. 222 págs. 17, 50 €

la unidad con el otro. Entonces la conducta comunicativa se asienta en comunicar esa unidad, evitar conductas y expresiones de separación y alimentar un vínculo compasivo con el otro.

A veces no resulta fácil cambiar nuestras creencias, incluso cuando admitimos que nos limitan...

Hay que descubrir si las creencias que tenemos son útiles o suponen un obstáculo en nuestra vida. Y también hasta qué punto creemos de verdad en lo que creemos. Si quiero cambiar de creencias, primero hay que descubrir si lo que creo es porque lo creo o porque lo sé, que son cosas diferentes. Después he de preguntarme: ¿Qué creencias debería tener para conseguir lo que quiero? Y a partir de ahí, como un mantra, incorporarlas a mi vida. También hay que reconocer que algunas creencias son “inconscientes” y no se “ven”. Pero se pueden descubrir. Vale la pena invertir energía en ello.

Si soy lo que me cuento que soy, ¿cómo cambiar mi narración para ser más feliz?

Lo importante es poner la atención en el presente, permitirte experimentar y dejar de recrear lo vivido. Darte la oportunidad de poder experimentar “de nuevo”, pero no de repetir siempre la misma historia. Pero cuando yo me creo que soy esto o aquello, entonces necesito una historia que lo sostenga, por eso me cuento cada día lo mismo. Necesitamos poder narrar lo que nos sucede, pero no repetir siempre el mismo cuento. ●

Tu mente no es ansiosa ni aburrida.



Más fluir y menos pensar

¿A qué te dedicas en tu tiempo libre? ¿Tienes algún hobby? ¿Has encontrado una actividad que te absorba y te entusiasme? Los beneficios de entregarse a una actividad estimulante son muchos y variados, según Csikszentmihalyi, autor de *Fluir* (Editorial Kairós). Dichas experiencias pueden liberarte de una mente ansiosa o aburrida. Aunque paradójicamente son los mismos que tú puedes generar con una actitud adecuada, te resultará más fácil llevar a cabo con actividades que te resulten placenteras.

■ Fluir es una experiencia de expansión de la conciencia.

Cuando de verdad entras en el camino que te permite realizar tus objetivos, entras en el estado de conciencia que Csik-

zentmihalyi denomina “fluir”: te fundes con lo que haces; pierdes la noción del tiempo (que transcurre mucho más rápido) y hasta de la consciencia de ti mismo; trasciendes los límites del ego, para pasar a formar parte de alguna entidad más grande. Experimentas una sensación de crecimiento y unidad con tu proyecto y, por extensión, con todo lo que existe.

■ La experiencia cobra sentido en sí misma. Cuando disfrutas de lo que haces, la actividad se llena de significado en sí misma. O, como dice Xavier Guix, “se torna autotélica: vale la pena hacerla por sí misma”. Por lo tanto, está claro que existen motivos de sobra para que busques actividades en las que te sientas fluir.