

La felicidad de no pensar

Por qué deberíamos pensar menos y por qué nuestra cultura debería valorar pensar menos

Por Steve Taylor | 21 de octubre de 2022



Una de las frases más conocidas de la filosofía es “Pienso, luego existo”, del filósofo francés del siglo XVII René Descartes. Por lo general, se interpreta que la declaración significa que el acto de pensar genera nuestro sentido de identidad, y que sin el pensamiento dejaríamos de existir. Pero estrictamente hablando, Descartes argumentaba que lo único en el mundo de lo que podemos estar seguros es que existimos, porque tenemos la capacidad de pensar. Podemos dudar de todo lo demás, incluso de que el sol saldrá mañana por la mañana, pero mientras estemos pensando, no podemos dudar de nuestra existencia.

Parece impertinente estar en desacuerdo con un viejo filósofo tan venerado, pero en mi opinión, Descartes se equivocó al poner tanto énfasis en el pensamiento. En términos más generales, esto también es cierto para nuestra cultura. Las culturas occidentales tienden a exaltar el acto de pensar, valorando el pensamiento sobre el instinto y la lógica sobre la intuición. Asociamos el pensamiento con la civilización, y su ausencia con la barbarie y el salvajismo. Pero creo que, en muchos sentidos, sería mejor si pensáramos mucho menos.

No dejamos de existir cuando dejamos de pensar. De hecho, existimos en un sentido más auténtico. El pensamiento incesante crea un sentido de identidad

superficial e incluso ilusorio. El pensamiento oscurece nuestra naturaleza esencial y el bienestar y la creatividad espontánea que surgen de él. Ser consciente sin pensar es un estado ideal, uno al que deberíamos aspirar.

Dos tipos de pensamiento

Es importante tener en cuenta que, en términos generales, hay dos tipos diferentes de pensamiento. Por un lado, está el pensamiento racional, consciente, cuando pensamos de forma deliberada y lógica para tomar decisiones y planes, organizar nuestra vida y resolver problemas. Estos son los poderes de la razón que usamos en filosofía y matemáticas. Este tipo de pensamiento es una gran herramienta, y tenemos razón al valorarlo mucho.

Sin embargo, el pensamiento lógico consciente es en realidad bastante raro. La gran mayoría de nuestro pensamiento pertenece a una categoría diferente — una cháchara asociativa aleatoria que pasa por nuestras mentes de forma involuntaria. Por lo general, incluye pensamientos sobre el futuro y el pasado, ensoñaciones sobre nuestros deseos y ambiciones y la realidad alternativa, o fragmentos de conversaciones y canciones. Cuando nuestra atención no está ocupada por tareas externas o el entretenimiento, o cuando no podemos fijar nuestra atención constantemente en una tarea y nos aburrirnos, nuestras mentes generalmente se ven invadidas por estas asociaciones.

El pensamiento asociativo a veces puede ser placentero — ensoñaciones y recuerdos placenteros, por ejemplo. Sin embargo, en general, la “charla de pensamientos” tiene un efecto muy negativo. Crea una sensación de perturbación dentro de nosotros, como si nuestras mentes estuvieran fuera de control. También refuerza nuestro sentido de separación, enraizándonos dentro de nuestro espacio mental, en dualidad con un mundo que parece estar ahí afuera, en el otro lado. La charla de pensamientos también gravita hacia la negatividad. Es fácil quedar atrapado en patrones de pensamiento negativos, lo que puede dar lugar a la auto-aversión y la depresión.

La felicidad de no pensar

La mayoría de las mejores experiencias de nuestras vidas ocurren en ausencia de pensamiento. Por ejemplo, una de nuestras experiencias más placenteras es el estado de “flujo” (*flow* en inglés), cuando nuestra atención está absorta en actividades desafiantes y estimulantes, como tocar música, bailar, escribir o leer. Idealmente, podríamos tener un trabajo estimulante que nos proporcione experiencias regulares de flujo. Una de las razones por las que fluir equivale a bienestar es que dejamos de pensar. A medida que nuestra atención se fusiona con una actividad, nuestras mentes se vuelven tranquilas y vacías. Incluso podemos perder por completo la autoconciencia.

Del mismo modo, una de nuestras experiencias más positivas es la sensación de asombro, cuando nos quedamos sorprendidos ante magníficas obras de arte o paisajes espectaculares. Una pieza de música o de arte intensa y hermosa, o un hermoso edificio o escena natural, detiene nuestras mentes. Aunque solo sea por unos momentos, nuestros pensamientos quedan atónitos en el silencio.

Un último ejemplo es la meditación. El objetivo final de la meditación (al menos en muchas variantes) es dejar de pensar. Enfocamos nuestra atención en nuestra respiración o en un *mantra* o en la llama de una vela, y gradualmente nuestras mentes se vuelven más tranquilas y silenciosas. Si logramos aquietar nuestros pensamientos, o simplemente reducirlos, experimentamos una poderosa sensación de bienestar.

En un estado de meditación profunda, podemos experimentar el estado de ser conscientes sin pensar en absoluto. Este es uno de los estados más poderosos y positivos que podemos experimentar. Hay una sensación de profunda paz y plenitud. Es este estado el que más contradice el dicho de Descartes. En lugar de dejar de existir, tenemos un sentido de identidad mucho más puro y profundo.

El pensamiento como herramienta

Ciertamente no creo que debamos dejar de pensar por completo. Como se destacó anteriormente, el pensamiento consciente es necesario y útil. El estado humano más ideal sería que pensemos siempre que lo necesitemos o queramos. El pensamiento debe ser una herramienta que utilicemos cuando la necesitemos y luego la dejemos. Entonces podemos volver a la armonía de un estado de quietud mental.

Esto puede parecer un ideal poco realista, pero en mi investigación, he conocido a muchas personas que informan que sus mentes están mucho más tranquilas de lo que solían estar y que regularmente experimentan períodos sin pensamiento. Este es uno de los efectos del fenómeno que he denominado “transformación a través del trauma”, un cambio hacia un estado de funcionamiento superior que a veces ocurre en medio de un intenso sufrimiento psicológico.

Después de esta transformación, las personas también informan que se sienten más presentes y sensibles a la belleza. Informan de una mayor sensación de bienestar y una sensación de vivir de manera más auténtica, con un mayor sentido de propósito, tal vez porque se han liberado de su mente pensante y de la identidad superficial que crea.

Steve Taylor, Ph.D. es profesor titular de psicología en la Universidad Leeds Beckett, Reino Unido.

Es autor de varios libros de gran éxito de ventas, incluidos LA CAÍDA y CIENCIA ESPIRITUAL. / [Más info](#)