



PENSAMIENTOS DIABÓLICOS

Vuelvo a una idea que ya había explorado, pero que la pretendo presentar desde una perspectiva algo distinta: los pensamientos diabólicos, (los había llamado “pensamientos basura”), esa capacidad que tiene nuestro cerebro de generar pensamientos absurdos, de los que nos podemos avergonzar. “Ojalá se muera tal persona”, o “la próxima vez dejaré que se la pegue”. O el clásico: “no le voy a dirigir la palabra nunca más en la vida”.

Todos los tenemos, ya lo comentamos. Pero lo importante no son esos pensamientos sino nuestras acciones. “Lo mataría” es un pensamiento diabólico. Y lo que cuenta es que no lo hago, ni concibo hacerlo en realidad.

Desde esta perspectiva (la acción es lo importante), podemos dejar de luchar contra ellos, y simplemente ser conscientes de que cuando los tenemos escogemos hacer lo correcto. Así el pensamiento diabólico no es más que una distracción de nuestro cerebro, que a veces incluso nos ayuda a quitarnos presión, a relativizar situaciones, y si somos conscientes de que lo que vale son nuestros actos no nos tienen que incomodar, ni preocupar.

Eso si, si gobiernan nuestra acción, entonces son genuinamente diabólicos, y nos deben de preocupar. Conozco una persona que no sólo pensó que no le hablaría nunca más a otra, sino que lo cumplió. Escrupulosamente, y hasta que esa otra persona murió.

Pero esa es una excepción. En tanto que no gobiernen nuestras acciones, podemos ser indulgentes con ellos, Si nos penalizamos por tenerlos, y luchamos contra ellos, conseguiremos todo lo contrario, porque les estaremos prestando más atención. Además, nos frustraremos seguro por no ser capaces de acallarlos.

Allí están. Hagamos lo correcto después de tenerlos, y convivamos sanamente con ellos. Son una válvula de escape, nada más. Y como válvula de escape tienen su función.