



## PENSAMIENTOS BASURA

Reproduzco un diálogo de La La Land en el que la pareja protagonista tiene una discusión que acaba así:

- *Puede que sólo te gustara cuando me iba de pena, porque esto te hacía sentir mejor.*
- *Estás de coña?*
- *No*

*(profundo silencio)*

Este es un pensamiento basura. De los muchos que todos sin excepción tenemos cada día. Pensamos que ojalá alguien caiga fulminado, o que a alguien le vaya mal, o que no le vamos a hablar nunca más a alguien... son pensamientos fugaces, absurdos, que no tienen verdadero valor. Pero...

Pero a veces los verbalizamos, y alzamos un muro infranqueable que nos va a separar de la persona a quien se lo hemos dicho. ¿Y por qué ocurre?. La respuesta es fácil: por desconexión empática, por pérdida de filtro. Si una determinada emoción se apodera de nosotros, perdemos la empatía, y lo que pensamos (incluidos los pensamientos basura), lo decimos.

Los pensamientos basura no son un problema. Los tenemos y hasta cierto punto cumplen una misión de desahogo interior que puede hasta ser sana. Pero tenemos que estar en contacto con nuestros sentimientos, y saber cuándo se apoderan de nosotros. Porque si caemos en desconexión empática, los vamos a verbalizar. Y arreglarlo será difícil en este punto.

La maravillosa película de Bayona “un monstruo viene a verme” ilustra la misma tesis: un niño torturado por un pensamiento basura que tuvo en un determinado momento y que le persigue cada noche: “ojalá mi madre (enferma de cáncer) muera ya”. Los

pensamientos basura no son verdad. Son un constructo de nuestro cerebro. Eso en realidad no lo pensamos. Sólo tenemos que hacer una cosa con ellos: controlar que por accidente no los digamos.

