

5

HISTORIAS DEL
FARERO DE
CAVALLERIA

SERIE 4

FERRAN
RAMON-
CORTÉS



ó

PENSAMIENTOS BASURA

UN VIAJE POR LA COMUNICACIÓN PERSONAL

© 2023 TODOS
LOS DERECHOS
RESERVADOS

B ajé a desayunar a las siete en punto y me encontré al Farero esperándome. Hacía un día espléndido tras el episodio de Tramontana vivido y me sugirió ir a desayunar al pueblo de Fornells, a uno de los bares de la plaza. Así que nos metimos en mi coche de alquiler y nos dirigimos al pueblo.

Hicimos el camino en silencio, pero mi mente hervía. Con nuestras charlas de los dos días anteriores había iniciado un proceso de revisión de mi actitud vital que no podía parar. Y aquella mañana me asaltaba un pensamiento: ¿por qué a veces pensaba lo que pensaba? Y lo que era peor, ¿por qué lo verbalizaba? Lo pensé por un reciente episodio en que, en plena discusión con una de mis dos compañeras de piso por el orden de la cocina, le dije literalmente: “vaya mala idea tuvimos el día en que te ofrecimos vivir con nosotras”. Se generó una tensión enorme, y estuvimos una buena semana sin hablarnos.

Llegamos al pueblo, aparqué el coche, y nos instalamos en la terraza de La Palma, justo enfrente del puerto. Dejé que pidiera él el desayuno, ya que no dudaba que me encantaría.

A los pocos minutos llegó el camarero con dos generosos bocadillos de sobrasada frita, especialidad de la casa. Bocadillo en mano (estaba realmente delicioso), le conté el episodio de mi compañera de piso al Farero, buscando que me ayudara a comprender por qué me ocurría eso. El Farero me miró a los ojos, dio un barrido con la vista al puerto, y me dijo:

- Desayunemos con calma, tendremos que esperar un poco.



A aquellas alturas de mi estancia en el faro, ya empezaba a entender que las cosas con el Farero tenían su tiempo, así que me resigné. Desayunamos tranquilamente, y en un momento dado, tras un fugaz vistazo al puerto me dijo:

- Acompáñame. Justo enfrente.

Nos dirigimos al amarre de una barca que llegaba en ese momento al puerto. Era una barca peculiar, extraña, que no había visto nunca, y llegaba cargada con un montón de residuos de todo tipo. Me explicó:

- Es una de las barcas de limpieza de la costa. Recoge toda la basura que hay flotando por el mar. Y cada mañana llega con un buen montón de ella.

Yo le escuchaba atenta, pero no acertaba a sacar ninguna conclusión. Tras unos minutos viendo como descargaban la barca, volvimos a nuestra mesa en La Palma, y me dijo:

- El mar está lleno de basura que generamos las personas. Igual que nuestra mente, que está llena de los pensamientos basura que cada día generamos. La basura del mar, como has visto, hay que recogerla. Los pensamientos basura en cambio simplemente se desvanecen. Pero necesitamos identificarlos, para que no nos jueguen malas pasadas.

Yo seguía muy desconcertada, incapaz de dar sentido a esa metáfora. El Farero lo intuyó, y enseguida me explicó:





- Laura, todos, cada día, pensamos cosas absurdas. “Ojalá se estrelle”, o “maldito el día en que le invité”... o cualquier otra cosa en que puedas pensar. Son una reacción visceral a una situación emocional, y no tienen el más mínimo valor. Si nos damos cuenta de que son simplemente un “pensamiento basura”, se desvanecerán en el acto, y no pasará nada. Y tengo que decirte que son hasta cierto punto sanos, porque son una especie de desahogo interior que nos hace quitarle hierro a la situación.
- Ya, pero el problema es que yo no sólo tuve ese pensamiento, es que eso que pensé se lo dije, y provoqué un conflicto innecesario.
- Y esto te ocurrió porque la emocionalidad de la situación te pudo, y perdiste el filtro empático, que es lo que te hubiera frenado de ponerle voz a ese pensamiento.

Lo entendía y no lo entendía del todo. Entendía la idea de los pensamientos basura, pero no el mecanismo por el cual los acabábamos expresando. Se lo dije y él me lo explicó con más detalle.

- Cuando estamos discutiendo con alguien, empezamos a sentir emociones. Puede ser enfado, o rabia, o tristeza, o frustración... lo que sea. Si esta emoción crece en intensidad, si se apodera de nosotros, vamos a entrar en “piloto automático”, y nos pasarán dos cosas: que tendremos muchos pensamientos basura, y que perderemos el filtro empático, con lo que no sólo los tendremos sino que los expresaremos.



- ¿Y cuál es la solución?
- Ser conscientes de nuestros sentimientos. Darnos cuenta de que sentimos intensamente alguna emoción, y parar a tiempo. Si hubieras sido consciente de tu enfado en tu conversación con tu compañera de piso, hubieras tenido el mismo pensamiento, pero probablemente no lo hubieras verbalizado.
- Me parece un ejercicio difícil.
- Laura, ¿piensas que fue mala idea ofrecer a tu compañera vivir con vosotras?
- Que va, si es un encanto y da muy buen rollo. Es sólo que a veces me desespera su desorden.
- Entonces no fue mala idea ¿no?
- Para nada...
- Pues ahí lo tienes. Lo importante es que los pensamientos basura no son verdad. Son una reacción fugaz de nuestro cerebro. Lo que pensamos, en realidad, conscientemente no lo pensamos. Son un mero accidente. Por tanto sólo tenemos que hacer una cosa: controlar que no los verbalicemos.

Ahora si, lo entendía perfectamente, pero me daba cuenta de que ese control no iba a ser fácil. Como si me leyera el pensamiento, me dijo:

- Laura, las consecuencias de verbalizar un pensamiento basura ya las conoces. Provocan conflictos absurdos, tan absurdos como son esos pensamientos. Quédate con eso, te ayudará a acordarte de morderte la lengua cuando los tengas.

Tenía todo el sentido del mundo. Y tal y como avanzábamos en nuestra conversación, todas las piezas se iban encajando. En mi forma de verlo había una secuencia clave: lo primero, entender que los pensamientos basura son irracionales. Lo segundo, que son normales. Lo tercero, que lo único que necesitamos hacer es hacerlos conscientes y no verbalizarlos.

Me proponía hacer el ejercicio. Identificarlos cuando me asaltasen. Y desde esa consciencia, dejar que pasasen.

Terminamos nuestro desayuno y nos dirigimos de vuelta al faro. Por el camino me entretuve a recuperar un montón de pensamientos basura que había tenido en los últimos días. Pensamientos, que como me habían pillado en momentos de estabilidad emocional, no les había dado valor y mucho menos los había verbalizado. Pero ahí habían estado, o sea que si, los pensamientos basura existían. Incluso me rememoré a mi misma pensando al entrar por primera vez al faro: “no se si voy a aguantar una semana en este agujero”. Ahora viviría en él, lo reconozco.





WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM

© 2023 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

DISEÑO GRAFICO JÚLIA RUIZ