

RESUMEN COMPLETO

¿Sabías que tu mente miente? No de vez en cuando, no en casos especiales: todo el tiempo, sin que te des cuenta, y casi siempre para protegerse a sí misma, aunque eso te cueste la felicidad. Hoy vamos a hablar de un libro que te explica, con ejemplos durísimos y otros que te van a sacar una sonrisa, por qué pensamos mal y, sobre todo, qué hacer para empezar a pensar bien y, ojo, sentirte feliz de verdad. Si alguna vez te preguntaste por qué repites los mismos errores, por qué te cuesta tanto cambiar de opinión aunque la realidad te grite en la cara que estás equivocado, quédate, porque esto te va a cambiar la forma de mirarte a ti mismo.

"Pensar bien, sentirse bien" es uno de esos libros que parecen simples por el título y que después te dejan pensando varios días. Walter Riso lo escribió en 2004 y, básicamente, lo que plantea es esto: la capacidad de pensar, que es lo mejor que tenemos como especie, también puede ser nuestra peor enemiga. La mente es perezosa, se autoengaña, defiende sus creencias a muerte aunque le estén destruyendo la vida a la persona... y el libro es, ni más ni menos, un mapa para entender cómo funciona esa trampa y cómo salir de ella. No es un manual de "pensamiento positivo" ni nada de fórmulas vacías. Es psicología cognitiva aplicada a la vida real, con casos clínicos, anécdotas, filosofía antigua y mucho sentido común. Vamos a recorrerlo capítulo por capítulo.

Walter Riso es psicólogo clínico, especializado en terapia cognitiva, y nació en Argentina aunque desarrolló buena parte de su carrera en Colombia. Lleva décadas trabajando en consulta con pacientes reales, y eso se nota muchísimo en este libro: cada idea viene acompañada de un caso clínico, de alguien que él atendió y que vivió justo el problema que está explicando. Es de los autores que mezclan ciencia con filosofía sin pedir permiso: en sus páginas conviven Beck y la terapia cognitivo-conductual con Epícteto, Montaigne, Spinoza, Buda o el Maestro Eckhart. Su sello es ese: la psicología moderna dándose la mano con la sabiduría antigua, siempre con un tono cercano, a veces irónico, y sin miedo a decir las cosas sin rodeos. Esa combinación es la que hace que sus libros, este incluido, se sientan más como una conversación con un amigo que sabe mucho, que como un manual académico.

Parte I: La testarudez de la mente y su resistencia al cambio

Arrancamos fuerte. Riso dice que la mente humana es conservadora por naturaleza, casi perezosa: prefiere mil veces defender lo que ya cree, aunque sea falso, antes que admitir que está equivocada. ¿Por qué? Porque cambiar de creencias es caro para el sistema, como reformatear un disco duro. Entonces,

cuando llega información que contradice lo que pensamos, la mente hace trampa: la ignora, la distorsiona o busca excusas para no tener que revisarse a sí misma.

Para esto, la mente usa tres trucos principales. Primero, los sesgos atencionales: si crees que eres torpe, tu atención se va a ir directo a confirmar eso, mientras lo bueno te pasa de largo. Segundo, los sesgos de memoria: recordamos mejor lo que confirma lo que ya pensamos, así que si te sientes inseguro en el amor, vas a recordar con lujo de detalle cada fracaso y vas a olvidar los buenos momentos. Y tercero, los sesgos perceptivos: directamente interpretamos mal la realidad para que encaje con nuestras ideas previas.

Después está el tema de las profecías autocumplidas, que es de lo más fuerte del capítulo. Si piensas "no le caigo bien a la gente", vas a actuar distante y antipático sin darte cuenta, la gente te va a responder con frialdad, y vas a concluir: "¿ves? Tenía razón". Tú mismo armaste la trampa y caíste en ella.

Y para cerrar el círculo, las estrategias de evitación: huimos de todo lo que pone en duda nuestras creencias negativas, y al huir, esas creencias se fortalecen todavía más. Riso lo dice de una manera que se queda grabada: es como vivir con un perro enorme y furioso al que le tenemos miedo... y aun así lo seguimos alimentando.

La buena noticia de esta primera parte es que el cambio sí es posible, pero duele. Como cambiar de zapatos viejos por unos nuevos: al principio incomodan, pero con el tiempo terminas mejor.

Parte II: Malos pensamientos

Acá Riso pasa a la práctica y analiza seis formas de pensar que nos hacen sufrir muchísimo más de lo necesario.

La primera es el pesimismo crónico. La persona pesimista descalifica lo positivo, magnifica lo negativo y vive esperando lo peor, como si estuviera permanentemente en guerra. Y claro, así no se puede disfrutar nada, porque siempre hay un "pero" esperando a la vuelta de la esquina.

La segunda es el pensamiento dicotómico, o de extremos: todo es blanco o negro, bueno o malo, éxito total o fracaso total. Riso usa palabras como "nunca", "siempre" o "todo" como banderas rojas. Si tu mente vive en esos extremos, la ansiedad y la tristeza están casi garantizadas, porque la vida real está hecha de grises, de matices, y querer meterla a presión en dos cajitas solo trae sufrimiento.

Justo de ahí viene el tema de la excepción a la regla: muchas veces nos educaron con valores absolutos, sin excepciones, y eso después se nos vuelve en contra cuando la realidad nos pone frente a un dilema que no entra en esas reglas tan rígidas.

La cuarta es la personalización, que básicamente es la mala costumbre de creer que todo lo que pasa alrededor depende de ti, o peor, que es tu culpa. Riso lo explica con dos extremos: estar convencido de que todo depende de uno mismo, lo cual genera una culpa agotadora, o creer que nada depende de uno, lo cual lleva directo a la resignación y la depresión. El punto sano está en el medio: muchas cosas dependen de mí, pero no todas, ni siempre.

La quinta es el pensamiento rumiador, esa costumbre de darle vueltas y vueltas a la misma preocupación sin parar, como si pensar más fuerte fuera a resolver algo. Riso cuenta el caso de una mujer que tenía hasta ciento cincuenta pensamientos negativos al día sobre el mismo tema. Spoiler: rumiar no resuelve nada, solo desgasta.

Y la sexta tiene que ver con dos estilos opuestos de procesar la información: por un lado los súper racionales que se pierden en los detalles y no ven el conjunto, y por otro los que se dejan llevar solo por la emoción y pierden de vista los hechos. Ninguno de los dos extremos funciona bien. Lo que propone Riso es buscar el equilibrio entre razón y emoción, las dos caras de la misma moneda.

Parte III: Esquemas saludables

Esta es, para mí, la parte más bonita del libro, porque deja de hablar solo de lo que está mal y empieza a hablar de cómo vivir mejor.

Lo primero que plantea es "ser más que tener", la idea de que el valor de una persona no depende de lo que posee, sino de lo que es. Habla de cómo nuestra cultura está obsesionada con poder, prestigio y posición, y cómo eso nos lleva a una insatisfacción permanente, porque siempre va a haber alguien con más.

Después viene "sabiduría más que erudición". Riso se mete con los "expertos" de manera bastante divertida, en realidad, diciendo que mucha gente confunde saber mucho con vivir bien, y que muchas veces el conocimiento técnico no nos sirve absolutamente nada para resolver los problemas cotidianos del corazón o de la convivencia.

Luego entra en el tema ético: cómo tratamos al otro. Para Riso, ser ético es ponerse en los zapatos del otro, descentrarse, dejar de creer que solo nuestra mirada cuenta. Y conecta esto con la coherencia: pensar, sentir y actuar en la misma dirección. Cuando esos tres niveles se separan, aparece el malestar, la angustia, esa sensación rara de estar viviendo una vida que no es la tuya.

Y llegamos a uno de los capítulos más profundos: "aprender a perder". Riso dice que nadie nos enseña a perder, que vivimos en una cultura obsesionada con ganar, y que reconocer una derrota, dejar ir lo que ya se fue, no es debilidad, es sabiduría.

Habla también de la incertidumbre: no podemos controlarlo todo, y aceptar eso, en vez de luchar contra eso, es justamente uno de los caminos hacia la calma.

Finalmente, cierra esta parte con el tema del perdón. Riso aclara muchas cosas que se confunden: perdonar no es olvidar, no es absolver, no es renunciar a la justicia, y tampoco es obligatorio sentir compasión. Perdonar es, sobre todo, soltar el rencor, dejar de cargar con ese peso, no porque el otro lo merezca necesariamente, sino porque tú mereces estar en paz.

Si tuviera que quedarme con una sola idea de todo este libro, sería esta: no somos buenos procesando la información, y está bien, somos así, pero tenemos la capacidad de darnos cuenta de cómo funciona nuestra mente y, a partir de ahí, elegir pensar de otra manera. Pensar bien no significa pensar de manera positiva todo el tiempo, ni negar lo malo que nos pasa. Significa ver las cosas tal como son, sin tantos filtros, sin tanto autoengaño, y desde ahí, decidir cómo vivir. Y cuando logras eso, aunque sea un poquito, algo cambia: te sientes más liviano, más en paz, más feliz. Así que la próxima vez que te atrapes pensando "siempre me pasa lo mismo" o "esto va a salir mal seguro", recuerda: tal vez no es la realidad la que está hablando, es tu mente, jugando el mismo truco de siempre. Y ahora que lo sabes, puedes elegir no caer.