

Marine Colombel

¡SAL DE MI COCO YA!

CÓMO SUPERAR
LAS RUMIACIONES MENTALES



OBERON

Índice

Introducción	5
Capítulo 1 – Identificar los pensamientos tóxicos y comprender cómo funcionan	12
¿Qué es un pensamiento?	14
Cómo los pensamientos tiñen nuestro mundo.....	26
Cómo algunos pensamientos nos hacen daño	40
Capítulo 2 – Liberarse de los pensamientos tóxicos con un <i>détox</i> de la mente	50
Tomar los mandos de nuestra atención	52
Volver al momento presente	68
Escuchar nuestras emociones	81
Capítulo 3 – Sanar el pasado para realizarse en el presente	96
¿Qué es un el estrés postraumático?	98
Salir de los pensamientos traumáticos	114
Capítulo 4 – Alejarse de las personas tóxicas	132
¿Qué es una persona tóxica?	134
Protegerse de las personas tóxicas.....	157
Cómo no volverte una persona tóxica	166
Capítulo 5 – Y después, ¿qué?	178
La melodía de nuestro propio mundo interior.....	180
«La mirada del espíritu».....	190
Conclusión	196

Introducción

¿C onoces esos pensamientos que giran en bucle en tu cabeza? Esos pensamientos que te juzgan y que te recuerdan, de la mañana a la noche, que «no tienes belleza», que «eres culpable», y que «nunca llegarás a nada»...

¿Quizás te llevan acompañando desde hace varios años? ¿O bien se remontan a tu adolescencia o a tu infancia? Son ecos lejanos de momentos difíciles de tu vida. Proviene de tus antiguas heridas y de relaciones tóxicas que has experimentado.

Estos acontecimientos dolorosos ahora están lejos de ti, y tienes gente en tu vida que te quiere. Has conseguido llevar a cabo logros positivos, lo tienes todo para ser feliz. Sin embargo, hay pensamientos que te atormentan y que están ahí continuamente para juzgarte. Y a lo largo del tiempo, ya no es tu pasado doloroso el que te hiere, sino los pensamientos tóxicos asociados a este. Estos pensamientos quieren echarte sal en las heridas antiguas y estropean los momentos felices que experimentas en la actualidad.

¿Cómo salir de esto?

Sin duda habrás intentado negociar con ellos. Sopesado los pros y los contras, para demostrar a tus pensamientos que están equivocados, entablando así un trabajo de justificación interminable contigo y con ellos. Pero los pensamientos no son sensibles a la negociación, no responden ni a la lógica ni al sentido común. Los pensamientos no tienen consciencia, ¡son solo pensamientos!

Quizás también hayas sentido la tentación de escapar de ellos, de parar de pensar, corriendo de una actividad a otra para entretener tu mente. O tomando sustancias tóxicas o quizás incluso llegando al extremo de pensar en terminar con tu vida para que dejen de hacerte sufrir.

Nada funciona. Los pensamientos negativos no responden ni a la negociación ni a la huida. Así que ahora toca observarlos a la cara y volverles a dar el lugar que merecen: el de simples productos de nuestra mente.

Contrariamente al pasado y a las heridas antiguas, los pensamientos no son fatalidades. Los pensamientos pertenecen al presente. Es posible recuperar el control sobre tu cerebro y no seguir confundiéndolos con la realidad.

A lo largo de toda mi carrera como psiquiatra, me he encontrado con muchas personas en situaciones de gran sufrimiento. Ya provengan sus heridas del pasado, de sus relaciones tóxicas o incluso de una enfermedad como la depresión, este sufrimiento está producido por sus pensamientos negativos. Cuando estos invaden el día a día, es difícil mantenerlos a distancia. Mis pacientes me hablan muy frecuentemente de este fenómeno de las rumiaciones mentales que les impiden

dormir, experimentar placer o simplemente disfrutar de un momento de descanso cuando necesitan aflojar la presión.

Te propongo, a través de este libro, volver a colocar los pensamientos tóxicos en el lugar que les corresponde. Y hacerlo de modo que ya no sean ellos los que dicten tus acciones, para que puedas así retomar los mandos de tu propia vida.

Aprenderás a desplazar todos esos pensamientos tóxicos para que tu jardín mental pueda dejarse llenar de nuevas ideas creativas. Trabajando en tus pensamientos presentes es como podrás darle sentido a tu sufrimiento de ayer, para por fin liberarte del peso de tu pasado.

En el primer capítulo, identificaremos entre tú y yo los pensamientos tóxicos y veremos cómo influyen en nuestra visión del mundo. Comprendiendo cómo orientan nuestra vida interior es como conseguiremos obtener las primeras herramientas para contrarrestarlos.

En el segundo capítulo, veremos cómo nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y nuestra respiración van a ayudarnos a salir de las rumiaciones tóxicas. Descubriremos un conjunto de técnicas extraídas de la meditación en consciencia plena para dar un paso atrás en estos pensamientos y disfrutar de momentos de calma mental.

En el tercer capítulo, vamos a comprender cómo el pasado influye en el presente. Cuando los pensamientos nos hacen revivir en bucle los acontecimientos traumáticos, nos encontramos huyendo de todas las cosas que nos los traen una y otra vez a la mente. Estas evitaciones repetidas acaban por encerrarnos en una cotidianeidad dolorosa de la cual no conseguimos salir. Veremos después cómo traumas antiguos

pueden seguir teniendo un impacto en nuestra forma de comportarnos, en nuestros reencuentros o incluso en nuestros miedos actuales, pero sobre todo veremos qué podemos hacer para superar nuestros bloqueos y ayudar a nuestro cerebro a salir de estos funcionamientos nocivos. Si aceptamos cerrar la puerta del pasado, por fin podremos vivir en el presente.

Los pensamientos tóxicos igualmente pueden venir de nuestro entorno. También, en el cuarto capítulo aprenderemos a plantar cara a las personas tóxicas. De manera voluntaria o involuntaria, estas personas siembran a su alrededor una atmósfera densa y pesada, perjudicial para quienes les rodean. Ya pertenezcan a la categoría de los manipuladores, de los acosadores o incluso de los perversos narcisistas, estas personas tóxicas van a fortalecerse en detrimento de nuestra buena salud mental. Como actúan casi siempre a escondidas, veremos cómo desenmascararlas y de qué manera protegernos de la toxicidad de su relación. Exploraremos igualmente el peso de los patrones familiares tóxicos para evitar transmitirlos a nuestra vez a las futuras generaciones.

Cuando conseguimos tomar distancia con nuestros pensamientos invasivos, disfrutamos por fin de un estado de calma mental. Es entonces cuando se revela la melodía de nuestro inconsciente. En el quinto capítulo, escucharemos la música de nuestra vida mental profunda. ¿Para qué sirve nuestro inconsciente? ¿Cómo identificar su influencia en nuestra vida? ¿Cómo, simplemente, acceder a él? En este último capítulo, veremos que nuestra vida interior es de una gran riqueza. Es un lugar de creatividad inagotable al cual podemos acceder en todo momento.

A lo largo de esta obra, encontrarás todos los recursos necesarios para enfrentarte a tus pensamientos dolorosos:

- **Explicaciones cognitivas** sobre su funcionamiento, con ejemplos de la vida cotidiana.
- Numerosos **ejercicios prácticos** que llevar a cabo para trabajar en tu mente.