



SUSAN NOLEN-HOEKSEMA

Mujeres que piensan demasiado

CÓMO EVITAR LOS PENSAMIENTOS
REPETITIVOS Y VENCER LA ANSIEDAD



PAIDÓS

SUSAN NOLEN-HOEKSEMA

MUJERES QUE PIENSAN DEMASIADO

Cómo evitar los pensamientos repetitivos
y vencer la ansiedad

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Women Who Think Too Much*, de Susan Nolen-Hoeksema

Esta edición se ha publicado por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S. L. y Aevitas Creative Management LLC.

1.ª edición, marzo de 2004

1.ª edición en esta presentación, marzo de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Los ejemplos que se emplean en este libro son ficticios, o bien la información sobre las personas ha sido alterada para proteger su identidad.

© Susan Nolen-Hoeksema, 2003

© de la traducción, Mireia Rué, 2004

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4350-6

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 3.480-2025

Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

Agradecimientos	9
-----------------------	---

PRIMERA PARTE

EL PENSAMIENTO EXCESIVO: UNA EPIDEMIA

1. ¿Qué tiene de malo pensar demasiado?	13
2. Si tanto nos perjudica, ¿por qué lo hacemos?.....	49
3. La especial vulnerabilidad de las mujeres	69

SEGUNDA PARTE

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL HÁBITO DE PENSAR DEMASIADO

4. Cómo liberarnos	83
5. Alcanzar una perspectiva mejor	109
6. Cómo evitar las trampas futuras	139

TERCERA PARTE

DESENCADENANTES DEL PENSAMIENTO EXCESIVO

7. Casada con mis preocupaciones: pensar demasiado en las relaciones de pareja	171
--	-----

8. Problemas familiares: pensar demasiado en nuestros padres y hermanos.	193
9. La trampa para los padres: el pensamiento excesivo y nuestros hijos	209
10. En el trabajo: pensar demasiado en el trabajo y la carrera profesional	231
11. Pensamientos nocivos: pensar demasiado en problemas de salud	255
12. No puedo superarlo: pensar demasiado en la pérdida de nuestros seres queridos y en los traumas	275
13. Cómo conseguir que nuestra sociedad alcance una mejor perspectiva	299
Recursos	311

¿Qué tiene de malo pensar demasiado?

A lo largo de los últimos cuarenta años, las mujeres hemos vivido un incremento sin precedentes de nuestra independencia y de la variedad de oportunidades a nuestro alcance. Actualmente tenemos más libertad para escoger el tipo de relaciones que deseamos mantener y para decidir si queremos tener hijos y cuándo tenerlos, así como a qué queremos dedicarnos y qué estilo de vida queremos llevar. Disponemos, pues, de posibilidades de decisión con las que las generaciones que nos precedieron no se atrevieron ni a soñar. Gracias a los avances en medicina gozamos de mejor salud que nuestras abuelas y vivimos más tiempo. Tenemos muchas razones para estar contentas y para no sentirnos inseguras.

Sin embargo, cuando nuestras actividades diarias nos conceden algún momento de reposo, a muchas de nosotras nos invaden preocupaciones, pensamientos y emociones que escapan a nuestro control, que nos van dejando sin energía y que hacen que nuestro ánimo se venga abajo. Somos víctimas de una tendencia epidémica a *pensar demasiado*, a dejarnos atrapar por torrentes de sentimientos y pensamientos negativos que nos abruman y que interrumpen nuestro funcionamiento diario y nuestro bienestar. Nos preocupamos por cuestiones fundamentales: ¿quién soy?, ¿qué estoy haciendo con mi vida?, ¿qué piensan de mí los demás?, ¿por qué no estoy contenta ni satisfecha? Como no es fácil encontrar respuesta a esas preguntas, les damos vueltas y más vueltas, sopesamos las posibles respuestas y acabamos preocupándonos todavía más. A medida que nuestro estado de ánimo empeora, van surgiendo más preocupaciones, grandes y pe-

queñas: ¿mi hijo toma drogas?, ¿por qué todavía continúo en este trabajo sin porvenir?, ¿cómo voy a conseguir que mi marido no pierda el interés por mí?, ¿por qué no puedo controlar mis nervios cuando estoy con mi madre? Aunque estos pensamientos van y vienen continuamente, al compás de nuestros cambios de humor, raras veces llegamos a alguna conclusión.

Podemos pasarnos horas o días pensando demasiado y angustiándonos incluso por el más fútil de los acaecimientos. Nuestro jefe hace una observación sarcástica sobre nosotras y nos pasamos días pensando en lo que quiso decir y preocupándonos por habernos sentido culpables y avergonzadas. Una amiga hace un comentario sobre nuestro peso y ya no podemos dejar de pensar en nuestro aspecto y en lo poco sensible que ha sido nuestra amiga. Una noche nuestro marido se siente demasiado cansado para hacer el amor y nos pasamos toda la noche despiertas preguntándonos lo que eso puede significar para nuestro matrimonio.

Esta epidemia de cavilación malsana es una enfermedad que las mujeres sufren más que los hombres. Una tras otra, mis investigaciones han mostrado que es más probable que sean las mujeres y no los hombres quienes se dejen atrapar por el pensamiento excesivo sin conseguir luego librarse de él.¹ Consideremos, por ejemplo, el caso de Veronica, una madre de 27 años, de cabello castaño rojizo y ojos marrones y brillantes que se dedicaba a sus hijos durante toda la jornada. A Veronica le encantaba cuidar de sus gemelos, que ya empezaban a aprender a caminar, así como implicarse en todas las actividades comunitarias que creía que podían beneficiar tanto a sus dos hijos como a los demás niños de su ciudad. Pero cuando no estaba enseñando a nadar a sus gemelos, o en alguna reunión organizativa para recaudar fondos para su comunidad o haciendo cualquier otra cosa, Veronica no podía evitar caer en el pozo de negatividad y preocupación que llamamos pensamiento excesivo:

¿Qué me pasa? Nunca me siento completamente satisfecha con lo que estoy haciendo. Sigo accediendo a formar parte de más y más juntas y sigo organizando nuevas actividades para mis hijos, pero siempre tengo

1. S. Nolen-Hoeksema, «Gender Differences in Depression», en I. Gotlib y C. Hammen (comps.), *Handbook of Depression*, Nueva York, Guilford, 2002.

la sensación de que las cosas no van del todo bien. ¿Qué es lo que no funciona en mi vida? Quizá se trate de mis hormonas. Pero yo diría que estoy así todo el mes. No sé, puede que en mi vida no haya tomado las decisiones adecuadas. Voy diciendo que me gusta dedicarme exclusivamente a cuidar de mis hijos, pero ¿es realmente así? ¿Valora Rick, en el fondo, lo que hago por nuestros hijos?

Mientras Veronica seguía preocupándose, sus pensamientos empezaron a girar en torno a su peso, después en torno a su matrimonio, y más tarde en torno a la vida que llevaba antes de dedicarse a ser madre durante todo el día:

Nunca he conseguido quitarme de encima los kilos que gané durante el embarazo. Estoy condenada a pesar 7 kilos de más hasta que me muera, y a medida que me vaya haciendo mayor esto no va a hacer más que empeorar. ¿Y si Rick conoce a una hermosa jovencita en el trabajo y se harta de mí? ¿Cómo me las arreglaría yo sola con los gemelos? ¿Y cómo haría para volver a conseguir un buen empleo? No es que fuera una gran profesional cuando trabajaba. Nunca me gustó ese trabajo y yo no le gustaba a mi jefe.

Las mujeres podemos darle vueltas a casi todo: nuestro aspecto, nuestra familia, nuestro trabajo, nuestra salud. A veces da la sensación de que eso forma parte de ser mujer: es un reflejo de nuestras dotes naturales para cuidar y educar. Aunque puede que haya algo de verdad en eso, pensar demasiado es nocivo para las mujeres: afecta a nuestra capacidad de encontrar soluciones a nuestros problemas y a nuestra motivación para resolverlos, ahuyenta a algunos de nuestros amigos y familiares y puede arruinar nuestra salud emocional. La mujer tiene el doble de probabilidades que el hombre de caer en una depresión profunda o de sufrir de ansiedad, y parece que una de las razones de que eso sea así es precisamente nuestra tendencia a pensar demasiado.

Sin embargo, las mujeres no tenemos por qué ser así. Podemos superar esa epidemia de excesiva susceptibilidad e inestabilidad y aprender a reconocer y a expresar adecuadamente las emociones que sentimos. Podemos llegar a mantener esas emociones razonablemente bajo control y a manejar con eficacia las situaciones que nos afectan. Podemos mantener la serenidad y no perder la confianza en nues-

tra capacidad para enfrentarnos a situaciones de conflicto, confusión, tragedia y caos. Podemos mantenernos firmes ante las peores tempestades y no dejar que nos dobleguen. Podemos dirigir nuestras vidas emocionales.

Librarse del pensamiento excesivo

Tratar de superar la tendencia a pensar demasiado es como tratar de salir de las arenas movedizas. El primer paso hacia la liberación consiste en romper las ataduras con las que nos atrapan nuestros pensamientos para impedir que sigan hundiéndonos y, de ese modo, evitar que acaben por ahogarnos. El segundo paso consiste en arrastrarnos fuera del fango y trepar hasta que encontremos un lugar lo suficientemente elevado como para que podamos ver las cosas con más claridad y elegir adecuadamente el camino que vamos a tomar en el futuro. El tercer paso consiste en evitar caer en la trampa que representa volver a pensar demasiado. En la parte central de este libro encontrarás un conjunto de estrategias prácticas para poder dar todos estos pasos: romper las ataduras, subir a un lugar bien elevado que nos permita tener una perspectiva mejor y evitar las trampas en el futuro.

Hay personas que aplican esas estrategias de forma natural. Veamos, como ejemplo, lo que le sucedió a Jenny, una corredora de bolsa de 32 años que vive en Nueva York. Hace ya un año que Jenny está saliendo con Sean, un atractivo botánico que trabaja para el departamento estatal de protección del medio ambiente. Jenny y Sean tienen varios amigos comunes y les gusta organizar cenas, generalmente en el pequeño apartamento de Sean, situado en las afueras de la ciudad, y preparar ellos mismos la comida. Un viernes, Sean invitó a algunos de esos amigos a cenar a su casa y le pidió a Jenny que llegara un par de horas antes para echarle una mano. Ella aceptó gustosa, pero el mismo día de la cena, por la tarde, se dio cuenta de que el tiempo se le había echado encima: debía preparar varias facturas que tenía que enviar a los clientes no más tarde de las seis e iba muy atrasada. Hacia las tres, Jenny telefoneó a Sean para decirle que llegaría un poco tarde. Se obsesionó tanto por terminar esas facturas que perdió la noción del tiempo y cuando levantó la vista para mirar la hora vio que eran

las seis menos cuarto: faltaban sólo tres cuartos de hora para que los invitados llegasen y Sean vivía a una media hora en coche. Después de subir casi sin aliento las escaleras que llevaban al apartamento de Sean a las seis y diecisiete minutos, Jenny enseguida se dio cuenta de que Sean estaba frío y distante con ella. Cuando los invitados se marcharon, Sean le soltó que ella estaba obsesionada con su carrera profesional, que era una egocéntrica y que no se preocupaba por los demás. Jenny ya había dado por sentado que Sean se enfadaría con ella por haber llegado tarde, pero no esperaba que le hubiera afectado tanto. Después de que Sean se pasara hora y media gritándole, ella salió del apartamento dando un portazo.

Jenny se pasó toda la noche dando vueltas en la cama mientras recordaba una y otra vez la discusión que había tenido con Sean. No podía creer que le hubiera dicho cosas tan crueles. A medida que iba repasando las palabras de Sean, se le ocurrían réplicas sarcásticas a sus opiniones y le venían a la cabeza ejemplos de ocasiones en las que Sean la había decepcionado.

Sean no tenía ni pizca de razón. ¡Decirme a mí que soy una ambiciosa que sólo se preocupa de sí misma! No es cierto que sólo me preocupe de mí misma. No tiene ni idea de la cantidad de trabajo que tengo y no le importa en absoluto. Yo hasta arriba de trabajo y él sin pensar en otra cosa que en invitar a gente a casa. Sólo piensa en sí mismo y en divertirse. Debería haberle dicho que se estaba poniendo histérico otra vez. ¡Eso le hubiera hecho callar al instante!

Finalmente Jenny se durmió, pero por la mañana se despertó con los mismos pensamientos. Cuando empezó a ponerse tensa y a tener pensamientos cada vez más agresivos, se dio cuenta de lo que estaba ocurriendo: «Ya vuelvo a caer en lo mismo. Esto no me lleva a ninguna parte. Tengo que controlarlo». Se fue a correr por la orilla del río para aclarar las ideas y mejorar el humor. Al volver a casa, se puso a pensar una vez más en la discusión con Sean. Reconoció que había aspectos en los que él tenía razón; sin embargo, el tono acalorado que Sean había empleado en la discusión era exagerado. Jenny comprendió que su relación con Sean era muy importante para ella y no quería que esa discusión, o el modo en que ella pudiera reaccionar, la arruinara. Pensó en algunas cosas que deseaba decirle a Sean: que le

quería, que lamentaba haberle disgustado con su comportamiento y que a ella le molestaba que él la acusara a gritos. Jenny sopesó las distintas reacciones que Sean podía tener ante esas declaraciones. Al cabo de un rato, se dio cuenta de que estaba pensando en lo desagradable e injusto que podía llegar a ser Sean cuando se enfadaba, y que eso la estaba irritando de nuevo. Le preocupaba que sus pensamientos y sentimientos la fueran arrastrando cada vez más hacia un terreno peligroso, de modo que decidió dedicarse a otra cosa durante un rato —a algo que le permitiera mantener la mente alejada de esos pensamientos— y reconsiderar más tarde lo que quería decirle a Sean. Después de llamar a una amiga en busca de apoyo moral, revisó la lista y decidió que estaba preparada para telefonear a Sean. No estaba de mal humor y tenía las ideas claras. Era capaz de decirle lo que quería —sin olvidar que le parecía que la reacción de Sean había sido excesiva— y también de escucharle con tranquilidad. Hicieron las paces por teléfono y quedaron para verse la noche del día siguiente.

El modo en que Jenny trató su discusión con Sean no empezó demasiado bien: Jenny no hacía más que alimentar su enfado y su aflicción con sus pensamientos sobre lo que él había dicho y sobre lo que ella debería haberle respondido. Si hubiera seguido por ese camino, probablemente sólo habría conseguido enfadarse todavía más y puede que le hubiera dicho a Sean cosas que a la larga habrían perjudicado la relación.

Pero Jenny supo manejar de un modo eficaz el conflicto porque usó unas cuantas estrategias que le permitieron romper las ataduras con que la sujetaban los pensamientos que provocaban su enfado, elevarse por encima de ellos y desarrollar un plan eficaz para superar su conflicto con Sean y evitar caer más adelante en nuevas cavilaciones. Así, para conseguir escapar de sus pensamientos, Jenny los dejó reposar. Para liberar su mente de los pensamientos negativos empleó una distracción saludable y activa: ir a correr. Se colocó luego a una cierta distancia, pasó por alto los detalles de lo que ambos habían dicho y se concentró en el objetivo principal: mantener su relación con Sean y pensar en modos de restablecerla. Y cuando empezó a caer de nuevo en su tendencia a pensar demasiado, Jenny se dio cuenta de ello y actuó con suficiente rapidez como para detener su caída huyendo de sus pensamientos y manteniéndose activa.

Las investigaciones que he llevado a cabo en los últimos veinte años han mostrado que un factor esencial para vivir saludablemente es no permitir que los sentimientos negativos gobiernen nuestras vidas y malogren nuestros esfuerzos. Los sentimientos negativos ejercen una gran influencia sobre nuestros pensamientos y comportamientos. Cuando estamos tristes, el acceso de nuestro cerebro a los pensamientos y recuerdos tristes es mayor, y es más probable que veamos el lado triste de las circunstancias que estamos viviendo. Actuamos más lentamente y nuestra motivación se debilita. Nos cuesta más concentrarnos, tomar decisiones y llevar a cabo una tarea. En resumen, cuando la tristeza se alimenta en lugar de controlarse, puede conducirnos hacia la desesperación, el odio a nosotras mismas y la inmovilidad.

De forma parecida, cuando estamos preocupadas, vemos amenazas con facilidad, incluso amenazas que en realidad puede que no existan, como la amenaza de un cáncer o de que nuestro marido nos vaya a ser infiel. Nuestra cabeza va de una cosa a otra y nos cuesta estar concentradas el tiempo suficiente para poder valorar lo que deberíamos hacer. Movemos con inquietud las piernas y los brazos, se nos revuelve el estómago, el corazón se nos acelera. Puede que actuemos impulsivamente o que, paralizadas por el miedo, no actuemos en absoluto. Cuando, en lugar de sobrellevar la preocupación, la alimentamos, podemos acabar en un estado de excitación crónica que agotará nuestro cuerpo y que nos hará incapaces de enfrentarnos incluso a situaciones poco complicadas.

Cuando pensamos demasiado mientras estamos tristes, preocupadas o enfadadas, nos fijamos en los pensamientos que ha generado nuestro estado de ánimo, les damos mil vueltas, nos los tomamos muy en serio y dejamos que influyan en nuestras decisiones. Las creencias negativas y las decisiones equivocadas que resultan de ello pueden arruinar nuestras vidas: pueden perjudicar nuestro bienestar mental, nuestra salud física y nuestra capacidad para funcionar en el día a día.

Sin embargo, liberarse de esos pensamientos que generan un efecto bola de nieve, que se van haciendo cada vez más grandes, y conseguir controlarlos es posible, y en la segunda parte de este libro describo algunas estrategias concretas para conseguirlo. He clasificado esas estrategias en varios grupos: estrategias iniciales que ayudan a

las mujeres a dejar de pensar demasiado; estrategias que ayudan a elevarse por encima de esos pensamientos para poder pensar con más claridad y elegir mejor; y estrategias que ayudan a no volver a pensar demasiado en el futuro.

Las mujeres piensan demasiado sobre situaciones de todo tipo, entre las que se cuentan la muerte o las desgracias, la competencia y el éxito en el trabajo, el pasado, los conflictos con los demás y la satisfacción sexual y sentimental. En cada una de estas cuestiones nuestros pensamientos pueden ser muy convincentes porque atañen a preocupaciones que están en la base de la imagen que tenemos de nosotras mismas y de las relaciones importantes en nuestras vidas. A veces resulta difícil ver cómo o por qué deberíamos evitar esos pensamientos. Pero en todas esas situaciones pensar demasiado puede afectar a nuestra capacidad para sobrellevar las dificultades, puede perjudicar nuestra autoestima y contribuir a que tomemos decisiones poco aconsejables. La tercera parte de este libro se centra en estas y otras situaciones habituales en las que se piensa demasiado, así como en ideas y estrategias para superar esos pensamientos y poder lidiar más eficazmente con nuestras preocupaciones.

¿En qué consiste exactamente pensar demasiado?

Cuando pensamos demasiado, les damos vueltas y más vueltas a nuestros pensamientos y sentimientos negativos: los examinamos, los analizamos, los amasamos como lo haríamos con la masa del pan. Es posible que empecemos cavilando sobre algún conflicto que acabamos de tener con una amiga: «¿Cómo ha podido decirme eso?», pensamos. «¿Qué ha querido decir en realidad?» «¿Cómo debería reaccionar yo?» A veces respondemos con rapidez a esas preguntas — «Estaba de muy mal humor», «Ella es así con todo el mundo, no se lo tendré en cuenta» o «Le diré lo enfadada que estoy» — y seguimos con nuestras vidas.

Pero cuando el pensamiento excesivo nos atrapa esas preguntas no hacen más que generar más preguntas (es lo que yo llamo el *efecto levadura*): «¿Me conviene enfadarme con ella?», «¿Y si no soy capaz de hacerle frente?», «¿Qué va a pensar de mí?». Igual que la masa de pan, después de amasarla, acaba ocupando el doble de su volumen inicial, nuestros pensamientos negativos se expanden, crecen y aca-

ban por apoderarse de todo el espacio de nuestras mentes. Al principio puede que esos pensamientos giren únicamente en torno a algún hecho específico, pero luego empiezan a ocuparse de otras vivencias o situaciones de nuestra vida y de las grandes preguntas que nos hacemos sobre nosotras mismas. Y, a medida que va pasando el tiempo, esos pensamientos se vuelven cada vez más negativos: «Si no soy capaz de manejar un conflicto como éste, ¿cómo puedo pensar que sería una buena directora para la empresa donde trabajo? Siempre dejo que me pasen por encima. Estoy harta, pero soy demasiado débil para evitarlo. Una vez perdí los estribos en el trabajo y quedé como una idiota. Mis padres nunca me enseñaron a controlarme cuando me enfado. Ellos tampoco sabían hacerlo».

Franny, una morenaza de 55 años, alta, delgada, divorciada e hija de inmigrantes italianos, suele ser víctima de ese efecto levadura. El pensamiento excesivo de Franny casi siempre empieza a propósito de su trabajo como diseñadora de jardines. Franny tiene muchos clientes adinerados y exigentes, y le preocupa mucho la posibilidad de que sus diseños no les satisfagan. Hace poco empezó uno de sus episodios de pensamiento excesivo más intensos dándole vueltas al trato que recientemente había mantenido con cierto cliente:

No fui lo bastante persuasiva al vender mis ideas. Debería haber sido más contundente. Sus objeciones no eran más que sandeces. Cedí. Luego me dijo que mis ideas quizás eran «salvables». ¿Qué quería decir con eso? ¿Por qué no le pregunté lo que quería decir? ¡A veces soy tan parada!

Después de eso se puso a recordar el caso de algunos clientes que había tenido en el pasado y que habían rechazado sus proyectos:

Como ese chico que dijo que mi proyecto era «aburrido». ¿Qué sabía él? ¿Cómo se lo pude consentir? Al final aceptó mi proyecto. Sólo estaba pavoneándose.

El número de clientes que han quedado encantados con sus proyectos supera con creces al de aquellos que los han rechazado, pero la mente de Franny siempre tiende a concentrarse en los malos recuerdos, no en los buenos. A menos que algo interrumpa sus divagaciones mentales, Franny acaba dándole vueltas a la relación que mantiene

con su novio, Andrew, un atractivo inmigrante armenio. Andrew es el propietario de una cadena de restaurantes vegetarianos de lujo de muchísimo éxito y siempre está dispuesto a hacer alguna broma o algún comentario inteligente para entretener a sus clientes. Franny está locamente enamorada de Andrew, pero no deja nunca de preguntarse lo que Andrew en el fondo piensa de ella:

Podría tener a la mujer que él quisiera — soltera o casada — porque es guapo, rico y totalmente cautivador. No entiendo cómo el fin de semana pasado fui capaz de hacer el ridículo de ese modo con él. Se suponía que teníamos que disfrutar de un día agradable, navegando. Pero me pasé con la bebida y dejé que me diera demasiado el sol. Debí de parecer una idiota tambaleándome de un lado para otro y farfullando al hablar; me puse en evidencia y le avergoncé delante de sus amigos.

Después de darle vueltas al tema de Andrew, Franny se puso a pensar en su atractivo sexual, su salud y su hijo de 20 años. Había factores positivos en estas áreas de su vida: su último examen médico había salido muy bien y la semana anterior había pasado una velada estupenda cenando con su hijo. Sin embargo, los pensamientos de Franny suelen concentrarse en cuestiones negativas: en que su madre tiene leucemia, en que hace un par de días no fue capaz de llegar al orgasmo con Andrew y en que le preocupa que su hijo beba demasiado. Franny acostumbra a pasar de un pensamiento a otro — todos ellos parecen estar conectados de algún modo —, pero nunca llega a una solución para sus preocupaciones. Este creciente pensamiento excesivo la hace sufrir y paraliza su vida. Si sigue así, Franny corre el riesgo de destruir su relación con Andrew y de perjudicar tanto su carrera profesional como su salud. Sin embargo, si Franny pone en práctica algunas de las estrategias básicas que Jenny siguió, podrá empezar a salir de este cenagal y mejorar su calidad de vida.

Tipos de pensamiento excesivo

Hay tres tipos básicos de pensamiento excesivo. Algunas personas sólo incurren en un tipo; muchas de nosotras en ocasiones nos dejamos arrastrar por los tres:

1. *El pensamiento excesivo centrado en un sentimiento de afrenta* es el tipo más corriente y gira en torno a algo malo que creemos que nos han hecho. Cuando pensamos demasiado en este sentido solemos asumir un aire de rectitud moral afrentada y nos concentramos en diseñar un justo castigo que duela de verdad a los que nos han perjudicado:

Rechazaron mi solicitud para el curso de posgrado. No puedo creerlo. Estoy más cualificada que la mayoría de la gente. ¡Seguro que dejan entrar a los hijos de sus ex alumnos aunque sus notas no sean tan buenas como las mías! He trabajado tanto y durante tanto tiempo para esto que me lo merezco. Esa gente no sabe lo que hace. O tienen prejuicios. ¡Voy a denunciar a esos cabrones!

Puede que tengamos razón y que las personas que nos han herido estén equivocadas. Pero este tipo de pensamiento excesivo suele pintar a los demás como si fueran terribles tunantes sin considerar «la otra versión de la historia», y a veces nos lleva a emprender acciones terribles para castigarlos que pueden volverse en nuestra contra, como, por ejemplo, ponerle a alguien un pleito caro y sin posibilidades de éxito, o recurrir a la violencia física.

2. *El pensamiento excesivo con vida propia* empieza inocentemente cuando nos damos cuenta de que estamos disgustados o cuando meditamos sobre un acontecimiento reciente. Entonces comenzamos a tomar en consideración los factores que pueden ser la causa de nuestros sentimientos:

Puede que esté deprimida porque no tengo amigos. O tal vez sea porque este mes no he perdido ni un gramo. O quizá se debe a todo lo que me ha sucedido en el pasado. A lo mejor estoy enfadada porque siguen pasando por encima de mí en el trabajo. O puede que sea porque mi madre sigue haciéndome comentarios sarcásticos. O quizás es porque mi vida no está resultando ser tal como yo querría.

Cuando pensamos demasiado, todas esas posibilidades nos parecen muy probables. Aceptamos todas las explicaciones que generamos como igualmente verosímiles, especialmente las más dramáticas.

Desgraciadamente, pensar demasiado puede llevarnos a ver problemas que en realidad no existen, o al menos que no tienen la enver-

gadura que nuestros pensamientos les atribuyen: es como si esos problemas adquirieran vida propia. Además, el pensamiento excesivo también puede hacer que tomemos decisiones equivocadas respecto a esos presuntos problemas. Nos enfrentamos con los demás, decidimos abandonar nuestro trabajo o los estudios, o dejamos de salir como respuesta a nuestro deteriorado estado de ánimo y a nuestras preocupaciones exageradas.

3. *El pensamiento excesivo caótico* hace su aparición cuando nuestra mente, en lugar de moverse en línea recta de un problema a otro, se ve invadida al mismo tiempo por todo tipo de preocupaciones, la mayoría sin relación alguna entre ellas:

No puedo hacer frente a la presión que representa mi trabajo. Estoy totalmente abrumada. Estoy haciendo un trabajo pésimo y merezco que me despidan. La semana que viene Joe tiene que irse de viaje de negocios otra vez. Va a demasiados viajes de negocios y me deja aquí sola con los niños. Se preocupa más de su trabajo que de su familia. Pero no puedo enfrentarme a él porque no puedo afrontar la posibilidad de que se vaya para siempre porque ya no me quiera. Soy un desastre. Soy un completo desastre y no sé qué hacer.

Pensar demasiado de un modo caótico puede ser especialmente inmovilizador, porque no nos permite identificar con claridad lo que sentimos o pensamos: estamos totalmente abrumadas por sentimientos y pensamientos que nos desorientan y que a menudo nos llevan a encerrarnos en nosotras mismas o a huir. Las personas que responden al pensamiento excesivo tomando alcohol o drogas están a veces intentando ahogar sus pensamientos enmarañados porque no consiguen concentrar su atención en ninguna de las preocupaciones que configuran ese enredo de pensamientos.

Evalúa tu tendencia a pensar demasiado

En muchas de mis investigaciones he empleado una breve prueba para evaluar la tendencia de las personas a pensar demasiado y a quedarse atrapadas en un círculo de negatividad. Quizá quieras hacer la prueba para determinar tu tendencia a pensar demasiado.

Cuando estás disgustada —triste, deprimida, nerviosa—, ¿cómo sueles reaccionar? Para cada una de las posibles respuestas que aparecen a continuación, determina si, cuando estás disgustada, reaccionas de acuerdo con esa respuesta «nunca o casi nunca», «de vez en cuando», «a menudo» o «siempre o casi siempre». Por favor, examina lo que sueles hacer cuando estás disgustada, no lo que crees que deberías hacer.

1. Pienso en lo sola que me siento.
2. Pienso en que me siento cansada y dolorida.
3. Pienso en lo mucho que me cuesta concentrarme.
4. Pienso en que me siento inactiva y desmotivada.
5. Pienso: «¿Por qué no puedo ponerme en marcha?».
6. Le doy vueltas y más vueltas a una situación reciente con el deseo de que hubiera ido mejor.
7. Pienso en lo triste y angustiada que me siento.
8. Pienso en todos mis defectos, fracasos, culpas y errores.
9. Pienso en por qué no me siento capaz de hacer nada.
10. Pienso: «¿Por qué no me las arreglo mejor?».

Si has respondido «nunca o casi nunca» a todas ellas, o «de vez en cuando» sólo a unas pocas, ¡felicidades! Has desarrollado estrategias excelentes en tu propia lucha contra el pensamiento excesivo. Si has respondido «a menudo» o «siempre» a varias de las preguntas (no sólo unas pocas), puede que seas propensa a preocuparte por tus sentimientos y por tu vida en lugar de lidiar de un modo eficaz con tu vida emocional.

Lo que no es pensamiento excesivo

La gente a menudo confunde el pensamiento excesivo con la simple preocupación. Preocuparse tiene que ver con los «y si» de la vida —anticipaciones de lo que podría ocurrir—: ¿y si no digo lo correcto?, ¿y si no me va bien en la universidad?, ¿y si quedamos y la cosa

sale mal? Las personas que se preocupan gastan mucha energía considerando con anticipación todo lo que puede ir mal, pensando en lo que deberían hacer, pero preocupándose por si no pueden hacerlo.

Los que piensan demasiado se preocupan enormemente, pero hacen mucho más que eso. Cuando pensamos demasiado nos centramos casi siempre no en cosas que podrían suceder en el futuro, sino en cosas que han sucedido en el pasado: acontecimientos que han ocurrido, cosas que hemos hecho, situaciones que desearíamos que hubieran sido diferentes. Los que simplemente se preocupan se preguntan si va a suceder algo malo, pero cuando pensamos demasiado acabamos estando completamente seguros de que algo malo ya ha ocurrido. Al cabo de un rato, tenemos la certeza absoluta de que nos hemos quedado atrapados para siempre en un empleo mediocre, de que nuestro matrimonio hace aguas, de que en realidad nuestros amigos no nos soportan, o de que no somos la persona que deberíamos ser.

El pensamiento excesivo tampoco es un trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Cuando alguien padece TOC tiene pensamientos obsesivos, pero se trata de pensamientos que suelen centrarse en situaciones o acontecimientos que no tienen que ver con esa persona y los vive como algo ajeno y no deseado, como sucede con los pensamientos sobre gérmenes. Una persona con TOC, por ejemplo, puede pensar que todo lo que toca está contaminado con microbios, bacterias o suciedad. En ese caso hará lo que sea para evitar tocar las cosas con las manos desnudas. Puede que se lave las manos cientos de veces al día, pero por muchas veces que se las lave no consigue sobreponerse al pensamiento de que sus manos están sucias y contaminadas. Las dudas de las personas con TOC giran en torno a acciones concretas que han realizado o que deberían haber realizado: «¿He apagado el fuego de la cocina?», «¿He cerrado la ventana?», «Sin darme cuenta ¿he atropellado a alguien accidentalmente con el coche?». Estas dudas parecen extrañas para las personas que no padecen TOC. Por supuesto que no han atropellado a alguien accidentalmente sin darse cuenta. Sí, han cerrado la ventana y, de hecho, han comprobado que estuviera cerrada unas diez veces. Éstos son pensamientos que las personas sin TOC —incluidas las que piensan demasiado— mitigan fácilmente. Pero evitar esas dudas y otros pensamientos obsesivos que a los demás nos parecen trivialidades es justamente uno de los problemas básicos de las personas con TOC.

Y, para acabar, pensar demasiado no es lo mismo que «profundizar». Cuando hablo con la gente del pensamiento excesivo suelen decirme: «¿No es conveniente estar en contacto con nuestros sentimientos y reflexionar en profundidad sobre las cuestiones que hay detrás de esos sentimientos? ¿No son las personas que no piensan demasiado gente superficial que no se enfrenta nunca a sus problemas y a su pasado?».

En ocasiones, nuestros sentimientos negativos nos proporcionan algunas pistas sobre las preocupaciones que no afrontamos. Una parte importante de las investigaciones que se han llevado a cabo durante años han mostrado que las personas que bloquean crónicamente sus sentimientos y pensamientos negativos —un proceso que suele llamarse represión— pueden sufrir consecuencias negativas, especialmente para su bienestar físico. La represión crónica se ha asociado con la hipertensión y las enfermedades del corazón, y posiblemente con los trastornos del sistema inmunológico. Un antídoto para la represión es tomarnos nuestros sentimientos negativos seriamente, como posibles indicios de conflictos que no estamos tratando con eficacia. Este tipo de examen interno es saludable y puede ayudarnos a llevar una vida mucho más satisfactoria.

Pero los sentimientos negativos no siempre nos llevan a nuestras preocupaciones verdaderas y más profundas. En lugar de dejarnos ver el mundo a través de un cristal transparente, los sentimientos negativos colocan ante nuestros ojos una lente que nos proporciona una visión restringida y distorsionada del mundo —lo que yo he llamado el *efecto de lente distorsionadora*, característico del pensamiento excesivo—. Miramos a través de esa lente y, en lugar de ver la realidad de nuestro pasado o nuestro presente, no vemos más que lo que nuestro estado de ánimo negativo quiere que veamos: los acontecimientos negativos de nuestro pasado, los aspectos negativos de nuestra situación actual, las cosas que podrían irnos mal en el futuro. «¡Fíjate en este acontecimiento desagradable! —le dice nuestro estado de ánimo negativo a nuestro cerebro—, ¡y en esta situación tan triste! ¡Pero *no* mires ahí, hacia la parte positiva de la situación!» Con palabras de Sandy, una arisca camarera de Brooklyn de 50 años:

Tan pronto como mi humor empieza a venirse abajo, me doy cuenta de algunas cosas —mi cerebro va directo a ellas— y pienso en cuánto me

gustaría tener más amigos y más gente alrededor que estuviera dispuesta a apoyarme. Cuando me siento bien, no suelo pensar en todo eso.

Cuando pensamos demasiado, miramos a través de las lentes distorsionadoras de nuestro estado de ánimo negativo y seguimos los senderos iluminados que hay en nuestro cerebro y que conducen a los nodos negativos. Todos esos senderos están interconectados por nuestro estado de ánimo negativo, de modo que cuando abandonamos uno de los nodos negativos enseguida tomamos un nuevo sendero que nos conduce hacia otro nodo negativo. Empezamos dándole vueltas a la pelea que tuvimos con nuestro hijo y eso nos lleva a pensar en lo irascibles que somos y en nuestra incapacidad para contenernos. Luego pensamos en lo irascible que era nuestro padre y evaluamos nuestra infancia como una época inestable. Relacionamos entonces nuestra infancia inestable con la inestabilidad de nuestra carrera profesional y, al pensar en nuestra carrera profesional, nos viene a la cabeza la retahíla de jefes incompetentes que hemos tenido. Al cabo de nada ya hemos acumulado una carretada de recuerdos, pensamientos y expectativas negativos sobre los que reflexionar. Puede incluso que tomemos decisiones nefastas basándonos en esos pensamientos negativos.

Por lo tanto, así es: las personas con el hábito de pensar demasiado piensan en los grandes temas —el significado de sus vidas, su valor como personas, el futuro de sus relaciones—. Sin embargo, su estado de ánimo negativo puede teñir la calidad de sus pensamientos hasta tal punto que acaban teniendo una visión totalmente distorsionada de esos grandes temas.

En cambio, cuando aprendemos a reconocer cuándo estamos pensando demasiado y a desarrollar estrategias para superar ese pensamiento excesivo, nuestras mentes se liberan y pueden así considerar esos grandes temas de un modo más útil y eficaz.

Los principales efectos del pensamiento excesivo

Mis conclusiones sobre el pensamiento excesivo se desprenden de muchas de las investigaciones que he llevado a cabo a lo largo de los últimos veinte años examinando a personas de estilos de vida muy diferentes. Estas investigaciones han mostrado que pensar demasiado:

- Hace la vida más difícil: las tensiones a las que nos enfrentamos nos parecen mayores, es menos probable que encontremos buenas soluciones a nuestros problemas y es más probable que nuestras reacciones ante las tensiones sean más vehementes y duraderas.
- Perjudica nuestras relaciones: a veces las personas que nos rodean se molestan, o incluso nos abandonan, y nos resulta muy difícil entender lo que debemos hacer para que nuestras relaciones vayan mejor.
- Puede incluso contribuir a provocar trastornos mentales serios como la depresión, la ansiedad y el abuso del alcohol.

La gran repercusión que el pensamiento excesivo tiene en el modo en que la gente reacciona ante un acontecimiento traumático se hizo evidente en una de mis primeras investigaciones, que realicé cuando era profesora en la Universidad de Stanford. Tal vez recuerdes el terremoto de la World Series: el terremoto de fuerza 7,1 que sacudió el Área de la Bahía de San Francisco en octubre de 1989, justo cuando se estaba jugando el partido de la World Series entre los Oakland A's y los San Francisco Giants. Este terremoto fue el más grande que había vivido el norte de California desde que el de 1906 arrasara San Francisco. En el Área de la Bahía murieron 62 personas, 3.757 resultaron heridas y 12.000 se quedaron sin casa. Más de 18.000 casas y 2.575 establecimientos quedaron afectados. En la ciudad de Oakland, un tramo elevado de una importante autopista se desplomó sobre otra autopista y mucha gente murió. En el distrito Marina de San Francisco se produjo un incendio que duró muchas horas. Una parte del puente de la bahía, la principal conexión entre San Francisco y la bahía este, se derrumbó, de modo que el puente quedó inutilizable.

Ese terremoto era un material de primera para las cavilaciones. Hacía semanas que los medios de comunicación estaban saturados con imágenes de las casas en llamas del distrito Marina, de gente herida por las calles de la ciudad la noche del terremoto, de coches que estuvieron a punto de caer a la bahía de San Francisco cuando se desplomó el puente, y reportajes de edificios que se habían derrumbado inesperadamente encima de gente días después del terremoto. Casi todo el mundo tenía su propia historia de cómo les había afectado: algunas personas habían resultado heridas o sus casas y pertenencias

habían sido gravemente dañadas, otras tenían familiares o amigos que habían resultado heridos, o cuyas pertenencias habían sufrido daños.

Afortunadamente, unos días antes de que se produjera el terremoto, yo había entregado una versión de mi cuestionario sobre el pensamiento excesivo y otra de un cuestionario para medir la depresión y la ansiedad a unos doscientos estudiantes de Stanford. Jannay Morrow, la estudiante de posgrado que por aquel entonces tenía como ayudante, y yo caímos enseguida en la cuenta de que podíamos volver a contactar con esos estudiantes y examinar si sus respuestas a nuestras preguntas sobre el pensamiento excesivo anticipaban sus respuestas emocionales al terremoto.

Unos diez días después de aquel terremoto pudimos localizar a 137 de los estudiantes que habían rellenado esos cuestionarios antes del terremoto y les hicimos rellenar otro cuestionario sobre la depresión. También les hicimos preguntas a propósito de sus experiencias en relación con el terremoto: ¿resultaron heridos o sufrieron pérdidas económicas?, ¿tenían familiares o amigos que resultaron heridos o que sufrieron pérdidas económicas? Pensamos que los estudiantes que hubieran estado sometidos a más tensión como consecuencia del terremoto tendrían más razones para estar deprimidos, de modo que era preciso que supiéramos cuáles eran esas tensiones. En diciembre, siete semanas después del terremoto, volvimos a contactar con esos estudiantes para ver si los que tenían tendencia a pensar demasiado estaban todavía más deprimidos que los que no la tenían.

De hecho, el pensamiento excesivo crónico anunciaba tanto las reacciones de tipo depresivo ante el terremoto que se producían a corto plazo como las que se manifestaban después de un período de tiempo más largo.² Los estudiantes que solían pensar demasiado antes del terremoto tenían una probabilidad más alta de deprimirse tanto diez días como siete semanas después de que se hubiera producido el terremoto, independientemente de lo deprimidos que hubieran estado antes del terremoto o de la tensión que éste hubiera supuesto para ellos. Además, los estudiantes que tenían el hábito a pensar demasiado mostraban más síntomas de trastornos de tensión postraumática: ansiedad, sensación de entumecimiento y estado de alerta continuo.

2. S. Nolen-Hoeksema y J. Morrow, «A Prospective Study of Depression and Post-Traumatic Stress Symptoms Following a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake», *Journal of Personality and Social Psychology*, nº 61, 1991, págs. 115-121.

Jill, una chica de origen asiático de 18 años, menuda y delgada como un fideo, era una de esas estudiantes con tendencia a pensar demasiado. El día del terremoto estaba con una compañera en la habitación que compartían en la residencia. Las dos chicas charlaban animadamente de los próximos exámenes parciales y de su profesor de química, que tenía fama de «deshacerse» de los estudiantes en el primer examen. En realidad su habitación era uno de los lugares más seguros del campus, porque el edificio de la residencia había sido reforzado para resistir terremotos de fuerza 8,0. A pesar de ello, la tarde del terremoto la residencia se balanceó y tembló como todo lo que había en el Área de la Bahía. Era el segundo año que Jill estudiaba en Stanford y había crecido en Los Ángeles, de modo que estaba bastante acostumbrada a los terremotos. Sin embargo, eso no hizo más que alimentar sus cavilaciones después de la catástrofe:

¿Por qué no soy capaz de reponerme de este terremoto? Por Dios, ¡no es la primera vez que paso por esta experiencia! Sin embargo, éste no puedo sacármelo de la cabeza. No dejo de revivir los momentos en los que el suelo temblaba bajo mis pies. La estantería de la habitación se desplomó casi encima de mi compañera y yo me limité a quedarme ahí plantada gritando. Ella podía haber muerto y yo no hice nada. Debería haber sabido qué hacer. En primer lugar, debería haberme asegurado de que esa estantería estuviera bien fijada a la pared: ¡mis padres me han estado hablando de la seguridad en los terremotos durante toda mi vida! ¿Qué es lo que me pasa?

En cambio, Leila, la compañera de cuarto de Jill, no tenía tendencia a pensar demasiado. Leila era de Colorado y a lo largo de toda su vida sólo había pasado por dos terremotos muy suaves que habían tenido lugar el año en que Leila había estado en Stanford. Cuando empezó ese terremoto, los ojos castaño claro de Leila se hicieron tan grandes como dos compact discs. Con la intención de resguardarse, se apresuró a arrastrar su delgado cuerpo de metro y medio hasta una esquina de la habitación milésimas de segundo antes de que la estantería cayera encima de la cama en la que había estado sentada hasta entonces. En el momento en que el terremoto cesó, Leila estaba asustada, sin habla, y luego, como todas las demás chicas de la residencia, no dejó de hablar del terremoto durante toda la noche y los días si-

guientes. Al cabo de una semana, no obstante, Leila ya estaba harta de hablar de ese desastre y lo único que quería era que todo volviera a la normalidad. Los exámenes parciales se habían aplazado a raíz de este suceso y Leila estaba molesta; el día del terremoto estaba lista para hacer el examen de química y ahora tenía que volver a repasarlo todo.

Pero, sobre todo, Leila estaba cansada de que Jill no hablara más que del terremoto y de sus sentimientos sobre el trauma que había vivido. Al parecer, Jill no podía olvidarlo. Seguía regañándose por no haber fijado mejor esa estantería a la pared y disculpándose con Leila por «casi haberla matado». Leila le aseguraba que no la hacía responsable del incidente de la estantería, que estaba bien, y que Jill también lo estaría. Pero Jill no podía dejar de darle vueltas, no podía dejar de pensar demasiado. Al cabo de tres semanas, Leila estaba tan harta de los desahogos de Jill sobre el terremoto que perdió los estribos y le dijo que madurara y que lo superara de una vez. Como es natural, esto ofendió profundamente a Jill. Acusó a Leila de que no le importaba ni ella ni ninguna de las personas que habían resultado heridas o que se habían quedado sin casa, y a las que Jill solía dedicar sus pensamientos. Después de oír algunas ásperas palabras más, Leila salió de la habitación como un huracán y esa noche no volvió. Las dos estudiantes de segundo año siguieron viviendo juntas lo que quedaba del semestre, pero no volvieron a dirigirse la palabra, y en enero Jill se mudó a otra habitación.

La experiencia de Jill y Leila es un ejemplo de cómo las personas que tienen el hábito de pensar demasiado y las que no lo tienen reaccionan ante una misma situación de un modo muy distinto, y de lo difícil que puede resultarles llevarse bien. Las personas que no piensan demasiado no entienden por qué las que sí lo hacen no «dan el tema por zanjado», por qué no abandonan sus preocupaciones y fijaciones y pasan a otra cosa. Las personas que acostumbran a pensar demasiado pueden sentirse incomprendidas por las que no lo hacen, que les parecen poco comprensivas, insensibles, e incluso superficiales.