

5 ¿QUÉ HACER CON LA MENTE?

*Mindfulness es la energía
que ilumina todos los objetos y actividades
trayéndonos mayor comprensión y despertar.*

Thich Nhat Hanh

LA MENTE SIEMPRE ESTÁ TRABAJANDO

El cerebro humano consume entre un 20 y un 25% del oxígeno y del riego sanguíneo de todo nuestro organismo. Estas elevadas necesidades son razonables debido a la complejidad del funcionamiento de nuestra mente (como leer un libro o resolver un problema de matemáticas). Hace pocos años, con el perfeccionamiento de las técnicas de neuroimagen, los científicos descubrieron con asombro que este consumo cerebral apenas disminuía cuando «no hacíamos nada», cuando nuestra mente no tenía un objetivo específico que desarrollar. ¿Cómo era posible que el consumo de oxígeno fuese similar resolviendo un problema matemático complejísimo que mirando el cielo despreocupadamente?

La explicación es que la mente siempre está trabajando. Cuando no tiene una tarea específica que desarrollar (por cierto, la mayor parte del tiempo), se enreda en un discurso interior interminable que comenta el mundo que nos rodea pero siempre en base a nosotros y nuestras expectativas. Es lo que se llama en psicología «diálogo interno».

Compruébalo. Cierra los ojos y no tardarás más de unos segundos en empezar a divagar creando y generando pensamientos.

Al principio serán evaluaciones sobre lo que haces («esto es absurdo, para qué he cerrado los ojos»), pero a los pocos segundos empezará el discurso habitual que tenemos con nosotros mismos sobre las cosas que nos preocupan (ejemplos: «¿A dónde voy a ir el fin de semana?», «No soporto a mi jefe», «¿Por qué se ha enfadado conmigo mi mujer si no he hecho nada?», «Tengo que conseguir que mi hijo Juan estudie más»). Este diálogo interno activa, sobre todo, estructuras del cerebro frontal y es la causa del consumo de oxígeno. A este proceso se le denominó *Default Mode Network* (red que se activa en el modo por defecto).

Por otra parte, lo que también descubrieron sorprendidos es que las personas que llevaban años meditando no funcionaban así. Cuando la mente no tenía una tarea específica y no hacía nada, no se disparaba el discurso interno sobre uno mismo, sino que la mente se focalizaba, espontáneamente, en las sensaciones corporales y sensoriales, pero no en verbalizaciones internas. Es decir, que su DMN (*Default Mode Network*) era diferente. En ellos, la mente no estaba siempre trabajando. Podía descansar cuando no hacían nada.

LA DIFERENCIA ENTRE PENSAR DE FORMA CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Aunque en el individuo no entrenado en meditación la mente siempre está pensando, podemos darnos cuenta de que existen dos grandes tipos de pensamiento: los conscientes y voluntarios (un pequeño porcentaje) frente a los inconscientes e involuntarios (la gran mayoría).

Se puede sentir la diferencia que existe entre ellos por las diferentes características entre pensamiento consciente e inconsciente.

Pensamiento consciente y voluntario

Un ejemplo sería preparar una charla que tengo que dar en unos días o planificar una conversación con mi esposa sobre un problema concreto.

En el pensamiento consciente, que generamos nosotros voluntariamente, suele haber una cierta distancia entre el individuo y el pensamiento, no nos atrapa tanto emocionalmente, se siente como más ligero y no necesariamente se encadenan unos pensamientos con otros de forma continua.

Pensamiento inconsciente e involuntario

Por ejemplo, estar pensando continuamente sobre la relación con mi jefe con el que discuto a diario o tener pensamientos persistentes sobre las dificultades para llegar a fin de mes.

Con estos pensamientos, que no generamos nosotros, nos identificamos emocionalmente, no sentimos separación entre el pensamiento y nosotros, tienen una textura más pesada y, generalmente, constituyen un flujo rumiativo de pensamientos encadenados e incabables. No nos damos cuenta del tiempo que pasa mientras pensamos en ellos porque nos absorben.

Por supuesto, esta distinción es académica. El proceso en el individuo normal es que puede empezar a pensar conscientemente algo («qué decirle a un amigo con el que ha tenido un problema») y, a los pocos segundos, estar pensando inconscientemente sobre «si durante toda su vida ha sido suficientemente querido», «si ha hecho algo malo para que no le quisiesen» y «cómo su autoestima se ha visto mermada por este problema». Es decir, empezamos intentando pensar conscientemente en un tema para buscar soluciones y, a los pocos segundos, estamos rumiando preocupaciones relacionadas con ese tema y acabamos perdiéndonos durante minutos de forma

improductiva. La meditación nos permite ver cómo ese proceso se repite incesantemente.

Amaestrar el mono loco

Las tradiciones orientales hablan de nuestra mente como si fuese un mono o un elefante loco, siempre moviéndose de forma distraída y cuya conducta es infantil e impredecible. Así se considera que es la mente no entrenada de una persona normal. ¿Cómo amaestrarlo?

En Asia se describe el proceso siguiente: se debe atar el mono a una estaca y clavarla firmemente en el suelo. Al principio el mono chillará, se agitará y se rebelará queriendo soltarse de la estaca. Con el tiempo verá que es imposible escapar y, poco a poco, luchará menos y se mantendrá cercano a la estaca. Más adelante, se le podrá soltar y no intentará escapar.

El proceso de la meditación es idéntico. Lo que se pretende es amaestrar la mente (el mono loco) mediante la cuerda de la atención que está unida a una estaca bien fija en el suelo (que representa el anclaje de las técnicas de meditación). Al principio el mono se rebela (la mente cada vez genera más pensamientos y malestar) pero, con el tiempo de práctica, la mente va calmándose y al final se puede desatar de la cuerda (no utilizar el anclaje de la respiración) y no se escapa (sigue concentrada pero sin punto de anclaje). En resumen, se puede hablar de un entrenamiento de la atención, para lo cual se utilizan anclajes y, en el caso de las técnicas de mindfulness, se usa, básicamente, la respiración, las sensaciones y los movimientos del propio cuerpo, como veremos en varios capítulos de este libro.

El fundamento de la meditación

Tras adoptar una postura de meditación y hacer varias respiraciones para calmar la mente, tomar conciencia y relajar el cuerpo, el

proceso de la meditación exige seguir la **instrucción fundamental**. Y cuando percibamos que hemos perdido la respiración (anclaje), traer la mente amablemente a ella.

Tabla 1. Etapas del proceso de atención plena en la respiración

• ANCLAJE o CONTACTO

La mente identifica el objeto de meditación (para ello se recomienda realizar 2 o 3 respiraciones profundas, para decidir dónde sentimos mejor la respiración) y mantenerse quieto en este punto (fosas nasales, pecho o abdomen). No se debe seguir la respiración a través de las vías respiratorias, hay que anclarse en un punto fijo. Una vez allí, sentir corporalmente la respiración, sin pensar en ella, solo sentir.

• VAGABUNDEO MENTAL

Al poco tiempo de anclarnos en el objeto de meditación (punto fijo de la respiración), van a surgir objetos mentales (pensamientos y emociones) que van a atrapar nuestra atención y hacernos abandonar el anclaje.

• TOMA DE CONCIENCIA

Desde que hemos perdido el anclaje por los pensamientos y emociones hasta que nos damos cuenta de ello, pueden pasar varios segundos o, incluso, minutos. En esta fase nos hacemos conscientes de que nuestra atención ha abandonado el objeto.

En este momento podemos poner nombre al pensamiento (por ejemplo, la preocupación por el trabajo) o emoción (ira hacia mi jefe) que nos ha atrapado. Etiquetar es una forma de establecer distancia y que sea más fácil volver al anclaje. También hay escuelas que «deshacen» hacia atrás los procesos de pensamiento desde el momento en que uno se da cuenta hasta llegar al momento en que se perdió el anclaje. Es una forma de aumentar la conciencia del proceso, pero solo es eficaz si el período de vagabundeo ha sido corto.

- RETORNO AL PUNTO DE ANCLAJE

El sujeto vuelve al punto de anclaje (el punto fijo de la respiración, en este ejemplo). El punto clave aquí es no enfadarse con nosotros mismos (ejemplos: «soy un inútil», «nunca lograré meditar», «qué mal lo estoy haciendo») ni con el entorno (ejemplos: «hay mucho ruido en esta habitación», «mi hijo está chillando mucho y me distrae»). Debemos asumir que el proceso de fijarse en el anclaje y, momentos después, abandonarlo por la pérdida de la atención (debido a algunos pensamientos o preocupaciones, por ejemplo) es universal y propio de la mente humana. Desde aquí se vuelve a iniciar el proceso una y otra vez. Este es el entrenamiento de la atención.

En el proceso de meditación, este ciclo básico se repite miles de veces y, cada vez que se realiza, la mente aprende a desidentificarse de los fenómenos mentales y permite que aparezca el observador o la conciencia testigo. Por tanto, y pese a lo que pueda pensar la gente, la aparición de muchos pensamientos que distraen

nuestra atención no es un indicador de «mala» meditación. Tan útil es una meditación así como otra en la que apenas hay pensamientos ni fenómenos mentales y se asocia a una gran sensación de bienestar. Ambas son buenas meditaciones y no debemos apegarnos a una o a otra.

Si buscamos indicadores de una buena meditación, siempre sin apegarnos demasiado a este tipo de evaluaciones, los dos principales serían:

El tiempo que tardamos en hacernos conscientes de que la mente está vagando

Cada vez que empezamos a vagar durante unos segundos o unos minutos fuera del anclaje, en la tradición se dice que hemos «perdido el objeto». Que la mente pierda el objeto de atención es el proceso normal, como hemos dicho. Lo que las prácticas formales de mindfulness nos permiten es hacernos conscientes rápidamente de lo que ha pasado y volver al objeto de nuevo.

Si en una sesión de meditación perdemos más de 3 veces el objeto (la mente se dispersa durante bastantes segundos o minutos y tarda en volver), se recomienda dejarlo y empezar otra vez un rato después con un período más corto de meditación (digamos 5-10 minutos).

La actitud

Si aunque volvamos rápidamente al objeto nos enfadamos con nosotros mismos o con el entorno, sin aceptar que la mente es dispersa por naturaleza, no estamos desarrollando la actitud correcta durante la meditación. Esa falta de amabilidad persistirá, fuera del momento de meditación, con nosotros mismos y con otras personas. Con una buena actitud no seremos tan severos

con nosotros mismos y entenderemos que no existen dos meditaciones iguales.

MANEJAR LAS DISTRACCIONES DURANTE LAS PRÁCTICAS DE MINDFULNESS

Incluso entre los practicantes de mindfulness de larga duración es frecuente que la mente puede vagar cuando surge alguna distracción, pensamiento, sentimiento o preocupación. En esas situaciones, uno puede tomar conciencia de que la mente está dispersa y, amablemente, dejar que las distracciones pasen, sin enfadarse, enjuiciarlas o rechazarlas y, lentamente, volver la atención hacia la respiración o a cualquier otro anclaje que estemos utilizando en la práctica.

Es una idea errónea de la gente pensar que cuando nos distraemos hemos perdido mindfulness. De hecho, el momento más importante de la meditación es cuando nos damos cuenta de que la mente ha abandonado su objeto y hacemos que vuelva hacia él, lo que, precisamente, es un momento *mindful* o de atención plena. Ese proceso repetido una y otra vez es lo que permitirá desarrollar el observador, desidentificarnos de pensamientos y emociones, y que se produzcan los cambios asociados a mindfulness.

Pero, muchas veces, dejar que las distracciones simplemente pasen puede ser una tarea difícil o incómoda, principalmente frente a los pensamientos y emociones con los que estamos muy identificados, que se asocian a una elevada carga emocional. En esos casos, existen algunas técnicas que nos pueden ayudar a manejar de una manera más eficaz esas situaciones. Las resumimos en la tabla de la página siguiente.

Tabla 2. Algunas técnicas para el manejo de las distracciones en mindfulness

a) **TÉCNICAS COGNITIVAS:**

Intentamos quitar fuerza a los fenómenos mentales con pensamientos específicos.

• **Etiquetar**

Poner nombre a los pensamientos y emociones que aparecen (sobre todo si nos atrapan) es una forma de distanciarnos de ellos y observarlos objetivamente, para poder volver más fácilmente al anclaje. Deben ser nombres sencillos, que describan objetivamente el tipo de fenómenos que son (sin juzgar o calificar si son agradables o desagradables). Ejemplos: «pensamiento», «preocupación», «plan/es», «tristeza», entre otros.

• **No son la realidad**

Cuando estemos atrapados por pensamientos y emociones uno puede decirse a sí mismo frases del tipo: «Solo son fenómenos mentales, no son la realidad». De esta manera, tienden a perder fuerza en nosotros, porque el principal problema es que confundimos nuestros pensamientos con la realidad.

• **Hola, gracias, adiós**

Utilizar mentalmente las palabras «hola», «gracias» y «adiós» ante un pensamiento o una emoción que emerge y nos embarga.