

## 6 ¿QUÉ HACER CON LA MENTE?

El engaño fundamental de la humanidad es suponer que yo estoy aquí y tú estás allí afuera.

*Yasutani Roshi*

- 
- La mente siempre está trabajando
  - La mente es el sexto sentido
  - La diferencia entre pensar de forma consciente e inconsciente
  - Amaestrar al mono loco
  - El fundamento de mindfulness
  - Indicadores de una buena meditación
  - Manejar los pensamientos conflictivos mediante la práctica de mindfulness
  - ¿Qué es lo que hay que observar en la mente?
  - ¿Qué es lo que observa la mente? El observador
- 

### 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 (por ejemplo: leer un libro, 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 fuera 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, que, por cierto, es la mayor parte del tiempo, se enreda en un discurso interior interminable que comenta el mundo que nos rodea, pero siempre con base en nosotros y nuestras expectativas. Es lo que se llama en psicología el «diálogo interno».

Compruébalo. Cierra los ojos y no tardarás más de unos segundos en empezar a divagar generando pensamientos. Al principio serán evaluaciones sobre lo que haces (por ejemplo: «Esto es absurdo, para que he cerrado los ojos»), pero a los pocos segundos empezará el discurso habitual que tenemos con nosotros mismos sobre las cosas que nos preocupan (por ejemplo: ¿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 esta área cerebral que siempre está funcionando aunque la mente no tenga una tarea concreta se le denominó *default mode network* (DMN) o red cerebral por defecto. Su identificación ha constituido uno de los mayores descubrimientos de la neurociencia en los últimos años.

Por otra parte, lo que también descubrieron sorprendidos los científicos 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 ellos mismos, sino que la mente se focalizaba, espontáneamente, en las sensaciones corporales y sensoriales, pero no en verbalizaciones internas. Es decir, que su DMN era diferente. No se activaba el lóbulo frontal y empezaban a pensar sobre ellos mismos, sino que se disparaban los lóbulos parieto-temporales y el individuo sentía la respiración, el cuerpo y los sonidos. En ellos, la mente no estaba siempre trabajando, sino que podía descansar cuando no hacían nada. Por eso, los ejercicios de mindfulness siempre ponen la atención en el cuerpo. Lo que se pretende, aunque los antiguos budistas no lo sabían, es cambiar el DMN desde una activación frontal a otra parieto-temporal, dicho de otra forma, cambiar la mente del modo hacer al modo ser.

## LA MENTE ES EL SEXTO SENTIDO

En las tradiciones orientales se dice que la mente es el sexto sentido. No porque tenga poderes paranormales, sino porque es igual que el resto de los sentidos. Con el sentido de la vista, por el hecho de tener los ojos abiertos, no podemos dejar de *ver* (verbo que expresa el uso involuntario del sentido de la vista) lo que ocurre delante de nosotros. Pero podemos *mirar* (verbo que indica la voluntariedad del sentido de la vista) algo concreto que nos interese. Sin embargo, aunque no miremos, el ojo no puede dejar de ver objetos, no puede dejar de funcionar. Con el sentido del oído ocurre lo mismo: no podemos dejar de *oír* (verbo que expresa involuntariedad en el uso del sentido del oído) lo que ocurre a nuestro alrededor. Pero podemos *escuchar* (verbo que denota el uso voluntario del sentido del oído). Sin embargo, aunque no escuchemos, el oído no puede dejar de oír. Con la mente ocurre lo mismo. Podemos pensar voluntariamente, por ejemplo cuando planificamos las vacaciones o preparamos una charla, pero si no pensamos voluntariamente, la mente no dejará de generar pensamientos de forma involuntaria, porque no puede dejar de pensar. En todos los idiomas occidentales tenemos dos verbos para expresar el uso voluntario o involuntario de sentidos como la vista o el oído. Pero, curiosamente, no existe esta distinción en el caso de la mente, aunque algunos idiomas orientales sí que poseen este doble uso. Así, tendríamos que poder decir «yo pienso» (expresando el uso voluntario de la mente) frente a «yo soy pensado por mi mente» o «la mente piensa» (indicando su uso involuntario).

Sea como sea, existe una diferencia entre la mente y los demás sentidos: es lo que se denomina el «fenómeno de apropiación». Cuando vemos una botella porque aparece en nuestro campo visual, por el simple hecho de verla no pensamos que la botella es nuestra o que nosotros somos la botella. Cuando oímos una canción porque aparece en nuestro campo auditivo, no pensamos que la canción la hemos compuesto nosotros o que nosotros somos la canción. Esto es tan obvio que parece ridículo explicarlo. Pero con la mente no pasa lo mismo. Si en mi mente, en mi campo de consciencia, aparece un pensamiento que yo no quiero que aparezca, que no quiero generar

y que produce mi mente sin mi permiso y contra mi voluntad (por ejemplo: «Soy una persona fracasada»), inmediatamente considero que el pensamiento es mío y me identifico con él. Creo profundamente que soy un fracasado y genero las condiciones para desarrollar, por ejemplo, una depresión. En psicología, este proceso se llama «fusión con el pensamiento».

Lógicamente, esta fusión con el pensamiento se da, principalmente, en pensamientos con fuerte contenido emocional. Si pensamos en una botella o en que hace sol, no nos fusionamos con ese pensamiento porque es neutro. Pero si pienso que soy un fracasado o que los demás creen que yo soy genial, esos pensamientos tan cargados emocionalmente nos atrapan.

Mindfulness, como veremos, consiste en crear metacognición, en desarrollar la figura del observador para ser capaz de no identificarnos con nuestros pensamientos y emociones conforme aparecen de forma involuntaria, automática, en nuestra mente. Es decir, lo que pretende es eliminar el fenómeno de apropiación de la mente mediante la metacognición, convirtiendo la mente en un sentido que funcione exactamente igual que el resto de los sentidos.

## LA DIFERENCIA ENTRE PENSAR DE FORMA CONSCIENTE E INCONSCIENTE

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

La diferencia entre estos dos modos de funcionar de la mente se puede notar por sus características:

**1. Pensamiento consciente y voluntario** (por ejemplo: preparar una charla que tengo que dar en unos días o planificar una conversación con mi esposa sobre un problema concreto). Sus características son:

- 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.
  - Somos capaces de pararlo a voluntad.
2. **Pensamiento inconsciente e involuntario** (por ejemplo: rumiación continua sobre la relación con mi jefe con el que discuto a diario o pensamientos persistentes sobre que no llego a fin de mes). Se identifican por:
- Con estos pensamientos, que no generamos personalmente, no sentimos separación entre el pensamiento y nosotros, nos identificamos emocionalmente, y suelen ir asociados a emociones frecuentemente negativas.
  - Tienen una textura más pesada y, generalmente, constituyen un fluir rumiativo de pensamientos encadenados e inacabables.
  - No nos damos cuenta del tiempo que pasa mientras pensamos en ellos porque nos absorben y no podemos pararlos a voluntad.

Por supuesto, esta distinción es académica. El proceso en el individuo normal es que puede empezar a pensar conscientemente algo (por ejemplo: qué decirle a un amigo con el que he 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 para acabar perdiéndonos durante minutos de forma improductiva. La meditación nos permite ver cómo ese proceso se repite incesantemente.

## AMAESTRAR AL 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 amaestrarla?

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. Con el tiempo, 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 fijada en el suelo (que representa el anclaje del cuerpo en 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 le puede desatar de la cuerda (no utilizar el anclaje de la respiración) y no se escapa (sigue concentrada, incluso 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 MINDFULNESS

Tras adoptar una postura de meditación y hacer varias respiraciones para calmar la mente y tomar consciencia y relajar el cuerpo, el proceso de la meditación exige seguir la **INSTRUCCIÓN FUNDAMENTAL**. Consiste en ordenar a la mente permanecer atenta a un punto de anclaje específico, por ejemplo, la respiración. Y cuando percibamos que hemos perdido la respiración (anclaje), traer la mente amablemente a ella. Es decir, redireccionar continuamente la atención. Una vez dada la orden, la práctica de mindfulness incluiría las etapas que describimos en la Tabla 1 de la página siguiente.

El punto cuatro es clave. Cuando aparece un pensamiento o emoción hay tres posibilidades:

- El pensamiento es tan potente que se lleva nuestra atención y perdemos el anclaje. Es lo habitual al principio.

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

1. **Cerrar los ojos.** En cuanto lo hagamos, veremos que la mente no puede dejar de generar pensamientos. Es como un río que nos arrastra. La única forma de no ser arrastrado es agarrarse a algo estable. Pero ¿qué hay estable en la mente? Los pensamientos y emociones no, porque son siempre cambiantes y no suelen estar en el presente. Lo único estable y anclado en el momento actual son las sensaciones corporales o de los sentidos, porque el cuerpo siempre está en el presente. Ese es el anclaje.
2. **Anclaje o contacto.** La mente identifica el objeto de meditación, por ejemplo, la respiración. Para ello se recomienda realizar 2-3 respiraciones profundas, para decidir donde sentimos mejor la respiración y mantenerse quieto en ese punto. Los puntos habituales de anclaje en la respiración son las fosas nasales, el pecho o el abdomen. La respiración no se manipula, solo se observa. Y no se recomienda 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. Inicialmente vamos a visualizar la nariz o el anclaje que usemos. No pasa nada pero no es imprescindible, porque el anclaje es la sensación física de la respiración, no una imagen mental. Con el tiempo, no visualizaremos.
3. **Vagabundeo mental.** Al poco tiempo de anclarnos en el objeto de meditación, van a surgir objetos mentales como pensamientos y emociones, que van a atrapar nuestra atención y hacernos abandonar el anclaje.
4. **Toma de consciencia.** Desde que hemos perdido el anclaje por los pensamientos y emociones, hasta que nos damos cuenta de ello, pueden pasar segundos o, incluso, minutos. En ese momento, nos hacemos conscientes de que nuestra atención ha abandonado el objeto. Podemos poner nombre al pensamiento (por ejemplo: preocupación por el trabajo) o emoción (por ejemplo: ira hacia mi jefe) que nos ha atrapado. Etiquetar es una forma de establecer distancia y que sea más fácil volver al anclaje. Sobre todo se usa con las emociones, porque permite poner mayor distancia, pero muchas escuelas de meditación no etiquetan. Cada persona debe hacer lo que le resulte más útil. Con el tiempo, lo habitual es no etiquetar, ya que no deja de ser una expresión del diálogo interno.