

¿QUÉ ES EL DIÁLOGO INTERNO O LA VOZ?

¿Qué es la mente?

El ruido que escuchas.

NISARGADATTA, "YO SOY ESO"

El diálogo interno es la charla que mantenemos con nosotros mismos continuamente, sea cual sea la actividad que estemos realizando. En algunas tradiciones se le denomina "la voz". Es lo que evalúa, critica, comenta, cuestiona y describe lo que está ocurriendo en cada momento. Desde que recordamos, siempre hemos estado acompañados por esta voz interna, por lo que apenas somos conscientes de ella. La consideramos parte inseparable de nosotros mismos y pensamos que nuestra vida no podría estructurarse sin ella. Nos produciría terror pensar que pudiese llegar a desaparecer y pensamos que no podríamos funcionar en el mundo de forma adecuada. Pero, como veremos posteriormente, no siempre existió y no es imprescindible para funcionar en el día a día.

¿Por qué hacemos todo lo que hacemos? El diálogo interno es el principal motor de nuestros actos, ya que cataloga el mundo en tres grandes categorías: lo que me gusta, lo que no me gusta y lo que es indiferente. De esta forma, decide qué es lo que vale y no vale la pena para nosotros. Así, de forma inconsciente, dedicaremos nuestra vida a buscar compulsivamente lo que nos gusta y a evitar

compulsivamente lo que no nos gusta. Todo esto constituye un proceso agotador y es sobre lo que se basa nuestra sociedad de consumo. Pero, plantéate por un momento, ¿qué pasaría si no hubiese diálogo interno y no hiciésemos esta clasificación de me gusta/no me gusta con todos los objetos, personas y sucesos que nos encontramos a lo largo de nuestra existencia? ¿Cómo sería nuestra vida? Esto es parte de lo que queremos explorar en este libro.

PRÁCTICA

OBSERVAR EL DIÁLOGO INTERNO

- Durante el día observa cómo funciona tu mente en cualquier actividad. Te será más fácil observarla en acciones rutinarias, que no exijan mucho esfuerzo mental, como asearte, limpiar, andar, estar en una fila del supermercado o en la sala de espera de una consulta. Observa tus pensamientos. ¿Son continuos? ¿Son siempre cambiantes? ¿Están ligeramente relacionados unos con otros?
- Comprueba que nunca sabes a donde te pueden llevar, ya que no los controlas. Es un viaje a lo desconocido. Puedes empezar viendo un pastel y teniendo un pensamiento agradable de comértelo, pero luego te haces consciente de que no tienes dinero porque estas en paro y tu vida es muy desgraciada, y en pocos segundos la mente te ha llevado de algo agradable a algo muy desagradable. Esa es la naturaleza de la mente.
- Observa cómo en el diálogo interno existen dos aspectos recurrentes que lo conforman: son los temas y los patrones. Por un lado hay una serie de temas que en cada uno de nosotros predominan y que son a los que la mente tiende a ir. Algunos ejemplos de estos cuatro o cinco temas recurrentes pueden ser: lo que los demás piensan de mi, el trabajo, mi(s) pareja(s), mis hijos, lo que quiero hacer en la vida o algún otro tema relevante para mi, como mis padres u otros familiares.

- Junto a los temas, observarás que en cada uno de ellos existe un patrón predominante. Por ejemplo, respecto a lo que los demás piensan de mi puedo creer que nadie me acepta o me quiere y cualquier suceso que me ocurre siempre me confirma esa hipótesis. En relación con el trabajo puedo pensar que nunca se me ha reconocido suficientemente mi valía y todo lo que ocurre me lleva a esa idea. En relación a mi pareja puedo tener una desconfianza crónica y cualquier suceso lo interpreto de esa forma. Respecto a la relación con mis hijos puedo sentirme crónicamente culpable o que soy un mal padre/madre, y todo lo que ocurre me reafirma en esa idea.
 - Nuestros temas y patrones son como carriles o surcos arados en la tierra que conforman el "esqueleto" de nuestro diálogo interno. Mindfulness nos permite hacernos conscientes de ello y evitar que sigan consolidándose, para que dejen de dirigir nuestras vidas.
-

¿CUÁNDO Y CÓMO EMPIEZA EL DIÁLOGO INTERNO?

No permitas ni un solo pensamiento.

LAO-TSÉ

El ser humano, no siempre tuvo diálogo interno. En el proceso de evolución, lo que permitió su gran ventaja adaptativa sobre el resto de animales, fue la capacidad de razonamiento: desarrollar armas para defenderse de los depredadores, construir herramientas para facilitar la construcción de casas o ropa, planificar emboscadas para cazar herbívoros de gran peso. Todo ello produjo la necesidad de pensar y planificar. Pero en la época de los cazadores-recolectores el ser humano estaba en contacto continuo con la naturaleza, no tenía excedentes alimentarios sino que cazaba solo cuando lo necesitaba y disponía de mucho tiempo libre cada día.

La llegada del Neolítico y el desarrollo de la agricultura llevó al fin del nomadismo y al asentamiento en grandes ciudades cerca de los ríos, sobre todo en las denominadas “culturas hidráulicas” como Egipto o China. La generación de gran cantidad de excedentes alimenticios produjo, progresivamente, la distribución social del trabajo, la propiedad privada, la jerarquía y el desarrollo de las clases sociales. Todo esto facilitó la búsqueda continua de objetos externos que nos diesen satisfacción sensorial o nos otorgasen estatus económico o poder. En las últimas décadas, la sociedad de consumo, como expresión del capitalismo salvaje, ha cerrado el círculo e intenta convencernos de que la felicidad está en tener cada vez más cosas.

A nivel individual, el diálogo interno surge hacia los dos o tres años, cuando aparece el lenguaje. En el período en el que el niño aprende a comunicarse con los demás, empieza también a hablar consigo mismo y a describirse cómo es el mundo. Este proceso se va ampliando y complicando progresivamente hasta que, hacia los siete años de vida, el diálogo interno se encuentra completamente estructurado y ya no nos abandonará nunca. La mayor parte de la humanidad jamás será consciente de que se puede vivir sin diálogo interno continuo. De hecho, cuando comentamos esta posibilidad en nuestros cursos de formación los estudiantes nos miran asombrados, porque no pueden creer que la mente pueda estar ni un minuto sin generar pensamientos. Junto a la sorpresa, existe también terror, ya que no quieren imaginar cómo sería una vida sin diálogo interno.

PRÁCTICA

EL DIÁLOGO INTERNO A TRAVÉS DE LA
EVOLUCIÓN HUMANA Y DE LA EDAD

- Adopta la postura de meditación. Imagina un día cualquiera en la vida de una tribu de cazadores recolectores. Sin propiedad privada, sin clases sociales, con una jerarquía laxa, grupos humanos pequeños y mucho tiempo

libre, dedicando muy pocas horas del día a la caza y a la recolección. Imagina su diálogo interno y sus preocupaciones. Compáralas con un habitante de cualquiera de nuestras grandes ciudades.

- Piensa ahora en un día cualquiera de tu vida esta semana. ¿Cuáles son tus inquietudes? ¿Qué pensamientos recurrentes tienes? Recuerda ahora cuando tenías siete años. Si no te acuerdas bien puedes pensar en un hijo o un sobrino tuyo o un niño cualquiera de esa edad ¿Qué ideas tiene un niño a esa edad? ¿Qué preocupaciones? ¿Ser aceptado en el colegio? ¿Las relaciones con sus padres y familiares?
 - Piensa luego en el diálogo interno de un adolescente. Temas como las parejas, el futuro laboral, lo que quiere hacer en la vida.
 - Identifica ahora los principales temas de tu diálogo interno. Observa cómo se ha ido complicando la vida y, por tanto, el diálogo interno con la evolución humana y el transcurso de la edad.
-

EL OBJETIVO DEL DIÁLOGO INTERNO

Si un problema tiene solución, ¿para qué preocuparse?

Y si no tiene solución, ¿para qué preocuparse?

PROVERBIO CHINO

¿Por qué estamos siempre pensando? La mente siempre está comparando unas experiencias con otras, juzgando sucesos o personas como agradables o desagradables, identificando objetos que le puedan hacer feliz, planificando para obtener cosas en el futuro, lamentando pérdidas en el pasado, defendiendo aquello que considera que es suyo, temiendo situaciones negativas que le pueden ocurrir en el futuro. Siempre pensando, pensando, pensando.

Observa que el contenido del diálogo interno es siempre uno mismo: mi pareja, mi familia, mi trabajo, mis posesiones, mi dinero, mi prestigio, mi poder, la imagen que tienen de mí, mi personalidad, mi país, mi religión o mi partido político. Si pienso en alguien o algo nunca es por casualidad, sino porque tiene relación conmigo, porque me interesa, me afecta o me preocupa de alguna manera, sino no pensaría en él. Es un discurso absolutamente autocentrado, que refuerza continuamente la idea que me he hecho sobre mí mismo y de que soy el centro del mundo. Cualquier acción de otras personas, cualquier suceso que ocurra en el mundo, solo me interesa por el impacto que pueda tener sobre mí o lo mío.

Y lo que es aún más inaudito: todo lo que hacen las otras personas y me afecta de alguna forma aunque sea lejanamente, estoy convencido de que lo hacen por fastidiarme o beneficiarme. En algunas tradiciones esto se llama "personalizar" o "importancia personal". Es la idea absurda, generada por nuestro diálogo interno autocentrado, de que todo lo que hacen otras personas lo hacen pensando en nosotros. Sin embargo, observa tus propias acciones. Todo lo que haces, piensas o sientes lo haces por ti mismo, para tu beneficio, porque quieres algo, no por los demás. Si eso perjudica o beneficia a otras personas es un efecto colateral dentro de tu objetivo principal que eres tu mismo. Las demás personas actúan de la misma forma: siempre actuamos por y para nosotros mismos, los demás son siempre fenómenos colaterales. Incluso cuando ayudamos o dañamos intensamente a alguien, lo que queremos es sentirnos mejor, ya sea ayudando o dañando.

En suma, el objetivo del diálogo interno es "controlar el mundo", que el mundo que nos rodea, lo que incluye sucesos, objetos y personas, sea como nuestra mente quiere que sea. Tenemos expectativas sobre cómo tiene que ser nuestra vida, no aceptamos lo que nos ocurre y buscamos siempre la forma de modificar los acontecimientos externos para que se adapten a lo que nosotros deseamos. A eso es a lo que dedicamos nuestra vida: a que el mundo se acomode a nuestras expectativas, a que todo sea como nosotros queremos que sea. Esto constituye una tarea absolutamente agotadora, inacabable e imposible.

PRÁCTICA

TODO PENSAMIENTO SE PRODUCE PORQUE
LA MENTE QUIERE O RECHAZA ALGO

- Adopta la postura de meditación. Practica mindfulness en la respiración poniendo la atención en uno de los tres anclajes habituales: fosas nasales, pecho o abdomen. Observa los pensamientos. Distingue los que son involuntarios, que son la mayoría, frente a los que son voluntarios, muchos menos.
 - Pero, sobre todo, observa cómo cualquier pensamiento que la mente genera es porque desea conseguir o evitar algo. Los recuerdos del pasado, las preocupaciones sobre el futuro, cualquier pensamiento respecto al presente es porque nuestra mente anhela algo. Si la mente no quisiese nada no generaría ni un pensamiento.
-

LOS INCONVENIENTES DEL DIÁLOGO INTERNO

Los seres humanos no vivimos la vida,
la pensamos.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO, "NUEVO MANUAL DE MINDFULNESS"

El diálogo interno es la principal causa de que no seamos felices. Diferentes estudios científicos sobre mindfulness confirman que los seres humanos permanecemos la mitad de todo el tiempo que pasamos despiertos pensando en algo diferente a lo que estamos haciendo. Es decir, la mente divaga habitualmente, es la forma de funcionar de nuestra mente "por defecto", por sistema.

Y lo que se descubre en dichos estudios es que la mente errante está negativamente asociada a la felicidad: el tiempo que permanecemos fuera del presente constituye un mejor predictor de felicidad que lo agradable que sea la actividad que estamos haciendo en ese momento. Es decir, se es más feliz realizando una actividad

aparentemente poco interesante, como limpiar el polvo o asearnos, si la hacemos con atención, que realizar una actividad supuestamente agradable, como estar en la playa o con los amigos, si estamos atrapados por una preocupación o un recuerdo negativo. Esto es algo que todos hemos comprobado.

La gente feliz está la mayor parte del tiempo con la mente en lo que está haciendo, mientras que las personas que no son felices están la mayor parte del tiempo con la mente en algo diferente a lo que están haciendo. Y lo que es más importante, y contrariamente a lo que muchas personas puedan creer, la mente errante sería la causa, y no la consecuencia, de la falta de felicidad. No estamos siempre pensando porque no seamos felices, sino que no somos felices por estar continuamente pensando. Por eso, mindfulness se asocia a un mayor bienestar psicológico y físico, porque facilita que la mente esté atenta a lo que hace en cada momento. Y eso produce bienestar psicológico y físico.

PRÁCTICA

OBSERVAR LA MENTE CUANDO
ESTÁS PREOCUPADO Y RELAJADO

- Observa a lo largo del día momentos en que estés especialmente preocupado a nivel mental y tenso a nivel corporal. Comprueba la gran cantidad de pensamientos que experimentas en ese momento y que, además, son diferentes a aquello que estás haciendo. Por el contrario, observa los momentos agradables que experimentes en el día, en los que sientas la mente y el cuerpo relajado. Observarás que apenas hay pensamientos y que muchos de ellos surgen en relación con la actividad que estás realizando y no con situaciones diferentes a lo que estás haciendo.
- Por eso, durante el día es recomendable que no facilites la divagación, la multitarea, sino que te acostumbres y disfrutes del hecho de que la mente está en la actividad que estás realizando.

- La misma práctica puedes realizarla durante la meditación formal, cuando te pongas a practicar mindfulness. Observa los tres primeros minutos. Los días en que te sientes a gusto, apenas hay pensamientos, la mente se encuentra naturalmente en calma. Mientras que los días en que sientes mayor malestar, la mente no puede dejar de pensar en situaciones diferentes a la propia práctica de mindfulness.



LEYENDA: VIVIR SIN DIÁLOGO INTERNO (SESHA)

La experiencia de permanecer sin diálogo interno de forma continuada es inefable. Existen pocas personas que hayan alcanzado este nivel de desarrollo espiritual. Una de ellas es el *Maestro Vedanta Advaita Seshha*, Iván Oliveros, al que profeso una gran admiración y respeto. Le pedí para este libro que resumiese cómo es la vida diaria en este estado y así fue como lo describió:

“Cuando se carece de fantasía la mente no se extravía en recuerdos innecesarios. No invaden sentimientos ni pensamientos irrelevantes al momento que se vive. La atención en lo cotidiano se hace tan firme que no existe la opción de caminar por senderos del pasado o del futuro que sean superfluos.

Emerge entonces una continua sensación de relax mental. No hay el más mínimo esfuerzo para pensar ni para comunicarse. Alrededor se crea una esfera de silencio que no es penetrada por voces, canciones o sensaciones auditivas internas que sean tóxicas; se parece al vacío sonoro del ambiente mientras la nieve cae.

Florece una sensación de continua atención cuya base es estable, firme y muy tranquila. La mente no se proyecta ni compara constantemente los recuerdos. No te ves regresando de creaciones mentales a las cuales no sabes como llegaste. Las cosas simples como una pared, el movimiento de las hojas de un árbol o escuchar música o caminar, cobran una relevancia sencilla y a la vez extraordinaria.

No hay cansancio mental ni aparece miedo. Los sentimientos patológicos quedan restringidos pues la atención al iluminarlos desde fuera hace que desaparezcan. El mundo se ve desde ningún lugar en especial; la cabeza ya no es el eje de lo conocido. Proyectada la atención, flota esta en el espacio y desde allí se percibe y se procesa la percepción.

Surge de manera natural la alegría por las cosas simples, por el acto de vivir, por la simpleza de existir. Los sentimientos se utilizan y abarcan regiones antes inexploradas. Nuevas formas de expresión del sentir y el nacimiento de una intuición más práctica florecen con el paso del tiempo.

Queda mucho tiempo libre para contemplar cosas y situaciones a las que antes no dábamos importancia, pues la mente no se extravía ahora en cosas innecesarias. La eficiencia cognitiva mejora pues es posible concentrarse profundamente sobre situaciones complejas o cotidianas. La mente deja de ser la cárcel que obliga a pensar y se convierte en el lazarillo que guía un presente carente de estrés y de esfuerzo.

No fantasear tranquiliza el cuerpo, aquieta la mente, permite flotar sobre el presente y advertirlo bajo el manto mágico de la comprensión. Tomarás con facilidad decisiones y te empoderarás de tu propio mundo. Gozarás de la simpleza de lo natural y advertirás una naturaleza más espontánea, pero, ante todo, tu cabeza descansará de tanto pensar.”