

Material Imprimible

Curso Reducción de estrés basado en Mindfulness

## Módulo 2

### **Contenidos:**

- Actividades favoritas de la mente
- Modos mentales: Hacer y Ser
- Relación de Mindfulness con los pensamientos

### **Las actividades comunes de la mente**

Son infinitas, pero algunas son: juzgar situaciones como buenas o malas / Evaluar/ Apegarse y desear más de lo que nos gusta / Rechazar y quejarse de lo que no nos gusta / Resistirse a lo desagradable / Buscar distracciones para no enfrentar lo desagradable / Reflexionar sobre el pasado / Revivir situaciones y/o desear que hubieran sido diferentes / Focalizarse en lo que está mal y tratar de arreglarlo / Crear historias mentales / Recordar / Querer ubicar situaciones, personas o actitudes dentro de parámetros conocidos / Revivir sensaciones / Anticiparse al futuro / Tratar de prevenir / Planificar / Poner expectativas / Imaginar / Buscar soluciones / Sacar conclusiones / Hacer hipótesis / Comparar, contrastar y categorizar / Prejuizar / Rotular / Criticar / Autocriticarse.

### La práctica de Mindfulness nos ayuda:

- A reconocer, entender y a aceptar que estas son las funciones de la mente, que así está acostumbrada, que esa es su naturaleza.
- A recordar que los pensamientos no son hechos o realidades sino eventos mentales, por lo tanto, no tenemos por qué creerles a todos los pensamientos que pasan por nuestra mente. Podemos cuestionarlos. Podemos abrir un espacio para la reflexión y la toma de conciencia.
- A hacer pausas más seguido, respirar, no reaccionar si esos pensamientos nos están produciendo emociones muy fuertes.
- A rescatar lo que la mente nos sugiere, solamente si nos sirve para algo concreto, y sólo por el tiempo que consideremos útil.
- A elegir cómo vamos a responder ante las situaciones desde la calma y la claridad mental.
- A no desear que lo malo desaparezca, sino a animarnos a transitar los momentos de conflicto interno, dejarlos ser, observarlos con cierta curiosidad, notar qué sucede en el cuerpo en esos momentos.
- A notar cuánto tiempo malgastamos en esas actividades y cuánto de esa inversión de energía vale la pena para resolver las cosas y nos trae paz interior.

- A notar cómo al realizar las actividades, la mente nos priva de focalizarnos en el presente, que es el único momento en el que podemos actuar, decidir, responder, accionar un cambio.
- A entrenarnos en la manera de dirigir la atención, relajarnos, estar más presentes y conectados mientras suceden las cosas, focalizarnos en lo que sí está funcionando y disfrutar.
- Finalmente, podemos agregar que Mindfulness nos ayuda a agradecerle a nuestra mente porque es una gran herramienta que cuando está bien entrenada y enfocada, funciona muy bien, y por otro lado, a comprenderla y tenerle compasión cuando se encapricha con un pensamiento, se vuelve impaciente o empieza a rumiar.

### **Los modos de funcionamiento de la mente**

Tema adaptado de los desarrollos de Shamash Alidina de su libro *Mindfulness para Dummies* y de John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal en su libro *El camino del Mindfulness*.

La mente tiene dos modos de funcionamiento: el modo Hacer, o modo de funcionamiento orientado a la acción, y el modo Ser. Como seres humanos que somos, es importante integrar el Ser al Hacer cotidiano.

El modo Hacer es el modo mental en el que pasamos la mayor parte del tiempo, está orientado a los logros y a los resultados.

Este modo nos permite pensar, conceptualizar, resolver problemas, trabajar metódicamente para lograr un objetivo, avanzar en nuestras metas. Para ello, nuestra mente analiza dónde estamos y dónde queremos estar y camina en el sentido de disminuir el espacio existente entre ambos. Nuestro pensamiento analítico divide el problema en pequeñas piezas, tras haber analizado cada una de ellas y haberla resuelto, volvemos a valorar el problema para saber si la solución dada nos ha aproximado o alejado de nuestro objetivo.

En cambio, el modo Ser está en relación con el proceso y no con el resultado. Cuando activamos el modo Ser percibimos nuestras sensaciones, emociones y pensamientos, percibimos cómo estamos física y mentalmente.

Ejemplo: cuando queremos hacer un viaje, utilizando el modo Hacer, nos fijamos en el lugar en el que estamos, llamémoslo punto A, y decidimos que queremos llegar a nuestro destino, punto B. A lo largo del viaje valoramos varias veces si la dirección tomada nos está aproximando al punto B, para reorientar nuestro camino en caso de ser necesario. Nos interesa realizar el viaje en un tiempo determinado y consideramos un logro cuando llegamos a destino en el tiempo que nos hemos marcado, aunque no hayamos percibido la belleza del paisaje por el que ha discurrido nuestro viaje.

En el modo Ser, viajamos de A a B, pero nos permitimos gozar y disfrutar de lo que ocurre momento a momento, de lo que percibimos con nuestros sentidos instante tras instante. El modo Ser queda reflejado en esta frase: "el viaje es el destino".

Es importante que entendamos que ambas modalidades son útiles e importantes, ninguna es peor o mejor que la otra, simplemente son diferentes. Incluso, se puede estar en modo ser mientras hacemos. Cuando prestamos atención amablemente al momento presente, con total intención y sin juicios es activar el modo Ser. A través de las prácticas de Mindfulness aprendemos a ver el mundo tal y como es, y no como nos gustaría que fuera. El modo Ser, que vamos aprendiendo con la práctica de Mindfulness, implica una buena alternativa al modo Hacer.

### **Características de los modos mentales Hacer y Ser**

La primera característica es Piloto automático versus Elección consciente, esto quiere decir que:

- El modo Hacer se basa en hábitos, nuestra vida se automatiza. Vivimos más en nuestra cabeza que en el mundo real. Muchas de nuestras acciones se realizan en piloto

automático. Nos perdemos, cometemos errores, nos olvidamos de las cosas. Nos toman las emociones y reaccionamos fácilmente.

- Mientras que el modo Ser nos trae la conciencia a nuestra vida, nos pone en contacto con nosotros mismos, prestando atención intencionalmente a los diversos aspectos del yo y del mundo. Percibiendo el mundo con nuestros sentidos, dejamos de pensar el mundo.

La segunda característica es Lucha versus Aceptación. Esto se entiende de la siguiente manera:

- El modo Hacer se esfuerza en cerrar la brecha entre dónde estamos ahora y dónde queremos estar. Nos orienta a modificar las cosas.

En este modo, vemos cómo las cosas son ahora y cómo queremos que sean en el futuro. Tomamos conciencia del estado actual y la distancia que los separa. Estando en el modo Hacer, nos proponemos metas y buscamos formas de alcanzarlas. El foco está en el objetivo. Si no llegamos en el tiempo que calculábamos llegar, comenzamos a ponernos ansiosos y sentirnos frustrados. En este estado se hace difícil encontrar soluciones alternativas al problema que se presenta, usar la creatividad o conectarnos con lo que estamos sintiendo.

En cambio, el modo Ser se enfoca en aceptar que las cosas son como son en este preciso momento, abandonando esos esfuerzos por “ir hacia...” o “alejarse de ...”

En este modo, tenemos menos ansiedad por lograr metas o cambiar las situaciones. Podemos aceptar las cosas tal cual son antes de emprender el cambio. Nos permite saber dónde estamos parados y “descansar” en el momento presente.

La tercera característica es Evitación versus Aproximación. Aquí:

- El modo Hacer pretende evitar todo aquello que nos desagrada. ¿Les pasa de querer hacerse lo más rápido posible todo lo que no les gusta?

- Por su parte, el modo Ser nos alienta a permanecer abiertos, a mirar hacia lo difícil y lo desagradable con curiosidad amable. En el modo Ser nos abrimos a las emociones agradables, desagradables y neutrales. No queremos huir de ninguna emoción en particular. Nos damos cuenta que huir de las emociones desagradables sólo nos hunde más en ellas.

La cuarta característica de los modos mentales Hacer y Ser, esta es Pensamientos como "realidades" versus Pensamientos como acontecimientos mentales. En este caso:

- El modo Hacer utiliza las ideas y pensamientos como reales, tomándoselas al pie de la letra. Una idea es la base de otra y ésta de otra y de otra, muy probablemente distorsionando la realidad.
- El modo Ser ve los pensamientos como meros pensamientos, como "productos" de la mente que surgen, que se quedan por un tiempo, y se disipan. Nos enseña a ver nuestros pensamientos más que a ver el mundo desde ellos.

Una quinta característica es el Pasado y el futuro versus el Momento presente, es decir que:

- El modo Hacer trabaja para resolver los problemas y lograr nuestras metas saltando entre los recuerdos del pasado y la anticipación del futuro, perdiendo la posibilidad de experimentar el momento presente tal y como es. No estamos en el momento presente, estamos perdidos en nuestra mente, queriendo arreglar las cosas del pasado, o solucionarlas para que sean diferentes en el futuro. Nos perdemos, de esta manera, de los detalles que cada instante del presente nos aporta.
- El modo Ser se centra en la experiencia del momento presente. Tanto los recuerdos como las imágenes referentes al futuro se reconocen como lo que son, productos de nuestra mente que surgen aquí y ahora, que van y que vienen. Nos permite estar en contacto con el aquí y ahora a través de los 5 sentidos, en este exacto momento. No estamos pensando ni en el pasado ni el futuro.

Y la sexta y última característica de los modos mentales Hacer y Ser es Análisis, como experiencia indirecta, versus Sensación, como experiencia directa. Aquí:

- El modo Hacer analiza el mundo, piensa, recuerda, compara y juzga; la experiencia se convierte en pensar acerca de las cosas.
- El modo Ser se enfoca en la experiencia sensorial directa, centrándonos en lo que está sucediendo en este preciso instante.

#### Otras características del modo Hacer y del modo Ser

- Estar en estado Hacer no significa necesariamente estar haciendo cosas. Podemos estar sentados en el sofá y nuestra mente está muy ocupada saltando de un tema a otro, del pasado al futuro, buscando soluciones.
- El modo Hacer nos permite alimentar nuestro ego. Cuántas más cosas hicimos en el día, o más plata juntamos en el año, o más logros materiales e intelectuales alcanzamos, más eficientes o productivos nos sentimos. Para el ego, esto es atractivo y emocionante. Sin embargo, nos estamos dando cuenta que hacer demasiadas cosas se transforma en un problema y muchas personas están buscando cómo “bajar la velocidad”. Seguramente eso te llevó a tomar este curso.
- El modo Hacer es particularmente inútil cuando se aplica a cuestiones emocionales. Es inquieto, insatisfecho, focalizado en el mundo externo, orientado a las metas y a evitar las experiencias negativas.
- También se asocia a las olas del mar, que van y vienen, en constante movimiento.
- Al entrar en modo Ser tomamos consciencia de nuestro estado físico, emocional y mental.
- Podemos ver las cosas tal cual son y permitirles ser.
- Este modo nos permite “escuchar” lo que las emociones tienen para decirnos o enseñarnos. En vez de reaccionar, podemos responder, con mayor claridad

mental, con creatividad, encontrando la forma y el momento más adecuado para tomar nuestras decisiones.

- El modo Ser es tranquilo, calmo y nos enraíza. Se asocia al fondo del mar, que permanece sereno, aunque en la superficie hay olas.
- Es la sensación de la consciencia interior, que permite, que acepta, en paz, quietud, y silencio.

Cuando hablamos de la acción, nos referimos a uno de los modos en los que la mente puede funcionar. Podemos pensar en la acción como algo parecido a las diferentes marchas de un auto, pues cada uno de los modos sirve para funciones diferentes y del mismo modo que un coche no puede emplear dos marchas a la vez, la mente, solo puede actuar de una manera en cada ocasión. Esto es muy importante ya que podemos aprender a cambiar las marchas mentales.

La alternativa al modo orientado a la acción, es el modo orientado al ser, un modo con el que nosotros no estamos familiarizados.

Si analizamos un poco nuestra vida, veremos que en ella predomina más el modo orientado a la acción. La buena noticia es que darse cuenta de ello es el primer paso hacia una manera de vivir distinta.

- Ser es una manera de librarnos del dominio de nuestra mente y de experimentar lo que está ocurriendo en ese momento, en vez de pensar ininterrumpidamente en ello.
- Ser es aceptarnos a nosotros y a nuestras experiencias, en vez de centrarnos en todo lo que no nos satisface de ellas y es necesario cambiar.
- Ser nos permite comprender que los pensamientos no reflejan la realidad, sino que son procesos mentales.

Las experiencias en sí mismas no están en ningún modo. Nosotros determinamos el modo de acuerdo a cómo respondemos ante ellas. Ser implica observar la experiencia tal cual es. Hacer implica involucrarnos activamente para cambiarla de alguna forma.



No se requiere una gran experiencia para cambiar el modo mental. Puede hacerse en este mismo instante, dejando de prestar atención a la mente y cambiando el foco al momento presente, por ejemplo, sintiendo el contacto de la ropa con mi piel o mirando por una ventana y, por un momento, maravillarnos con el color de las hojas de los árboles.

La clave está en integrar los dos modos a nuestra vida. Darnos cuenta de cuál es el modo que está operando ahora y decidir, a consciencia, si es el más útil.

¿Sabían que ciertas actividades como comer su comida favorita, realizar tareas de jardinería, hacer el deporte que les gusta, los transporta a un estado de conexión profunda con el ser? Cuando estamos totalmente focalizados, disfrutando del momento presente, todo lo demás parece desvanecerse, pierden importancia los problemas.

Ese estado en el que simplemente fluimos, puede generarse cuando ponemos toda nuestra atención, sea cual sea la actividad que estemos realizando, si la hacemos con consciencia plena.

#### Algunas ideas para fluir y activar el modo ser:

- Podemos leer un libro que absorba toda nuestra atención y nos transporte.
- Realizar actividades artísticas como dibujar, pintar, bailar cantar o tocar un instrumento. Lo importante es que no estemos pensando en el resultado final o en cómo lo estamos haciendo, ni en que deberíamos tomar clases para mejorar. Tan solo disfrutar ese momento.
- Realizar actividad física, sintiendo el trabajo de los músculos o los estiramientos cuando elongamos, focalizando en el momento presente.
- También podemos hacerlo en nuestro trabajo. Focalizando nuestra atención en lo que estamos haciendo.
- Intentar evitar el multitasking. Hacer una cosa por vez con atención focalizada facilita el modo Ser y ofrece un descanso a la mente, a la vez que la entrena para concentrarse.

- Como ya mencionamos antes, podemos tomar una ducha y prestar atención a los sentidos.
- O, incluso, antes de comenzar a comer, tomar tres respiraciones profundas. Luego comer con toda nuestra atención.
- En alguna situación de espera, llevar nuestra atención a alguna zona del cuerpo y mantenerla allí durante 10 respiraciones completas.
- Cambiar algo de nuestra rutina de alguna manera. Por ejemplo, durante una semana, tomar un camino diferente para ir a nuestro trabajo, prestando atención a los nuevos detalles del camino. También podemos cambiar el orden de algunas de nuestras actividades rutinarias. Podemos también empezar a poner en práctica un nuevo hobby. Al realizar estas actividades nuevas, se involucran otras partes del cerebro y nos permite estar presentes.
- También podemos intentar reducir aquellas actividades que requieran cambios constantes de atención o que agoten la energía mental, como ver demasiada televisión o estar demasiado tiempo navegando en internet.

#### Algunos tips para vencer la tendencia al hacer:

- Hagan una lista de todo lo que tienen que hacer hoy. Luego asignen prioridades.
- Incorporen a la lista actividades que no sean obligaciones, sino cosas divertidas como leer una novela, ocuparse de sus plantas, o sentarse bajo un árbol simplemente a respirar. Esto les dará un respiro dentro de un día muy demandante.
- Piensen en algún conocido que rara vez esté corriendo de acá para allá. Pregúntenle cómo lo logra o pasen una tarde con esa persona.
- Simplifiquen su vida. Recuerden qué o quién es realmente importante en su vida y suelten al resto.
- Cambien de canal de televisión cuando vienen las publicidades. Están diseñadas para generar en su subconsciente la necesidad de más y más.

- Invoquen al modo Ser cuando estén haciendo cosas. Conectarse con los sentidos es una forma de lograr esto.

La experiencia del fluir necesita atención. Por todo lo que venimos trabajando, ya sabemos que la atención puede entrenarse y practicarse y la práctica regular de Mindfulness nos ayuda a lograr esto y, por lo tanto, permitir que las experiencias en las que fluimos se den más seguido. Cuando salimos con nuestro auto, por ejemplo, podemos manejar prestando atención a los alrededores en lugar de perdernos en nuestros pensamientos.

Cuando nos conectamos con el momento presente, podemos darnos cuenta si nuestra mente está focalizada o si estuvo distraída. Si esto sucede, por ejemplo, cuando estamos manejando, podemos traer nuestra atención nuevamente al aquí y ahora. Para ello podemos prestar atención a nuestra respiración y sentir cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo.

Fluir en modo Ser nos aporta una sensación de control personal. Al tomar consciencia de las emociones y pensamientos que surgen, creamos la posibilidad de elegir. Si sentimos una emoción impulsiva, no necesitamos ir tras ella, ni creerles ciegamente a todos nuestros pensamientos. Desarrollamos el poder de tomar la decisión de elegir. Si mientras manejamos, alguien hace una maniobra que nos obliga a hacer otra, tenemos la elección de enojarnos y reaccionar, o bien practicar el soltar, entendiendo que enojarnos solo nos afecta a nosotros mismos, o bien si elegimos enojarnos, podemos tomar consciencia de cómo reaccionamos y qué sucede en nuestro interior mientras lo estamos haciendo y qué genera esa situación en nuestro estado mental.

Cuando fluimos, hacemos la actividad por la actividad en sí misma. El foco no está puesto en terminar la actividad, sino en estar presente en cada pequeño momento. Si cuando manejamos estamos pensando en lo que vamos a hacer cuando lleguemos, no estaremos fluyendo. En cambio, si llevamos nuestra atención al camino y al acto de manejar en sí

mismo, podemos sentir el calor del sol en nuestro brazo y apreciar el color del cielo cuando estemos atascados en el tránsito.

### **Mindfulness y los pensamientos**

Tenemos un estilo automático de pensar e interpretar los eventos que nos ocurren. No revelamos ningún secreto al decir que nosotros somos nuestros peores críticos. La gente suele ser muy dura consigo misma. No es de extrañar que después de hacer algo que lamentamos o que no nos gusta, nos digamos a nosotros mismos algo así como “no sirvo para nada”; “soy un desastre”; “jamás lo haré bien”. ¿Cómo se sentirían si alguien les dijera esas cosas? Seguro que se desalentarían, se molestarían, se enojarían y hasta dejarían de ver a esa persona. ¡Pero lo hacemos con nosotros mismos! ¡Y mucho! Pensar descuidadamente “no soy bueno”; “nadie me entiende”; “nadie se interesa por mi” y creérselo acaba desembocando en el estrés, la ansiedad y la depresión.

El Mindfulness puede ayudarnos a considerar los pensamientos, no como hechos, que es lo hacemos normalmente y de una manera condicionada, tomando nuestros pensamientos como realidades, sino como puros eventos o procesos mentales. Cuando nos demos cuenta que en nuestra mente hay un pensamiento, podremos entonces considerarlo como un mero evento mental. Poder tomar consciencia nos ayuda a advertir también el momento en que acaba desapareciendo.

Ejemplos: podemos tomar a nuestros pensamientos como cuando nos sentamos frente a un arroyo a observar el discurrir de las hojas secas flotando en la superficie del agua, o cuando miramos el cielo y vemos el paso de las nubes, el Mindfulness puede ayudarnos a darnos cuenta de los contenidos que surgen en nuestra mente sin identificarnos con ellos y tomando simplemente consciencia de cómo aparecen y cómo acaban desapareciendo.

Nuestras pautas habituales de pensamiento hacen que nos quedemos atrapados en un diálogo negativo con nosotros mismos, y caigamos en pensamientos que nos mantienen

---

estancados y deprimidos, lo que influye negativamente en nuestro bienestar. Y conviene, ya que se trata de pautas que funcionan de manera automática, que nos familiaricemos con ellas para darnos así cuenta del momento en que aparecen.

En su libro *El camino del Mindfulness*, John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal desarrollan varias pautas de pensamiento negativo.

- El catastrofismo, por ejemplo, es una forma de pensamiento que amplifica la ansiedad. Quien cae en este estilo de pensamiento, suele imaginar, en situaciones difíciles, el peor escenario posible.
- Otro tipo de pensamiento es aquel que exagera lo negativo y descarta lo positivo. Estas son dos pautas asociadas que, magnificando los detalles negativos, intensifican la ansiedad y la depresión. Esta forma de pensar descarta lo positivo y confiere más poder a lo negativo. Una sugerencia, para cuando nos reconocemos pensando de esta manera, es reemplazar la palabra “pero” por la palabra “y”, para ponderar por igual ambos aspectos.
- Por otra parte, la idea de “leer la mente”, está basada en el convencimiento de que sabemos lo que los demás están pensando sin tener la menor evidencia objetiva de ello. Este tipo de interpretación pueden llevarnos a asumir incorrectamente que alguien no nos tiene en cuenta o que le desagradamos, lo que tiende a incrementar la ansiedad y la depresión.
- Por su parte, el perfeccionismo es la mejor de las recetas para intensificar el estrés, porque nos obliga a estar continuamente en guardia. Y es que, cuando no nos permitimos cometer errores, nos vemos obligados a estar constantemente defendiendo nuestras opiniones y acciones.
- Otra pauta del pensamiento negativo es la famosa palabra “debería”. Esta es muy habitual y no solo puede intensificar el estrés, sino también hacernos sentir culpables o enojados. Esta pauta establece una lista de reglas que nadie, ni nosotros ni los demás puede quebrantar. Cuando en tal caso uno rompe las

reglas, se siente culpable por no haber vivido de acuerdo a sus expectativas y si es el otro el que las rompe, probablemente acabe enfadándose con él.

- Y, por último, tenemos a la culpabilización que consiste en hacer a los demás responsables de nuestro sufrimiento. La culpa siempre implica a alguien o algo externo causante de nuestro sufrimiento. Y como habitualmente no podemos cambiar a las circunstancias ni a los demás y sólo podemos cambiarnos a nosotros, atribuir al exterior la causa de nuestros problemas nos despoja del poder para llevar a cabo los cambios necesarios.

Elas constituyen la mejor receta para aumentar el estrés, la ansiedad y la depresión. Pero cuando logramos tomar consciencia de nuestras pautas de pensamiento, podemos dar un paso atrás y lograr una mayor comprensión del funcionamiento interno de nuestra mente. De ese modo, dejamos de estar atrapados en el funcionamiento automático de nuestra mente y podemos empezar a trabajar mejor con ella.

El modo en que interpretamos los acontecimientos puede tener un gran efecto en nuestro nivel de estrés. Consideren, por ejemplo, los siguientes escenarios y tomen nota de cuál es su respuesta inicial ¿Implica acaso, el hecho de que una persona no nos llame, que haya perdido todo interés en nosotros o deberíamos tomarlo como una simple indicación de que está muy ocupada? ¿Significa que nos hagan una multa de tránsito por exceso de velocidad que el mundo está contra nosotros o que debemos conducir más lentamente?

No es inusual que nuestra primera respuesta a estas preguntas sea el resultado de una interpretación negativa, algo que, en general, sucede de un modo tan rápido e inconsciente que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Pero esa falta de consciencia puede dejarnos atrapados en un círculo vicioso de la tensión física y el sentimiento de ansiedad. El Mindfulness constituye una herramienta adecuada para darnos cuenta de las interpretaciones negativas y la clave también para tomar consciencia de otras interpretaciones alternativas.

### **Historia de un anciano sabio cuyo consejo solicitaba todo el mundo:**

Un día llegó un campesino y le dijo:

- "No sé qué hacer. Mi buey ha muerto y ya no puedo arar el campo. Es lo peor que podría haberme sucedido".

-Quizás si o quizás no ¿Quién sabe?, replicó el sabio.

Sumido en su incredulidad, el campesino regresó a su casa y le dijo a su familia que después de todo el anciano no era tan sabio, porque en su opinión no había nada peor que la muerte del buey.

Cuando a la mañana siguiente, salió a dar una vuelta, pensando en cómo se las iba a ingeniar sin el buey, descubrió un caballo en los alrededores. Entonces se aprestó a atraparlo y cuando lo consiguió, concluyó que, con el caballo, le resultaría mucho más fácil arar que cuando tenía el buey.

- "Le ruego acepte mis disculpas, dijo el campesino al sabio en la primera ocasión que tuvo de visitarlo. Tenía usted razón. Estoy seguro que, de no haber perdido el buey, jamás hubiera dado ese paseo ni capturado al caballo. Esto es lo mejor que jamás me haya ocurrido".

- "Quizás si o quizás no ¿Quién sabe?, replicó de nuevo el anciano".

- "Está tomándome el pelo" dijo el campesino mientras se retiraba. "Este tipo está loco. Ya no volveré a verle nunca más".

Pocos días después el hijo del campesino salió despedido del caballo y se rompió la pierna y dándose cuenta que no podía contar con la ayuda del hijo se preguntó "¿Cómo acabaré ahora con el trabajo que queda por hacer?" Le dice el campesino al sabio. "Esta vez tiene que admitir que no podría haberme ocurrido nada peor", concluyó el campesino en su próxima visita al sabio.

- "Quizás si o quizás no ¿Quién sabe?" Respondió de nuevo serena y bondadosamente el anciano.

También en esta ocasión el campesino se marchó enfadado del pueblo.

Pero ese mismo día llegó al pueblo un pedido para reclutar a todos los jóvenes sanos y llevárselos a una guerra que parecía interminable. Así fue como la pierna

rota del hijo del campesino acabó liberándolo del reclutamiento y probablemente de la muerte.

Adviertan cuando hay en su mente algún diálogo negativo. Quizás escuchen pensamientos del estilo “Esto no va a funcionar, ¿a quién quiero engañar?, las cosas nunca cambiarán”. Pregúntense, en tal caso, si hay otro modo de contemplar la situación. Podrían hacer como el sabio de la historia “Quizás si o quizás no, ¿Quién sabe?”. Ejerciten esta práctica en su vida cotidiana, tratando de identificar interpretaciones negativas automáticas y otras trampas mentales. Es importante que aprendan a observar sus pensamientos y, en lugar de querer “echar” los pensamientos cuando son negativos o les incomodan, notar su presencia, dar un paso hacia atrás y observar cómo entran y salen de su mente, recordando siempre que los pensamientos van y vienen.

Si bien puede sonar a “frase hecha”, también es importante practicar soltar sus pensamientos y tomarlos como olas que vienen y van, sin intentar suprimirlos cuando son negativos, ya que lo que resistimos persiste, y sin querer aferrarse a ellos cuando son agradables. Recuerden que una de las actividades favoritas de la mente es querer sacarse de encima lo desagradable y aferrarse a lo agradable.

Es importante que no se identifiquen con sus pensamientos, ustedes no son sus pensamientos. No es necesario actuar sus pensamientos. Recuerden cuántas veces tuvieron pensamientos distintos y cuál es su manera de pensar cuando están bien y positivos.

Los pensamientos disparan emociones y a la inversa. Se retroalimentan y se desencadenan recíprocamente de manera permanente. Si yo tengo un pensamiento por ejemplo “No soy buena para nada”, este pensamiento despierta en mí emociones como tristeza o impotencia, por nombrar algunas.

Si podemos tomar consciencia de los pensamientos que genera nuestra mente, el tomar consciencia nos permite tomar distancia y cierta perspectiva. De este modo, podemos



descubrir otras maneras de pensar las situaciones para no dejarnos llevar por las habituales pautas de pensamiento.

### **Conclusiones sobre Mindfulness y los pensamientos:**

- No podemos controlar los pensamientos, surgen sin intención y sin voluntad.
- Analizar los pensamientos y aferrarnos a ellos nos puede hacer sentir miserables.
- Un pensamiento no es un hecho, es un proceso mental.
- Los pensamientos no tienen peso, son efímeros.
- Los pensamientos tienen que ver con el pasado y el futuro. Cuando llevamos la atención al aquí y ahora, los pensamientos se disuelven.
- No podemos no pensar. No podemos apagar el cerebro. Tampoco podemos escaparnos de los pensamientos. No tenemos capacidad de control consciente sobre el cerebro y, una vez que se fue un pensamiento, no sabemos cuándo va a surgir el próximo.
- Tenemos que aprender a observar cómo entran y salen los pensamientos, notar su presencia y observar cómo salen de nuestra mente.
- Nosotros no somos nuestros pensamientos. Confundimos los pensamientos con realidades. Los pensamientos no son reales de hecho, no están ocurriendo.

Con la práctica del Mindfulness favorecemos el cambiar la relación con los pensamientos, ya que luchar con ellos no sirve. La idea desde la práctica de Mindfulness no es dejar la mente en blanco, sino observar los pensamientos con curiosidad y aceptarlos con amabilidad para que no nos arrastren.

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal en el libro *El camino del Mindfulness* utilizando utilizan la metáfora del tren de los pensamientos. Dice así: “No es necesario enfrentarse a los pensamientos, ni juzgarlos o luchar contra ellos. En vez de eso, simplemente podemos decidir no seguirlos en cuanto seamos conscientes de su aparición. Cuando nos perdemos

---

en nuestros pensamientos cuesta mucho identificarlos. Barren la mente, la arrastran tras de sí y, en muy poco tiempo, nos acaban arrastrando a nosotros también. Nos subimos a un tren de pensamientos, sin darnos cuenta de ello y, ciertamente, sin saber a dónde nos conducirá. En algún momento del trayecto, podemos despertar y darnos cuenta de que hemos estado pensando, que nos hemos dejado llevar. Y cuando nos bajamos del tren, podemos encontrarnos en un entorno mental totalmente distinto del que teníamos al subir.”

Los autores continúan de esta manera: “Los tipos de pensamientos que tenemos, y su impacto en nuestras vidas, dependen de nuestra manera de entender las cosas. Si estamos en condiciones de ver con claridad y firmeza que las cosas vienen y van, realmente no importa qué tipo de pensamiento aparece en la mente, pues podemos contemplar nuestros pensamientos como el espectáculo pasajero que son. Los pensamientos generan acciones. Y las acciones tienen consecuencias. ¿En qué pensamientos debemos invertir? La gran tarea a la que nos enfrentamos es la de verlos con claridad, de manera que podamos elegir los que merecen que actuemos y los que, simplemente, debemos dejar pasar”.

**Poema de Pema Chodron:** “Solemos tomarnos muy en serio nuestros pensamientos. Son como burbujas o como nubes...Así que cuando te des cuenta de que estás pensando demasiado, podés simplemente tocar los pensamientos y dejarlos que se disuelvan completamente en la inmensidad del cielo azul. No es necesario derribarlos violentamente y no estás tratando de cortarlos utilizando una espada o aplastándolos sobre tu cabeza con un martillo. En realidad, no hay nada contra qué luchar, simplemente dejá que los pensamientos se disuelvan en la inmensidad del cielo azul, como tocando una burbuja con una pluma.”