

Material Imprimible

Curso Reducción de estrés basado en Mindfulness

Módulo 5

Contenidos:

- Emociones y su regulación con Mindfulness
- Diferencia entre dolor y sufrimiento: cómo abordarlos desde la atención plena
- Atención plena dirigida a otras personas

Emociones

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Fernández-Abascal y Palmero, señalan que “una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.”

Por lo tanto, podemos decir que las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento de los latidos cardíacos que hacen que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de “lucha - huida”.

Según Don Hockenbury y Sandra Hockenbury, una emoción es un estado psicológico complejo que incluye diversos tipos de reacciones corporales y anímicas y que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica y una respuesta conductual o expresiva. Siguiendo el trabajo de José Manuel Garrido en su artículo “*Emociones, cómo determinan nuestra conducta*” vamos a ver en profundidad cada uno de estos tres componentes:

- El primer componente es la experiencia subjetiva. Aquí las emociones poseen, un aspecto subjetivo que es la vivencia experiencial de la emoción. Aunque los expertos informan que hay una serie de emociones básicas universales que son experimentadas por las personas de todo el mundo independientemente de su origen o de su cultura, los investigadores también creen que la experiencia de la emoción puede ser muy subjetiva. Además, no siempre experimentamos formas “puras” de cada emoción, ni las mismas emociones se manifiestan ante acontecimientos o situaciones de la vida similares.
- El segundo componente es la respuesta fisiológica: las emociones también pueden causar reacciones fisiológicas importantes. Muchas de las reacciones físicas que se

experimentan durante una emoción, como la sudoración de las manos, el ritmo cardíaco acelerado, la respiración rápida, son controlados por el sistema nervioso simpático, una rama del sistema nervioso autónomo que controla las respuestas involuntarias del cuerpo. ¿recuerdan que hablamos de este sistema anteriormente?

Las investigaciones más recientes se han centrado en el papel del cerebro, en las emociones. Los escáneres cerebrales han demostrado que la amígdala, parte del sistema límbico, juega un papel importante en la respuesta fisiológica emocional, y en particular en el miedo.

- El tercer componente es la respuesta conductual. El componente final es tal vez con el que estamos más familiarizados, por ser la expresión real de la emoción. Gastamos una cantidad significativa de tiempo en interpretar las expresiones emocionales de las personas que nos rodean. Nuestra capacidad de comprender con precisión estas expresiones está ligada a lo que llamamos inteligencia emocional y estas expresiones juegan un papel importante en nuestro lenguaje corporal en general.

Sabemos por los investigadores que muchas expresiones son universales, como la sonrisa para indicar felicidad o placer, o el ceño fruncido para expresar tristeza o disgusto. Pero las normas culturales también juegan un papel importante en la forma de expresar e interpretar las emociones. En Japón, por ejemplo, las personas tienden a ocultar las manifestaciones de miedo o disgusto cuando se encuentran en presencia de una figura de autoridad.

Aunque no siempre paremos para pensar en ello, las emociones sirven para algo, es decir, tienen funciones. Las emociones motivan la acción y nuestro comportamiento. El impulso a la acción está conectado siempre de forma biológica con emociones específicas. Las emociones nos ahorran tiempo para ponernos en acción en situaciones importantes.

Estas son propias del ser humano y se clasifican en emociones positivas y emociones negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. Todas las emociones son válidas. No existen emociones buenas o malas.

No podemos desconectar o evitar las emociones. Cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.

En el lenguaje cotidiano, utilizamos con frecuencia los términos “emociones” y “estados de ánimo” de forma indistinta, pero los expertos hacen distinciones entre los dos.

La emoción es normalmente bastante corta, al mismo tiempo que intensa. Las emociones son también propensas a tener una causa definida e identificable. Por ejemplo, después de estar en desacuerdo con nuestra pareja en una conversación, es posible que nos sintamos enojados por un corto período de tiempo.

Por su parte, un estado de ánimo es, por lo general, mucho más leve que una emoción, pero de mayor duración. En muchos casos, puede resultar difícil identificar la causa específica de un estado de ánimo.

Tipos de emociones

Gracias al psicólogo Paul Eckman en 1972, sabemos que hay varios tipos de emociones, él sugirió que existen seis emociones básicas que son universales a lo largo de las culturas humanas: el miedo, el asco, el enfado, la sorpresa, la tristeza y la alegría.

- Una de las emociones básicas es el miedo que es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución. El miedo se produce ante una amenaza o peligro, ya sea real o imaginario, que genera ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Por ejemplo, al sentir que nuestra vida o la de un ser querido esté siendo amenazada.
- Otra de las emociones básicas es la tristeza. La tristeza se activa cuando las cosas no salen como esperamos o cuando queríamos que fueran diferentes. También ante la pérdida de una relación significativa, o pensar sobre pérdidas. La tristeza es el pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. Los pensamientos que disparan esta emoción pueden ser, por ejemplo, creer que somos

inútiles, o que no servimos para nada, también creencias de desesperanza. Lo que genera cansancio y baja energía.

- La sorpresa es una emoción muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.
- El asco, es una emoción que se manifiesta como disgusto o aversión hacia aquello que tenemos delante. Genera rechazo y ganas de alejarse.
- La ira o rabia, es enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.
- Y, por último, la alegría representa la sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Se activa cuando logramos un resultado deseado, cuando las cosas resultan mejores de lo que esperábamos.

Vicente Simón plantea, respecto a las emociones, que todos los seres vivos necesitamos tomar decisiones para afrontar las diferentes situaciones con las que nos encontramos en nuestras vidas. De manera continua, se nos presentan estímulos nuevos ante los que nos vemos llamados a reaccionar de una u otra manera. Y las emociones son el mecanismo más elemental para decidir lo que tenemos que hacer en un momento dado.

Ejemplo: una cebra percibe la peligrosa cercanía de un tigre. En ella surge el temor y se prepara para huir. No duda mucho. En realidad, no puede dudar. Su cerebro ha sido programado para sentir miedo y huir en presencia de un tigre, ya que los tigres constituyen una seria amenaza para su vida.

Entonces las emociones van indicando a los seres vivos cómo actuar en presencia de diversos estímulos que requieren una respuesta conductual.

¿Es posible aprender a manejar nuestros estados emocionales?

Sí, y Mindfulness es una poderosa herramienta para ello.

Tips para regular las emociones:

Frente a una emoción que nos invade lo primero es reconocer y registrar la emoción:

- Procuren reconocer el momento cuando comienza a surgir la incomodidad que les genera esa emoción y observen qué parte de su cuerpo se está empezando a tensionar. Si ya están metidos en la intensidad de la emoción, busquen percibir dónde lo sienten en su cuerpo, por ejemplo, si están llorando, pueden sentir las lágrimas cayendo sobre las mejillas; o si están enojados, sentir la contracción en el estómago.
- Es importante no juzgar la emoción, ni juzgarse a sí mismo, ni enojarse al ver que no es posible manejar la emoción; procuren no rechazarla ni reprimirla, ni minimizarla, ni tratar de distraerse para no pensar en ella.
- Más bien busquen interesarse en esa emoción con curiosidad, dejarla ser, aceptarla, observarla, animarse a transitarla y tomarla como una oportunidad de auto gestionarse cada vez mejor.
- Busquen tomar consciencia de lo que están sintiendo: pueden decirse a sí mismos: “qué mal que la estoy pasando” y “es lógico y entendible”. Permítanselo como primer paso. “Esta emoción que estoy sintiendo es válida”. Esto quiere decir que, en este momento, la aceptan, con compasión y paciencia hacia ustedes mismos: “estoy haciendo lo mejor que puedo”.

En un segundo momento hagan una pausa para respirar. Hagan una pausa para frenar la reacción automática de lucha-huida. La pausa la pueden hacer:

- Tomando al menos 3 respiraciones abdominales profundas.
- Conectando con alguno de los 5 sentidos, por ejemplo: pueden enfocarse en todos los sonidos del ambiente.
- O con movimientos conscientes, por ejemplo, salir a caminar y sentir el apoyo de los pies, o sentir el viento en su cara, o los músculos.

Cualquiera de estas 3 opciones son puertas de entrada al momento presente. Desactivan los pensamientos rumiantes, catastrofistas, que solemos tener cuando estamos tomados por una emoción.

Otra manera de descomprimir y eliminar las tensiones es salir a correr.

Si están en medio de una discusión, tómense una pausa y dejen la discusión para otro momento en el que estén más tranquilos y busquen realizar alguna actividad recreativa de la que disfruten.

¿Les parece que hacer esto es para evadirse? La respuesta es no. En realidad, lo hacen porque reconocen que al estar tomados por una emoción pueden llegar a decir o hacer cosas de las cuales luego se arrepentirán, ya que la parte racional de su cerebro no está disponible en este momento. Implica dejar el tema para cuando puedan lidiar con él de manera más sabia.

También pueden meditar, hacer un escaneo corporal o escribir lo que siente.

Otra opción es ponerle un nombre a la emoción lo más concreto posible. Por ejemplo: “Estoy sintiendo una mezcla de enojo e indignación” o “Me siento abrumada y angustiada”. Está demostrado que esto ayuda a tomar distancia de la emoción y comienza a desactivar el modo de lucha-huida.

También pueden ponerles nombres a sus pensamientos o clasificar los pensamientos que están teniendo. Si son anticipaciones hacia el futuro, si es miedo a algo, si son pensamientos catastrofistas, si son juicios, críticas, autocríticas, etc. Esto está demostrado también que ayuda a tomar distancia de los pensamientos y a frenar la espiral que puede llevarnos a la ansiedad o a la depresión.

Los dos pasos anteriores nos permiten salir de la situación o del dramatismo, auto observarnos, “soy un ser humano teniendo una emoción”, para poder ver con mayor claridad, sabiendo que siempre son estados pasajeros. No debemos actuar ni tomar decisiones estando tomados por la emoción. Estamos dando tiempo a que se aquieten las aguas para poder activar el modo mental racional que nos permita responder con mayor claridad, evaluar los pros y contras, desarrollar estrategias, tener claro lo que queremos conseguir y cuál será la forma inteligente de conseguirlo.

Si bien estamos muy acostumbrados a hacerlo, es importante tratar de no agregar carga emocional con pensamientos negativos, exagerando la reacción: si a una situación real le sumamos pensamientos negativos, el resultado es el sufrimiento.

Por último, podemos responder, habiendo hecho una pausa y conectado con nuestra respiración, ahora podemos tomar consciencia de las opciones disponibles y tomar decisiones más a consciencia, podemos pensar soluciones alternativas. No podemos cambiar al otro ni la situación, pero lo que sí podemos, siempre, es elegir cómo transitarla, cómo responder, en lugar de reaccionar, y saber qué tanto nos va a afectar o a estresar una respuesta o acción en ese estado.

Recordar:

1. Retírense de la situación: “en estos términos no quiero seguir hablando, seguimos más tarde” y se van.
2. No gastar su energía queriendo que la realidad sea diferente.
3. Tratar de comunicar sus emociones siempre desde ustedes, desde lo que sienten, no echando culpas o criticando al otro.
4. Tomar la situación válida para este momento, trabajando la aceptación. Y ver de qué manera se pueden adaptar, si hay algo que puedan aprender de la situación, desarrollar la habilidad de la compasión, la tolerancia, la paciencia, la flexibilidad etc.

Así, finalmente, pueden responder en lugar de reaccionar.

Siguiendo a Vicente Simón, podemos decir que la práctica de Mindfulness constituye una de las herramientas más poderosas que tenemos para comprender mejor nuestro funcionamiento mental y para llegar a ser capaces de encauzar la energía emocional hacia conductas que no sean lascivas, ni para nosotros mismos, ni para los demás.

La práctica de la atención plena desarrolla de manera específica aquellas zonas del cerebro relacionadas con la regulación emocional. Contribuye, concretamente, a que

madure la corteza prefrontal y nos coloca así en mejores condiciones para que esta parte del cerebro module y controle a las estructuras subcorticales responsables de la activación emocional. Expresado en un lenguaje no neurológico, esto quiere decir que cuanto más conscientes seamos de nuestras emociones, más capaces seremos también de transformarlas y de controlarlas. Al final, de lo que se trata es que ese diálogo entre la emoción y la razón llegue a buen puerto y de que, teniendo en cuenta a ambas instancias, es decir, las emociones y la razón, seamos capaces de tomar decisiones sensatas y favorables para nosotros y para nuestros semejantes.

Con atención plena podemos entrenar la capacidad de hacer una pausa antes de actuar para hacerlo con estabilidad cuando experimentamos un fuerte estímulo emocional, en lugar de reaccionar de inmediato como sería lo normal. Un ejemplo de ello podría ser, reaccionar dando un portazo cuando nos enojamos por algo. El hecho de poder detenernos durante un segundo y aprovechar la pausa para decidir cómo queremos reaccionar en esta situación, nos conducirá a responder en lugar de reaccionar de manera impulsiva.

Estos tips pueden practicarlos recordando alguna situación en la que hayan tenido una emoción fuerte y, de esa manera, podrán ir asimilando los diferentes pasos para usarlos cuando lo necesiten.

El dolor y el sufrimiento

En realidad, si bien hablamos de ellos indistintamente, es importante diferenciarlos. Cuanta más claridad tengan respecto al sufrimiento, más fácilmente podrán minimizar su impacto en su vida.

El dolor es una experiencia directa, se trate de un dolor emocional o físico. El dolor es real y forma parte de la vida. Por ejemplo, un amigo nos dice algo cruel y sentimos que el corazón nos da un vuelco. Nos golpeamos el pulgar con un martillo y nos duele. El dolor duele, lisa y llanamente.

El sufrimiento, por contraste, es lo que se produce cuando la mente se aproveche del dolor. Este es creado por la mente al rechazar desesperadamente el dolor. El sufrimiento genera confusión, perturba la cognición y hasta puede llevar a la enfermedad. Por ejemplo: sentimos que nuestro amigo ha herido nuestros sentimientos porque, con toda seguridad, nos odia en secreto, lo que implica que hay algo terriblemente malo en nosotros. Y lo siguiente que sabemos es que nos sentimos deprimidos, además de heridos. O convertimos un dolor físico en una señal de una enfermedad grave, lo cual añade una gran dosis de miedo y desesperación.

El sufrimiento, en otras palabras, es el resultado de ver las situaciones a través del lente deformante de la historia que le contamos a nuestra mente.

El dolor forma parte de nuestra experiencia de vida. Es uno de los mensajeros más importantes de nuestro cuerpo. Nos comunica que algo está sucediendo, que requiere de nuestra atención inmediata. Puede ser agudo, aquel que nos invade repentinamente, es muy intenso y dura poco tiempo, o crónico, aquel que persiste en el tiempo y no se calma con facilidad; puede ir y venir o bien ser constante.

El sufrimiento es una de las numerosas respuestas posibles frente al dolor y puede provenir tanto de un dolor físico como de un dolor emocional.

Si a una situación real, que puede ser un dolor físico o emocional, le agregamos pensamientos negativos, el resultado que obtenemos es sufrimiento.

Cuando tenemos un dolor físico o emocional, agudo o crónico, en general, tendemos a querer que se vaya. Buscamos “solucionarlo”, lo rechazamos, queremos aliviarlo lo antes posible o nos distraemos para no pensar en él. Mientras esto puede funcionar muchas veces, otras tantas, el dolor está más allá de nuestro control.

Mindfulness nos propone hacer algo diferente. Nos propone acercarnos al dolor con curiosidad. En vez de alejarlo, hay que aceptarlo, explorarlo, meterse adentro y ver en qué consiste. Se trata de cambiar nuestra relación con el dolor. Observar nuestra experiencia del momento presente tal cual es, incluyendo el dolor si está ahí, ahora. Tal vez no

podemos deshacernos del dolor o tal vez ya estemos tomando las medidas que consideramos necesarias, pero podemos cambiar la forma en que lo experimentamos o transitamos. Siempre hay un componente mental y ahí es donde nos proponemos trabajar desde el Mindfulness.

¿Qué práctica podemos usar para cambiar la relación con el dolor?

El escaneo corporal como práctica es un excelente punto de partida para registrar cómo está nuestro cuerpo y conectarnos con las sensaciones del momento actual. Para los dolores crónicos, se aconseja practicarlo todos los días, sin juzgar si me gusta o no o si está teniendo algún resultado concreto.

Nuestra opinión sobre el ejercicio es simplemente un pensamiento. No hay que pensarlo, sino hacerlo. Y si tengo alguna molestia muy intensa y esto no me permite avanzar con el escaneo, me detengo en ese lugar, lo exploro en profundidad, relajo la zona y luego lo suelto completamente, lo dejo ir de mi “ojo mental” y respiro por unos instantes en la quietud, antes de pasar a la siguiente zona de escaneo.

El malestar físico nos ofrece una oportunidad de aprender a relacionarnos con cualquier tipo de experiencia no deseada, incluyendo entre ellas el malestar emocional. Estas habilidades los liberarán de verse atrapados en la depresión, la ansiedad y el estrés.

Cuando empiecen a ser conscientes del malestar físico, fíjense si es posible poner su atención intencionadamente justo en esa parte del cuerpo en la que experimentan un malestar intenso. A continuación, exploren atentamente, con suavidad, interés y con detalle, el patrón de las sensaciones.

Pueden hacer las siguientes preguntas; ¿Cómo son exactamente las sensaciones?, ¿Dónde se producen?, ¿Varían con el tiempo?, ¿Varían de intensidad? La idea no es tanto pensar en las sensaciones, sino experimentarlas directamente. Pueden emplear la respiración para dirigir la consciencia hacia las zonas de intensidad “respirando” en ellas, del mismo modo que lo harían en la exploración corporal.

Cuando cambian deliberadamente su atención hacia y directamente a la región de intensidad, invierten la tendencia automática de la aversión a evitar las experiencias desagradables y a alejarse de ellas. Al mismo tiempo, ello les concede la oportunidad de ver la aversión en sí misma, con mayor claridad. les aconsejamos que empiecen a contemplar los dolores corporales como lo que en realidad son: no “algo muy malo” que tenemos que abandonar a toda costa, sino patrones de movimiento de sensaciones físicas que pueden cambiar constantemente y que pueden afrontarse con consciencia y conocimiento.

Desde el Mindfulness podemos investigar el dolor y la tensión corporal, quizás parezca contraintuitivo y hasta perverso centrar la atención, cuando uno está experimentando dolor, en el cuerpo o en las sensaciones. ¿No es acaso normal y natural querer escapar del dolor? ¿Para qué prestar atención al malestar, cuando lo más adecuado sería desembarazarnos de él? Pero lo cierto es que, si ignoramos el modo en que estamos sosteniendo la tensión y el dolor del cuerpo, podríamos estar creándolo sin darnos cuenta. Ahí es donde precisamente el Mindfulness demuestra su eficacia, ya que ayuda a reconocer en la propia experiencia que no es el dolor en sí mismo lo que la atormenta, sino la relación de la mente con el dolor.

Una vez que somos conscientes del modo en que mantenemos el dolor corporal, podemos empezar a trabajar más adecuadamente con él.

La atención plena no solo nos permite advertir las zonas que permanecen innecesariamente tensas, sino también relajar la tensión en aquellas regiones en las que no existe dolor de ningún tipo.

Y Mindfulness nos enseña asimismo que, aunque no podamos aliviar la tensión, quizás nos resulte posible cabalgar sus olas, observándolas, dejándolas ser.

No luchemos ni nos resistamos al dolor y dediquémonos a investigarlo, ya que donde hay resistencia hay sufrimiento.

Dirigir la atención plena a otras personas

Un modo maravilloso de practicar la atención plena, y que además nos garantiza una mejora de nuestra vida social, es dirigirla a otros.

Siguiendo a Chad Meng Tan, creador del programa de desarrollo personal para empleados de Google *Busca en tu interior*, la atención plena dirigida a otros implica orientar a las demás personas nuestra atención completa, momento a momento, sin prejuicios y cuando se dispersa, volver a concentrarnos con delicadeza. Es igual a la meditación que veníamos haciendo, solo que el objetivo es otra persona.

Para dirigir la atención plena a otros, podemos practicar la escucha atenta, que consiste en escuchar atentamente a otra persona y concederle todo el espacio para hablar durante una conversación.

La conclusión más generalizada de esta práctica es que la gente agradece mucho que la escuchen. Con sólo hacerles el regalo de nuestra atención, las personas lo agradecen. Escuchar es un acto mágico y transforma al que lo hace. Nuestra atención es el regalo más valioso que podemos hacerle a los demás.

Cuando le ofrecemos nuestra atención plena a otra persona durante un rato, la única cosa que nos importa, en ese momento, es esa persona. Nada más tiene valor en nuestro ámbito de consciencia.

Seamos honestos con nosotros mismos. Por lo general, no escuchamos. La principal razón por la que no escuchamos a los demás es que nuestros sentimientos y nuestro diálogo interno nos distraen. El mejor modo de responder a estas distracciones internas es aceptarlas y reconocerlas. Saber que están, pero no juzgarlas y dejar que se vayan si quieren. Seamos conscientes de cómo afectan nuestra capacidad de escuchar.

Otra práctica que podemos realizar es la conversación atenta: podemos extender la práctica de la escucha atenta a la conversación atenta.

Dentro de la conversación atenta hay un elemento llamado "el bucle de la conversación". El bucle de la conversación se trata de una técnica muy sencilla. Digamos que 2 personas A y B están hablando y A es quien va a hablar. Lo hace un rato y una vez que termina, B,

que hasta entonces estaba escuchando, cierra el bucle diciendo lo que ha oído de A. A continuación, A le explica a B lo que ha pasado por alto, o malinterpretado. Y siguen así hasta que A tiene la certeza de que B ha entendido bien. Cerrar el bucle de la conversación es un proyecto en el que las 2 personas colaboran para que B entienda perfectamente a A.

Pueden llevar a cabo esta práctica cuando conversan con otra persona parafraseando lo que dijo para saber si entendiste bien y que el otro pueda corregirte si no fue así.

Seguramente escucharon la frase “ponerse en los zapatos del otro”. Bueno, estamos hablando de **la empatía**.

Uno de los descubrimientos más importantes en el campo de las neurociencias se produjo accidentalmente cuando alguien agarró algo de comer delante de un mono.

Un grupo de científicos estaba estudiando la actividad neuronal de un mono y pusieron algunos electrodos en su cerebro. Así descubrieron que algunas neuronas se activaban cada vez que el mono agarraba algo de comer. En algunas ocasiones, los científicos se veían obligados a tomar algo de comida para dársela al mono y se percataron con cierta sorpresa que cuando lo hacían, se activaban las mismas neuronas en el cerebro del primate.

Posteriormente las investigaciones develaron la existencia de algo llamado neuronas espejo que se activan cuando el animal realiza una actividad y también cuando ve a otro animal realizar la misma actividad. Al poco tiempo descubrieron indicios claros que sugerían que el cerebro humano contenía las mismas neuronas espejo.

Algunos científicos sugieren que las neuronas espejo conforman los cimientos neuronales de la empatía y la cognición social. Las neuronas espejo nos hablan de la naturaleza social del cerebro humano. Es como si el cerebro estuviese diseñado con las demás personas en mente.

Otro hallazgo fascinante sobre la empatía es la reacción de nuestro cerebro ante el dolor de los otros. Cuando recibimos un estímulo doloroso, se activan diferentes partes del cerebro llamadas la matriz del dolor. Si en lugar de recibir un estímulo doloroso, vemos cómo lo recibe un ser querido, nuestra matriz del dolor se activa igualmente. De un modo real en nuestro cerebro estamos experimentando su mismo sufrimiento. Esto no significa que recibamos la misma carga sensorial, sino que compartimos una experiencia similar.

Nuestro cerebro está programado para la empatía y la compasión.

El órgano que reconoce las sensaciones corporales es la ínsula. La gente con una ínsula grande, por ejemplo, puede percibir los latidos de su propio corazón. Pero lo realmente interesante es que hay pruebas que sugieren que la gente con una ínsula más activa tiende a poseer mayor empatía.

La empatía opera mediante la imitación psicológica del otro.

Podemos decir que la empatía es entrenable. Con Mindfulness podemos entrenarla con la práctica del escaneo corporal. La ínsula aumenta su tamaño con la práctica de Mindfulness.

Tener empatía tampoco significa estar de acuerdo con el otro. Es posible comprender a otra persona y aun así estar en desacuerdo con ella.

La empatía se alimenta de la bondad. Esta es el motor de la empatía. Nos hace preocuparnos por los demás y nos hace receptivos a ellos y viceversa. Cuanta más bondad ofrecemos a los demás, se hace más fácil sentir empatía por ellos.

Además, la empatía aumenta con las semejanzas percibidas. Cuanto más creemos que se nos parece alguien, más empatía sentimos por esa persona. Por lo tanto, para ser más empáticos debemos desarrollar una mente que responda automáticamente con la bondad y con la idea que los otros son "iguales a nosotros". En otras palabras, tenemos que desarrollar hábitos mentales deseables.

Crear hábitos mentales deseables

El proceso de creación de hábitos mentales se basa en la siguiente idea: aquello sobre lo que una persona piensa y reflexiona frecuentemente se convertirá en la inclinación de la mente.

El método para crear hábitos mentales deseables es muy sencillo: si hacemos aparecer un pensamiento en nuestra mente con frecuencia, se convertirá en un hábito mental. Si, por ejemplo, cada vez que vemos a otra persona le deseamos felicidad, puede ser mentalmente, esto acabará por convertirse en un hábito y siempre que nos encontremos con alguien, nuestro primer pensamiento será instintivamente desearle felicidad. Nos convertimos así en personas bondadosas.

El modo informal de practicar esto consiste simplemente en generar estos pensamientos cada vez que nos encontramos con alguien. También hay una manera formal que es una meditación que se llama *Igual que yo/Práctica de la bondad amorosa*.

En la primera *Igual que yo*, nos recordamos lo similares que son otras personas a nosotros, lo que permite desarrollar hábitos de igualdad.

La segunda es una práctica llamada *Meditación para Bondad amorosa* en la que formamos buenos deseos para los demás y con ello desarrollamos el hábito mental de la bondad.

Sentir bondad es una experiencia tranquilizadora y feliz, casi como si beneficiarse de la bondad de los demás. Somos criaturas sociales y hasta nuestro cerebro está programado para ello. Tenemos que ser sociales para sobrevivir. Incluso existe un estudio que dice que se debe realizar una buena obra con cierta frecuencia y esto puede incrementar nuestra felicidad de manera mensurable. La bondad es una fuente sostenida de felicidad.

Un cuento de Jorge Bucay para reflexionar:

Había una vez...Un estanque maravilloso. Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente.

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia. Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas, las dos, entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber por qué- se bañó rápidamente y más rápidamente aún salió del agua... Pero la furia es ciega, o por lo menos, no distingue claramente la realidad, así que desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró.

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza. Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre, a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque. En la orilla encontró que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que, desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos, es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.