

JOSÉ MANUEL CALVO COBO

MINDFULNESS:

EL ARTE DE CONTROLAR TU MENTE



Claves para entrenar la atención
y enriquecer tu experiencia

José Manuel Calvo Cobo

Mindfulness: el arte de controlar tu mente



© 2017 José Manuel Calvo Cobo

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2017

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-17-0

Depósito legal: B. 12.109-2017

Primera edición: junio de 2017

Preimpresión: victor igual, s.l.

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: EL SECUESTRO VELADO	17
Cerebro automático.....	21
Ruido.....	25
Mente errante	29
Una ruta alternativa	32
CAPÍTULO II: EL CONCEPTO	35
Mindfulness como habilidad.....	38
Mindfulness como actitud.....	42
Un nuevo encuadre para la tradición.....	46
CAPÍTULO III: LA PRÁCTICA	55
Mitos de la meditación.....	59
La práctica formal	64
La práctica informal.....	72

CAPÍTULO IV: LA CIENCIA	89
Dominio del pensamiento	94
Inteligencia emocional.....	100
Regulación del estrés.....	105
Equilibrio mental.....	111
CAPÍTULO V: LA SABIDURÍA	117
Justicia.....	122
Prudencia	126
Fortaleza	128
Templanza.....	132
CAPÍTULO VI: RECABLEANDO EL CEREBRO	137
Fase 1: Estabilidad de la atención	143
Fase 2: Claridad mental.....	149
Fase 3: Resiliencia	156
Chequeo.....	165
CONCLUSIONES: EL CUIDADO	167
BIBLIOGRAFÍA	177
AGRADECIMIENTOS	183

CAPÍTULO I: EL SECUESTRO VELADO

Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino.

CARL GUSTAV JUNG

¿En qué medida crees que gobiernas tu vida? ¿Hasta qué punto crees que tus decisiones son racionales? ¿Eres consciente de cómo actúas en cada momento y por qué lo haces así? ¿Te comportas en general como esperarías hacerlo? En definitiva... ¿cuántas veces reaccionas de forma automática, sin que medie tu voluntad o tu consciencia, a las circunstancias que te plantea tu vida cotidiana?

Es posible que en algún momento de tu vida te hayas podido plantear estas preguntas u otras similares. Si es tu caso, enhorabuena. Lo habitual, hoy día, es que no nos paremos a reflexionar acerca de este tipo de asuntos.

La aceleración constante en la que estamos inmersos en los tiempos modernos, invita más bien poco a generar un espacio de reflexión y conexión con nosotros mismos. La vertiginosa rutina nos va envolviendo poco

a poco, hasta que nos vemos sumidos en un estado casi hipnótico que nos lleva a actuar como un autómatas en medio de la vorágine, sin que nos planteemos demasiadas preguntas. Nuestra consciencia vive ensimismada. Paulatinamente y sin darse cuenta se va sumergiendo en un estado somnoliento, que se asemeja a una especie de «secuestro velado». Puedes llegar a sentirte atrapado en tu propia mente como si hubiese un titiritero que te obliga a hacer cosas que no quieres. Para ello intervienen diferentes secuestradores y en este capítulo te propongo desenmascararlos. Tomar conciencia de ellos te permite la posibilidad de ponerte manos a la obra para contrarrestar su efecto y supone la mitad de la solución.

Somos bastante ingenuos. Creemos que las cosas existen al margen de nuestra consciencia y que son exactamente tal y como nosotros las pensamos. Como si la vida fuese una película. Nos vemos a nosotros mismos como los aguerridos capitanes del barco de nuestra vida, tomando decisiones lógicas, basadas en un pensamiento racional y objetivo. Pero lamento decirte que nada más lejos de la realidad. Nuestra mente inconsciente, aquella sobre la que aparentemente no podemos ejercer ningún tipo de control, es un gran almacén donde vamos incorporando hábitos, recuerdos, experiencias, creencias, valores, etcétera, que nos son útiles para movernos por el mundo, pero que inevitablemente colorean nuestra perspectiva de la realidad y guían nuestra toma de decisiones a su antojo.

La mente inconsciente es tremendamente poderosa, mucho más de lo que puedes imaginar, y habrá estado controlando tu vida hasta ahora sin que siquiera te ha-

yas dado cuenta. Y seguirá haciéndolo a menos que tomes medidas al respecto.

CEREBRO AUTOMÁTICO

Cuando nos preguntan qué estamos pensando, normalmente respondemos. Creemos saber lo que tenemos en nuestra mente, que a menudo consiste en un pensamiento consciente que discurre ordenadamente. Pero ésta no es la única manera en que la mente trabaja, ni siquiera la manera habitual. La mayor parte de nuestras impresiones y pensamientos surgen en nuestra experiencia consciente sin que sepamos de qué modo.²

Estas palabras de Daniel Kahneman, psicólogo y economista a quien le fue concedido el Premio Nobel de Economía junto a Vernon Smith, ponen de manifiesto cómo nuestra mente inconsciente produce impresiones y multitud de decisiones de forma silenciosa y sigilosa.

La capacidad de almacenaje de nuestro cerebro es prácticamente infinita y el contenido va cambiando continuamente a lo largo de toda la vida. Este almacenaje, compuesto por contenidos y funciones cerebrales, es lo que llamamos mente.

Para dar lugar a esta mente, nuestras neuronas se comunican entre sí en forma de redes. Una red neuronal

2. D. Kahneman, *Pensar rápido, pensar despacio*.

es un conjunto de neuronas que se activan al mismo tiempo y se conectan entre sí, para procesar estímulos (*inputs*) o generar respuestas (*outputs*). Se calcula que contamos con 100.000 millones de neuronas. Cada una de ellas puede establecer 10.000 conexiones con otras neuronas, por lo que se cree que el número de combinaciones posibles de conexiones que se puede establecer entre nuestras neuronas es mayor que la estimación del número de átomos del universo.³ La enorme complejidad de nuestro cerebro es absolutamente maravillosa. Es como una inmensa tela de araña en la que nuestras neuronas, y redes neuronales, se entrelazan, solapan, comunican y cooperan para dar lugar a todos nuestros procesos mentales y biológicos.

Nuestro cerebro es el director de orquesta que se encarga de todo. Nos permite percibir el mundo que nos rodea, sentir, tomar decisiones, regular las funciones internas de nuestro cuerpo... Pero aunque creamos que este director de orquesta se asocia a nuestro «yo» consciente, realmente no funcionamos así. La mayor parte de nuestra mente opera de forma inconsciente. Esto es algo realmente asombroso. Nos permite liberar nuestra consciencia, automatizando el procesamiento de información de gran parte de nuestros procesos, para permitirnos destinarla a otros asuntos más complejos y relevantes. Pero si no tenemos cuidado puede convertirse en un arma de doble filo que nos arrastre a una vida insípida y robotizada.

3. Datos extraídos de D. Siegel, *Mindsight: la nueva ciencia de la transformación personal*.

Los planteamientos de Daniel Kahneman nos permiten aproximarnos a este asunto de una forma muy intuitiva.⁴ Este autor propone que aunque sólo tenemos una mente, contamos con dos sistemas principales para la toma de decisiones: el sistema 1 y el sistema 2.

El sistema 1 corresponde a nuestra mente inconsciente, impulsiva y automática que opera con escaso o nulo esfuerzo y sin sensación de control voluntario. En el otro lado, contamos con el sistema 2, correspondiente a nuestra mente consciente y racional que implica un esfuerzo voluntario en determinadas actividades mentales asociadas a la experiencia subjetiva de actuar, elegir o concentrarse.

SISTEMA 1	SISTEMA 2
<ul style="list-style-type: none"> • Inconsciente • Rápido • Automático • Sin esfuerzo • Emocional 	<ul style="list-style-type: none"> • Consciente • Lento • Control voluntario • Con esfuerzo • Neutral

Cuando pensamos acerca de nosotros mismos, solemos identificarnos con el sistema 2, ese yo consciente y racional que cree estar haciendo elecciones y decidiendo qué pensar y qué hacer, pero la mayor parte del tiempo el sistema 1 es el verdadero protagonista de la historia.

El sistema 1 filtra la información de forma automática y constantemente hace sugerencias al sistema 2

4. Planteamientos plasmados en D. Kahneman, *op. cit.*

brindándole la información digerida y en bandeja en forma de intuiciones, sensaciones, intenciones... Salvo que se detecte alguna complicación o sorpresa, el sistema 2, que es vago por naturaleza y responde a la ley del mínimo esfuerzo, suele aceptar las propuestas con escasa o ninguna modificación. Esto tiene una razón de ser y es que nos permite movernos por la vida razonablemente bien e invirtiendo poco esfuerzo y energía. El lento procesamiento de información realizado por nuestro sistema consciente no puede ocuparse de todos los procesos mentales que se dan en nuestro cerebro. En definitiva, la mayor parte de la información que procesamos se realiza en el sistema 1. El sistema 2, aunque cuenta con la última palabra, únicamente actúa cuando las cosas se tornan difíciles.

El sistema 1 es mucho más influyente de lo que pensamos y condiciona nuestra experiencia en silencio, como si estuviera oculto tras un velo. Debemos tomar buena nota de ello ya que este sistema tiene muchas limitaciones. Comete errores de forma sistemática, coge muchos atajos a la hora de interpretar la realidad y puede jugarnos realmente malas pasadas.

Nuestro cerebro es vago y pragmático. No le importa mucho la verdad, sino únicamente nuestra supervivencia, por eso trata de convencerse siempre de la opción que mejor se adapta a su propia realidad. Nos engaña constantemente, poniendo a trabajar la memoria y el inconsciente para ajustar lo que no termina de encajar, suprimir lo doloroso y ensalzar lo que agrada. De estos mecanismos inconscientes surge nuestra perversa habilidad de crear estereotipos y juicios que nos

nublan la mirada y pueden provocar tensiones y conflictos. La capacidad que tengamos de identificar y controlar estos prejuicios resulta esencial y es lo único que nos puede ayudar a escapar de esta situación. Confiamos en exceso en nuestro pensamiento y lo que creemos saber.

RUIDO

Estamos metidos de lleno en el alboroto de nuestra vida cotidiana, distraídos por constantes señuelos y aturridos por el imparable ruido. En los últimos tiempos, el estilo de vida moderno ha evolucionado de tal modo que ha creado un mundo acelerado, que deja poco espacio a la conexión con nosotros mismos.

El tráfico, la televisión, los mensajes publicitarios, los valores sociales, la «hiperconectividad»... Ya sea físico o simbólico, nadie puede escapar a todo este ruido externo y a la interferencia que produce en la comunicación con los demás, y también con nosotros mismos.

Hemos fabricado un mundo ruidoso, en el que el estrés encuentra un caldo de cultivo óptimo. Vivimos en una burbuja informativa y social, en la que nuestra tendencia humana de observar e imitar a otros favorece su propagación como si fuese un agente de «contagio social».

Pero el ruido no viene únicamente impuesto desde fuera sino también desde dentro. Nuestros juicios, creencias limitantes, pensamientos repetitivos o diálogos internos dañinos son claros ejemplos. Este ruido

interno genera una gran interferencia en nuestra calidad de vida y en nuestro rendimiento, más aún si cabe que aquel otro que proviene del exterior.

En no pocas ocasiones somos nuestro peor enemigo. Timothy Gallwey, a quien se le puede considerar uno de los padres del coaching moderno y pionero de la psicología deportiva, afirma lo siguiente al respecto:⁵

El juego interior tiene lugar en la mente del jugador, y se juega contra obstáculos como la falta de concentración, el nerviosismo, las dudas sobre sí mismo y la excesiva autocrítica. En resumen, se juega para superar todos los hábitos de la mente que inhiben la excelencia en el desempeño deportivo.

La pregunta sobre la que te invito a reflexionar es la siguiente: ¿Te parece que está hablando exclusivamente de deporte? En mi opinión parece obvio que no, ya que esas palabras podrían aplicarse a cualquier ámbito de nuestra vida.

Toda la sobrecarga mental crónica a la que estamos sometidos, producida por la combinación del ruido interno y externo, reduce la sensación de control sobre nuestra vida y nos hace mucho más vulnerables a problemas de concentración y toma de decisiones. No dejan de acuñarse términos relacionados con «neosíndromes» relacionados con la sobrecarga o dispersión mental.

Investigadores del CPS Research (centro de investi-

gación de Glasgow, Escocia) acuñaron el término «síndrome de vida ocupada» a problemas de falta de concentración y memoria que pueden padecer las personas que llevan un estilo de vida ajetreado y están expuestas a un bombardeo continuo de información. Y es que en las condiciones de la vida moderna, resulta muy sencillo olvidarse de quién es ese que habita en nuestro interior y nos convertimos en autómatas con la misión de ir eliminando tareas pendientes de su lista, sin prestar demasiada atención a lo que ocurre mientras las realiza.

Otros expertos, como Jessica Payne y Stephen Tomas, hablan del «síndrome del liderazgo bloqueado», que sucede cuando el cerebro del líder se satura y bloquea por sobrecarga de información o altos niveles de amenaza. Según los investigadores, esto ocurre debido a la influencia de tres variables que interactúan entre sí: altos niveles de estrés, sueño de mala calidad y un estado de ánimo negativo. Las consecuencias de esta situación es el deterioro cognitivo del cerebro que la sufre, provocando problemas de memoria, toma de decisiones y creatividad.

También es muy llamativo el «síndrome de atención parcial continua». Este término fue acuñado por Linda Stone, quien fue ejecutiva en alta tecnología para compañías como Apple y Microsoft, y hace referencia a la necesidad compulsiva de estar constantemente conectado a la actualidad y comunicarse sin un fin específico, sino únicamente por el mero hecho de «estar ahí». Este síndrome hace que la persona tenga el impulso irrefrenable de consultar y producir correos, actualizaciones en redes sociales, mensajes de teléfono... cada poco

tiempo, para comprobar que no se pierde nada o mostrarse al mundo. Hay estudios que afirman que tocamos físicamente el móvil una media de 2.617 veces al día.⁶ Estos «toques» son empleados principalmente para escribir mensajes y movernos por las redes sociales. Un número que se dobla en el caso de algunos usuarios (hasta 5.427 toques al día). Esto supone 2,42 horas al día en promedio (3,75 horas los que más lo utilizan). La verdad es que estos datos dan un poco de vértigo. La excesiva dependencia de este tipo de asuntos también puede producir problemas de concentración, toma de decisiones y creatividad.

Pero, en mi opinión, si hay una cuestión que destaca por encima de todas, y que sobrevuela sobre todo este tipo de síndromes y dificultades esperando el momento de lanzar su ataque, es el estrés. Vivimos inmersos en contextos de intensa sobreestimulación, en los que recibimos constantemente ráfagas de estímulos que invitan al estrés.

Pero el estrés no es bueno o malo. En puridad, se trata de un mecanismo reactivo de supervivencia que se activa cuando detectamos algún componente de peligro o amenaza para nuestro bienestar. Por medio de este mecanismo se produce un desequilibrio en nuestro

6. Estudio realizado por la compañía Dscout, basándose en la utilización del móvil de 94 usuarios. Gracias a una herramienta suplementaria del teléfono, monitorizaron las interacciones (ya sea pulsar, deslizar, escribir...) de los participantes en el estudio durante cinco días, veinticuatro horas al día. Para más información se puede consultar el blog de la compañía: <<https://blog.dscout.com/mobile-touches>>.

cuerpo y en nuestra mente, con el objetivo de poner recursos a nuestra disposición para luchar o huir de esa amenaza. No parece que esto suponga un problema, sino más bien lo contrario. Nuestra naturaleza nos avisa de que algo no va bien y nos pone en guardia, movilizándonos nuestras reservas y poniendo nuestra atención en alerta. Lo problemático viene dado por nuestra propia naturaleza humana ya que no reconocemos que este sistema se ha activado, y tampoco la causa que lo ha provocado, y erramos a la hora de tratar de recuperar el equilibrio. Tenemos la tendencia a buscar compulsivamente soluciones rápidas que apacigüen el malestar provocado por el propio desequilibrio pero que, con frecuencia, empeoran las cosas. Merece la pena entender este mecanismo por lo que en el capítulo que tenemos reservado para «La ciencia» profundizaremos en él.

MENTE ERRANTE

La principal dificultad que subyace a todo este ruido, tanto externo como interno, es que ni siquiera nos damos cuenta de su existencia. Parece que nos hayamos habituado a él. Y es que a nuestra mente le gusta deambular de forma inconsciente en su propio mundo y tiende a no querer darse cuenta de este tipo de asuntos. Prefiere vagabundear ensimismada.

Nuestra mente es inquieta por naturaleza y la mayoría de las personas empleamos casi la mitad del tiempo que pasamos despiertos, en pensamientos que nada tienen que ver con lo que estamos haciendo en esos mo-

mentos. Esta forma de «divagación mental» produce, además, sentimientos de infelicidad.

Ésta es la conclusión principal del estudio que presentaron en 2010 en la revista *Science* los psicólogos Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, de la Universidad de Harvard.⁷

El estudio fue diseñado para poner a prueba la idea de que la felicidad consiste en vivir el momento presente. Con este fin, crearon una aplicación para iPhone que preguntaba a intervalos determinados, en diferentes momentos del día, durante el período de vigilia, a 2.250 participantes cómo de felices se sentían, qué estaban haciendo y qué tipo de pensamientos tenían en ese momento.

Algunos de los datos revelados por este estudio son especialmente llamativos. En promedio pasamos el 46,9 por ciento del tiempo que estamos despiertos pensando en algo no relacionado con la tarea que estamos haciendo en cada momento. Además, es precisamente en esos momentos de desconexión cuando menos felices nos sentimos. Esta modalidad distraída de la mente es lo que denominamos «mente errante».

Tal y como señalan los autores en el artículo, a diferencia de otros animales, los seres humanos pasamos demasiado tiempo pensando en algo que no está sucediendo a nuestro alrededor. Incluso, este tipo de mente errante parece ser el modo de funcionamiento por defecto de nuestro cerebro.

Con frecuencia pensamos en el pasado y en el futu-

7. Matthew A. Killingsworth y Daniel T. Gilbert, «A wandering mind is an unhappy mind», p. 932.

ro. Esto supone un logro evolutivo que nos permite organizar recuerdos, priorizar aprendizajes y planificar escenarios futuros.

También sabemos que nuestra mente errante puede dar lugar a ideas creativas, ayudando al cerebro a formar nuevas soluciones que se adapten al contexto, de forma inconsciente. Es posible que estemos realizando alguna actividad cotidiana, tomando una ducha, o preparando la cena y, de repente, «¡Eureka!». Aparece una nueva perspectiva de algún problema o de una situación. Un destello de intuición aparece de forma inesperada. Esto se debe a que durante el proceso creativo existe una fase denominada «incubación», en la que nuestro cerebro continúa trabajando en la búsqueda de soluciones que le permitan controlar alguna situación que estamos experimentando.

Pero este deambular constante entre el pasado y el futuro también supone un coste emocional y puede hacernos infelices, tal y como indica el estudio. Al quedarme anclado rumiando pensamientos acerca de un evento del pasado que me provocan tristeza, veré muy mermado mi estado de ánimo, pudiendo llegar en casos extremos a convertirse en una depresión. Si me obsesiono con el futuro y lo que siento es miedo, no tardarán en aparecer síntomas de estrés y ansiedad.

Nuestra mente errante nos plantea, por lo tanto, una encrucijada. Por un lado la necesitamos, no podemos estar atentos a todo en todo momento. Además cuenta con otras muchas funciones adaptativas. Por el contrario, puede hacernos muy infelices. ¿Qué podemos hacer para abordar esta situación?... ¡Entrenarnos!

Entrenarnos para desarrollar la habilidad de dirigir el foco de nuestra atención de forma voluntaria es posible. De esta manera seremos capaces de elegir cuándo queremos detener nuestra mente errante porque su contenido nos está perjudicando y, por el contrario, cuándo queremos darle rienda suelta para favorecer la identificación de alguna solución creativa, o simplemente porque queramos hacerlo. El hecho de que seamos nosotros los que elijamos conscientemente cómo y dónde dirigir nuestra atención, permite calmar nuestra mente y aporta numerosos beneficios en muy diferentes ámbitos de nuestra vida.

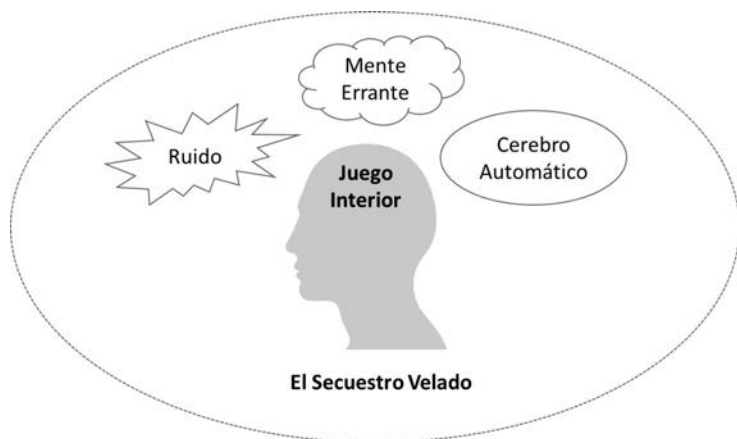
UNA RUTA ALTERNATIVA

Ya sabemos que nuestro cerebro es vago y no le importa nada nuestra felicidad sino más bien nuestra supervivencia. A esto debemos añadir la naturaleza inquieta de nuestra mente, que va dando saltos de acá para allá, en medio de una tormenta de ruido interno y externo que alimenta, más aún si cabe, ese flujo descontrolado de información que corre por ella.

A esta situación en la que, ante la acción de esta amalgama de secuestradores, nos vemos abocados a vivir en un estado distraído que nos impide ver la realidad de forma objetiva y empatizar con nosotros mismos, es lo que denomino «secuestro velado». Es como si dentro de tu propia mente hubiese un titiritero que te obliga a hacer lo que no quieres.

Cuando estamos secuestrados, nos pasamos el día

haciendo cosas de forma automática ininterrumpidamente, y nos olvidamos del «SER», de nuestra esencia. Necesitamos reeducar nuestra mente para evitar caer en la tentación de vivir en esta especie de estado hipnótico, en el que nos movemos por la vida como si estuviéramos en modo «piloto automático». La mayoría de nosotros vivimos en esta modalidad y cuando esto sucede, nuestra vida se vuelve insípida y, además, provoca el bloqueo de otras opciones de las que disponemos para responder a las circunstancias de la vida de forma diferente. Pero es que ni siquiera nos lo planteamos.



Supongo que en alguna ocasión, cuando te diriges a algún sitio cuyo camino te resulta muy familiar, ya sea conduciendo, en transporte público o paseando, al llegar a tu destino podrías plantearte ¿cómo he llegado hasta aquí? Has recorrido tu camino completamente ensimismado en tus pensamientos cotidianos y ha sido tu mente inconsciente la que se ha encargado de diri-

girte. Con una diferente escala de intensidad, replicamos este modo de actuar en todos los ámbitos de nuestra vida.

Afortunadamente contamos con un antídoto para salir de esta situación envenenada. La solución pasa por observar nuestra mente. Prestar atención a nuestra propia atención, a lo que percibimos, sentimos y pensamos. Reflexionar sobre la naturaleza interna de nuestra propia experiencia y los sucesos que aparecen en nuestra mente. El ser humano tiene en exclusiva esta capacidad de salirse de sí mismo y desidentificarse de su alborotada actividad mental, a modo de observador imparcial. Este proceso fundamental, al que llamamos «discernimiento», es clave para el bienestar y la eficacia personal.

Por medio de este observador imparcial podemos distanciarnos de nuestro cerebro, y entender que nuestros pensamientos, juicios o emociones son eventos que vienen y van, y no determinan lo que yo soy en esencia. Sin duda que esta capacidad de discernir, de la que todos disponemos, resulta liberadora y un verdadero bálsamo para el sufrimiento humano. Nos permite dar un paso atrás, coger distancia y observar las circunstancias desde un punto de vista más ecuánime.

El entrenamiento en mindfulness nos permite crear este espacio de discernimiento, dominando esta capacidad de desarrollar una consciencia fuera de nosotros mismos que desactiva nuestras reacciones automáticas. Supone un fabuloso catalizador para estabilizar nuestra mente y liberarla del secuestro al que está sometida.