

## Las trampas de la mente

(extracto del libro “Mindfulness para reducir el estrés”, Bob Stahl y Elisha Goldstein (Ed. Kairós)

### *La charla negativa con nosotros mismos*

Continuamente estamos hablando con nosotros mismos. Y también tenemos un estilo automático de pensar e interpretar los eventos que nos ocurren. Lamentablemente, sin embargo, este monólogo interno suele ser negativo. No revelaríamos ningún secreto si dijésemos que nosotros solemos ser nuestros peores críticos. La gente suele ser muy dura consigo misma. No es de extrañar que, después de hacer algo que lamenta, se diga algo así como: “Soy un idiota”, “No sirvo para nada”, o llegue incluso, en ocasiones a pensar: “Me odio”. Quizás, después de revisar una acción de la que se arrepiente, saque la conclusión errónea de que: “Jamás lo haré bien. Nadie me ayudará y las cosas nunca cambiarán”. ¿Cómo se sentiría si alguien le dijese ese tipo de cosas? Seguro que se desalentaría, se enfadaría y dejaría incluso de ver a esa persona.

Los sentimientos de estrés, ansiedad o pánico son gafas que distorsionan nuestra visión de la realidad, tornándola más inquietante todavía. De ese modo, el casete de la ansiedad sigue reproduciéndose incessantemente en nuestra cabeza, intensificando el miedo y abriendo las puertas al pánico. Pensar descuidadamente “No soy bueno”, “Nadie me entiende” o “Jamás encontraré una pareja” y creérselo acaba desembocando en el estrés, la ansiedad y la depresión. También hay que tener en cuenta las valoraciones críticas que hacemos de nosotros mismos, del tipo: “Soy una mala persona”, “Nadie me entiende”, “Soy una persona rara” o “Soy la persona más indeseable del mundo. Nadie me encuentra atractivo y nadie se interesa por mí”. El mindfulness puede, en este sentido, ayudarnos a considerar los pensamientos, incluidos los pensamientos desagradables, no tanto como hechos, sino como puros eventos mentales.

Cuando advierta la emergencia, en su mente, de un pensamiento, podrá entonces considerarlo como un mero evento mental. Puede tomar conciencia de su emergencia y advertir también el momento en que acaba desvaneciéndose. Como cuando se sienta junto a un arroyo a observar el discurrir de las hojas flotando en la superficie del agua, o al contemplar el cielo y observar el paso de las nubes, el mindfulness puede ayudarle a darse cuenta de los contenidos que afloran en su mente sin identificarse con ellos y cobrando simplemente conciencia de cómo aparecen y acaban desapareciendo.

### Pautas habituales de pensamiento

También es posible que, además de quedarnos atrapados en un diálogo negativo con nosotros mismos, caigamos en pautas de pensamiento que nos mantienen estancados y deprimidos, lo que influye negativamente en nuestro bienestar. Y conviene, puesto que se trata de pautas que funcionan automáticamente, que nos familiaricemos con ellas para darnos cuenta del momento en que afloran. Veamos ahora varias pautas de pensamiento negativas a fin de que el lector pueda reconocer aquellas en las que esté implicado. El objetivo del ejercicio no consiste, obviamente, en juzgarse, sino en aumentar la conciencia de alguna modalidad de pensamiento en la que pudiera estar atrapado. Quizás, de este modo, disponga de la oportunidad y la capacidad para contemplar la situación desde una perspectiva diferente, o de considerar

sus pensamientos como eventos en lugar de hechos.

- El catastrofismo es un estilo de pensamiento que amplifica la ansiedad. Quien incurre en esta pauta de pensamiento imagina, en situaciones difíciles, la emergencia del peor escenario posible. Así por ejemplo cuando, en tal caso, alguien dice que está lloviendo mucho, la persona en cuestión puede responder: “Sí. Parece que nunca dejará de llover. Seguro que habrá una inundación y se perderá toda la cosecha”.
- Exagerar lo negativo y descartar lo positivo son dos pautas asociadas que, sin prestar atención a las experiencias y estados de ánimo positivos y magnificando los detalles negativos, intensifican la ansiedad y la depresión. Un ejemplo de ello es el caso de quien, pese a empezar haciendo un comentario positivo, continúa diciendo “pero” y acaba con un comentario negativo (como por ejemplo: “El trabajo me va bien, pero todavía cometo muchos errores”). Esta forma de pensar descarta lo positivo y confiere más poder a lo negativo. Trate, si tal es su caso, de reemplazar “pero” por “y” para ponderar por igual ambos aspectos.
- Leer la mente: Esta pauta se basa en el convencimiento de que, por actuar de tal o de cual modo, sabemos lo que los demás están pensando *sin tener, de ello la menor evidencia objetiva*. Este tipo de interpretaciones pueden llevarnos a asumir incorrectamente que alguien no nos tiene en cuenta o que le desagradamos, lo que tiende a intensificar la ansiedad y la depresión.
- 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 defender nuestras opiniones y acciones con uñas y dientes.
- El “debería” también es una pauta de pensamiento muy habitual que no sólo puede intensificar el estrés, sino hacernos sentir también culpables o enfadados. Esta pauta establece una lista de reglas que nadie, ni nosotros ni los demás, puede quebrantar. Cuando, en tal caso, uno rompe esas reglas, se siente culpable, por no haber vivido de acuerdo a sus expectativas, y si es otro el que las rompe, probablemente acabe enfadándose con él.
- La culpabilización consiste en hacer a los demás responsables de nuestro sufrimiento o en hacernos, por el contrario, responsables de los problemas ajenos. La culpa siempre implica a alguien o algo externo causante de nuestro sufrimiento o de nuestro dolor. Y como habitualmente no podemos cambiar 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.

Estas pautas de pensamiento constituyen la mejor receta para el estrés, la ansiedad y la depresión. Pero, cuando cobramos una conciencia imparcial de nuestras pautas de pensamiento, podemos dar un paso atrás y lograr una mayor comprensión del funcionamiento interno de nuestra mente. De ese modo, dicho en otras palabras, dejamos de estar atrapados en el funcionamiento automático de nuestra mente y podemos empezar a trabajar mejor con ella.

---

“El ser humano forma parte de un todo, que nosotros llamamos universo, limitado a la vez en el tiempo y en el espacio. El ser humano se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto (como una forma de ilusión óptica de su conciencia). Esta ilusión es como una prisión para nosotros, limitándonos a nuestros deseos personales y al efecto de unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa prisión, ampliando nuestro círculo de compasión hasta abarcar todas las criaturas vivas y la naturaleza completa en todo su esplendor. Nadie es capaz de conseguirlo completamente, pero esforzarnos en este sentido es ya una parte de la liberación, y es la base de nuestra seguridad interior”.

Albert Einstein