

RESOLVER LAS EMOCIONES COMO SI FUERAN PROBLEMAS ORDINARIOS

1. RECUERDOS ACTIVADOS POR EL ESTADO ANÍMICO.

- Un estado anímico puede funcionar como un contexto interno, haciendo emerger recuerdos y patrones de pensamientos que asociados a momentos en que teníamos ese estado de ánimo, como si nos hubiésemos sumergido de nuevo en esas aguas.
- ***Cuando regresamos a ese estado de ánimo, los pensamientos y recuerdos relacionados con cualquier cosa que ocurriese en nuestra mente o en nuestro mundo que nos hizo infelices regresarán, lo queramos o no, de forma automática***
- Cuando ese estado anímico vuelve a surgir, también lo hacen los pensamientos y recuerdos relacionados con él, *incluidos los patrones de pensamiento que crearon ese estado de ánimo.*
- ¿Qué ocurre si nuestros anteriores estados de ánimo marcados por la infelicidad o la depresión estuvieron evocados por situaciones que, de algún modo, nos llevaron a pensar y a sentir que no éramos lo bastante buenos, que no valíamos nada o que éramos unos farsantes? ¿Qué ocurre si durante la infancia o la adolescencia, en que no contábamos con los recursos vitales que tenemos ahora, experimentamos sentimientos agobiantes de haber sido abandonados, insultados o maltratados, de soledad o de que no servíamos para nada? ¿Cómo podríamos dejar a un lado estas preocupaciones comprensibles y apremiantes para centrarnos en otros asuntos o maneras de enfocar la situación?
- Tratar de aclarar las cosas y de encontrar una solución cueste lo que cueste siempre nos parecerá lo más imperioso. Pero, centrarse en estos asuntos de ese modo es como intentar hacer un trabajo usando las herramientas equivocadas y no hace sino exacerbar la infelicidad y nos mantiene atascados en los mismos pensamientos y recuerdos que la provocan.

2. EL MOMENTO CRÍTICO.

- No podemos cambiar el que los recuerdos del pasado y las formas de pensar autocríticas y caracterizadas por los juicios de valor se activan cuando nos sentimos infelices. Sucede de una manera automática. Pero quizá podamos cambiar lo que ocurre a continuación.
- Necesitamos tomar conciencia del patrón o modo de pensamiento que se activa en esas situaciones y puede causarnos tanto sufrimiento: **El modo orientado a la acción.**
- Cuando el pensamiento crítico se ofrece para un trabajo que es incapaz de realizar.
- Cuando la forma de pensar reactivada por el estado de ánimo depresivo nos

dice que *nosotros* somos el problema, deseamos deshacernos de esos sentimientos *al instante*.

- Se han activado y desenterrado asuntos de mayor envergadura: no es que *hoy* tengamos un mal día, sino que tenemos la impresión de que *toda nuestra vida* va mal.

El problema es que intentamos pensar en una forma de salir de nuestros estados de ánimo tratando de comprender qué es lo que ha ido mal; «¿Qué me pasa? ¿Por qué siempre me siento abrumado?»

- Esta habilidad ***podría ser la herramienta equivocada para realizar ese trabajo.***
- Este modo de funcionamiento de la mente, especializado en analizar de forma detallada, resolver problemas, juzgar y comparar, tiene como objetivo eliminar la brecha que existe entre: cómo son las cosas en realidad y cómo pensamos que deberían ser, es decir, resolver los problemas que percibimos.
- Este modo de funcionamiento orientado a la acción no sólo nos permite gestionar los detalles habituales de nuestra vida cotidiana, sino que también subyace a algunos de los logros más importantes de la especie humana con respecto a la transformación del mundo externo.
- Nos parece natural recurrir a las mismas estrategias mentales cuando deseamos transformar nuestro mundo interno: cambiarnos a nosotros mismos para poder conseguir la felicidad o para librarnos de la infelicidad. Lamentablemente, en este momento las cosas empiezan a ir muy mal.

3. POR QUÉ NO PODEMOS RESOLVER NUESTRAS EMOCIONES COMO SI SE TRATARA DE PROBLEMAS ORDINARIOS.

Imagínate que estás andando por un sendero junto a un río en un día soleado. Te sientes un poco decaído, no te encuentras muy bien. En un primer momento no eres consciente de tu estado de ánimo, pero entonces te das cuenta de que no te sientes muy feliz. También percibes que el sol está brillando. Así que piensas: «Hace un día fantástico; debería sentirme feliz».

Deja que ese pensamiento penetre en ti: «Debería sentirme feliz».

¿Cómo te sientes ahora? Si te sientes peor, debes saber que no eres el único. Casi todo el mundo dice que experimenta la misma reacción. ¿Por qué? Porque en el caso de nuestros estados de ánimo, el hecho en sí de centrarnos en la brecha, de establecer comparaciones entre cómo nos sentimos y cómo deseamos sentirnos (o cómo creemos que *deberíamos* sentirnos), hace que nos sintamos infelices y nos aleja todavía más de cómo queremos estar. Centrarse en la brecha de este modo es un reflejo de la estrategia habitual de la mente de intentar resolver situaciones en que las cosas no son como deseamos que sean.

- Los recuerdos de fracasos anteriores y las imágenes de perspectivas futuras

no buenas que traemos a la mente mediante este proceso añaden un giro a la espiral que conduce al empeorar el estado de ánimo.

- Cuantas más veces hayamos estado deprimidos en el pasado:
 - más negativas serán las imágenes y la charla interna que nuestro estado de ánimo actual haga emerger
 - y más dominada estará nuestra mente por esos viejos patrones
- El problema es que esos patrones e imágenes nos parecen reales *ahora*.
- Los patrones que hacen que nos sintamos solos y pensemos que no valemos nada nos resultan familiares, pero:
 - en lugar de darnos cuenta de que esa sensación de familiaridad son un signo de que la mente está siguiendo una vieja pauta mental
 - *suponemos que tal sensación de familiaridad significa que todo eso debe de ser cierto*
- Así que nos machacamos con más preguntas:
 - «¿Por qué siempre reacciono así?»
 - «¿Por qué no puedo desenvolverme mejor?»
 - «¿Por qué tengo problemas que los demás no tienen?»
 - «¿Qué he hecho yo para merecer esto?»
- Se llama **rumiación** a este estado de ánimo caracterizado por la autocrítica y centrado en uno mismo.
- *¿Por qué rumiamos, entonces? ¿Por qué nos seguimos deteniendo tanto en pensamientos relacionados con nuestra infelicidad cuando eso no hace más que empeorar las cosas?*
- Porque creemos que: nos ayudará a superar nuestra depresión e infelicidad y a solucionar nuestros problemas y no hacerlo, empeorará más aún nuestro estado.
- Rumiar tiene el efecto contrario: nuestra capacidad para resolver problemas se **deteriora** notablemente porque **la rumiación forma parte del problema, no de la solución**. Eso es lo que ocurre con nuestros estados de ánimo.

4. ALTERNATIVA A LA RUMIACIÓN: La atención plena: las semillas de la consciencia.

- Existe una estrategia alternativa al **modo orientado a la acción** para manejar los estados de ánimo, los recuerdos y los patrones de pensamiento negativos: *en el momento presente y a medida que van surgiendo*.
- Esta capacidad no trabaja por medio del pensamiento crítico, sino a través de la consciencia misma. Es el **modo de funcionamiento de la mente orientado a ser**.

- Somos capaces de captar de forma directa cosas como tulipanes, coches o un viento frío y de responder a ellas y de ser conscientes de nosotros mismos mientras las experimentamos. Tenemos **intuiciones** acerca de los objetos y los sentimientos.
- Conocemos las cosas no sólo con la mente, sino también con los sentidos y con el corazón.
- Podemos ser **conscientes** de nosotros mismos mientras pensamos; los pensamientos no son todo lo que hay en la experiencia consciente.

El modo orientado a ser constituye una forma de conocer que es completamente distinta de los pensamientos propios del modo orientado a la acción

- No es que sea mejor, simplemente es distinta y nos brinda una forma completamente diferente: de vivir nuestras vidas y de relacionarnos con nuestras emociones, nuestro estrés, nuestros pensamientos y nuestros cuerpos.

Por medio del cultivo de la consciencia del modo orientado al ser podemos:

- ***Salir de nuestra mente y aprender a experimentar el mundo de forma directa, a través de la experiencia, sin el incesante comentario de nuestros pensamientos.*** Podríamos abrirnos a las posibilidades ilimitadas de felicidad que la vida nos ofrece.
- ***Ver nuestros pensamientos como acontecimientos mentales que vienen y van en la mente, como nubes que surcan el cielo, en lugar de tomárnoslos de forma literal.*** Finalmente, podemos contemplar la idea de que no valemos nada, de que no somos dignos de amor y de que somos inútiles como lo que es —sólo una idea—, y no como algo que es necesariamente verdad. Esto podría hacer que nos resultará más fácil desestimarla.
- ***Empezar a vivir en el momento presente, en el aquí.*** Cuando dejamos de vivir en el pasado o de preocuparnos por el futuro, nos abrimos a fuentes de información de gran riqueza que hemos estado perdiendo y que puede mantenernos fuera de la espiral descendente de la depresión y predisponer-nos a experimentar una vida más plena.
- ***Desconectar el piloto automático de nuestra cabeza.*** El hecho de ser más conscientes de nosotros mismos —a través de los sentidos, las emociones y la mente— puede ayudarnos a encaminar nuestras acciones en la dirección que realmente queremos y a incrementar nuestra eficacia a la hora de resolver problemas.
- ***Eludir la cascada de acontecimientos mentales que nos arrastra a la depresión.*** Cuando cultivamos la consciencia, puede que seamos capaces de reconocer aquellos momentos en que es más probable que nos veamos

arrastrados a la depresión en una fase inicial y que podamos responder a nuestros estados anímicos de un modo que evite que nos hundamos todavía más.

- ***Dejar de intentar forzar la vida para que sea de una manera determinada por el mero hecho de que nos sentimos incómodos en el presente.*** Seremos capaces de ver que desear que las cosas sean distintas de lo que son en el presente es lo que hace que empiece la **rumiación**.

“Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas de mindfulness”. M. Willian, J. Teasdale. Z. Segal y J. Kabat-Zinn