

## **TRABAJAR CON EL DOLOR EMOCIONAL: NO SOMOS NUESTRO SUFRIMIENTO, PERO PODEMOS HACER MUCHO POR SANARLO.**

El cuerpo no tiene el monopolio del sufrimiento. El dolor emocional, el dolor de nuestros corazones y mentes, es mucho más frecuente y tan perjudicial como el físico. Este tipo de dolor puede adoptar formas muy diferentes. Tenemos el dolor de la autocondenación, cuando nos echamos la culpa de algo que no hicimos, o cuando nos sentimos indignos o estúpidos y sin confianza en nosotros mismos. Si hemos causado algún daño a terceros, también podemos sentir el dolor de la culpabilidad, que es una mezcla de autoinculpación y remordimiento. Existe dolor en la angustia, la preocupación, el miedo y el terror; en la pérdida y en la aflicción; en la humillación y la vergüenza; en la desesperación y la desesperanza. Podemos llevar en lo más profundo de nuestro corazón cualquier tipo de dolor emocional y, con frecuencia, durante gran parte de nuestras vidas, como una pesada y, a veces, secreta carga que, muchas veces, hasta nosotros mismos desconocemos.

Al igual que con el dolor físico, podemos mostrar atención sobre nuestro dolor emocional y emplear su energía para medrar y sanar. La clave consiste en que nos mostremos dispuestos a investigar en él, a observarlo, a abrirnos a él con conciencia en el momento presente y a trabajar con él igual que lo haríamos con cualquier síntoma, con el dolor físico, o con una idea que nos venga a la mente con reiteración.

Es difícil transmitir la importancia de transformar nuestra perspectiva en una aceptación del presente tal cual es cuando aparece el dolor emocional. Ya sea, que nos sintamos asustados por una urgencia médica; o frustrados y deprimidos por no conseguir lo queremos en ese momento. La atención plena mientras experimentamos el dolor es crucial para trabajar con nuestras emociones.

Por lo general, nuestra tendencia natural es la de evitar sensaciones de dolor siempre que nos sea posible y protegernos de él cuanto podamos para no ser arrastrados automáticamente por toda una marea de sensaciones. En cualquiera de los casos, nos encontramos muy preocupados con la mente demasiado turbada como para acordarnos de observar, en esos momentos, de forma directa y con los ojos de la integridad; es decir, a menos que hayamos entrenado nuestra mente a ver sus propios trastornos -sean los que sean, y muy dolorosos- como oportunidades para responder de formas nuevas en vez de convertirnos en víctimas de nuestras propias reacciones. Al final, el daño que se produce cuando negamos o evitamos nuestros sentimientos o nos perdemos en ellos sólo sirve para aumentar nuestro sufrimiento.

Al igual que el dolor físico, el emocional también intenta transmitirnos algo. También es un mensajero. Los sentimientos han de ser reconocidos, al menos, por nosotros mismos. Debemos sentirlos y enfrentarnos a ellos. No existe otra forma de manejarlos. Si los ignoramos, reprimimos, suprimimos o sublimamos, se enconan y es difícil darles una solución y encontrar la paz. Y si, sin conciencia de lo que hacemos, los exageramos o dramatizamos, o nos preocupamos por la confusión que crean, permanecen por más tiempo y hacen que nos quedemos atascados.

Hasta en la angustia del dolor y de la pena y del remordimiento culpable, en la tristeza, y en los momentos de pánico, es posible prestar atención plena, saber que en esos momentos sentimos pena, ira, culpabilidad, tristeza, miedo o confusión.

Por raro que nos parezca, el conocer expresamente nuestros sentimientos en momentos de sufrimiento emocional encierra en sí mismo las semillas de la sanación. Al igual que vimos con el dolor físico, la parte de nosotros que puede conocer nuestros sentimientos, que ve con toda claridad en qué consisten, que puede aceptarlos en el momento presente, mientras suceden y sin tener en cuenta lo que sean, con toda su furia, si tal es el caso, o bajo sus diferentes disfraces, como la confusión, rigidez o enajenación, esa misma conciencia tiene una perspectiva independiente situada

fuera de nuestro sufrimiento. Esa perspectiva no sufre los embates del corazón ni de la mente. Los temporales tendrán que seguir su curso, y su dolor ha de sentirse; sin embargo, se desarrollan de forma diferente cuando son medidos por la conciencia.

Para empezar, ya no nos ocurren sólo a nosotros, como una fuerza exterior. Somos nosotros quienes ahora asumimos la responsabilidad de sentir lo que sentimos en ese momento, porque es lo que ocurre ahora en nuestra vida. Esos momentos de dolor deben ser vividos tan plenamente como los demás y pueden, de hecho, enseñarnos mucho, aunque seamos pocos quienes estemos dispuestos a buscar esas lecciones por nuestra propia voluntad. Relacionarnos con plena conciencia con el dolor, mientras esté ahí, nos permite participar con nuestros sentimientos en lugar de constituirnos en víctimas de ellos.

E incluso en el caso de que el dolor fuera tan intenso que no pudiéramos tener conciencia de una imagen más amplia, este aporte de atención a la emoción nos permitiría contemplar nuestras sensaciones con cierto grado de sabiduría. El dolor puede ser igual, pero cuando investigamos quién sufre, cuando observamos cómo la mente se divide en rechazos, protestas, negaciones, clamores, fantasías y dolores, por lo menos el filo del sufrimiento deja de ser tan agudo.

La atención plena nos permite ver con más claridad en el interior de nuestro dolor. A veces, nos ayuda a liberarnos de la confusión, los sentimientos heridos y los trastornos originados tal vez por percepciones erróneas, exageraciones, o por nuestro deseo de que las cosas sean de un cierto modo. La próxima vez que nos encontremos en un período de sufrimiento intentemos escuchar una tranquila voz interior que pueda decirnos: «¿No es interesante, no es asombroso lo que un ser humano tiene que pasar? ¿No es portentosa la cantidad de dolor y angustia que puedo sentir o crear y en la que puedo verme atascado?». Al tratar de escuchar una voz tranquila dentro de nuestro corazón, de nuestro dolor, nos permitiremos observar el despliegue de nuestras emociones con una atención sabia, con un cierto grado de desapego. Nos podemos encontrar preguntándonos cómo se resolverán al final las cosas y dándonos cuenta de que no lo sabemos, de que no nos queda más remedio que esperar y ver qué sucede. Sin embargo, sí podemos estar seguros de que habrá una solución, de que lo que experimentamos como la cresta de una ola no puede seguir levantándose siempre, alguna vez tendrá que caer. Y también sabremos que lo que hagamos mientras nos encontremos en la parte más alta de esa ola podrá influir en cuál sea la solución. Por ejemplo, si en un ataque de ira decimos o hacemos algo (pueda causar un daño profundo a otra persona, habremos intensificado sufrimiento del momento y habremos alejado aún más la solución de nosotros. De modo que, en momentos de gran dolor emocional, debemos aceptar que no sabemos cómo se resolverán las cosas en el momento actual y, en esta aceptación, comenzar el proceso de la sanación.

Podemos percibir en nuestro dolor, incluso cuando lo estamos sintiendo, que parte de él proviene de la no-aceptación; del rechazo de lo que ha acaecido o se ha dicho o hecho; de querer que las cosas sean de otra manera, más como nos gustarían, de controlarlas mejor. Tal vez nos gustase tener otra oportunidad. Tal vez queramos dar marcha atrás y hacer al distinto, o decir algo que nunca dijimos, o recuperar alguna cosa. Tal vez nos precipitemos a conclusiones sin conocer bien el asunto y nos sintamos heridos sin necesidad de ello por nuestras propias reacciones prematuras. Existen muchas formas de sufrir, aunque por lo general sólo sean variaciones de unos cuantos temas básicos.

Si prestamos atención cuando estamos en medio de una tormenta emocional, quizás veamos en nosotros mismos una falta de disposición a aceptar las cosas como son, nos gusten o no. Quizás esa parte de nosotros que ve eso se haya adaptado de alguna manera ya a lo ocurrido o a nuestra situación. Quizás, al mismo tiempo, haya reconocido que nuestras sensaciones todavía necesitan llegar hasta el final, que no están preparadas para aceptar o tranquilizarse, y que no hay nada de malo en ello.

Al igual que en la práctica de la meditación, nuestras mentes tienen una fuerte tendencia a rechazar las cosas como son cuando se trata de *mi* dolor mis dilemas o *mi* pena. Como señaló Einstein, esto nos engrana en una *identificación* con nuestra separabilidad. Como ya sabemos, tal visión nos desposeería de la capacidad de ver con claridad y de sanar cuando más necesitésemos.

Si surge una visión penetrante y momentánea en el momento en que está desarrollando nuestro dolor, dejémosla como sólo una simple observación. No nos lancemos desde ella a condenarnos por “ser incapaces” aceptar lo que es. Nuestra falta de voluntad para aceptar las cosas puede ser totalmente adecuada en ese momento. Podemos sentirnos amenazados por una inminente catástrofe o por una sensación de desamparo, o puede ser también que hayamos sufrido una importante pérdida, que hayamos sido engañados por alguien, o que hayamos cometido algún juicio erróneo por el que sintamos remordimientos y no estemos dispuestos a “aceptar así como así”

La aceptación no quiere decir que no *nos guste* lo ocurrido, ni que nos hayamos resignado a ello por las buenas. No implica capitulación ni rendición. Como utilizamos aquí la palabra, sólo quiere decir que admitimos el simple hecho de que lo que haya ocurrido ha ocurrido ya y pertenece, por tanto, al pasado. Con mucha frecuencia, la aceptación sólo puede llegar a su debido tiempo, cuando la tormenta amaina y se calman los vientos. Sin embargo, la sanación que pueda producirse tras la devastación depende de lo despiertos que estemos, de cómo nos enfrentemos al problema y de si somos capaces de observar con sabia atención lo que nos ocurre.

Si nos mostramos dispuestos a mirar profundamente en el interior de nuestro dolor emocional mientras éste se produce, pueden aparecer penetrantes visiones de sanación. Una de las más importantes visiones que podemos tener es la inevitabilidad del cambio, la percepción directa de que, lo queramos o no, *la inestabilidad yace en la propia naturaleza de las cosas y de las relaciones*. Ya lo vimos al hablar del dolor físico cuando observamos cambios en su intensidad y el ir y venir de sensaciones diferentes, incluso en el traslado del dolor de un punto a otro del cuerpo, cosa que sucede a veces. Lo notamos también en nuestras cambiantes ideas y sentimientos sobre el dolor.

Cuando miramos en el interior de nuestro dolor emocional mientras éste se está produciendo, es difícil negar que también aquí las ideas y los sentimientos van y vienen, aparecen y desaparecen, y cambian con enorme rapidez. En momentos de sumo estrés, podemos darnos cuenta de que ciertas ideas y sentimientos se repiten con mucha frecuencia. Van y vienen una y otra vez haciendo que sigamos reviviendo lo que acaeció, o preguntándonos qué pudimos hacer de forma diferente, o cómo pudo llegar a ocurrir algo así. Puede ser que nos echemos una y otra vez la culpa, o que culpeamos a algún otro, o que volvamos a vivir de nuevo algún momento especial, o que no cesemos de preguntarnos qué será lo próximo que suceda, o qué va a ser de nosotros ahora.

Sin embargo, si somos capaces de mostrarnos atentos a esos momentos, si les prestamos la debida atención, también nos daremos cuenta de que incluso esas imágenes, ideas y sentimientos recurrentes tienen un principio y un fin, que son como olas que se levantan en la mente para volver a caer. Advertiremos que nunca son absolutamente iguales. Cada vez que alguno de ellos vuelve, es ligeramente distinto; nunca es exactamente como la ola anterior.

Además, observaremos que la intensidad de nuestros sentimientos está también sujeta a ciclos. En un momento dado podemos sentir un dolor sordo, al siguiente, una intensa furia y angustia; después, miedo y otra vez un dolor sordo o cansancio. En algunos momentos podemos incluso llegar a olvidarnos de que sufrimos. Al advertir tales cambios en nuestro estado emocional, entenderemos que nada de lo que experimentamos es permanente, que la intensidad del dolor no es constante, que cambia, que tiene altibajos, y que va y viene, igual que nuestra respiración.

Esa parte de nosotros que presta atención sólo ve lo que sucede en cada momento; nada más. Ni rechaza lo malo, ni condena a nada ni a nadie, ni desea que las cosas sean de otra manera; ni siquiera se siente molesta. Esa atención, como si fuera un campo de inteligencia compasiva situado

dentro de nuestro corazón, lo acepta todo y actúa como fuente de paz en medio de la confusión, igual que una madre es fuente de paz, compasión y perspectiva para un niño preocupado, porque sabe que lo que ahora preocupa a su hijo pasará, y entonces ella podrá, por ser quien es, reconfortarle y volverle a procurar seguridad y paz.

Cuando cultivamos la atención plena en nuestros corazones, podemos dirigirnos una compasión parecida a nosotros mismos. A veces tenemos que cuidar de esa parte nuestra que sufre como si fuese nuestra propia hija. ¿Por qué no mostrar compasión, amabilidad y simpatía hacia nuestro propio ser, incluso cuando nos abrimos de lleno al dolor? El hecho de tratarnos con la misma amabilidad que dedicamos a otras personas que sufren constituye por sí mismo una maravillosa meditación sobre la sanación. Cultiva el cariño y la compasión, sentimientos ambos que carecen de límites.

### **Meditar sobre cuál es nuestra manera de hacer las cosas**

Una de las mayores fuentes de sufrimiento en nuestra vida es que, casi siempre, queremos que las cosas salgan a nuestra manera. Por esa razón, cada vez que ocurren cosas que nos gustan tenemos la sensación de que todo nos sale a nuestra manera, lo que hace que nos sintamos felices. Y cuando las cosas no salen como queríamos, esperábamos o teníamos planificado, nos sentimos frustrados, malogrados, furiosos, heridos, desgraciados y, por tanto, sufrimos.

Lo irónico del caso es que, aunque queramos que nos salga todo siempre según nuestros deseos, con frecuencia desconocemos cuál es nuestra manera de hacer las cosas. Si conseguimos lo que queríamos, entonces casi siempre queremos algo más. La mente sigue en busca de cosas nuevas que necesita para sentirse feliz y realizada. En este plano, rara vez se siente satisfecha durante mucho tiempo con que las cosas sean como son, aunque sean relativamente tranquilas y satisfactorias.

Cuando los niños se enfadan porque no pueden tener todo lo que sus ojos ven y ellos desearían tener, les solemos decir: «No se puede tener siempre todo». Y cuando nos preguntan por qué no, les respondemos: «Porque no», o «Ya lo entenderás cuando seas mayor». Pero esto no es más que una forma de engañarlos. En realidad, la mayoría de las veces, nosotros, los adultos, no actuamos como si comprendiéramos la vida mejor que nuestros hijos. También deseamos que las cosas nos salgan a nuestra manera, lo que pasa es que queremos cosas diferentes a las de ellos. ¿No nos sentimos tan frustrados como ellos cuando las cosas no nos salen como queríamos? Nos es fácil sonreír o enfadarnos, según sea nuestro estado de ánimo, cuando los niños actúan de forma caprichosa y se enrabietan, pero puede que nosotros no actuemos así únicamente porque hemos aprendido a ocultar nuestros sentimientos.

Para salir de esta trampa de ser siempre empujados por nuestros deseos, un buen ejercicio es preguntarnos de vez en cuando: «¿Cómo es a mi manera?», «¿Qué es lo que de verdad quiero?», «¿Sabría reconocerlo si lo tuviese?», «¿Tiene todo que salir ahora “perfectamente” y bajo mi total control para sentirme feliz?».

O también: «¿Funciona ahora todo bien?», «¿No será que no me estoy dando cuenta de que las cosas están bien porque a mi mente siguen ocurriéndosele ideas sobre lo que ha de tener o de qué debe librarse para que yo, igual que un niño, pueda ser feliz?». Y si no es éste el caso, podríamos seguir haciendo preguntas. «Vista la infelicidad que siento en este momento, ¿qué puedo hacer para obtener más paz y armonía en mi vida? ¿Qué podría hacer para averiguar cuál es mi manera de hacer las cosas? ¿Cuento con algún poder para marcar mi rumbo, o estoy destinado a vivir el resto de mis días siendo incapaz de experimentar la felicidad a causa del destino, de las decisiones que tomé, o que fueron tomadas por mí hace decenios, tal vez cuando era joven y tonto, o ciego o inseguro o incapaz de prestar tanta atención a las cosas como hago ahora?»

Añadir a nuestra meditación el preguntarnos a nosotros mismos cuál es nuestra manera de hacer las cosas es un método eficaz para devolvernos al momento presente. Podemos intentarlo sentándonos y haciéndonos la siguiente pregunta: «y ahora, ¿cómo es a mi manera?». Basta con la pregunta. No hace falta intentar responder. Es mucho más útil reflexionar sobre ella mientras la mantenemos viva en nuestro interior, escuchando la respuesta que salga de lo profundo del corazón. «¿Cómo es a mi manera?, ¿Cómo es a mi manera?»

Muchos de los pacientes de la clínica antiestrés descubren rápidamente que su manera de vivir es la que tienen en la actualidad. ¿Qué otra podría ser? Se dan cuenta de que su dolor es también parte de su vida y de que no tiene que ser necesariamente su enemigo. También observan que al menos una parte de su dolor emocional es consecuencia de sus propias acciones u omisiones, y, por tanto, ese dolor tiene posibilidades de ser dirigido. Desde esta perspectiva global de sí mismos, comprenden que ellos no son su sufrimiento, ni tampoco son sus síntomas, ni su dolor físico o su enfermedad.

Estas averiguaciones no pertenecen a una filosofía abstracta. Tienen consecuencias prácticas y proporcionan la capacidad de hacer algo por nuestro sufrimiento emocional en la misma UCI, en la misma furgoneta de la policía, en la misma consulta del médico, en el trabajo, o en cualquier sitio en que nuestra vida tome un giro inesperado que haga que nos encontremos en un territorio desconocido donde las sensaciones intensas afloran tanto en nosotros como en los demás. El hecho de responsabilizarnos de nuestra mente en esos momentos nos proporciona cómodos pasadizos para atravesar las que pudieran parecer impenetrables barreras: murallas de temor, desesperanza o falta de seguridad. Esos pasadizos que nos hacen salir del sufrimiento hacen su aparición en aquellos momentos en que caemos en la cuenta de que “es esto”, de que la vida que vivimos en el momento presente es nuestra y la única que tenemos. Cuando nos mostramos dispuestos a verla de esta manera, nos es posible aceptar nuestra vida en este momento, como es y sin tener en cuenta los detalles. Al menos de momento, lo que sucede es lo que sucede. El futuro nos es desconocido, y el pasado ha ocurrido ya.

Al llegar a nuestro propio centro de calma y clarividencia, nos volvemos menos susceptibles a las sensaciones de dolor y de desesperanza que pudieran hacer su aparición en esos momentos. En mitad del dolor ya damos los pasos necesarios hacia lo que haya que hacer, hacia la afirmación de nuestra propia integridad, hacia la sanación.

La sugerencia de que ésta es una posible vía no minimiza en absoluto el dolor ni el sufrimiento. Ambos son demasiado reales. Equivale, más bien, a decir que, mientras nuestros trastornos emocionales van y vienen, o nuestro malestar nos domina y pesa sobre nosotros, también sabemos -porque estamos paladeándolo- que nuestra fortaleza y nuestra capacidad de medrar y de llevar a cabo cambios, de superar los daños sufridos o nuestras pérdidas más queridas, no dependen de fuerzas externas ni de la casualidad. Se encuentran ya aquí, dentro de nuestros corazones. En este preciso momento.

### **Actuación centrada en los problemas y actuación centrada en las emociones**

Trabajar con atención plena con nuestras emociones supone, en principio, reconocer lo que pensamos y sentimos realmente en el momento presente. Ayuda a ello el detenernos, aunque sólo sea durante breves períodos de tiempo, para sentarnos con el dolor, respirar con él, sentirlo, no intentar explicarlo, alterarlo o hacerlo desaparecer. El mero hecho de hacerlo ya implica quietud.

Una vez más, conviene recordar contemplar nuestra situación con los ojos de la completitud. Desde una perspectiva de sistemas, el dolor emocional cuenta con dos componentes interactivos principales. Uno lo constituye el campo de nuestras sensaciones; el otro, el de la situación -o problema- que se encuentra en la raíz de esas sensaciones. Al permanecer con nuestro dolor, podemos

hacernos la pregunta de si podemos o no contemplar nuestro estado emocional como algo separado de los detalles de lo que realmente ha ocurrido o está ocurriendo. Si somos capaces de distinguir entre estos dos componentes de nuestro dilema, es probable que podamos trazar el rumbo que nos lleve a alcanzar una solución eficaz a toda la situación, incluyendo nuestras sensaciones. Si, por el contrario, el campo de las sensaciones se confunde con el del propio problema, cosa que ocurre muy a menudo, es sumamente difícil ver con claridad y saber cómo actuar con decisión. La propia confusión genera más dolor y sufrimiento.

Intentemos centrarnos en el problema. Hagámonos la pregunta de si podemos verlo en su totalidad y como algo aparte de nuestras fuertes emociones en relación con el problema. A continuación, preguntémonos si podríamos adoptar alguna acción que contribuyese a resolver las cosas en el campo del problema. Si tenemos la impresión de que éste es demasiado grande para manejarlo, intentemos dividirlo en partes más fáciles de manejar. Acto seguido, actuemos. Hagamos algo. Escuchemos a nuestra intuición y nuestro corazón y confiemos en ellos. Podemos intentar enmendar el problema, o reducir lo más que podamos el alcance del daño que pueda causar. Hay casos en los que no hay nada que hacer. Si es así como lo percibimos, no hagamos nada. ¡Hagamos el no-hacer! Podemos hacer uso de nuestra comprensión del no-hacer -con toda intención- sólo para permanecer con lo que es en tales momentos. Tan buena es esta respuesta como cualquiera que podamos dar, y a veces es la más adecuada posible.

Al actuar con atención plena, lo que hacemos es situar el pasado detrás de nosotros, independientemente de que decidamos hacer o no-hacer. Como actuamos en el presente, las cosas cambian como respuesta a lo que elijamos hacer, lo que a su vez afectará al propio problema. A esta forma de proceder se le da a veces el nombre de actuación centrada en los problemas y puede contribuir a que funcionemos con eficacia a pesar de las fuertes reacciones emocionales; además, puede evitar que actuemos, que empeoremos las cosas más de lo que ya lo están.

Y de forma paralela, podríamos aportar conciencia a lo que sentimos. Intentemos darnos cuenta de nuestro sufrimiento. ¿Se debe a sentimientos de culpabilidad, de temor o de pérdida? ¿Cuáles son los pensamientos que cruzan nuestra mente? ¿Son exactos? ¿Podemos contemplar el juego de nuestros pensamientos y sensaciones con plena aceptación, viéndolos como un frente tormentoso o una encrespada ola que poseen estructura y vida propias? ¿Influyen en nuestro criterio y en nuestra capacidad de ver con claridad? ¿Nos dicen que actuemos de una manera que sabemos que podría empeorar las cosas en vez de mejorarlas? La aportación de una sabia atención al campo de las sensaciones es lo que llamamos actuación centrada en las emociones. Como ya hemos visto, aportar atención plena al mismo frente tormentoso influye en cómo éste se resuelve y, por tanto, nos ayuda a enfrentarnos a él. Un paso adelante más en el proceso llegaría cuando pudiéramos contemplar otras formas diferentes de ver nuestras sensaciones, cuando pudiéramos ser capaces de abrazarlas como si nosotros fuéramos nuestros propios padres, cuando nos pudiéramos aportar bondad y cariño en medio de nuestro dolor.

Echemos un vistazo a un ejemplo específico que combina la actuación centrada en el problema y la actuación centrada en las emociones, y veamos cómo podemos hacer un uso simultáneo de ambas técnicas.

Era primavera y mi hijo Will, de once años, y yo escalábamos una montaña. Nuestras mochilas pesaban mucho. Empezaba a anochecer y daba la impresión de que se acercaba una tormenta. Nos encontrábamos cuesta arriba a mitad de camino de una serie de elevados repechos y nos costaba mucho avanzar, en especial por culpa de las mochilas. Al llegar a un determinado punto, ambos nos encontramos sujetándonos a un arbusto que crecía entre las rocas y mirando el valle que se extendía a nuestros pies y las nubes que comenzaban a arremolinarse. De repente, los dos sentimos pánico. No estaba nada clara la manera de seguir hacia arriba y pasar al siguiente repecho.

La verdad es que daba la impresión de que uno de los dos podía resbalarse y caer. Will temblaba, muerto de miedo. No tenía ganas de seguir subiendo.

Teníamos muchísimo miedo pero también mucha vergüenza. Ninguno de los dos queríamos admitir que estábamos asustados, aunque ésa era la verdad. A mí me daba la impresión de que sólo contábamos con dos alternativas. Podíamos seguir hacia arriba de forma temeraria y sin tener en cuenta nuestros sentimientos, o podíamos obedecer a éstos. Además, con la tormenta cada vez más próxima, daba la impresión de que esos sentimientos nos estuviesen comunicando algo de enorme importancia. Nos mantuvimos agarrados al arbusto, sintonizamos a propósito nuestras respiraciones y nos quedamos allí, como suspendidos entre la cima de la montaña y su base, sin saber qué hacer.

En esta situación, llegamos a calmarnos un poco y fuimos capaces de pensar con mayor claridad. Hablamos sobre las alternativas que teníamos y nuestro enorme deseo de seguir hasta la cima. No queríamos tener la sensación de que el miedo nos estaba "derrotando", pero también teníamos en cuenta la sensación de peligro y de vulnerabilidad que nos dominaba en aquellos momentos. No tardamos mucho en adoptar la decisión de obedecer a nuestros sentimientos y retroceder. Comenzamos a descender con cuidado y encontramos refugio en el preciso momento en que el viento y el agua desencadenaban toda su furia. Pasamos la noche bien calentitos en el refugio, felices de haber hecho caso de nuestros sentimientos. Sin embargo, todavía teníamos ganas de llegar a la cima. En realidad, lo deseábamos más que nunca, así que, si era posible, no íbamos a quedarnos con la sensación de que fue el miedo que sentimos el que, en última instancia, nos impidió alcanzar la cumbre.

Por eso, al día siguiente, mientras tomábamos nuestro desayuno, desarrollamos una estrategia analizando por partes la cuestión. Decidimos tomar cada tramo del camino de subida como se nos presentase y nos mostramos de acuerdo en que no teníamos ni idea de lo difícil que nos sería pasar por cada repecho con las mochilas a nuestras espaldas. También estuvimos de acuerdo en que no sabíamos lo que podía suceder, o si nos sería o no posible acceder a la cima, pero de todas formas íbamos a intentarlo solucionando los problemas a medida que fuesen surgiendo.

A causa de la lluvia, la roca estaba muy resbaladiza, lo que hacía que la subida fuese aún más difícil que el día anterior. Casi al principio, decidimos ir descalzos para ver si así mejorábamos nuestro agarre al suelo, como así fue. Mejoró muchísimo. Escalamos mientras las mochilas no nos molestaron. Cuando llegamos de nuevo a los repechos, tuvimos la impresión de que la mochila de Will era demasiado grande y pesada para él, lo que le hacía desequilibrarse hacia atrás cada vez que intentaba buscar resquicios en la roca para asirse con las manos y los pies. Por este motivo decidimos abandonar nuestras mochilas, avanzar hasta donde pudiéramos y ver cómo iban las cosas. Llegamos de nuevo al arbusto del día anterior, pero ahora no teníamos miedo. Descalzos y sin mochilas, nos sentíamos totalmente seguros. Lo que el día anterior nos daba la impresión de constituir un obstáculo insuperable hoy nos parecía algo muy fácil de superar. Hoy podíamos ver perfectamente cómo podíamos seguir ascendiendo desde donde estaba el arbusto; así que seguimos escalando hasta que llegamos a un lugar debajo de la cima desde donde la subida se hacía mucho más fácil.

La vista era espectacular. Nos encontrábamos por encima de unas nubes que se iban disipando con gran rapidez mientras contemplábamos cómo los montes se bañaban con la temprana luz del sol. Al poco rato, dejé allí a Will, que se sintió absolutamente feliz de quedarse solo un rato. Se sentó encima de una roca en medio de la quietud de la mañana, mirando por encima de los valles y montañas durante más de una hora mientras yo fui a por las mochilas y las subí en dos viajes más. Después, continuamos nuestro camino.

Cuento esta historia porque, cuando nos detuvimos en el arbusto, me di cuenta de lo importante que fue para nosotros asustarnos como lo hicimos. Nos impidió actuar alocadamente. También fui consciente en aquel momento de lo importante que sería para los dos intentar la misma ruta al día siguiente, en mejores condiciones y después de analizar el problema en busca de una solución. Cuando así lo hicimos, tuvimos que resolver con imaginación el problema de caminar por el suelo resbaladizo y el del peso de las mochilas, lo que nos permitió volver al mismo lugar en el que tanto miedo experimentamos el día de antes y ver si podíamos sobrepasarlo e ir más arriba en un momento distinto.

Lo que Will ganó con esta experiencia fue la sensación de que uno puede enfrentarse con el miedo. Aprendió que podía obedecer a sus sentimientos de temor, que éstos podían ser útiles y que actuar así no era ningún signo de debilidad por su parte. Un día las cosas podían parecer terribles, y al día siguiente no. El mismo monte y la misma gente, pero todos distintos. Con nuestra disposición a ver el problema como algo separado de nuestras sensaciones y obedecer a ambos, habíamos sido capaces de tener paciencia y no permitir que el miedo prosperase y se convirtiese en algo peligroso por sí mismo, o consiguiese vencer nuestra confianza. Esta estrategia nos permitió analizar el problema de ascender a la cima de la montaña y plantearnos la subida como la superación de pequeños tramos, en los que íbamos probando, viendo cómo podían hacerse las cosas, sin saber si conseguiríamos alcanzar la meta final, pero sintiéndonos bien intentándolo, empleando nuestra imaginación y tomando las cosas como venían en cada momento.

Cuando nos encontramos en épocas de dolor y desasosiego emocional, resulta muy terapéutico actuar simultáneamente a dos bandas. Una de ellas entraña la conciencia de nuestros pensamientos y sensaciones (la perspectiva centrada en la emoción); la otra supone trabajar con la propia situación (la perspectiva centrada en el problema). Ambas son esenciales para responder con eficiencia en situaciones estresantes y amenazadoras.

Como ya hemos visto, centrándonos en el problema intentamos identificar su causa y ver su alcance con cierta claridad, sin tener en cuenta nuestros sentimientos. Tratamos de ver qué es lo que ha de hacerse, qué actos hay que emprender, cuáles son los obstáculos potenciales al avance y cuáles son los recursos internos y externos de que disponemos. Para actuar así, a veces necesitamos intentar cosas que nunca habíamos hecho antes, buscar la opinión y la ayuda de otras personas e, incluso, adquirir nuevas habilidades para poder enfrentarnos a determinados problemas. Sin embargo, si dividimos el problema en trozos más pequeños y nos encaramos a ellos uno a uno, es fácil que nos demos cuenta de que somos capaces de actuar con eficacia incluso en momentos de dolor emocional. En algunos casos, este planteamiento de las cosas puede llegar a ralentizar el despertar de nuestras emociones o a detenerlas durante el tiempo suficiente para impedir que contribuyan a incrementar nuestros problemas.

Actuar centrándonos en los problemas puede tener asimismo sus fallos, en especial si nos olvidamos de que también debemos atender a nuestras emociones. Hay personas con la tendencia a relacionar todo en la vida con una forma objetiva de resolver problemas. En ese proceso pueden perder el contacto con sus sensaciones sobre las situaciones a las que se enfrentan y no llegar a reconocer tampoco las sensaciones de otros, lo que les impedirá responder a ellas. Este hábito es muy difícil que conduzca a una forma de vida equilibrada y puede generar mucho sufrimiento innecesario.

Al contemplar nuestras emociones, observamos nuestros pensamientos y sensaciones desde la perspectiva de la atención plena y somos conscientes de que podemos trabajar con nuestras sensaciones de la misma manera en que Will y yo lo hicimos en el arbusto. Podemos, por lo general, ampliar la perspectiva que rodea a nuestras sensaciones y, por ello, "arroparlas", como ya hemos visto, en conciencia. Se trata de enmarcar de nuevo el problema, de colocarlo dentro de un marco más grande o diferente. Es algo que podemos hacer tanto con nuestras emociones como con el problema, como con ambas cosas a la vez. contemplar un problema como un reto u oportunidad



es una forma de enmarcar la situación que nos preocupa de diferente manera, al igual que lo es contemplar nuestro dolor en el marco del sufrimiento de otras personas que pueden encontrarse en peores circunstancias que las nuestras. La atención plena es el último marco dentro del que se pueda percibir la actualidad de las cosas como son.

Las épocas de mucho desasosiego y confusión; las épocas de tristeza, ira, miedo y pena; las épocas en que nos sentimos heridos, perdidos, humillados, frustrados o derrotados, constituyen los momentos en que más necesitados estamos de saber que el núcleo central de nuestra vida es estable y resistente, y que podemos capear todas estas emociones y hacernos más humanos durante ese proceso. En tales momentos, ayuda que nos detengamos. Cuando observamos cómo se va desarrollando nuestro dolor emocional, con aceptación, con franqueza y amabilidad hacia nosotros mismos, y al mismo tiempo tratamos de ver las cosas centrándonos en el problema de la situación, conseguimos un equilibrio entre obedecer y aprender en cada momento de nuestro dolor emocional mientras se va expresando y actuando eficazmente en el mundo, el cual resta importancia a las muchas formas en que podemos atascarnos y quedar cegados por la emoción. Aplicar la atención plena a nuestros pensamientos y sensaciones, en especial a aquellos que nacen de nuestras relaciones con los demás y en situaciones estresantes, amenazadoras y de gran carga emocional, puede contribuir a que actuemos con eficacia cuando sentimos un profundo dolor emocional. Además, siembra semillas que sanan el corazón y la mente.

Vivir con plenitud las crisis

Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente  
para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad

Jon Kabat-Zinn