

Las trampas de la mente

Una de las formas en que el mindfulness le permite enfrentarse al estrés es ayudándole a ver las trampas mentales que pudieran estar influyendo en su estrés o en su reacción al estrés. Estas trampas son hábitos que suelen intensificar el estrés y el sufrimiento. Cuando las reconocemos, podemos evitarlas. Quizás, al comienzo, sólo las reconozcamos después de caer en ellas, pero luego las veremos antes de caer en ellas y, finalmente, con el tiempo y la práctica, podremos verlas aproximarse —quizás no todas las veces, pero sí lo suficientemente a menudo como para provocar un verdadero cambio en nuestro estrés, en nuestro bienestar y en el modo de experimentar la vida.

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 incesantemente 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 creérnoslo 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 así 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.

D 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».

D **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.

D 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.

D 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.

D 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.

D 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 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.

Interpretaciones negativas

El modo en que interpretamos los acontecimientos puede tener un efecto extraordinario en nuestro nivel de estrés. Considere, por ejemplo, los siguientes escenarios y advierta cuál es su respuesta inicial. ¿Implica acaso, el hecho de que una persona no lo llame, que ha perdido todo interés en usted, o debería tomarlo como un simple indicador de que está muy ocupada? ¿Significa, una multa por exceso de velocidad, que el mundo está contra usted, o que debe conducir más lentamente? ¿Mostrar las emociones es un signo de debilidad o, por el contrario, de fortaleza? No es inusual que nuestra primera respuesta a estas preguntas sea el resultado de una interpretación negativa, algo que habitualmente discurre de un modo tan rápido e inconsciente que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Pero esta falta de conciencia puede mantenernos atrapados en un círculo vicioso de la tensión física y el sentimiento de ansiedad. El mindfulness constituye, en este sentido, una vez más, un vehículo adecuado para darnos cuenta de las interpretaciones negativas y la clave también para cobrar conciencia de otras interpretaciones alternativas. Así es como lo que inicialmente parecía un desastre puede acabar convirtiéndose en un auténtico regalo.

Veamos ahora, para ilustrar este punto, la siguiente historia de un anciano sabio, cuyo consejo solicitaba todo el mundo. Un día de verano, llegó un campesino y le dijo: «Lo cierto es que no sé qué hacer. Mi buey ha muerto y ya no puedo arar el campo. Es lo peor que podría haberme ocurrido».

—Quizás sí o quizás no. ¿Quién sabe? —replicó el sabio, mirándole a los ojos. Sumido en la incredulidad, el campesino regresó a su casa y le dijo a su familia que, después de todo, el anciano no era tan sabio y que parecía haberse vuelto loco porque, en su opinión, no había nada peor que la muerte del buey. Cuando, a la mañana siguiente, salió a dar una vuelta pensando en cómo se las ingeniaría sin el buey, descubrió un caballo salvaje pastando en los alrededores, entonces se aprestó a atraparlo, y cuando lo consiguió, concluyó que sus problemas se habían acabado porque, con el caballo, le resultaría mucho más fácil arar que cuando tenía el buey.

- Le ruego que acepte mis disculpas -dijo, en la primera ocasión que tuvo de visitar al anciano—. Tenía usted razón. Estoy seguro de que, de no haber perdido el buey, jamás hubiese dado ese paseo ni capturado a ese caballo. Esto es lo mejor que jamás me haya ocurrido.

—Quizás sí o quizás no. ¿Quién sabe? —replicó de nuevo el anciano, mirándole directamente a los ojos.

—¿Está tomándome el pelo? —dijo el campesino, antes de dar media vuelta y alejarse, mientras pensaba: «Este tipo está loco. Ya no volveré a verlo nunca más».

Pocos días después, sin embargo, el hijo del campesino mientras cabalgaba, salió despedido de la grupa del caballo y se rompió la pierna. Y, dándose cuenta de que no podría contar con la ayuda de su hijo, se dijo: «Esto es lo peor que le podría haberme ocurrido».

—¿Cómo acabaré ahora el trabajo que me queda por hacer? Esta vez tiene que admitir que no podría haberme ocurrido nada peor —concluyó el campesino en su próxima visita al anciano.

—Quizás sí o quizás no. ¿Quién sabe? —respondió de nuevo, serena y bondadosamente, el anciano, mirando directamente a los ojos del campesino.

También, en esta ocasión, el campesino se marchó muy enfadado al pueblo. Pero, ese mismo día, llegó al pueblo un banderín de enganche para reclutar a todos los jóvenes sanos y llevárselos a una guerra que parecía interminable. Así fue como la pierna rota del hijo del granjero acabó librándole del reclutamiento y probablemente de la muerte.

¡Hágalo!

Advierta si, en este momento, hay en su mente algún diálogo negativo. Quizás escuche pensamientos del tipo «Esto no va a funcionar», «¿A quién quiero engañar? Las cosas nunca cambiarán». Pregúntese, en tal caso, si hay otro modo de contemplar la situación. ¿No podría hacer como el sabio de la historia y decir: «Quizás sí o quizás no. Quién sabe, a fin de cuentas»? Ejercite, durante la semana siguiente, esta práctica en su vida cotidiana, tratando de identificar interpretaciones negativas automáticas y otras trampas mentales.

Práctica informal. DROP

Existe un método muy sencillo de mindfulness informal, al que llamamos DROP [en inglés STOP], al que puede apelar para recuperar el equilibrio entre el cuerpo y la mente y reducir también el estrés y la ansiedad en la vida cotidiana:

D = Deténgase [en inglés Stop] **R = Respire** [Take a breath] **O = Observe** [Observe] **P = Prosiga** [Proceed]

Son muchos los momentos del día en los que ignoramos lo que sucede en nuestro interior. Darnos tiempo para detenernos, respirar y observar lo que ocurre, incluyendo nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones, nos ayuda a establecer contacto con nuestra experiencia y a responder más adecuadamente. Ésta es una práctica que puede resultar muy reveladora. Quizás descubramos entonces que tenemos los hombros levantados, la mandíbula apretada o el cuerpo tenso; quizás sencillamente sintamos hambre o estemos cansados y necesitemos descansar, o quizás haya llegado el momento de recordarnos la necesidad de regresar al presente. Podemos practicar cuando nos sintamos tensos, alterados, o cuando nos plazca. También podríamos llevar a cabo esta práctica antes o después de ciertas actividades, o programarla para hacer un DROP en varias ocasiones y ver lo que sucede. Hay quienes recurren a un programa de ordenador que les recuerda cada hora la necesidad de llevar a cabo esta práctica. Sea creativo y ponga en práctica formas diferentes de recordarse la necesidad de hacer un DROP y volver a establecer contacto con el presente. Todo el mundo, de este modo, puede convertirse en un gestor activo de su salud y desarrollar la capacidad de experimentar cada momento, independientemente de lo difícil o intenso que sea, de manera más tranquila y equilibrada.

Capítulo 4

Las percepciones y la realidad

El ser humano forma parte de un todo, que nosotros llamamos universo, limitado a la vez en el tiempo y 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 afecto de unas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta 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

La cita introductoria proviene de una carta del Nobel, publicada en el New York Times, donde responde en estos términos a un rabino afligido al no poder consolar a su hija menor por la muerte de su hermana. Einstein, considerado una de las mentes más inteligentes de su tiempo, nos deja así una brillante demostración de su intuición, al afirmar que las apariencias y la realidad no son lo mismo. Este entendimiento, que comparte con la filosofía oriental, sugiere que nos percibimos como seres independientes, cuando en realidad somos interdependientes. Veamos qué relación tiene esta idea con el estrés.

Al explicar las causas del estrés, hemos visto que surge cuando el individuo percibe una situación como amenazante. No tiene por qué serlo necesariamente; con que se produzca esa ilusión de peligro, es suficiente para desencadenar el proceso. La mente empezará a generar pensamientos que alimentarán la ilusión hasta hacerla casi real y el cuerpo desarrollará la sintomatología descrita. **Así que el primer eslabón de la cadena de generación del estrés es la percepción. Le vamos a dedicar este capítulo para ver qué posibilidades nos ofrece el aplicar la conciencia plena y reducir el estrés en este punto.**

Hasta hace poco se consideraba que la mente funcionaba como un procesador, como un robot. Una estimulación externa daba lugar a unos impulsos nerviosos que originaban una respuesta motora. Un modelo que encajaba muy bien con el modelo mecanicista, que prevalece aún en la ciencia médica. Sin embargo, recientes experimentos han forzado un cambio de paradigma. Várela¹⁵ y su equipo han comprobado con estímulos auditivos que existe una pausa entre la sensación y la percepción que luego origina la acción, es decir, que las neuronas que se estimulan con un sonido se apagan y luego otras distintas se encienden para iniciar lo que sería la respuesta motora. Este descubrimiento confirma las explicaciones¹⁶ que describen el funcionamiento de la mente como sucesivos momentos discontinuos de actos cognitivos, donde la impresión inicial de un fenómeno es

15. D. Goleman: Destructive Emotions. A Scientific Dialogue with the Dalai Lama, Bantam Books, Nueva York, 2003. Editado en castellano como Emociones destructivas. 16. F. Varela, T. J. Evans y E. Rosch: The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience, MIT, Cambridge (MA, Estados Unidos), 1991. Editado en castellano como De cuerpo presente.

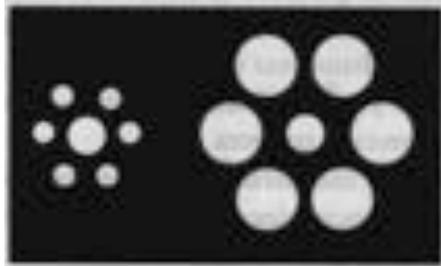
neutral y va seguida de otra fase conceptual donde el fenómeno se compara dando lugar a una emoción, de la que surge una tendencia a actuar en un sentido determinado. Esta tendencia, que normalmente se ejecuta, es donde la voluntad puede cambiar, resultando en una acción alternativa. Este proceso se ha podido observar con una tecnología llamada electroencefalografía y que está permitiendo grandes avances en el conocimiento del cerebro.

El interés de este descubrimiento radica en que demuestra que el comportamiento no es automático, sino que hay un momento donde se pueden dar distintas respuestas a un estímulo. Aquí tenemos una estructura biológica que muestra la libertad del individuo. Una libertad que coexiste con el condicionamiento previo, ya que estas posibilidades, como veremos después, están condicionadas por las circunstancias pasadas.

FORMAS DE PERCIBIR EL MUNDO

Pero antes de ver cómo actuar sobre el condicionamiento, veamos algunos otros ejemplos del funcionamiento del sistema nervioso en relación con la percepción.

¿Es el círculo central de la izquierda más grande?



Ambos son iguales, pero el entorno condiciona la percepción del tamaño. Esto equivale a la experiencia de cómo un salario, un puesto de trabajo o una casa pueden parecer mejores o peores dependiendo de lo que tenga el vecino o mi amigo. O, si lo comparamos en relación con las expectativas, las cosas parecen mejores o peores según lo que uno esperaba. Aquí vemos los dos pasos del experimento anterior:

1. Sensación, tamaño del objeto.
2. Percepción, juicio comparativo, de donde se produce una emoción agradable o desagradable, que llevarla a una serie de acciones.

¿Pero en qué se basan las expectativas: en lo que uno necesita o en lo que tienen los demás?, o: ¿es saludable comparar siempre lo conseguido por uno mismo con lo que tienen los demás?

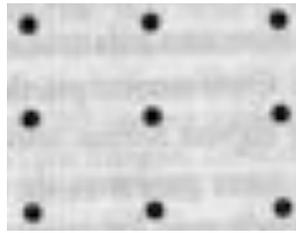
Desde una perspectiva de reducción de estrés, **podemos afirmar que tener expectativas elevadas o fijarse en aquellos que tienen más que uno es adaptativo si sirve como estímulo para dar lo mejor de uno mismo. Pero cuando este afán de logro implica una obligación, interna o externa, surge el miedo al fracaso o la rabia ante los obstáculos, apareciendo el desagradable estrés.** Por lo tanto, es tan importante saber ponerse objetivos estimulantes como saber cuándo hay que abandonar un objetivo porque las circunstancias cambian y no justifican el esfuerzo, o porque ya no se está en la dirección correcta.

Aquí podemos encontrar algunas aplicaciones para las bases de la conciencia plena que presentamos en el apéndice 1:

1. Qué emociones y sensaciones me produce fijarme tal objetivo: ¿son emociones positivas, estimulantes, o hay tensión y miedo al fracaso?
2. Una vez fijado el objetivo, usted puede aplicar la conciencia plena al proceso o trabajo que le sirve para alcanzar el objetivo fijado, viviéndolo con paciencia (momento a momento), con apertura (considerando las implicaciones), con confianza en sí mismo y en sus posibilidades.
3. Conozca sus límites y fíjese si durante el proceso para conseguir el objetivo está generando emociones positivas —como alegría, confianza o energía— o, por el contrario, se producen emociones negativas —como prisa, rabia o frustración—.
4. Esté dispuesto a modificar o incluso abandonar un objetivo si ve que las circunstancias cambian, el estrés se vuelve nocivo o ya no le compensa.

Recuerde que las metas en la vida tienen valor como referencia que orienta los esfuerzos en una dirección, no como algo valioso en sí mismo. Siempre podrá fijar un nuevo objetivo en la dirección correcta, que le permita seguir avanzando de acuerdo con las circunstancias del momento.

Veamos otro ejemplo. Intente unir los siguientes nueve puntos con cuatro líneas rectas que se puedan dibujar sin doblar el papel, ni levantar el bolígrafo ni recorrer dos veces la misma línea.



No es sencillo y puede resultar frustrante, pero inténtelo fijándose en cómo se siente, qué emociones tiene, qué sensaciones corporales surgen de resolver o no resolver este ejercicio. La solución la puede encontrar al final del capítulo, pero antes de recurrir a ella haga otro intento. Respire relajadamente y pruebe a practicar la conciencia plena, fíjese si de esta manera la tensión mental cambia. Pruebe si puede enfrentarse al desafío de otra forma, como si fuera un juego. No se trata de que con ello la solución sea más sencilla, aunque muchas veces la tensión nos impide resolver los problemas, sino simplemente vivir la experiencia de otra forma. (Si se da por vencido o quiere confirmar su solución, puede encontrarla al final de este capítulo. Quizás ha encontrado otra solución distinta que es más creativa.)

No es fácil. La mente interpreta los nueve puntos como un cuadrado y condiciona las soluciones dentro de ese supuesto marco de actuación. Fíjese si en sus intentos ha dejado que el bolígrafo explore las zonas exteriores al cuadrado o simplemente se ha limitado a desplazarse dentro de él. Habrá notado que no se puede dar con la solución sin salir del «marco»: hay que permitirse explorar territorios fuera de los habituales si queremos encontrar solución a los problemas complejos.

La moraleja del ejercicio es que existen también marcos ocultos en nuestra vida que condicionan el tipo de respuesta que damos a un problema. Un marco oculto está relacionado con mi educación, sobre lo que me dijeron que podía o no podía hacer, si tuve una infancia estimulante o, por el contrario, limitante. Otro marco pueden ser mis creencias u opiniones, que de alguna forma condicionan cómo veo la vida y establecen unos patrones de respuesta característicos. No estoy diciendo que las creencias estén mal; creo que son útiles en ocasiones, pero también pueden ser una limitación en otros momentos. Piense que las creencias no son algo tan fijo como parece. Colón se atrevió a desafiar la creencia de que la Tierra era plana y así descubrió América. Einstein se atrevió a considerar que los seres humanos no son independientes. La ecología moderna, con la teoría de Gaya¹⁷ como ejemplo, insiste cada vez más en la dependencia entre los seres vivos. ¿No abordaríamos los problemas actuales de forma distinta si considerásemos de verdad que todos los seres somos interdependientes?; no en vano, todos viajamos en esta nave espacial que se llama Tierra, y si la atmósfera se altera, lo sufriremos todos.

Esta ilusión de identidad, como menciona Einstein al igual que el Buda, es un marco oculto que resulta muy poderoso a la hora de percibir el mundo. Piense en el valor que atribuimos a lo propio frente a lo ajeno: «mi» ciudad, «mi» familia, «mi» equipo, «mi» trabajo, «mi» ropa, «mi» coche, todo ello tiene un valor especial porque tiene el posesivo mi. Una prenda de ropa se puede criticar cuando está en la percha de la tienda, pero si forma parte del atuendo de alguien, esa persona se sentirá atacada, cuando la prenda

17. La hipótesis de Gaya es un conjunto de modelos científicos de la biosfera en que se postula que la vida fomenta y mantiene unas condiciones adecuadas para sí misma, afectando al entorno. Según la hipótesis de Gaya, la atmósfera y la parte superficial del planeta Tierra se comportan como un todo coherente donde la vida, su componente característico, se encarga de regular sus condiciones esenciales tales como la temperatura, composición química y salinidad en el caso de los océanos. Gaya se comportaría como un sistema autorregulador (que tiende al equilibrio). La teoría fue ideada por el químico James Lovelock en 1969 (aunque publicada en 1979) y fue apoyada y extendida por la bióloga Lynn Margulis. Lovelock estaba trabajando en ella cuando se lo comentó al escritor William Golding, y éste le sugirió que la denominase «Gaya», diosa griega de la Tierra (Gca o Gaya)

y ella son cosas distintas. Un coche rayado por un gamberro tiene unas repercusiones estéticas y económicas, pero si es «mi» coche, el impacto emocional es contundente. Este marco oculto, además de limitar nuestra percepción del mundo, también suele ser una gran fuente de estrés o sufrimiento.

Reflexione sin juzgarse y con cariño sobre alguno de sus problemas habituales, esos que se repiten de una u otra forma durante su vida —cuestiones de trabajo o de relaciones— y averigüe si existe un marco limitante o un patrón condicionante. Intente salirse del marco, considerar otras opciones; quizá le ayude hablar con algún amigo de forma desapasionada, para tener otro punto de vista.

Otro error de percepción es el llamado error atribucional, que tiene que ver con las causas a las que atribuimos un determinado resultado. Pongamos un proyecto que forma parte de las tareas que me encomienda mi jefa. Como suele ocurrir, el resultado depende de una serie de causas internas, o relativas a mi persona, como es la actitud, dedicación, planificación, cuidado, etcétera, y otra serie de causas externas, como el apoyo de mi jefa, el mercado, los pro-veedores, los recursos que me dan, el apoyo de otros departamentos, etcétera. Supongamos que el proyecto es un éxito: mi jefa tenderá a considerar que las causas externas (su olfato y apoyo, por ejemplo) han sido fundamentales y que yo sólo he aprovechado la situación. Por el contrario, si el proyecto fracasa, me resultará muy difícil justificarme diciendo que las causas externas (el mercado o la falta de apoyo de la organización) son los principales responsables,

18. S. Robbins, Comportamiento organizacional, Pearson Educación, México, 2004.

porque ella interpretará que mi actitud ha llevado el proyecto al traste. Parece injusto pero hay suficiente evidencia científica para saber que los humanos tenemos este error básico: **de entrada atribuimos una responsabilidad distinta a las causas dependiendo de su relación con el individuo.** Cuando algo nos sale bien creemos que el mérito es propio, y cuando sale mal, la culpa es de los demás.. Por eso es más común criticar, cuando las cosas salen peor de lo esperado, que felicitar cuando salen mejor. Desde un punto de vista neutral, en una empresa en crecimiento, por ejemplo, habría más razones para felicitar que para criticar; no obstante, se critica mas de lo que se felicita. Una de las tareas de los consultores en formación consiste en enseñar el valor del reconocimiento y de la retroalimentación positiva, de cara a la motivación de las personas.

Así que cuando su jefe le trata injustamente, piense primero si de verdad puede haber algo de cierto en sus palabras -la autocrítica es el arma de aprendizaje más poderosa-. Si no encuentra razones para pensar que la responsabilidad sea enteramente suya, no se critique, relájese; está, simplemente, presenciando un ejemplo de error atribuciones. Es cierto que hay personas que tienen este mecanismo invertido por problemas de autoestima -el fracaso es suyo, el éxito de los demás-, pero sigue siendo un error de percepción, ya que se basa en su estado emocional y no en la realidad de los hechos.

Pero no crea que esto sólo le afecta a usted. Tenga cuidado también con su comportamiento, ya que éste es un camino en ambas direcciones, claro. Como padre, me he dado muchas veces cuenta, aunque tarde, de que trataba a mis hijos de forma errónea y mis críticas era más frecuentes que mis felicitaciones. Sufrimos el error atribucional básico, pero también se lo hacemos sufrir a los demás: no nos olvidemos de la interdependencia de Einstein.

Vayamos un poco mas allá en este juego entre lo exterior y lo interior. Si yo me mojo porque llueve, puedo culpar a las causas externas, como la lluvia («¡Qué asco de tiem-po!»), al hombre del tiempo por no anunciarlo («¡No tiene ni idea!»), a que no hay taxis («¡No hay derecho!») o a mi mujer («¡Tenía ella que coger el coche precisamente hoy!»). Quejarse, si no lo han notado, es estresante y sube la tensión arterial. Pero si percibo que el problema está en las causas internas, que me molesta mojarme, afea mi imagen, que no miré el tiempo que iba a hacer («¡Estamos en noviembre!»), mis esfuerzos se orientarán hacia la búsqueda de una respuesta a ese problema, lo que evita el estrés, o a experimentar la lluvia con aceptación, si no puedo hacer nada para evitarlo. Es decir, que sufro, no porque llueva, sino porque no tengo una respuesta adecuada a la lluvia. Hablaremos más de esto cuando veamos el capítulo 6.

Otro ejemplo de los mecanismos de la percepción es el trampantojo (el trompe-l'oeil), dibujo que hace una trampa al ojo como el que ponemos a continuación.

Antes de seguir leyendo, fíjese en qué ve en esta figura. Tómese un tiempo por si encuentra algo más antes de seguir, deje que la concentración consciente en la figura permita quizás una percepción alternativa.

En este dibujo coexisten dos figuras de forma admirable (si no las identifica, puede verlas esquemáticamente al final del capítulo): una es una joven, estilo bailarina de cancan, vista desde un lateral posterior, y la otra es una anciana vista de perfil. Las dos comparten el abrigo y los demás elementos del dibujo. Cuando lo uso en clase, es un ejercicio fascinante: se puede condicionar la visión poniendo antes un esquema que recuerda a una de ellas. Entonces hay personas que sólo ven una de ellas y creen que les están tomando el pelo cuando les hablan de la otra figura; incluso solemos provocar debates sacando a dos personas con visiones opuestas a la pizarra, a ver quién tiene razón.



Este ejercicio nos permite sacar varias conclusiones sobre la percepción visual, que se pueden extrapolar a la percepción en general. **La primera es que los acontecimientos nunca tienen una sola percepción, sino que distintas personas ven cosas diferentes.** Dicho de otra forma, las percepciones de la realidad no son esta o la otra (independencia), sino que las percepciones coexisten como ésta y las otras, de forma que la percepción de uno puede influir en la percepción de los otros (interdependencia). La conjunción “y” es la clave. Discutir para resolver la diferencia no suele facilitar el entendimiento, sino que bloquea las posiciones. Como nos sentimos atacados, el interés se vuelve hacia defender la visión propia, en vez de considerar los méritos de la contraria. Esto es fruto de la reacción del estrés a pequeña escala. Sin embargo, cuando surge interés, hay apertura y se dejan los juicios de lado (recuerde las bases de la conciencia plena), se puede ver lo que el otro percibe. Entonces surge la realidad con sus múltiples interpretaciones, que todas tienen su punto de verdad para la persona que las posee. Un observador con conciencia plena tampoco se identifica con su punto de vista, sabe que sólo es una percepción, no la base de su identidad; de esa forma evita sufrir si su punto de vista no es aceptado por el grupo. La conciencia plena nos da flexibilidad para estar abiertos a cambiar las opiniones y percepciones de la realidad cuando se entra en contacto con otros puntos de vista.

DESDE LA PERCEPCIÓN HASTA LA ACCIÓN

Como hemos avanzado al principio del capítulo, la interpretación seguida de la emoción es el desencadenante de la acción. Si percibo un comentario determinado como injurioso, reaccionaré enfadado, pero si esa misma frase la percibo como una tontería, puedo reírme sin darle importancia, y si lo percibo como una muestra de envidia, puede que incluso me sienta halagado y sonrío. Aquí vemos cómo es la percepción y no la frase el origen de los distintos comportamientos. Si uno se ejercita en buscar distintas posibilidades de percibir la realidad, podrá tener una mayor comprensión de los hechos. Además, las distintas percepciones aportan sus correspondientes posibilidades de actuación, de entre las que se puede elegir aquella que mejor sirva a mis intereses u objetivos en la vida.

Siguiendo con el ejemplo anterior, si una frase sarcástica la emite un colega en el marco de una reunión donde acabo de presentar una propuesta, reírme de él o enfadarme no van a ser de gran ayuda para obtener su apoyo. En cambio, si considero que mi interlocutor me ataca porque cree que mi proyecto amenaza su posición, puedo considerar la forma de reducir esa amenaza integrando algún elemento suyo en la propuesta, sondear sus objeciones, reconsiderar su aportación, evitar una lucha de poder o quizás ofrecer colaboración, algo que probablemente facilite las cosas.

De este recorrido por las percepciones, relacionadas con la conciencia plena para reducir el estrés, volvemos a la idea de «parar y ver antes de actuar». Ésta es una enseñanza fundamental para reducir el estrés. Aprender a crear una pausa entre el estímulo y la reacción que le permita utilizar mejor sus recursos internos y evitar la reactividad. Cuando se encuentre en una situación inesperada, que le afecta negativamente, pare un instante y permítase sondear otras posibles percepciones. No tome la primera interpretación que le venga. Pregúntese: «¿De verdad es esto lo que parece? ¿No se puede explicar de otra forma?». Intente de verdad comprender las razones de la otra persona. Comprender no significa «ceder» ni «dar la razón». Si puede, pregunte a su

interlocutor en vez de interpretar. Mantenga una posición abierta y suspenda el juicio momentáneamente; quizá pueda captar otras percepciones. Recuerde que la libertad nace de contar con distintos puntos de vista para poder decidir cuál es el comportamiento que mejor responde a las necesidades del momento.

Como hemos visto, el estrés nace de la percepción de una amenaza y favorece un comportamiento definido que se ejecuta de forma automática. En los animales tenemos dos dimensiones: las sensaciones y las emociones, pero en los humanos tenemos los pensamientos y las creencias que condicionan el comportamiento en un sentido o en otro. Veamos cómo.

Pongamos por ejemplo dos médicos que pasan consulta en el mismo centro de salud a una población equivalente. Uno de ellos se llama Severo, un profesional serio y muy competente. Este doctor está convencido de que muchos de sus pacientes no le hacen caso en cuestiones de alimentación y por eso vuelven una y otra vez a su consulta con los mismos problemas de salud. Ello le resulta frustrante y les atiende con cierto desinterés: ya sabe lo que le va a decir cada paciente, siempre es lo mismo, para qué escucharles. Por ello suele cortarles e incluso llega a reñirles por su falta de disciplina. El resultado es que estos pacientes salen enfadados, y cuando hablan con su mujer, que es quien cocina en casa, le cuentan con más detalle lo arrogante que es el doctor que las recomendaciones del médico. Así que, considerando lo difícil que es cambiar los hábitos alimentarios, se avanza muy poco. Así, en unas semanas el problema vuelve a aparecer y se repite la historia, algo que confirma las creencias del doctor Severo sobre la falta de voluntad de sus pacientes y refuerza su actitud firme ante ellos.

En el piso superior está el doctor Benigno, hombre igualmente competente pero de personalidad afable y cariñosa. Es una persona que escucha atentamente a sus pacientes y les crea una sensación de protagonismo. Cuando el paciente ha relatado su historia, este médico le da unas recomendaciones precisas, tomando algunos elementos del relato hecho por el paciente; además, el doctor le muestra su convencimiento de que el paciente podrá llevarlas a cabo y así corregir la dolencia. Si hay una recaída, vuelve a poner el mismo cariño y les anima de nuevo a que se ajusten a la dieta, que todo se resolverá. Estos pacientes salen con una sensación de agradecimiento que les motiva a seguir la dieta con disciplina («¡Me ha tratado tan bien! —dice uno a su mujer—. Ahora tienes que cocinar de esta forma...»). Sus pacientes se recuperan en una o varias consultas y el doctor Benigno se confirma en su creencia de que todo lo que necesita un paciente es instrucciones claras basadas en su caso y apoyo emocional para cambiar su dieta con la que mejorar su salud.

La paradoja está en que los dos médicos tienen razón, desde su experiencia, ya que los resultados confirman sus hipótesis de partida. El problema es que la hipótesis de partida de cada uno condiciona el comportamiento personal y el del paciente, facilitando que se confirme la creencia. Eso lo podemos ver en el esquema que figura a continuación de los ciclos reactivos que tan bien explica la psicóloga inglesa Brazier."

FIGURA 3. CICLOS REACTIVOS



Aquello que sembramos es lo que cosechamos. Las personas que confían en los demás suelen generar confianza en ellas, y viceversa. Desconfiamos de quien siempre desconfía. De este modelo de reactividad podemos sacar una conclusión valiosa: la forma en que percibo la realidad va a condicionar esta realidad. Como veíamos en el capítulo 2 sobre el estrés,

éste surge de la relación entre el sujeto y la situación. Aquí vemos cómo se puede influir en esta relación.

De ello se deduce una idea central en la filosofía del desarrollo personal y que es fundamental en el estrés: cambiar el comportamiento de otras personas es muy difícil, sólo podemos aspirar a cambiar el comportamiento propio; sólo podemos intentar relacionarnos con los demás de otra manera. Ello requiere cambiar la percepción que uno tiene sobre cómo son las otras personas. Como resultado de este cambio de percepción, se expresarán unas emociones distintas —que es de lo que trata el siguiente capítulo—, lo que siempre tendrá una influencia en los demás. De esta forma es posible que, con el paso del tiempo, se produzca un cambio en el comportamiento de otras personas, como deseábamos. Esto significa que el «tío» Albert (Einstein) no andaba descaminado con su idea de la «interdependencia».

Intente capturar momentos y registre acontecimientos agradables, uno por cada día de la semana, de acuerdo con el siguiente esquema:

Día de la semana

.....

¿Cuál fue la experiencia?

.....

¿Fue usted consciente de los sentimientos agradables cuando ocurrían (sí, no).

.....

¿Puede detallar las sensaciones corporales que tuvo durante la experiencia?

.....

¿Qué sentimientos, emociones o estados mentales le surgieron?

.....

¿Qué sensaciones, sentimientos o pensamientos tiene al recordarlo ahora?

.....