



MINDFULNESS 1

Introducción a Mindfulness

CARLOS GALINDO

MATERIAL DE LECTURA

SEMANA 6

“YO SIENTO”

6.- YO SIENTO

Contenido

6.- YO SIENTO	1
Racionalismo	2
Siento, luego existo	3
Algo dice... no sientas.....	3
Contacto con la emoción.....	5
La coraza.....	6
Abriéndonos... a sentir	8
Aprender a sentir	9
No analices,	9
Abriendo el campo emocional	10
Sentir la relación.....	11
Cómo actuar ante un conflicto.....	12

Racionalismo

Nuestra sociedad occidental lleva siglos de historia influenciada por la corriente filosófica del racionalismo. Esta corriente aseguraba que **solo por medio de la razón se podían descubrir ciertas verdades universales**. El racionalismo sostiene que **la fuente de conocimiento es la razón y rechaza la idea de los sentidos**, ya que nos pueden engañar; y defiende las ciencias exactas como las matemáticas.

En el siglo XVI, en una Europa dominada por la superstición, una religión al servicio del poder, y tremendas desigualdades sociales, este racionalismo fue una auténtica bendición. Gracias a él se pudo desarrollar tremendamente la ciencia, que tantos beneficios nos aportaron y sigue aportando a nuestra sociedad. Pero, sobre todo, el traer **la razón al primer orden** de la política, la educación o la economía supuso una transformación definitiva del mundo, haciéndolo mucho más justo e igualitario para todos.

El pensamiento, pues, se ha convertido en el centro de nuestra vida, a nivel personal, social y cultural. Digamos que, de alguna forma, **me identifico con lo que pienso**, aquello que pienso es lo que define mi individualidad.

La famosa frase de René Descartes “Pienso, luego existo” es un buen ejemplo en este sentido. De hecho, una traducción más correcta de lo que el influyente filósofo francés dijo (“cogito ergo sum”) sería “Pienso, luego soy”.

Sin embargo, ¿cómo cuadra esto con la idea que estamos proponiendo en Mindfulness de dejar de seguir los dictados de nuestra mente?.

Es muy sencillo, podríamos resumirlo en esta sencilla frase: “utilicemos la mente para lo que está hecha”

Utilicemos la mente, para las cosas de la mente

Siento, luego existo

Tradicionalmente en las prácticas de meditación se nos ha repetido la idea de “observar la mente”. Esto es fundamental y lo hemos revisado ya en las semanas anteriores.

En mi propia experiencia, he practicado la meditación desde hace muchos años, desde pequeño me ha atraído el silencio, tenía facilidad para dejarme caer en el rico silencio interior, era algo que me llamaba poderosamente la atención. Desde pequeño sentía este “anhelo de silencio” e instintivamente lo buscaba en mayor o menor grado.

Tras años de meditación, que trajo importantísimos frutos a mi vida, tenía la sensación interna de que “algo faltaba”. Durante años aprendí a “soltar la mente”, “observar el pensamiento”, el contacto con el silencio interior es la base en la que este proceso de deconstrucción que estaba haciendo, sin embargo “algo” quedaba inconexo con la vida que me rodeaba.

El simple hecho de dejar de prestar atención a la mente, era muy revelador y beneficioso, pero de alguna forma sentía que no estaba conectado con las cosas que me impactaban emocionalmente. Si me sentía rechazado por alguien, podía observar los pensamientos que esta emoción generaba, podía dejar de creérmelos, el hacer esto me proporcionaba tranquilidad, me ayudaba a tener discernimiento sobre el tema, pero sentía que algo quedaba “por resolver”

Cada vez se confirma con más claridad y rotundidad en mi interior la tremenda importancia de este contactar con el **sentir**.

Como revisamos la semana pasada, el contenido de nuestra mente inconsciente no es concreto, sino abstracto, su materia prima es más cercana a la **emoción**. También vimos que una de las claves que dábamos era escucha y apertura al sentir.

Algo dice... no sientas

Cuando nos enfrentamos a alguna situación que nos afecta emocionalmente y se detona lo que se solemos llamar **emociones negativas**, tal como tristeza, rabia, frustración, soledad, etc., podemos ver claramente como hay una resistencia a sentir esto que ocurre dentro de nosotros. Algo interiormente me dice “no sientas, o vas a sufrir”. Por tanto hemos elaborado un montón de estrategias para evitar sentir esto que tengo en mi escenario vital.

Evitación: Esta estrategia se basa **en negar lo que está ocurriendo**, sencillamente no le prestamos atención. Somos conscientes de que está ahí, pero preferimos no mirarla de frente. Puede ocurrir por ejemplo con algún compañero de trabajo que no nos cae bien, y sencillamente lo ignoramos. Puede que mi vida me parezca tremendamente aburrida, o que no me comunique con mi pareja, pero prefiero escapar de esto manteniendo mi atención ocupada en otros asuntos.

Enfrentamiento: Consiste en **descargar mi descontento con la persona o situación** que creo que me provoca esta emoción. Tal vez crea que son los políticos, mi vecino, mi pareja, mis padres. Creo que alguien tiene la culpa de esto que me está ocurriendo y me enfrento directamente a esto. Posiblemente publicando en Facebook lo indignos que son los políticos, poniéndome muy serio con mi vecino, culpando a mis padres por la educación que me dieron, discutiendo con mi pareja porque no hace las cosas como debe, etc.

Auto-afirmación: Me siento mal, pero necesito demostrarme que “yo tengo razón”, yo estoy bien y otra persona o situación es errónea. Puedo contar a otras personas lo que me pasa para que me apoyen, para que validen mi punto de vista, para hacerme sentir mejor. Busco testigos de que mi forma de actuar es correcta, de que yo me comporto, pienso o siento de forma correcta, de esta forma parece me quedo más tranquilo.

Pensamiento positivo: Esta está muy bien vista, ya sabes de que se trata, no voy a abundar mucho en ella. Se trata de generar “pensamiento positivo” del tipo: empieza bien la mañana para tener un gran día!. Cree firmemente en ti y las cosas no pueden salirte mal nunca, etc.

Podemos añadir más y más estrategias de este tipo a esta lista, que podría ser realmente interminable. Todas ellas basadas en una condición: HAZ LO QUE SEA PERO NO SIENTAS.



ALGO DENTRO DE TI DICE:

“SI SIENTES,
VAS A SUFRIR”

Contacto con la emoción

Conforme vamos creciendo esta evitación del sentir va haciéndose más y más poderoso, hasta que hemos llegado a un punto en el que ni siquiera somos conscientes de la fuerza y el trabajo que hacemos para mantenernos alejados de nuestro mundo emocional.

Posiblemente te digas que esto de no sentir es algo “normal”, nadie va por ahí contactando con sus emociones “a pecho descubierto”, y mucho menos hablando de ellas a las personas con las que se encuentra. En nuestro mundo, bien condicionado por el racionalismo, nos hemos hecho auténticos expertos en teorizar sobre las emociones, razonarlas y justificarlas.

Pero yo te preguntaría, ¿es esto natural?, ¿siempre ha sido así?... Y responder a esta pregunta es tremendamente fácil desde mi punto de vista. Sólo tienes que fijarte en los niños, en como se comportan de forma natural, ¿cómo se comporta un niño cuando se siente triste porque ha perdido su pelota?, ¿y cuando se golpea con algo y se hace daño?, ¿y cuando se alegra de ver a alguien?....

EL CONTACTO EMOCIONAL NATURAL

Alegría, tristeza, rabia, miedo, asco,... los niños no tienen problema en estar en contacto con su emoción. No teorizan sobre ella, no la juzgan como positiva o negativa, sencillamente se sumergen en la experiencia presente de “vivir la emoción”, en lo que llamamos una experiencia directa de ella. La expresan con su cuerpo, con sus palabras con sus gestos, se convierten en puro contacto con la emoción.



Como podemos ver fácilmente en los niños, este acto natural y sencillo de contactar con la emoción es algo innato, no tenemos que aprender grandes cosas ni teorías para hacerlo, tan sólo es necesario recordar que esto es lo natural. Y si ya sabíamos hacerlo, ¿cómo es que lo hemos olvidado?.

La coraza

Con el paso del tiempo, hemos aprendido a tras una “coraza”, cuando algún hecho o circunstancia nos atraviesa, con la creencia de que esta armadura nos protegerá del próximo incidente, golpe emocional o sentimientos negativos. Así, y a medida que las cosas nos pasan, colocamos coraza sobre coraza generando el efecto cebolla, una capa sobre otra capa, pensando que nos volvemos “más fuertes”, cuando en realidad sucede todo lo contrario. Es así

que las corazas nos permiten mantener la ilusión de amparar nuestras creencias y nuestras emociones. Es una "ilusión" dado que, en poco de tiempo los demás las detectan.

Pensamos que cuando más corazas tengamos más protegidos estaremos, esto sería totalmente cierto si estas corazas nos permitieran alejarnos solamente de quienes nos pueden hacer daño y no de quienes también nos aman...

¿Quién no ha sentido, en algún momento de su vida, miedo a ser descubierto? Queremos ser amados, aceptados, pero sin mostrar debilidad, fragilidad, sin abrir nuestro corazón... Y así nos amurallamos.

Nos aferramos a las corazas porque nos posibilitan, temporalmente, que el otro no descubra nuestro lado oscuro o **sombra**, pero con el tiempo, los que nos rodean comienzan a detectarla y a desconfiar de nosotros. Solemos crecer con el mandato de que **cuando más vulnerables somos, más sufriremos y estaremos más propensos a los ataques de quienes nos rodean.**

La condición de tener distintas corazas como capas de cebolla algunas veces ayuda a aumentar la creencia que seremos invulnerables: este paradigma coopera de forma negativa dado que nos tensa y nos hace más propensos a los supuestos ataques del exterior y nos da más argumentos para que la reforcemos. Así, solemos terminar siendo prisioneros de nuestra misma armadura.

Como un simple acto de discernimiento, podemos ver como cada persona es más propensa a tener un tipo de emociones, y por lo tanto ha desarrollado una coraza diferente, que básicamente constituye su personalidad. Así, hay personas que parecen más iracundas, la ira y la rabia se les detona con especial facilidad, están más en guerra con el mundo que les rodea, juzgan y defienden sus ideas a capa y espada. Otras personas tienen un patrón más bien melancólico o triste, y desarrollaron métodos de protección diferente para no tener que sentir este dolor emocional.



Abriéndonos... a sentir

Vamos a explorar el sentir, vamos a abrirnos a sentir lo que hay, vamos a respirar, a contactar con nosotros mismos, a ver **cómo se siente esta emoción**, dejando de “pensar acerca de la emoción” y poniendo toda la atención en ello. **No se trata de forzarnos a sentir**, sencillamente a abrirnos, a investigar con mente de principiante, como si fueses un niño que quiere explorar qué es esto de sentir rabia, pena, dolor, lo que sea, preguntante ¿cómo se siente esto?.

No te fuerces, solo ábrete

Recuerda, estamos dejando la mente, **este no es un proceso mental**, sólo ábrete a sentir, sabes hacerlo perfectamente, es tu naturaleza, posiblemente lo tengas más olvidado, obstruido, pero en tu interior sabes perfectamente que sabes hacerlo sin ningún esfuerzo. No estamos aprendiendo a sentir, estamos recordando lo que ya sabemos...

La “voz” que todo lo comenta, va a ir una y otra vez a la historia que (según crees) está produciendo esta emoción. La mente se va a intentar introducir, a analizar las causas, a buscar más estrategias para no sentir. Tantas veces como nos diga que el origen de la emoción está ahí afuera, vamos a volver a dirigirnos amablemente hacia adentro de nosotros mismos.

Aunque, en este sentido tenemos que aprender de los niños, tampoco te estoy animando a que te comportes de forma infantil, dejándote arrastrar por la emoción, y actuando desde ella. El contacto con la emoción al que te animo es un contacto interno, desde la observación abierta, amable, atenta y cariñosa contigo mismo. En este punto es conveniente aclarar la diferencia entre **emocionalidad** y **sentir consciente**.

Hay personas que están más en contacto con sus emociones, tienen un patrón de comportamiento más emocional. Se ven más afectadas por algo que alguien les ha dicho, o por algo que ha ocurrido, y esto les influye en su estado interno, dejándose llevar de algún modo por esto. En general, yo diría que la mujer tiene más facilidad para contactar con las emociones. Otras personas, en cambio, están más “en la cabeza”, son más capaces de racionalizar esto y no dejarse influir por la emoción. En ninguno de los casos estamos en sintonía con la práctica de Mindfulness.

Tanto si te dejas dominar por la emoción, como si te alejas de ella, estamos utilizando estrategias para no sentir.

Aprender a sentir

Recuerda, lo que estamos haciendo es **escucharnos** con **atención plena y sin juicio** a lo que esté ocurriendo. Como vimos en las semanas pasadas, el inconsciente es el que está moviendo los hilos de mi experiencia, necesito zambullirme en lo inconsciente, y esto se hace desde el silencio.

Ante cualquier emoción **detente**, mira adentro **atentamente**, **respira** y **ábrete** a sentir lo que sea que estés sintiendo. Y de este modo paro de pensar, dejo la voz a un lado y me hago plenamente consciente del sentir **sin interpretarlo**, sin etiquetarlo. **Esto es la meditación llevada a la vida**. Esto te lleva a la honestidad y a la conciencia.

No se puede sentir mañana ni ayer. Solo puedes sentir ahora. El pensamiento sobre lo que sientes es lo que hace que la experiencia de este momento pierda su frescura y se plastifique bajo el molde de la interpretación de tu personaje y su coraza.

Sólo puedes sentir AHORA

Sentir es vivir la experiencia **aquí y ahora**, renunciando al miedo y al pasado. Es tu primer paso hacia el abandono del miedo a sentir. Sentir es adentrarse en la **sensibilidad** y la **frescura** de lo que acontece tal y como es, libre del pasado.

Puedes pensar en el mañana; puedes pensar en lo que ya pasó; puedes pensar en lo que no existe y en lo que crees que existe; puedes pensar en cómo te sentiste o en lo que imaginas que el otro siente. Pienses lo que pienses, lo que realmente experimentas solo puedes sentirlo ahora.

Solo en el presente puede suceder el cambio de percepción. Solo en el presente tienes acceso a la liberación del inconsciente. Solo en el ahora puede suceder la sanación de este niño interior.

No analices,

Cuando estamos en contacto con nuestra emoción, no es momento de analizar el porqué, ni elaborar estrategias de comportamiento para no volver a sentirme así. Es momento de estar con lo que hay sin más...

Lo más normal es que la emoción venga asociada a alguna situación, a alguna persona, y nuestra atención va a tratar de huir de este sentir de forma automática. Justamente en este momento, dejamos de hacer “lo de siempre”.

Mira si puedes ver como esta emoción se **refleja en tu cuerpo** de alguna manera. Algunas personas tienen mucha facilidad para detectar como las emociones afectan a su cuerpo y sus sensaciones corporales. Puedes percibir todo tipo de sensaciones tales como un nudo en la garganta, una presión en el estómago, molestia en la espalda, tensión en los hombros, aceleración del pulso, molestia en la cabeza, etc. Estas sensaciones pueden ser muy sutiles, pero no importa, prestamos atención también a lo sutil. Y si no ves la emoción reflejada en tu cuerpo no te preocupes, no estás haciendo nada mal.

Aunque aún no se ha revelado la mecánica de esta **conexión entre la mente y el cuerpo**, se sabe que es su cerebro, y en consecuencia, sus pensamientos y emociones, el que desempeña un papel importante en su experiencia del dolor físico. Por ejemplo, si te sientes estresado, Tu cuerpo libera hormonas como cortisol, que prepara a su cuerpo para combatir o huir de un evento estresante. Tu ritmo cardíaco aumenta, sus pulmones toman más oxígeno, su fluido sanguíneo aumenta y algunas partes de su sistema inmunológico se suprimen temporalmente, lo que reduce la respuesta inflamatoria para patógenos y otros invasores extraños.

Recuerda que tampoco se trata de hacer “drama” de la emoción, de agudizarla o hacerla más intensa. Tan sólo déjala fluir a su ritmo, sin interferencia, de forma natural y espontánea. Lo que estamos practicando e integrando en nuestra vida es sencillamente **perder el miedo al sentir**.

Abriendo el campo emocional

Esta apertura al sentir necesita ser entrenada. Es muy posible que al principio tengas dudas y no sepas si lo estás haciendo bien. Tranquilo, es normal. La mayoría de nosotros somos analfabetos emocionales, hemos aprendido muchas cosas, muchas herramientas, somos expertos en sujetar nuestra coraza, y el ir dejándola caer poco a poco, capa a capa, es un proceso que suele necesitar algún tiempo de aprendizaje.

Cada vez más, lo harás de forma natural, conforme voy abriéndome a este sentir, **confiado, abierto y sin juicio**, algo dentro se va aflojando, nuestro caparazón se empezará a resquebrajar por sí solo. Cada vez tendré menos miedo de sentirme **vulnerable**, me iré sintiendo más esponjoso y cariñoso conmigo mismo. Estoy aprendiendo a no juzgar mi experiencia, sea la que sea.

Iremos aprendiendo a dejar de etiquetar las emociones como positivas o negativas. Al acoger lo que llamábamos negativo, a la luz de mi atención plena y cariñosa, estos patrones emocionales dejarán de venir a visitarme por sí solos. Entonces empezaré a saber lo que es la auténtica aceptación. No tiene nada que ver con esa aceptación mental a la que estoy acostumbrado, sino la aceptación con mayúsculas, que no es otra cosa que puro amor hacia mi mismo y mi experiencia.

Te puedes imaginar que pasa si has llevado una pesada coraza durante tiempo... al ir cayendo vas a sentirte cada vez más **ligero** y abierto a la vida. ¿Sientes celos?, bienvenidos, me permito sentirme así, totalmente... me acepto estando celoso, ¿frustración porque mi vida no es como había imaginado?, me abro y siento... Al ir avanzando en este proceso, el miedo a sentir va desapareciendo, te vas a sentir más **permeable** y **abierto**, voy a empezar a sentirte más y más sensible y conectado con la vida.

No tengas miedo de ser sensible, es tu naturaleza. Creemos que al hacernos más sensibles vamos a sufrir más, pero es todo lo contrario, es el miedo a sentir lo que nos está paralizando y hace que llevemos una vida robotizada, pesada y sin sustancia.

Sentir la relación

Al ir practicando esto, cada vez voy a ser más **sensible al estado emocional de las otras personas**, seguramente irás percibiendo que también ellos estaban acorazadas y atrincheradas tras sus muros de protección. Y entenderás que desde ahí muchas veces no se comportan como te gustaría. Pero lo más importante es que dejará de importarte tanto como se comporten, porque ya no tienes tanto miedo.

Desde siempre se ha dicho que uno de los frutos de la práctica de la meditación (Mindfulness) es la **compasión**. En este contexto compasión no significa sentir pena por los demás, sino es más parecido a la auténtica empatía, y el entendimiento profundo de cómo se sienten las otras personas. De alguna forma te sientes más unidos a ellos, los entiendes, porque entiendes que se comportan lo mejor que pueden, y si no lo hacen es porque todavía están aferrados al miedo. Comprendes esto, pero no de una forma mental, sino puramente experiencia, directamente “ves” que el otro es exactamente igual que tú, algunos llevamos unas máscaras, otros otras, pero en el fondo, detrás de la máscara siempre hay algún ser tan sensible y demandante de amor como tú.

Autoestima y compasión

Digámoslo claro. **La compasión** no goza de buen predicamento. No es moneda corriente en nuestra sociedad.

La **autoestima** implica la evaluación de uno mismo de manera positiva y, a menudo, la necesidad de ser especial y ubicarse por encima de un supuesto promedio.

La compasión no está basada en comparaciones, sino todo lo contrario: se apoya en nuestras **similitudes profundas con los otros** por el mero hecho de compartir la condición humana.

La compasión es una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos, incluso en los casos de fracaso, incapacidad percibida, imperfección. **El esfuerzo para incrementar la autoestima puede ser contraproducente.** Algunas investigaciones demuestran que la auto-compasión proporciona una mayor resistencia y mayor estabilidad emocional que la autoestima.

Cómo actuar ante un conflicto

Durante mis cursos, talleres y sesiones individuales, muchas veces se repite la siguiente situación. Una persona viene con un conflicto bien claro y lo expone. Tras revisar el caso y hablar de la importancia de abrirnos a sentir, sea lo que sea que la persona esté experimentando, la persona suele entender (todos entendemos este proceso, pues es algo innato y natural), pero a continuación pregunta: “esto está genial, voy a hacerlo, pero ¿y qué

hago con mi problema?. Y claro, entiendo perfectamente esta pregunta, una cosa es el trabajo interior que uno haga, y otra cosa es la forma de gestionar los asuntos de mi vida cotidiana. Mi respuesta siempre es la misma. **Haz el trabajo interior y luego actúa como quieras.**

Este es un trabajo interior, hazlo y luego compórtate como quieras.

Si, además de hacer este transformador trabajo interior, quieres gestionar una situación, utiliza cualquier estrategia que quieras, la que sea más amable contigo y los demás.

Lo importante no es COMO actúo, sino DESDE DONDE actúo.

Posiblemente te sorprenda esto que te voy a decir, pero si sigues practicando, empezarás a entender que este trabajo de Mindfulness **mucho más que una simple técnica** para relajarte o encontrarte mejor. Es un camino realmente **transformador**, que se convierte en una auténtica forma de vivir y abordar tu vida.

En el caso de los conflictos, conforme voy abriéndome a sentir y tomar total **responsabilidad** por lo que siento, conforme dejo de echar balones fuera y me centro en esta atención calmada, silenciosa y amable hacia mi estado interior, empezaremos a entender como los conflictos no ocurren “por casualidad”, sino que vienen justamente para aprender y transformarme profundamente.

Poco a poco, esta actitud de atenderme a mí primero, dando prioridad al interior, más que a la solución del conflicto, se irá asentando con la propia práctica de la atención plena.

Los conflictos y las crisis personales son el punto de máximo aprendizaje, ¿por qué?. Es muy sencillo, en la dificultad es cuando se abre una apertura a lo nuevo, a las nuevas respuestas, a las nuevas visiones y comprensiones interiores.

Hoy en día puedo decir sin miedo a equivocarme, que los tragos más dolorosos que la vida me ha puesto delante, han sido los mayores ayudantes y las mejores oportunidades para crecer y entender mi vida, tal como hoy la vivo y la entiendo. Las lecciones vitales más importantes que he aprendido, algunas de las cuales he intentado transmitir en este curso, han venido de la mano de grandes dificultades personales. Hoy en día doy gracias por ellos, y por haber tenido la intuición de buscar siempre la respuesta en mi interior, desde el silencio y la apertura a al sentir honesto, auténtico, amable y cariñoso hacia mí mismo y las demás personas.

Un ejemplo... apego emocional a la pareja

Una paciente me contaba desde hace tiempo el apego emocional que siente hacia su pareja. Me relata como siempre está buscando los huecos para hacer cosas juntos, y sin embargo él parece que no le importa tanto ni busca estos momentos para disfrutar juntos. Ella me contaba como este patrón se ha repetido con parejas anteriores, y siempre se repiten los roles. Además ella se siente muy celosa, muy pendiente de con quién queda él, de qué cosas hace en su tiempo libre.

Ella le reprocha continuamente y le intenta hacer ver que él tiene que cuidar de esta relación también. Intenta resolver este conflicto hablando con él, intentando que él entienda lo que está ocurriendo. Sin embargo, la situación parece estar “enquistada”, él no ve ningún problema en esto, y nada cambia.

Tras tiempo de practicar Mindfulness y en especial esta atención al sentir, en su caso basada en el apego emocional, sentimiento de abandono y celos, empieza a ocurrir algo: ella abraza su propio sentir, se acepta tal como está, se abre en ella una comprensión y, simultáneamente, una aceptación a su pareja tal como es. Deja de intentar cambiarlo y de que entienda, se abre una **compasión auténtica y de corazón** hacia él.

En ese momento, ella decirle expresar lo que siente, pero **desde un lugar muy distinto**, desde una total aceptación de cómo se encuentra, aceptando su apego, sus celos, sus patrones de comportamiento, y los de su pareja. Le expresa cómo se siente, pero ya sin ánimo de cambiar nada, ni de cambiarle a él, un desapego emocional empieza a surgir por sí mismo. Empieza a entender lo que es el amor en mayúsculas, plena aceptación de corazón, de sí misma y del otro, tal como son, tal como están.

Curiosamente, desde ese momento él se empieza a sentir mucho más comprendido, más cercano y con ganas de compartir más tiempo con ella.

