

RELACIÓN ENTRE MENTE Y MATERIA

En esta semana comenzaremos a explorar todo el campo de la mente y la materia a través de las sensaciones corporales, y para ello, veamos primero qué entendemos por “mente”.

LA MENTE

La mente es el conjunto de capacidades cognitivas que engloba procesos como la percepción, el pensamiento, la conciencia, la memoria, imaginación, etc., algunas de las cuales son características del humano y otras son compartidas con otras formas de vida (Pinillos, 2001). **La mente**, este conjunto de procesos, **debe ser diferenciada del estado mental**, tal como el deseo, la sensación de dolor o las creencias, que son instancias, tipos o ejemplos de dichos procesos.

La mente utiliza tres procesos principales: los conscientes, los inconscientes y los procedimentales.

- ✓ De esta forma, los procesos **conscientes** están ligados a la experiencia que percibimos.
- ✓ Los procesos **inconscientes** están ligados a los aspectos perceptivos que no nos damos cuenta de que están ahí y que modulan nuestra experiencia. Además, también están ligados nuestras sensaciones físicas (tanto internas, las que sentimos dentro del cuerpo, como las externas).
- ✓ Y los procesos **procedimentales** están ligados a nuestras acciones o nuestra memoria procedimental (que se refiere a cadenas de acciones aprendidas para ejecutar una habilidad, por ejemplo, conducir o tocar un instrumento etc.).

La mente está ligada no solo al pensamiento, sino también a los procesos inconscientes que median la interpretación de la experiencia a través de las sensaciones corporales.

Con todo esto, se puede inferir que **la mente es mucho más que el pensamiento ordinario** y los estados mentales a los que hago referencia. Teniendo en cuenta que los procesos inconscientes de la mente están ligados a las sensaciones físicas en el cuerpo y que los procesos procedimentales involucran cadenas de movimientos físicos, se puede decir

que **la mente implica a nuestro pensamiento, nuestro cuerpo y nuestra conciencia**, resultando la esencia de lo que nos da la vida, el motor de nuestros anhelos y esperanzas, lo que nos conecta con el sufrimiento y al mismo tiempo nos da las claves para superarlo.

FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

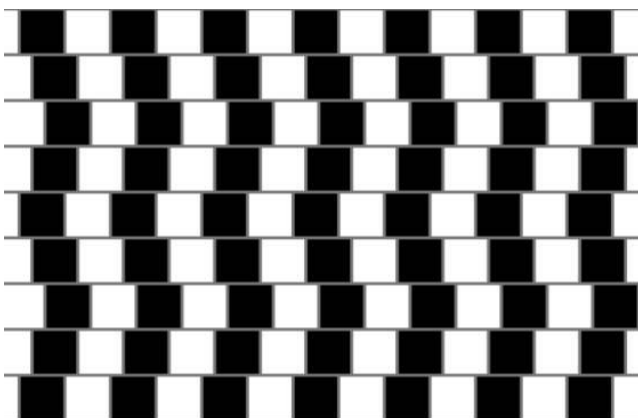
La mente funciona en constante interacción con las puertas de los cinco sentidos y el pensamiento generando emociones, realimentando pensamientos, generando impulsos, creando deseos etc.

Fase: Recibiendo la información

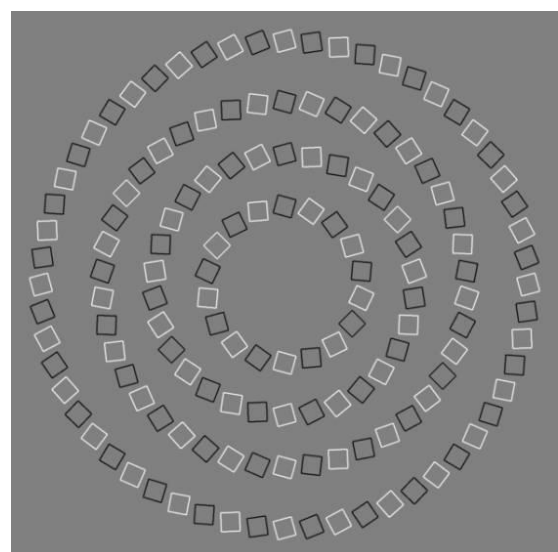
Cada sentido funciona en el cuerpo como un transductor que transforma un estímulo analógico en impulsos eléctricos. Por ejemplo, en la visión, a través de los fotorreceptores (receptores de luz; conos y bastones alojados en la retina) se transforma la energía luminosa en potenciales eléctricos que van a una parte del cerebro (corteza estriada) que recibe la información visual (profundidad, orientación, color, movimiento) y de ahí se manda a otra (corteza visual de asociación) donde se integran todas las características.

Fase: Interpretar

Lo curioso es que, de la corteza visual de asociación, también se manda información a la parte del cerebro que recibe la información visual, generando de vez en cuando ilusiones perceptivas como las siguientes:



Estas líneas están en paralelo.



No hay entrelazamiento.

Así, vamos recibiendo información de cada sentido modulada por el contexto, y a medida que la integramos, **vamos generando nuestra propia interpretación de la realidad**, es decir, construimos nuestra realidad en base a los acontecimientos, pero también modulada por nuestras creencias, pensamientos, expectativas y diálogo interno.

Nuestras creencias y experiencias influyen en la manera en la que nuestra mente construye la realidad

Como hemos visto, por cada estímulo (o situación), nuestra mente realiza una interpretación, que nunca es 100% objetiva y siempre está condicionada por nuestra propia experiencia vital.

Fase: Aparece una sensación

Cuando recibimos un estímulo y lo interpretamos se genera una reacción bioquímica en nuestro cuerpo. Constantemente aparecen dichas reacciones que si sobrepasan el umbral de nuestra conciencia podremos percibir como **sensaciones físicas**; algunas estarán localizadas y otras serán más generales (agradables, desagradables o neutras). Por ejemplo, estas sensaciones pueden ser: un calor que sube por el pecho, temblor en nuestras extremidades, un frío que recorre nuestro cuerpo, sensaciones de malestar que no sabemos nombrar, dolor en la cabeza, tensiones etc.

Fase: Reaccionamos

Tras aparecer la sensación reaccionamos. Reaccionamos a la sensación, la cual será agradable, desagradable o neutra según la interpretación del acontecimiento; si por ejemplo yo recibo alabanzas “*que gran profesor de Mindfulness*” quizá pueda tener sensaciones agradables y reaccionar con pensamientos de orgullo “*que buen trabajo he hecho*”. Si recibo insultos, puede que tenga sensaciones desagradables (tensión, calor) y reaccione con enfado o con más insultos.

La amígdala es un núcleo cerebral que controla las emociones y reacciones fisiológicas que tienen un significado biológico al que le llega información de la corteza cerebral, y que a su vez proyecta información a diferentes regiones que se encargan de la expresión de los distintos componentes de la respuesta emocional.

Notas aclaratorias:

Estas fases están continuamente sucediendo instantáneamente de tal manera que no hay una secuencia concreta y exhaustiva.

Cuando se explica que la mente interpreta, se refiere a una interpretación automática e inconsciente. Por ejemplo, cuando alguien mira una ilusión perceptiva (como la de las líneas paralelas del texto), el proceso perceptivo que nos conduce a error (en caso de que lo hubiera hecho), es un proceso de interpretación inconsciente mediado por el contexto o nuestros condicionamientos.

Por lo que se refiere a nuestra vivencia consciente, con nuestra mente también hacemos interpretaciones intencionadamente como cuando interpretamos los resultados de una prueba.

Nuestro cuerpo recuerda

Por otra parte, nuestros cuerpos manifiestan en gran medida lo que ocurre en nuestra mente, por ejemplo, cuando surge una imagen, pensamiento o un estímulo sensorial desagradable en la mente, a menudo el cuerpo se contrae, se torna rígido o aparece alguna sensación en el cuerpo.

De hecho, las emociones, están compuestas por reacciones fisiológicas, experiencias subjetivas y respuestas conductuales.

Esas reacciones fisiológicas podremos percibir las como agradables, desagradables o neutras y serán las que motiven nuestro comportamiento.

Podremos percibir el calor del enfado en nuestro pecho, la ansiedad en nuestra tripa etc.

Generando nudos emocionales en el cuerpo

Los sistemas fisiológicos están estrechamente ligados a nuestros esquemas mentales, así cuanto más reaccionamos a un suceso con apego o aversión, se va generando una huella en nuestro cerebro que no hace más que retroalimentar los circuitos cerebrales que permiten ese comportamiento.

Del mismo modo, cuando una imagen o pensamiento surge en la mente, aparece una sensación en el cuerpo agradable o desagradable y uno empieza a reaccionar con apetencia o rechazo. Las apetencias pueden convertirse en deseos obsesivos y el rechazo en gran aversión. Así, dichas reacciones de deseo y aversión, cuando continúan en el tiempo desequilibradamente, son las que generan **huellas que van condicionando**

nuestras experiencias. Hay experiencias que dejan huellas ligeras y experiencias que dejan huellas muy profundas.

Las ligeras no tendrán relevancia en nosotros, pero las profundas irán generando grandes condicionamientos.

En este punto ocurre que muchas de las experiencias que dejaron esa huella profunda desaparecen, pero **sus respuestas asociadas sin embargo continúan desproporcionalmente** hacia otros estímulos.

Por ejemplo, puede que tengamos una mala impresión de alguien que acabamos de conocer, y que ello (aunque no lo sepamos conscientemente) esté relacionado con algún aspecto de esa persona (la manera de hablar, el tono de su voz, sus gestos) que nos recuerda a alguien que nos hirió profundamente. La persona que nos hirió ya no está ahí, y sin embargo hay probabilidades de que reaccionemos desproporcionadamente (mental con juicios, física o verbalmente) hacia esa persona a la cual acabamos de conocer.

Desenredando nudos emocionales

Lo importante desde esta perspectiva, es **atender la sensación más que al estímulo** que produjo ese malestar.

Podemos indagar en nuestro pasado, buscar relaciones causales, asociaciones o conjeturas más o menos acertadas, pero si con ello no atendemos la sensación, se repetirán los viejos patrones mentales que nos condujeron a diferentes aspectos de problemas parecidos.

Atendiendo la sensación en el cuerpo

Cuando simplemente observamos la realidad de lo que sucede tratando de no reaccionar, con el tiempo, vamos abriendo un espacio de conciencia que nos permite ver la situación global de lo que sucede y responder a los acontecimientos de manera más ajustada, porque al igual que la conducta está conectada a la emoción, la emoción también está conectada con la conducta. Si reducimos la desproporción de nuestra conducta, con el tiempo, también se reducirá la desproporción de la emoción.

Ejemplo: Imaginaros una persona con poca tolerancia a la frustración, que se enfada habitualmente de manera desproporcionada. Está en el trabajo y se enfada porque su compañero ha cometido un error y han tenido que salir 10 minutos más tarde (se pone a jurar, gritar, generar tensiones, lo que retrasa más el trabajo).

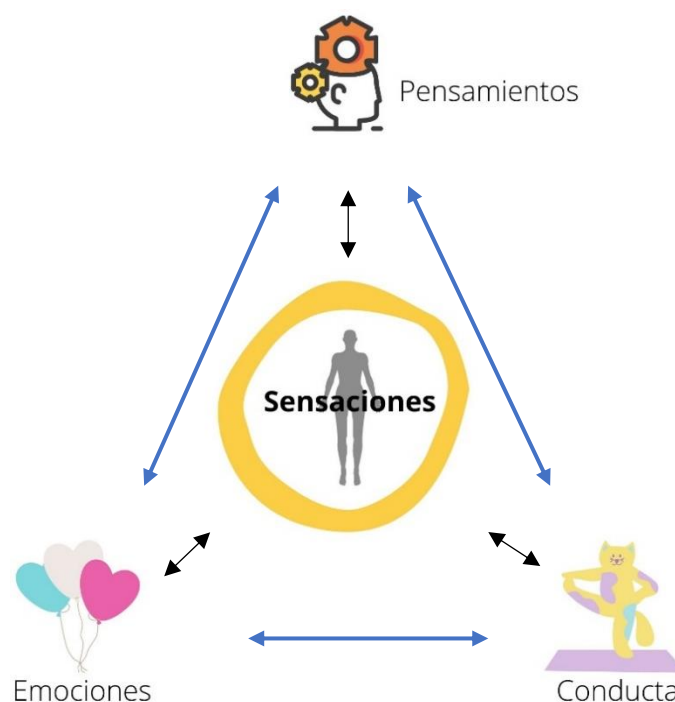
Alguien puede sentir un enfado muy grande ante eventualidades más o menos poco relevantes, **lo que nosotros sentimos no lo podemos cambiar, pero si podemos cambiar la forma en la que respondemos ante lo que sucede.**

Es decir, esta persona, ante molestias que le causan grandes enfados desproporcionados, en vez de enfocarse en el objeto que le causó el enfado (su compañero de trabajo), puede comenzar a enfocarse en sus sensaciones físicas y simplemente observarlas sin reaccionar a ellas.

Cuando exploras la realidad de la experiencia de esta manera (a través de las sensaciones) comienzas a darte cuenta que **lo que no puedes soportar son tus sensaciones físicas** que tanto malestar te causan, no que tu compañero cometa errores. Ante ese malestar, tu mente interpreta (inconscientemente), y busca las causas fuera, responsabilizando a tu compañero con argumentos con los que justifica tu enfado (“es un compañero muy torpe”, “siempre la lía en el último momento”, “por su culpa tengo que fastidiarme, me pone furioso”).

Lo que no puedes soportar son tus sensaciones físicas, no las cosas que te molestan. Si no tuvieras esas sensaciones que interpretas como aversivas, dichas cosas no te molestarían.

Comenzamos de esta manera a comprender **la relación entre nuestros pensamientos, emociones y conductas** y su relación con nuestras sensaciones y nuestro cuerpo (al fin y al cabo, las sensaciones, se comunican con nosotros a través del cuerpo).



En la medida en la que dejemos de reaccionar desproporcionadamente a las molestias que nos causan esos enfados, la emoción irá disminuyendo en su intensidad e **incrementaremos nuestra tolerancia a la frustración**, porque, como hemos indicado, las emociones, pensamientos y conducta están interconectados y se influyen mutuamente.

A esta manera de abordar la situación observando primero la sensación, sin reaccionar con aversión a las sensaciones desagradables y sin reaccionar con deseo obsesivo a las agradables, para responder de manera consciente, se le llama **Ecuanimidad**.

LA ECUANIMIDAD

Como acabamos de describir, la ecuanimidad es la capacidad de mantenerse sin reaccionar con deseo a las sensaciones agradables y sin reaccionar con aversión a las sensaciones desagradables (Hart, 2010).

Mantenemos la ecuanimidad para percibir los acontecimientos de la forma más imparcial posible.

Observar con ecuanimidad, es la manera con la que comienzan a desenredarse los nudos emocionales en el cuerpo.

Mucha gente vive reaccionando continuamente a las circunstancias.

Observa con ecuanimidad para ir deshaciendo tus condicionamientos.

Es hora de mirar que ocurre dentro de nosotros (observando la sensación) antes, durante y después de dichas circunstancias. Así cambiamos el patrón de la reacción (inconsciente) por el de la acción consciente.

Este proceso se toma su tiempo, porque de la misma forma que hemos ido “creando el surco mental” durante años, crear nuevos en otros sentidos será un proceso a medio plazo, pero altamente satisfactorio.

Referencias:

Hart, W. (2010). *El Arte de Vivir: Meditación Vipassana tal y como la enseña SN Goenka*. Pariyatti.

Pinillos, J. L. (2001). *La mente humana*. Temas de hoy.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.