

EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE. ASPECTOS GENERALES

Necesitamos entender cómo funciona nuestro cerebro y por qué funciona así para poder comprender las cosas que nos pasan y por qué nos pasan. Cuando hacemos esto nos damos cuenta de que los humanos manejamos las emociones de una manera muy similar y nos enfrentamos a problemas bien parecidos. El cerebro humano se comporta como una gran máquina que produce pensamientos sin cesar, dice Tara Brach que nuestra mente secreta pensamientos al igual que nuestros cuerpos secretan enzimas. Es lo que la mente necesita hacer porque de ello depende nuestra supervivencia, es decir, es un mecanismo funcional para nosotros.

Una de las características más significativas de nuestra mente es que es capaz de **relacionar arbitrariamente** objetos de nuestro entorno- pensamientos, sentimientos, conductas, acciones, casi cualquier cosa- con otros objetos de nuestro entorno... con otros sentimientos, pensamientos, acciones...a través de diferentes operaciones: comparando los dos objetos, buscando las semejanzas, las diferencias, estableciendo qué es mejor, qué es peor, estableciendo una relación de causalidad entre ellos (A causa B, o B causa A...). Y es esta característica la que básicamente constituye nuestra ventaja evolutiva y la que le ha otorgado a la especie humana un papel dominante en el reino animal. Es esta capacidad que tenemos de pensar en forma de relaciones la que nos permite analizar conscientemente nuestro entorno, desarrollar herramientas para resolver circunstancias muy diversas.

Entonces, **nuestra mente está diseñada para establecer relaciones**, opera buscando relaciones entre diferentes elementos porque esto la ayuda a desenvolverse en el mundo. Pero esta capacidad permite que podamos relacionar casi cualquier cosa con otra cosa, y esto puede llegar a convertirse en algo problemático también.

Cuando pensamos, otra cosa que nuestra mente hace es utilizar símbolos (que pueden tomar la forma de ideas, imágenes...etc.), y puede traer a la pantalla de nuestra mente elementos que no necesita estar viendo en ese momento. Lo que "vemos" en esa pantalla, son representaciones que hacemos de esos elementos. Cuando pensamos en algo, lo estamos evocando, es como si lo tuviéramos enfrente de nuevo.

Entonces aquí, otro mecanismo que efectúa la mente, que en psicología se ha descrito como FUSIÓN COGNITIVA, es que **muchas veces la mente trata a los pensamientos de la misma manera que a la realidad que representan, es como si los pensamientos se fusionasen con la realidad que representan.**

Pensamientos fusionados son del tipo "soy" o "estoy", son estructuras que nos identifican con aquello que pensamos, y esto facilita que "nos creamos estos pensamientos". Por ejemplo: estoy estresado, soy una persona obsesiva... **en la fusión cognitiva nos identificamos con los pensamientos.** Si estos pensamientos se relacionan con algo negativo, por ejemplo: que yo diga "estoy estresada", si "estar estresada" mi mente lo relaciona con dormir mal, tener agitación, nervios, tener mal cuerpo... pues concluirá que sentir ansiedad sea valorado como algo malo que ya hemos visto antes que la mente puede relacionar diferentes aspectos de manera muy arbitraria.

Nuestra mente maneja los pensamientos bajo la regla de "creer" o "no creer" a los pensamientos. Esta regla te pone en la tesitura de reaccionar ante tu mente, ya sea estando de acuerdo o discutiendo con ella. Ambas reacciones se basan en que tomamos nuestros pensamientos al pie de la letra (fusión). Más que considerar los pensamientos como el proceso continuo de nuestra actividad mental, reaccionamos a ellos en función de lo que nos cuentan. Los consideramos "objetivamente" correctos o incorrectos y reaccionas ante ellos.

Y aquí generamos una especie de diálogo con nuestra mente: esta nos manda mensajes haciendo uso del lenguaje, en forma de ideas o pensamientos, y nosotros reaccionamos ante esa notificación, METÁFORA; es como si la mente fuera nuestro móvil, que nos está mandando notificaciones de WhatsApp todo el rato, y nosotros reaccionamos ante el sonido, es automático, hemos aprendido la regla de que cada vez que suena ese sonido tenemos que meternos en WhatsApp. Y es muy claro que hay muchas situaciones en las que sabemos que es muy necesario mirar el móvil y abrir WhatsApp porque eso nos ayuda a gestionar muchas situaciones y a solucionar muchos problemas, pero por así decirlo, al funcionar de esa manera tan automática, tan rígida, también nos hacemos un poco adictos a mirar el móvil...nos enganamos a recibir WhatsApp y sufrimos si no recibimos lo que esperamos. Hay un sufrimiento implícito en este mecanismo tan automático, que no diferencia, que no tiene límites.

LA MENTE PENSANTE Y EL SUFRIMIENTO HUMANO

Es decir, en esta actividad de nuestra mente, por la que relacionamos diferentes aspectos, y nos los creemos a pies juntillas, reaccionando antes ellos es donde aparece también la experiencia del sufrimiento humano. **Y el sufrimiento es algo inherente a la especie humana**, realmente sufrimos porque tenemos la capacidad de pensar y porque tenemos un lenguaje. Esto es algo que quizá a estas alturas de la vida ya sepamos e incluso hayamos aceptado y asumido. Y no digo esto para deprimiros o para tratar de que nos resignemos ante ello, como si no pudiéramos hacer nada, no, lo planteo porque si bien el sufrimiento forma parte de la experiencia de estar vivos, **la manera en que nos relacionamos con este sufrimiento puede variar y se puede modificar de tal manera que se nos haga más llevadera.**

El sufrimiento se mantiene en nuestras mentes en forma de pensamientos. Y la manera en la que nos solemos relacionar con los pensamientos que nos producen sufrimiento es a través de la **evitación**. Tratamos de evitar, suprimir

o eliminar de nuestra mente los pensamientos que nos perturban, **pero cuanto más intentamos luchar por deshacernos de esos pensamientos, más atrapados nos encontramos en ellos.**

Socialmente se nos ha enseñado a través de la cultura a que deberíamos ser capaces de controlar nuestros pensamientos y sentimientos, a controlar el miedo, la tristeza, el enfado...para no mostrarlo al exterior porque de alguna manera se nos ha dicho que esto es incómodo para los demás, pero lo que en realidad hacemos para conseguir esto es ocultar, tapar estos pensamientos o sentimientos, no los estamos "tratando".

Vídeo Jon Kabat-Zinn (los pensamientos son como las burbujas)

<https://www.youtube.com/watch?v=GbrHmethKHc>

Vídeo del Samuray y la mosca. Un samuray que busca la paz interior a través de la meditación se enfrenta a las molestias que le ocasiona una mosca. Solo cuando cambia su actitud dejando de luchar contra las distracciones externas e internas, representadas por la mosca, y enfoca la atención en su interior logra la calma que buscaba. Este corto invita a la reflexión no solo sobre el ejercicio de la meditación formal, sino de la actitud general ante la vida.

https://www.youtube.com/watch?v=R_rRoB563DI