

El Cerebro de Buda

La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría

Rick Hanson y Richard Mendius

Traducción de *Jesús Ortiz Pérez del Molino*

Nuestra mente, como nuestro cuerpo y el de los demás seres vivos, es producto de la evolución.

En consecuencia, actúa con mecanismos que resultaron eficaces para sobrevivir a las amenazas de todo el periodo evolutivo. Sin embargo, esos mecanismos no parecen sernos útiles ya, y con frecuencia suponen un inconveniente, para enfrentar la mayoría de los desafíos cotidianos y para aprovechar bien nuestras posibilidades vitales.

La neurología actual sostiene que, si queremos vivir de manera más feliz, es necesario contrarrestar esos mecanismos mentales, algo que podemos conseguir sencillamente aplicando técnicas que los budistas desarrollaron hace 2.500 años.

El neuropsicólogo Rick Hanson y el neurólogo Richard Mendius explican claramente en este libro cómo funcionan nuestro cerebro y nuestra mente, y cómo podemos influir en ese funcionamiento para llegar a ser quienes somos de verdad, quitándonos de encima algunas cargas que la evolución nos ha legado.

Se trata, en definitiva, de aprender a ser más felices, más amantes y más sabios.

Título original: Buddha's Brain. The practical neuroscience of happiness, love & wisdom.

© 2009 Rick Hanson

Traducción: Jesús Ortiz Pérez del Molino

Corrección: Carmen Palomo García

Diseño de cubierta: Xavier Bas Disseny

Foto de cubierta: estatua de Buda en Ubud (Bali, Indonesia)
©iStockphoto.com/kimeveruss

Todos los derechos reservados

1.^a edición: enero 2011

2.^a edición: noviembre 2012

reimpresión: junio 2013

ISBN: 978-84-937552-5-6

Introducción

Este libro trata acerca de cómo actuar sobre tu propio cerebro para crear más felicidad, amor y sabiduría. Explora por primera vez la intersección entre psicología, neurología y práctica contemplativa para

responder a dos preguntas:

- ¿Qué estados del cerebro subyacen en los estados mentales de felicidad, amor y sabiduría?
- ¿Cómo puedes emplear tu propia mente para estimular y fortalecer estos estados cerebrales positivos?

El resultado es una guía práctica de tu cerebro, llena de herramientas que puedes usar para mejorarlo gradualmente.

Richard es neurólogo, y yo neuropsicólogo. Aunque soy el que ha escrito la mayor parte de este libro, Richard ha sido mi colaborador y socio enseñante desde hace mucho. Las visiones perspicaces [insights] en el cerebro que ha tenido en sus treinta años de médico están entreveradas en estas páginas. Ambos fundamos el Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom, cuya web, www.wisebrain.org, ofrece muchos artículos, charlas y otros recursos.

Con este libro aprenderás maneras eficaces de tratar estados difíciles del cerebro, como la tensión, la apatía, la distracción, problemas de relaciones, ansiedad, pena e ira. Pero nuestra atención principal se dirige hacia el bienestar, el crecimiento psicológico y la práctica espiritual. Los contemplativos —los atletas de élite del entrenamiento mental— han estudiado la mente durante miles de años. Aquí tomaremos la tradición contemplativa que mejor conocemos (el budismo) y la aplicaremos al cerebro para revelar los caminos neuronales a la felicidad, el amor y la sabiduría. Nadie conoce la naturaleza completa de la mente de Buda, ni la de nadie. Pero lo que se va sabiendo mejor es cómo estimular y reforzar los cimientos neuronales de los estados mentales de alegría, bondad y perspicacia profunda.

Cómo usar este libro

Para aprovechar este libro no necesitas formación en neurociencia, psicología o meditación. El libro combina información y métodos —algo así como un manual de tu cerebro más una caja de herramientas—, y encontrarás en él las herramientas que más te convengan.

El cerebro es un tema fascinante, así que presentamos mucho conocimiento muy reciente sobre él, y muchas referencias por si quieres examinar los estudios. Claro, para que no sea un libro de texto hemos simplificado las descripciones de la actividad neuronal para concentrarnos nada más en sus rasgos esenciales. Por otro lado, si te interesa más el lado práctico, puedes saltarte las partes científicas. La

psicología y la neurología son ciencias tan jóvenes que todavía no entienden muchas cosas, así que no hemos intentado abarcarlo todo. La verdad es que hemos sido oportunistas, centrándonos en métodos que tienen una explicación científica plausible de cómo encienden nuestras redes neuronales de satisfacción, amabilidad y paz.

Estos métodos incluyen meditaciones guiadas, cuyas instrucciones son deliberadamente holgadas, muchas veces con un lenguaje que es más evocativo y poético que específico y ajustado. Puedes tomarlas de varios modos: por ejemplo, leerlas sin más y pensar sobre ellas, pero también incluir partes en alguna práctica de meditación que ya estés haciendo, o trabajarlas con un amigo, o grabar las instrucciones y seguirlas solo. Las instrucciones no son más que sugerencias, haz entre ellas pausas tan largas como quieras. No hay un modo equivocado de meditar, el modo correcto es el que te va bien.

Una advertencia: este libro no sustituye la atención de un profesional, ni es el tratamiento para una dolencia psíquica ni física. A personas diferentes les van bien cosas distintas. A veces un método puede agitar emociones incómodas, sobre todo si tienes un trauma en tu pasado. No dudes en ignorar un método, discutirlo con un amigo o terapeuta, cambiarlo o darlo de lado. Trátate bien a ti mismo.

Por último, si hay algo de lo que estoy seguro, es de que puedes hacer pequeños cambios en tu mente que llevarán a cambios grandes en tu cerebro y en tu experiencia de la vida.

He visto cómo pasa esto con muchas personas a las que he conocido como psicólogo o como maestro de meditación, y también en mis propios pensamientos y sentimientos. Puedes dar empujoncitos para mejorar a todo tu ser cada día.

Cuando cambias tu cerebro, cambias tu vida.

1. El cerebro autotransformador

La principal actividad de los cerebros es cambiarse a sí mismos.
Marvin L. Minsky
Cuando cambia tu mente, tu cerebro también cambia. Como dice la obra del psicólogo Donald Hebb: cuando las neuronas se disparan juntas, se «cablean» juntas: la actividad mental crea realmente nuevas estructuras neuronales (Hebb 1949; LeDoux 2003). Por eso, hasta una idea pasajera puede dejar marcas duraderas en el cerebro, de modo

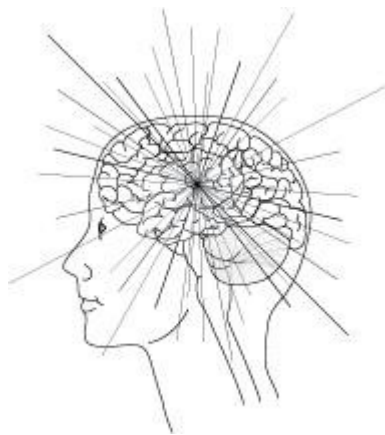
parecido a como un chaparrón primaveral puede dejar un pequeño rastro en una colina.

Por ejemplo, los taxistas de Londres, cuyo trabajo requiere que recuerden muchas calles retorcidas, desarrollan un hipocampo —una región cerebral clave para los recuerdos visuales-espaciales— más grande, porque esa parte tiene una carga de trabajo extra (Maguire et al. 2000). A medida que te conviertes en una persona más feliz, la región frontal izquierda de tu cerebro se hace más activa (Davidson 2004).

Lo que fluye por tu mente esculpe tu cerebro. De modo que *puedes emplear tu mente para cambiar a mejor tu cerebro*, lo que beneficiará a todo tu ser y a cada persona cuya vida tenga contacto contigo.

Este libro intenta enseñarte cómo. Aprenderás qué hace el cerebro cuando la mente es feliz, amante y sabia. Y aprenderás muchas maneras de activar estos estados mentales, reforzándolos un poco cada vez. Con ello ganarás la habilidad de reconectar gradualmente tu propio cerebro, desde dentro hacia afuera, para mayor bienestar, realización en tus relaciones y paz interior.

Tu cerebro: puntos clave



- Tu cerebro es un kilo y medio de un tejido parecido al tofu, que contiene 1,1 billones de células, de las cuales 100 mi-llardos son *neuronas*. Cada neurona tiene unas 5.000 *sinopsis*, que son conexiones a otras neuronas (Linden 2007).

- Por sus sinapsis receptoras, una neurona recibe señales — normalmente una salva de productos químicos llamados *neurotransmisores*— de otras neuronas. Estas señales le dicen si dispararse o no, el que se dispare depende sobre todo de la combinación de señales que recibe a cada momento. A su vez, cuando la neurona se dispara envía señales a otras neuronas a través de sus sinapsis emisoras, diciéndoles que se disparen o no.

- Una neurona típica se dispara entre cinco y 50 veces por segundo. En el tiempo que empleas en leer los párrafos de este apartado, miles de billones de señales atraviesan tu cabeza.

- Cada señal neuronal es un poco de información; tu sistema nervioso hace circular la información igual que tu corazón hace circular la sangre. Toda esa información es lo que definimos como *mente*, en sentido amplio, la mayor parte de la cual está fuera de nuestra consciencia. Como nosotros la empleamos, la palabra *mente* incluye las señales que regulan la respuesta al estrés, el saber andar en bici, las tendencias de la personalidad, esperanzas y sueños, y el significado de las palabras que estás leyendo aquí.

- El cerebro es lo que principalmente mueve y da forma a la mente. Es tan activo que, aunque solo supone el dos por ciento del peso corporal, consume el 20 o 25 % de su oxígeno y glucosa (Lammert 2008). Siempre está zumbando como una nevera, realizando sus funciones, por lo que siempre gasta aproximadamente la misma cantidad de energía, tanto si duermes como si piensas intensamente (Raichle y Gusnard 2002).

- El número de combinaciones posibles de 100 millardos de neuronas, disparándose o no, es aproximadamente 10 a la millonésima potencia, un uno seguido de un millón de ceros: este es el número de posibles estados de tu mente. Para hacerse una idea, se cree que el número de átomos en el universo es de «apenas» 10 a la octava potencia.

- Los sucesos mentales conscientes se basan en coaliciones temporales de sinapsis que se forman y dispersan, normalmente en cuestión de segundos, como los remolinos de un chorro de agua (Ravinovich, Huerta y Laurent 2008). Las neuronas también pueden establecer circuitos duraderos, reforzando las conexiones entre ellas como resultado de la actividad mental.

- El cerebro funciona como un todo; cuando se atribuye una función, como la atención o una emoción, a una parte de él, se trata normalmente de una simplificación.

- Tu cerebro interactúa con otros sistemas de tu cuerpo, que a su vez interactúan con el mundo, y además resulta formado también por la mente. En el sentido más amplio, tu mente es formada por el cerebro, cuerpo, mundo natural y cultura humana, además de por la mente misma (Thompson y Varela 2001). Cuando hablamos del cerebro como base de la mente estamos simplificando.

- El cerebro y la mente interactúan tan profundamente que se los entiende mejor como un sistema único, codependiente, mente/cerebro.

Una oportunidad sin precedentes

Probablemente hemos aprendido más sobre el cerebro en los últimos veinte años que en toda la historia precedente. Alan Leshner
De modo muy parecido a como el microscopio revolucionó la biología, en las últimas décadas herramientas de investigación nuevas, como la resonancia magnética, han aportado un progreso extraordinario al conocimiento científico de la mente y el cerebro. Como resultado, ahora tenemos muchas más maneras de ser más felices y efectivos en la vida diaria.

Cualquier cosa por debajo de una perspectiva contemplativa de la vida es un programa casi seguro de infelicidad. Padre Thomas Keating

Al mismo tiempo, ha habido un interés creciente en las tradiciones contemplativas, que llevan miles de años investigando la mente, y por tanto el cerebro, calmando el sistema mente/cerebro lo suficiente para oír sus murmullos más ligeros y desarrollando maneras sofisticadas de transformarlo. Si quieres ser bueno en un oficio o habilidad, conviene estudiar a quienes han dominado esa habilidad, como se sigue a un chef sobresaliente en la televisión si lo que quieres es cocinar. Por eso, si deseas tener más felicidad, fuerza interior, claridad y paz, conviene aprender de los que practican la contemplación, tanto de los legos dedicados a ello como de los monásticos, que han cultivado de verdad estas cualidades.

En la historia de la ciencia abundan los ejemplos de la productividad de juntar dos juegos de técnicas, dos juegos de ideas; desarrollados en contextos diferentes, para la consecución de una verdad nueva. J. Robert Oppenheimer

Aunque *contemplativo* pueda sonar exótico, tú ya has sido contemplativo si alguna vez has meditado, rezado o simplemente mirado las estrellas con sensación de maravilla. El mundo tiene muchas tradiciones contemplativas, la mayoría de ellas asociadas con las religiones principales, como el cristianismo, el judaísmo, el islam, el hinduismo y el budismo. De todas ellas, la ciencia se ha relacionado más con el budismo. El budismo, como la ciencia, anima a la gente a no creer nada basado únicamente en la fe y no requiere una creencia en Dios. También tiene un modelo de la mente que es muy compatible con la psicología y la neurología. Por eso, respetando mucho al resto de las tradiciones contemplativas, consideraremos especialmente las perspectivas y métodos budistas.

Imagina cada una de estas disciplinas (psicología, neurología y práctica contemplativa) como un círculo (figura.1). Los descubrimientos realizados en la intersección de las tres apenas están empezando a mostrar su potencial, pero los científicos, clínicos y contemplativos ya han aprendido mucho sobre los estados del cerebro que subyacen en estados mentales saludables y cómo activar esos estados del cerebro. Estos descubrimientos te dan una gran capacidad para influir en tu mente, capacidad que puedes usar para reducir cualquier aflicción o disfunción, aumentar el bienestar y apoyar la práctica espiritual; estas son las actividades centrales de lo que podríamos llamar *él camino del despertar*, y nosotros pretendemos usar la ciencia de la mente para ayudarte a caminar por él hasta muy lejos y bien. Ningún libro puede darte la mente de un Buda, pero mediante una mejor comprensión de la mente y el cerebro de personas que han recorrido este camino, también tú puedes desarrollar mejor las cualidades de alegría, bondad y perspicacia profunda [insight] dentro de tu mente y de tu cerebro.



Figura 1. Intersección de las tres disciplinas

El cerebro que despierta

Richard y yo creemos que hay algo trascendental implicado en la mente, la consciencia y el camino del despertar, llámese Dios, Espíritu, naturaleza de Buda, la Tierra, o de ninguna manera. Sea lo que fuere, está más allá del universo físico por definición. Como no puede probarse de ninguna manera, es importante (y coherente con el espíritu de la ciencia) respetarlo como posibilidad.

Dicho esto, cada vez hay más estudios que muestran cuánto depende la mente del cerebro. Por ejemplo, a medida que se desarrolla el cerebro en la niñez, también lo hace la mente; y si el cerebro resulta dañado, también la mente. Cambios sutiles en la química del cerebro alteran el humor, la concentración y la memoria (Meyer y Quenzer 2004). El empleo de imanes potentes para suprimir el procesamiento de emociones por el sistema límbico cambia el modo en que las personas hacen juicios morales (Knoch et al. 2006). Incluso algunas experiencias espirituales se corresponden con actividades neuronales (Vaitl et al. 2005).

Cualquier aspecto no trascendental de la mente depende de los procesos físicos del cerebro. La actividad mental, consciente o inconsciente, se corresponde con actividad neuronal de modo muy parecido a como una imagen de una puesta de sol en la pantalla de tu ordenador se corresponde con un patrón de cargas magnéticas en el disco duro. Aparte de potenciales factores trascendentales, el cerebro es la condición necesaria y casi suficiente para la mente; no es más que casi suficiente porque el cerebro está anidado en la red mayor de causas y condiciones biológicas y culturales, y a su vez resulta afectado por la mente.

Claro, nadie sabe exactamente cómo el cerebro hace la mente, o cómo —al modo de Dan Siegel— la mente emplea el cerebro para hacer la mente. A veces se dice que los grandes interrogantes científicos que quedan son: ¿qué causó el Big Bang?, ¿qué gran teoría unificada integra la mecánica cuántica y la relatividad general?, y ¿qué relación hay entre el cerebro y la mente, especialmente por lo que se refiere a la experiencia consciente? Esta última pregunta acompaña a las otras dos porque es igual de difícil de responder, e igual de importante.

Por poner un ejemplo, después de Copérnico la mayoría de las personas cultas aceptaban que la Tierra giraba alrededor del Sol, pero nadie sabía qué pasaba exactamente. Unos 150 años más tarde, Isaac Newton expuso las leyes de la gravedad, que empezaron a explicar cómo la Tierra giraba alrededor del Sol. Unos 200 años más tarde,

Einstein refinó la explicación de Newton mediante la teoría de la relatividad general. Podrían pasar 350 años, o más, antes de que comprendamos completamente las relaciones entre el cerebro y la mente. Pero mientras tanto tenemos una hipótesis de trabajo razonable, que *la mente es lo que hace el cerebro*.

Por tanto, una mente despertando significa un cerebro despertando. Hombres y mujeres anónimos, igual que grandes maestros, han cultivado estados mentales notables generando estados cerebrales notables. Por ejemplo, cuando los practicantes tibetanos expertos se meten en meditación profunda, generan *ondas mentales gamma* de actividad eléctrica anormalmente poderosas y penetrantes, con regiones de territorio neuronal anormalmente grandes pulsando en sincronía de 30 a 80 veces por segundo (Lutz et al. 2004), integrando y unificando grandes territorios mentales. Así que, con una inclinación profunda ante lo trascendental, nos quedaremos dentro del marco de la ciencia occidental y veremos lo que ofrece la neuropsicología, ayudada por la práctica contemplativa, para lograr mayor felicidad, amor y sabiduría.

Con seguridad estos métodos no reemplazarán las prácticas espirituales tradicionales. No necesitas una licenciatura en neurociencia para observar tu experiencia y el mundo, y convertirte en una persona más feliz y amable. Pero entender cómo actuar sobre tu propio cerebro puede ayudar mucho, sobre todo para quienes no tienen tiempo para la práctica intensiva, como las 24 horas cada día de la vida monástica.

Las causas del sufrimiento

La vida tiene muchas alegrías y placeres, pero también muchas incomodidades y penas, desgraciados efectos colaterales de tres estrategias que evolucionaron para ayudar a los animales, nosotros incluidos, a pasar sus genes. Estas estrategias funcionan muy bien para asegurar la supervivencia, pero acarrear sufrimiento, como exploraremos en profundidad en los dos próximos capítulos. En resumidas cuentas, cuando una de estas estrategias encuentra problemas, recorren nuestro sistema nervioso señales de alarma incómodas, a veces dolorosísimas, para colocar al animal otra vez en su camino. Pero los problemas ocurren continuamente, dado que cada estrategia contiene contradicciones inherentes, a medida que el animal intenta:

- separar lo que está relacionado, para crear una frontera entre sí

mismo y el mundo. • estabilizar lo que siempre cambia, para mantener sus sistemas interiores dentro de límites precisos. • conservar placeres huidizos y evitar dolores inevitables, para aprovechar oportunidades y evitar amenazas. La mayoría de los animales no tienen un sistema nervioso lo bastante complejo para que las alarmas de estas estrategias crezcan hasta suponer mucho sufrimiento. Pero nuestro cerebro mucho más desarrollado es un terreno fértil para cosechar sufrimiento. Solo los humanos nos preocupamos por el futuro, lamentamos el pasado y nos culpamos por el presente. Nos sentimos frustrados cuando no podemos tener lo que queremos, y decepcionados cuando acaba lo que nos gusta. Sufrimos *porque* sufrimos. Nos molesta el dolor, nos sentimos enfadados por la muerte, tristes por despertar tristes otro día. Esta clase de sufrimiento, que abarca la mayor parte de nuestra infelicidad e insatisfacción, es construido por la mente. Lo cual es irónico, patético... y maravillosamente esperanzador.

Virtud, atención plena y sabiduría

Hace más de dos mil años, un joven llamado Sidarta —todavía no iluminado, todavía no llamado Buda— dedicó muchos años a entrenar su mente, y por tanto su cerebro. En la noche de su despertar miró profundamente en su mente (que reflejaba y revelaba las actividades subyacentes de su cerebro) y vio allí las causas del sufrimiento y el camino a la liberación del sufrimiento. Durante los siguientes 40 años deambuló por el norte de India, enseñando a todo el que escuchaba cómo:

- apagar el fuego de la avidez y el odio para vivir con integridad.
- calmar y concentrar la mente para ver a través de su confusión.
- desarrollar una perspicacia liberadora.

Brevemente, enseñaba virtud, atención plena (*mindfulness*, también llamada *concentración*) y sabiduría. Estos son los tres pilares de la práctica budista, y también las fuentes del bienestar cotidiano, del crecimiento psicológico y de la realización espiritual.

Virtud implica sencillamente regular tus acciones, palabras y pensamientos para crear beneficios y no dañarte a ti mismo ni a otros. En tu cerebro, la virtud se dibuja de arriba abajo desde el *córtex prefrontal* (CPF). *Prefrontal* quiere decir la parte delantera del cerebro, justo detrás y por encima de la frente, y *córtex* es la capa exterior del cerebro (en latín quiere decir *corteza*). La virtud se apoya también en calmarse de abajo arriba, desde el sistema nervioso *parasimpático*, y en las emociones positivas del sistema *límbico*. En el capítulo 5 aprenderás

cómo trabajar con la red de circuitos de esos sistemas. Después exploraremos la virtud en las relaciones, porque en ellas es donde se la pone más a prueba, y desarrollaremos esos cimientos para cultivar los estados del cerebro de empatía, amabilidad y amor (capítulos 8, 9 y 10).

Atención plena [mindfulness] significa el empleo diestro de atención tanto a tu mundo interior como al exterior. Como tu cerebro aprende sobre todo de aquello a lo que prestas atención, la atención es el umbral para absorber experiencias buenas y hacerlas parte de ti mismo (veremos cómo en el capítulo 4). Exploraremos modos de activar los estados cerebrales que estimulan la atención plena, hasta el punto de la absorción meditativa profunda, en los capítulos 11 y 12.

Sabiduría es sentido común aplicado, que adquieres en dos pasos. Primero llegas a entender lo que hiera y lo que ayude, en otras palabras, lo que causa el sufrimiento y el camino para acabar con él. A esto se dedican los capítulos 2 y 3. Después, a partir de esta comprensión, te liberas de las cosas que hieren y refuerzas las que ayudan (capítulos 6 y 7). Esto trae como resultado que con el tiempo te sientes más conectado con todo, más sereno sobre cómo todas las cosas cambian y acaban, y más capaz de encontrar placer y dolor sin aferrarte al primero ni luchar contra el otro. Por último, el capítulo 13 trata lo que quizá sea el desafío más sutil y seductor de la sabiduría: la sensación de ser un yo separado del mundo y vulnerable por este.

Regulación, aprendizaje y selección

Virtud, atención plena y sabiduría están soportadas por las tres funciones fundamentales del cerebro: regulación, aprendizaje y selección. Tu cerebro se regula a sí mismo, y a otros sistemas corporales, mediante una combinación de actividad excitatoria e inhibitoria: luces verdes y luces rojas. Aprende formando circuitos nuevos y reforzando o debilitando los ya existentes.

Y selecciona cualquier cosa que la experiencia le haya enseñado a valorar; por ejemplo, incluso a una lombriz de tierra puede entrenársela para que elija el camino que evita un calambre.

Estas tres funciones, regulación, aprendizaje y selección, operan en todos los niveles del sistema nervioso, desde el intrincado baile molecular en la punta de una sinapsis hasta la integración de todo el cerebro en el control, competencia y discernimiento. Las tres funciones están implicadas en toda actividad mental de importancia.

No obstante, cada pilar de la práctica se corresponde muy

estrechamente con una de las tres funciones neuronales. La virtud se apoya pesadamente en la regulación, para excitar inclinaciones positivas e inhibir las negativas. La atención plena lleva al aprendizaje, porque la atención da forma a circuitos neuronales y echa mano del aprendizaje pasado para desarrollar una consciencia más firme y concentrada. La sabiduría es una cuestión de hacer elecciones, como renunciar a placeres menores para lograr otros mayores. Por tanto, desarrollar la virtud, la atención plena y la sabiduría de tu mente depende de mejorar la regulación, el aprendizaje y la selección en tu cerebro. Reforzar las tres funciones neuronales (aprenderás cómo en las páginas que siguen) apuntala los pilares de la práctica.

Inducir a la mente

Cuando emprendes el camino del despertar, empiezas donde te encuentras. Luego —con tiempo, esfuerzo y medios adecuados— virtud, atención plena y sabiduría se fortalecen progresivamente y te sientes más feliz y más amante. Algunas tradiciones describen este proceso como un descubrimiento de la naturaleza verdadera que siempre estuvo ahí; otras la entienden como la transformación de tu mente y cuerpo. Por supuesto, ambos aspectos del camino del despertar se apoyan entre sí.

Por un lado, tu naturaleza verdadera es a la vez un refugio y un recurso para el trabajo de crecimiento personal y práctica espiritual, a veces duro. Es notable que todas las personas que han llegado a lo más profundo de la mente —los sabios y santos de todas las tradiciones religiosas— dicen esencialmente lo mismo: tu naturaleza fundamental es pura, consciente, pacífica, radiante, amante y sabia, y está unida de modos misteriosos con los últimos puntales de la realidad, comoquiera que llamemos a Eso. Tu verdadera naturaleza puede estar transitoriamente oculta por el estrés, la preocupación, la ira y los anhelos no satisfechos, pero sigue existiendo. Y saberlo puede ser un gran consuelo.

Por otro lado, trabajar con mente y cuerpo animando el desarrollo de lo que es sano —y el arrancado de lo que no lo es— es central en cualquier camino de desarrollo psicológico y espiritual. Incluso si la práctica es cuestión de «quitar los obstáculos», se trata de un proceso progresivo de entrenamiento, purificación y transformación. Paradójicamente, le lleva a uno tiempo convertirse en lo que ya es.

En cualquier caso, estos cambios en la mente —descubrir la pureza interior y cultivar las cualidades sanas— reflejan cambios en el cerebro. Comprender mejor cómo funciona y cambia la mente (cómo es

secuestrada por las emociones o se calma, cómo genera distracciones o acoge la atención cuidadosa, cómo hace elecciones dañinas o sabias) te permite tomar más control de tu cerebro y, por tanto, de tu mente. Y hará más sencillo y fértil tu desarrollo de mayor bienestar, amabilidad y perspicacia, y te ayudará a ir tan lejos como te sea posible por el camino del despertar.

Estar a tu propio lado

Es un principio moral universal que, cuanto más poder tienes sobre alguien, mayor es tu deber de usarlo con benevolencia. Bueno, pues ¿cuál es la persona sobre la que tienes mayor poder? Tú mismo, el que serás en el futuro. Tienes esa vida en tus manos, y lo que será de ella depende de cómo la cuides.

Una de las experiencias centrales de mi vida ocurrió una tarde, en la época de Acción de Gracias, cuando tenía unos seis años. Estaba frente a mi casa, al otro lado de la calle, junto a los maizales de Illinois, viendo los surcos del suelo oscuro llenos con agua de lluvia reciente. Unas luces hacían guiños en las colinas lejanas. Me sentía tranquilo y claro, y triste por la infelicidad de esa noche en mi casa. Y entonces me llegó una idea muy poderosamente: dependía de *mí*, y de nadie más, encontrar mi camino hacia las luces distantes y la posibilidad de felicidad que representaban.

Ese momento ha seguido conmigo por lo que me enseñó sobre lo que está bajo nuestro control y lo que no. Es imposible cambiar el pasado o el presente: no puedes más que aceptarlo como es. Pero puedes ocuparte de mejorar el futuro. La mayoría de las maneras en que lo harás serán pequeñas y humildes: por emplear ejemplos de este mismo libro, puedes hacer una inhalación muy profunda en una reunión tensa para forzar una exhalación larga, que activa el sistema nervioso parasimpático, que es calmante. O, cuando recuerdas una experiencia que te disgusta, invocar la sensación de estar con alguien que te quiere, lo que gradualmente infundirá una sensación positiva en el recuerdo desagradable. O, para afianzar la mente, prolongar deliberadamente la sensación de felicidad, que aumentará los niveles del neurotransmisor dopamina, que te ayudará a mantener la atención enfocada.

Con el tiempo estas pequeñas acciones van sumando. Las actividades ordinarias de cada día, igual que cualquier práctica de crecimiento personal o espiritual, contienen docenas de oportunidades de cambiar tu cerebro de dentro afuera. Tienes el poder de hacerlo, lo cual es una cosa maravillosa en un mundo lleno de fuerzas que escapan a tu control. Una gota de lluvia no sirve de mucho, pero con suficientes

gotas y suficiente tiempo puedes excavar el Gran Cañón.

Pero, para dar estos pasos, tienes que estar a tu propio lado. Puede que al principio no sea tan sencillo, la mayoría de la gente es menos amable consigo misma que con los demás. Para ponerte de tu lado, puede ayudar que construyas un argumento convincente en defensa de las causas que cambiarán a mejor tu cerebro. Por ejemplo, considera estas dos cosas, por favor:

- Una vez fuiste un niño, tan digno de cuidado como cualquier otro. ¿Puedes verte como un niño? ¿No desearías lo mejor para esa personita? Lo mismo es cierto hoy: eres un humano como otros, igual de merecedor de felicidad, amor y sabiduría.
- El avance por el camino del despertar te hará más eficaz en tu trabajo y relaciones. Piensa en las muchas maneras en que otros se beneficiarán de que mejore tu humor, tu buena disposición y tu sabiduría. Es un verdadero regalo para los demás.

El mundo en el filo de una espada

Y quizás lo más importante de todo: piensa en las oleadas esparciéndose desde tu propio crecimiento, imperceptibles pero ayudando realmente a un mundo lleno de avaricia, confusión, miedo e ira. Nuestro mundo está sobre el filo de una espada y podría caer en cualquiera de los dos lados. Por todo el planeta podemos ver cómo aumentan la democratización, lenta pero firmemente, un número creciente de organizaciones populares espontáneas y una comprensión mayor de nuestra frágil interconectividad. Por otro lado, el mundo se está calentando, las tecnologías militares cada vez son más letales y un millardo de personas se acuestan hambrientas cada noche.

La tragedia y la oportunidad de este momento de la historia son exactamente las mismas: los recursos naturales y técnicos para alejarnos del precipicio *ya existen*. El problema no es la falta de recursos. Es la falta de voluntad y de autolimitación, de atención a lo que pasa de verdad, y de iluminado autointerés: en otras palabras, escasez de virtud, atención plena y sabiduría.

Que tú y otras personas ganen habilidades con la mente (y por tanto con el cerebro) podría ayudar a empujar al mundo en la buena dirección.

Capítulo 1: puntos clave

—Lo que ocurre en tu mente cambia tu cerebro, tanto temporal como permanentemente; las neuronas que se disparan juntas, se vinculan. Y lo que pasa en tu cerebro cambia tu mente, porque mente y cerebro forman un sistema único, integrado.

—Por tanto, puedes usar tu mente para cambiar tu cerebro para beneficiar tu mente... y la de todo el mundo cuya vida entre en contacto con la tuya.

—Las personas que han profundizado en la vida contemplativa son los atletas olímpicos de la mente. Estudiar cómo han entrenado sus mentes (y por tanto sus cerebros) nos enseña maneras poderosas de tener más felicidad, amor y sabiduría.

—El cerebro evolucionó para ayudarte a sobrevivir, pero sus tres estrategias primarias de supervivencia también te hacen sufrir.

—Virtud, atención y sabiduría son los tres pilares del bienestar diario, del crecimiento personal y de la práctica espiritual; se apoyan en las tres funciones neuronales fundamentales, regulación, aprendizaje y selección.

El camino del despertar implica tanto transformar el cerebro/mente como descubrir la maravillosa verdadera naturaleza que estaba aquí desde siempre.

—Pequeñas acciones positivas diarias se suman para hacer grandes cambios con el tiempo, a medida que vas construyendo nuevas estructuras neuronales. Para perseverar necesitas estar de tu lado.

—Los cambios saludables en los cerebros de muchas personas podrían ayudar a empujar el mundo en la buena dirección.

Parte uno: las causas del sufrimiento

2. La evolución del sufrimiento

En biología no se entiende nada, salvo a la luz de la evolución.
Theodosius Dobzhansky

La vida tiene muchas cosas maravillosas, pero también partes duras. Mira las caras que te rodean: seguramente hay una buena cantidad de tensión, decepción y preocupaciones. Y también sabes de tus propias frustraciones y penas. Las punzadas que acarrea vivir van desde cierta soledad y desánimo al estrés moderado, dolor e ira, y aún más, hasta el trauma intenso y la angustia. A todas estas cosas las llamamos *sufrimiento*. Hay mucho sufrimiento que es suave, pero crónico, como un sentimiento de fondo de ansiedad, irritabilidad y falta de realización. Es natural querer menos de esto. Y, en su lugar, más satisfacción, amor y paz.

Para suavizar los problemas, tienes que entender sus causas. Por eso todos los grandes médicos, psicólogos y maestros espirituales han sido maestros diagnosticadores. Por ejemplo, en sus Cuatro Nobles Verdades, Buda identificaba una dolencia, diagnosticaba su causa (el ansia: una sensación absorbente de necesitar algo), señalaba la cura (liberarse del ansia) y prescribía el tratamiento (el Óctuple Sendero).

Este capítulo examina el sufrimiento a la luz de la evolución para diagnosticar sus fuentes en tu cerebro. Cuando entiendas *por qué* te sientes nervioso, disgustado, compulsivo, triste o inadaptado, esos sentimientos tendrán menos poder sobre ti. Lo cual por sí solo ya da algo de alivio. Tu comprensión te ayudará también a emplear mejor las «recetas» del resto del libro.

El cerebro evolutivo

- La vida empezó hace unos 3.500 millones de años. Las primeras criaturas multicelulares aparecieron hace unos 650 millones de años. (Cuando tengas un resfriado, ¡recuerda que los microbios tienen casi 3.000 millones de años!). Cuando aparecieron las medusas, hace unos 600 millones de años, los animales se habían hecho tan complejos que sus sistemas sensores y motores tenían que comunicarse entre sí, y este fue el origen del tejido neuronal. A medida que los animales evolucionaron, también lo hizo su sistema nervioso, que lentamente desarrolló un cuartel general en forma de cerebro.
- La evolución aprovecha las capacidades anteriores. Puedes ver la progresión de la vida dentro de tu propio cerebro, en los términos en que lo definió Paul MacLean (1990): nivel de desarrollo de reptil, de paleomamífero y de neomamífero (ver figura 2; todas las figuras son algo inexactas, no pretenden más que ilustrar).
- Los tejidos corticales son relativamente recientes, complejos, conceptualizadores, lentos y difusos por lo que se refiere a la motivación; están asentados sobre las estructuras *subcortical* y del *tronco cerebral*, que son antiguas, simples, concretas, rápidas y motivacionalmente intensas. (La región subcortical está en el centro de tu cerebro, bajo el córtex y encima del tronco

cerebral; este corresponde aproximadamente al *cerebro de reptil* que se ve en la figura 2). A lo largo del día, hay una especie de cerebro de lagartija-ardilla-mono en tu cabeza, dando forma a tus reacciones de abajo arriba.

- A pesar de todo, el córtex moderno tiene mucha influencia sobre el resto del cerebro, y ha evolucionado bajo presiones evolutivas para desarrollar las habilidades optimizadas de criar, establecer vínculos estables, comunicar, cooperar y amar (Dunbar y Schultz 2007).
- El córtex está dividido en dos *hemisferios* conectados por el *corpus callosum*. Al evolucionar, el hemisferio izquierdo (en la mayoría de las personas) se especializó en el procesado secuencial y lingüístico, mientras el derecho se dedicaba al holístico y visual-espacial; por supuesto, ambas mitades trabajan juntas. Muchas estructuras neuronales están duplicadas, de modo que hay una en cada hemisferio; a pesar de ello, lo normal es referirse a ambas en singular (por ejemplo, *el hipocampo*).

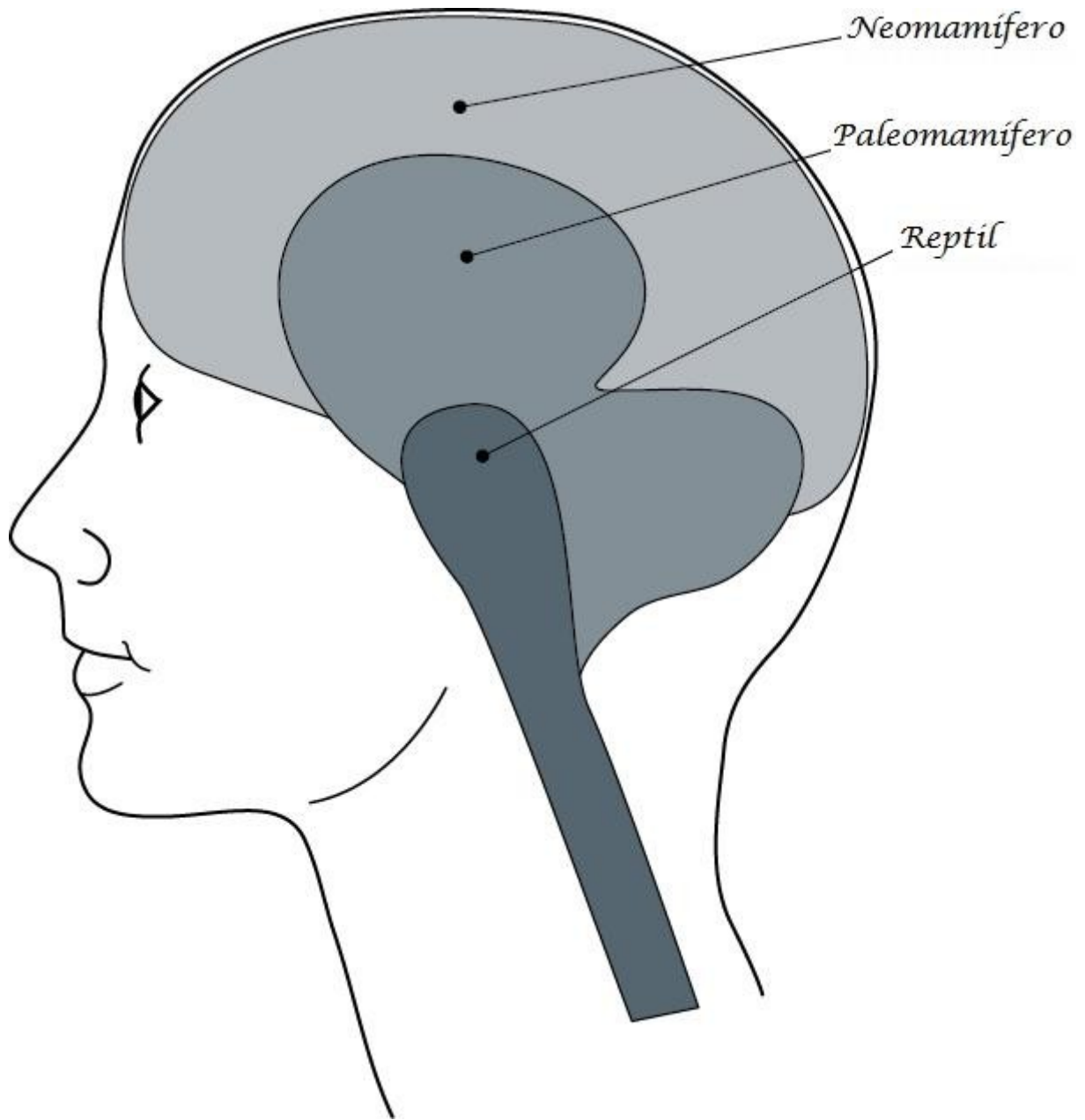


Figura 2. El cerebro evolutivo

Tres estrategias de supervivencia

A lo largo de cientos de miles de años de evolución, nuestros ancestros desarrollaron tres estrategias fundamentales para la supervivencia:

- crear separaciones para poner fronteras entre ellos mismos y el mundo, y entre un estado mental y otro.
- mantener la estabilidad para tener un equilibrio saludable entre los sistemas físicos y mentales.

- acercarse a las oportunidades y evitar las amenazas para ganar cosas que favorecen la descendencia y resistir a las que no. Estas estrategias han sido extraordinariamente efectivas para sobrevivir. Pero a la Madre Naturaleza no le preocupa qué te hacen sentir, si dan gusto o dolor. Para motivar a los animales, nosotros incluidos, a seguir estas estrategias y pasar sus genes, las redes neuronales evolucionaron para crear dolor y angustia en ciertas circunstancias: cuando se rompen las separaciones, se pierde la estabilidad, las oportunidades decepcionan y las amenazas se acercan. Por desgracia, estas circunstancias se dan en todo momento, porque:

- todo está conectado.
- todo está cambiando.
- las oportunidades no se cumplen o pierden su atractivo y muchas amenazas son inevitables (como envejecer y morir).
Veamos cómo todo esto te hace sufrir.

No tan separados

Los *lóbulos* parietales del cerebro están en la parte superior y posterior de la cabeza (un *lóbulo* es un abultamiento redondeado del córtex). En la mayoría de las personas, el lóbulo izquierdo establece que el cuerpo es distinto del mundo, y el derecho indica dónde está el cuerpo en relación a las figuras del entorno. El resultado es una suposición automática subyacente del estilo de «estoy separado y soy independiente». Esto es cierto en algunos sentidos, pero hay cosas importantes en las que no.

No tan distintos

Para vivir, un organismo tiene que *metabolizar*, tiene que cambiar materia y energía con su entorno. Por eso, en un año muchos de los átomos de tu cuerpo son sustituidos por otros nuevos. La energía que empleas en beber un vaso de agua proviene del sol, que llega a ti a través de la cadena alimentaria: en un sentido verdadero, la luz lleva el vaso a tu boca. El aparente muro entre tu cuerpo y el mundo es más bien como la verja de un jardín.

Y entre tu mente y el mundo, ese muro es como una raya pintada en la acera. El lenguaje y la cultura entran y moldean tu mente desde el

momento del nacimiento (Han y Northoff 2008). La empatía y el amor te ponen en sintonía naturalmente con otras personas, de modo que tu mente se mueve en consonancia con las suyas (Siegel 2007). Estos flujos de actividad mental son de doble sentido, porque tú también influyes en otros.

Dentro de tu mente, apenas hay barreras de ninguna clase. Todo su contenido fluye, las sensaciones se convierten en pensamientos sentimientos deseos acciones y más sensaciones. Este chorro de conciencia se corresponde con una cascada de fugaces ensamblados neuronales, que se deshacen para dar lugar al siguiente, a menudo en menos de un segundo. (Dehaene, Sergent y Changeux 2003; Thompson y Varela 2001).

No tan independientes

Yo estoy aquí porque un nacionalista serbio asesinó al archiduque Ferdinand, lo que catalizó la Primera Guerra Mundial, lo que a su vez llevó al improbable encuentro de mi madre y mi padre en un baile del ejército en 1944. Claro, hay diez mil razones por las que cualquiera está aquí. ¿Hasta dónde hay que ir? Mi hijo, que nació con el cordón umbilical arrollado en el cuello, está aquí gracias a tecnologías médicas desarrolladas durante cientos de años.

O podríamos ir *muy* atrás: la mayoría de los átomos de tu cuerpo, incluyendo el oxígeno de tus pulmones y el hierro de tu sangre, nacieron en una estrella. En el universo primigenio el único elemento era el hidrógeno. Las estrellas son reactores nucleares gigantes que machacan átomos de hidrógeno, creando nuevos elementos y liberando muchísima energía al hacerlo. Las que se convirtieron en novae arrojaron su contenido por todas partes. Cuando nuestro sistema solar empezó a formarse, unos 9.000 millones de años después de que empezara el universo, había bastantes átomos grandes para formar nuestro planeta, para hacer las manos que sostienen este libro y la mente que entiende estas palabras. La verdad es que existes porque un montón de estrellas estalló. Tu cuerpo está hecho de polvo de estrellas.

Tu mente también depende de innumerables causas precedentes. Piensa en las personas y acontecimientos que han dado forma a tus opiniones, personalidad y emociones. Imagina que al nacer te hubieran cambiado y te hubieran criado unos tenderos pobres de Kenia o unos petroleros millonarios de Texas, ¿cómo sería tu mente hoy?

El sufrimiento de la separación

Como estamos conectados con el mundo y somos interdependientes de él, nuestros intentos de estar separados e independientes resultan regularmente frustrados, lo que produce señales dolorosas de molestia y amenaza. Aun más, incluso cuando nuestros esfuerzos logran éxito temporalmente, también acarrearán sufrimiento. Si consideras al mundo «no-yo en absoluto», es potencialmente inseguro, lo que te hace temerlo y resistirlo. En cuanto dices «soy *este* cuerpo separado del mundo», las debilidades del cuerpo se convierten en las tuyas. Si piensas que está gordo o no es bonito, sufres. Si lo amenazan la enfermedad, el envejecimiento y la muerte (como a todos los cuerpos), sufres.

No tan permanente

Tu cuerpo, cerebro y mente contienen muchos sistemas que deben mantener un equilibrio saludable. Pero el problema es que las condiciones cambiantes interfieren continuamente con estos sistemas, dando lugar a señales de amenaza, dolor y angustia: en una palabra, al sufrimiento.

Somos sistemas dinámicos cambiantes

Consideremos una única neurona, una que libere el neurotransmisor serotonina (ver figuras 3 y 4). Esta diminuta neurona es parte del sistema nervioso y también de un sistema complejo por derecho propio, que para funcionar requiere de múltiples subsistemas. Cuando se dispara, los terminales del extremo del axón expelen salvadas de moléculas en las sinapsis —las conexiones— que hace con otras neuronas. Cada terminal contiene unas 200 burbujitas llamadas *vesículas* llenas del neurotransmisor serotonina (Robinson 2007). Cada vez que se dispara la neurona, se abren entre cinco y diez vesículas. Como una neurona típica se dispara unas diez veces por segundo, las vesículas de serotonina de cada terminal se vacían cada pocos segundos.

Por tanto, activas maquinillas moleculares tiene que fabricar serotonina nueva, o bien reciclar la liberada que queda flotando alrededor de la neurona. Luego tienen que hacer vesículas, llenarlas de serotonina y moverlas a donde está la acción, en la punta de cada terminal. Un montón de procesos que hay que mantener en equilibrio, con muchas cosas que podrían ir mal... Y el metabolismo de la serotonina es solo uno de los miles de sistemas de tu cuerpo.

Una neurona típica

• Las neuronas son las piezas básicas con las que se construye un sistema nervioso; su función principal es comunicarse entre sí a través de cruces diminutos llamados *sinopsis*. Aunque hay muchas clases de neuronas, su diseño básico es parecido.

- Del cuerpo de la célula salen unas espinas llamadas *dendritas* que reciben neurotransmisores de otras neuronas. (Algunas neuronas se comunican directamente mediante impulsos eléctricos).
- Simplificando un poco, la suma de todas las señales excitatorias e inhibitoras que recibe una neurona milisegundo a mili-segundo determina si se dispara o no.
- Cuando se dispara una neurona, una onda recorre su axón, la fibra que se extiende hacia las neuronas a las que envía señales. Esto libera neurotransmisores en las sinapsis con neuronas receptoras, inhibiéndolas o excitándolas para que se disparen a su vez.

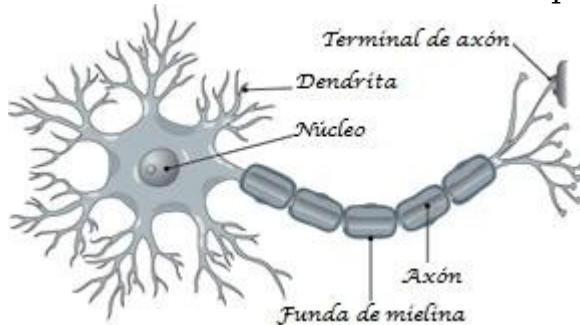


Figura 3. Una neurona (simplificada)

- La señal nerviosa es acelerada por la mielina, una sustancia grasa que aísla los axones.
- La materia gris del cerebro se compone mayormente de los cuerpos celulares de las neuronas. También hay materia blanca, formada por los axones y las glías, células que realizan funciones metabólicas de apoyo, como envolver los axones en mielina y reciclar neurotransmisores. Los cuerpos neuronales son como 100.000 millones de interruptores conectados por «cables» axonales en una red intrincada dentro de tu cabeza.

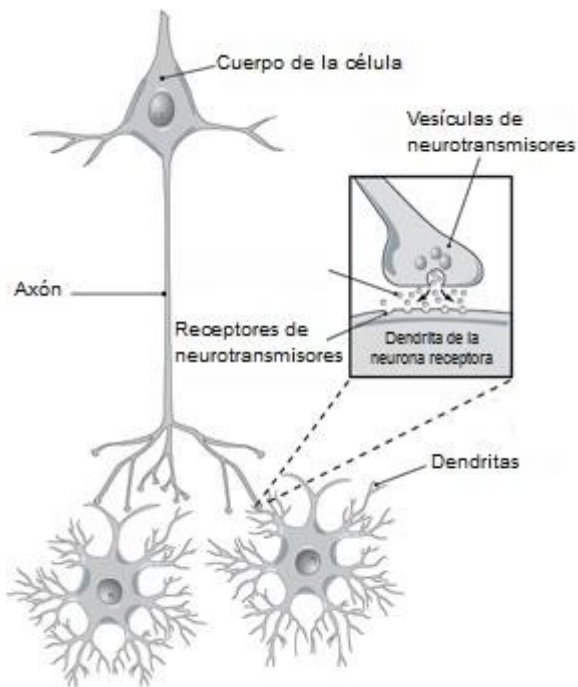


Figura 4. Una sinapsis (aumentada en el recuadro) La dificultad de mantener el equilibrio

Para mantenerte sano, cada sistema de tu mente y cuerpo tiene que equilibrar dos necesidades antagónicas. Por un lado, debe estar abierto a las entradas [inputs] durante las transacciones en marcha con su entorno local (Thompson 2007): los sistemas cerrados son sistemas muertos. Por otro lado, cada sistema debe preservar una estabilidad fundamental, permanecer centrado en un punto de ajuste y no desviarse mucho de un cierto rango: ni muy caliente ni muy frío. Por ejemplo, la inhibición del córtex prefrontal y la excitación del sistema límbico deben equilibrarse: demasiada inhibición y te sientes agarrotado, demasiada excitación y estás abrumado.

Señales de amenaza

Para conservar el equilibrio de tus sistemas, los sensores registran su estado (como el termómetro de un termostato) y envían señales a los reguladores para restaurar el equilibrio cuando se sale del rango (como encender el horno y apagarlo). La mayor parte de esta regulación es inconsciente, pero algunas señales de que se necesita alguna acción son tan importantes que llegan a tu consciencia. Por ejemplo, si tu cuerpo se enfría demasiado, sientes que te congelas; si se calienta mucho, te parece que te estás cocinando.

Estas señales que se experimentan conscientemente son desagradables, en parte porque suponen una sensación de amenaza, un aviso para actuar antes de que las cosas vayan demasiado lejos y demasiado rápidamente hacia la pendiente resbaladiza. El aviso puede ser suave, una sensación de incomodidad, o fuerte, con alarma y hasta con pánico. De cualquier manera, moviliza tu mente para hacer lo que sea necesario con el fin de restablecer el equilibrio.

A esta movilización normalmente le acompañan sensaciones de ansiedad, que van desde anhelos tranquilos hasta sensaciones desesperadamente compulsivas. Es interesante que la palabra *ansiedad* en pali, el idioma original del budismo, es *tanha*, cuya raíz significa *sed*. La palabra *sed* lleva la fuerza visceral de las señales de amenaza, aunque no tengan nada que ver con la posibilidad de perder la vida o un miembro, como por ejemplo la posibilidad de ser rechazado. Las señales de amenaza son efectivas precisamente porque son desagradables, porque te hacen sufrir, a veces un poco, a veces mucho. Y deseas que cesen.

Todo está cambiando

A veces las señales de amenaza cesan un rato, justamente el tiempo en que todos los sistemas están equilibrados. Pero como el mundo está cambiando siempre, hay intromisiones sin cuento en los equilibrios de tu cuerpo, mente y relaciones.

Todos los reguladores de tu vida, desde el fondo molecular a la cima interpersonal, tienen que intentar imponer un orden estático en procesos inestables por definición.

Piensa en la variabilidad del mundo físico, desde la volatilidad de las partículas cuánticas a nuestro Sol, que algún día se hinchará y engullirá la Tierra. O en la turbulencia de tu sistema nervioso; por ejemplo, las regiones de tu córtex prefrontal que sostienen la consciencia se actualizan entre cinco y ocho veces por segundo (Cunningham y Zelazo 2007).

Esta inestabilidad neurológica subyace en todos los estados de la mente. Por ejemplo, cada pensamiento implica una partición momentánea del torrente que es el tráfico neuronal en un ensamblaje coherente de sinapsis que tienen que dispersarse en seguida en el fértil desorden que permite que emerjan otras ideas (Atmanspacher y Graben 2007). Fíjate en una sola respiración y experimentarás cómo cambian sus sensaciones, se dispersan y desaparecen casi inmediatamente.

Todo cambia. Esta es la naturaleza universal de la realidad exterior y de la experiencia interior. Por tanto, las interferencias en los equilibrios no acabarán mientras vivas. Pero para ayudarte a sobrevivir, tu cerebro no deja de intentar parar el río, lucha por mantener en su sitio a todos los sistemas dinámicos, por encontrar patrones fijos en este mundo variable, y por construir planes permanentes para condiciones cambiantes. En consecuencia, tu cerebro persigue siempre el instante que acaba de desaparecer, intentando entenderlo y controlarlo.

Es como si viviéramos al borde de una cascada, cada momento corre hacia nosotros —y lo experimentamos nada más como *ahora*, siempre— y luego, ¡zas!, ha traspasado el borde y desaparecido para siempre. Pero el cerebro está siempre agarrando lo que acaba de irse.

Ni tan agradable ni tan penoso

Para pasar sus genes, nuestros ancestros animales tenían que elegir con acierto muchas veces cada día si debían acercarse a algo o alejarse de ello. Hoy los humanos nos acercamos o evitamos también estados de la mente, además de objetos físicos; por ejemplo, perseguimos la autoestima y eludimos la vergüenza. Pero, con toda su sofisticación, el acercamiento y la huida humanos se hacen en gran medida sobre la misma red de circuitos neuronales que emplea un mono para buscar plátanos o una lagartija para esconderse bajo una piedra.

El tono sentimental de la experiencia

¿Cómo decide tu mente si debe aproximarse a algo o rehuirlo? Supongamos que paseas por el bosque y al doblar un recodo te topas con una forma curva ante ti. Simplificando un proceso complejo, durante las primeras décimas de segundo la luz que rebota en el objeto curvo llega a tu córtex *occipital*, que es el que maneja la información visual, para ser convertida en una imagen que tenga sentido (ver figura 5). Entonces el córtex occipital envía representaciones de esta imagen en dos direcciones: al hipocampo, para que evalúe si es una potencial amenaza u oportunidad, y al CPF y otras partes del cerebro para un análisis más sofisticado... y lento.

Por si acaso, tu hipocampo compara inmediatamente la imagen con su corta lista de peligros salta-primero-piensa-después. Rápidamente encuentra formas curvas en ella, por lo que envía una alerta muy urgente a tu amígdala: «¡Cuidado!». La amígdala, que es

como una sirena de alarma, envía una advertencia general por todo el cerebro y una señal especial rápida a tus sistemas neuronales y hormonales de lucha-o-huye (Rasia-Filho, Londero y Achaval 2000). Exploraremos los detalles de la cascada lucha-o-huye en el capítulo siguiente, lo que nos importa ahora es que aproximadamente un segundo después de ver la forma curva saltas atrás alarmado.

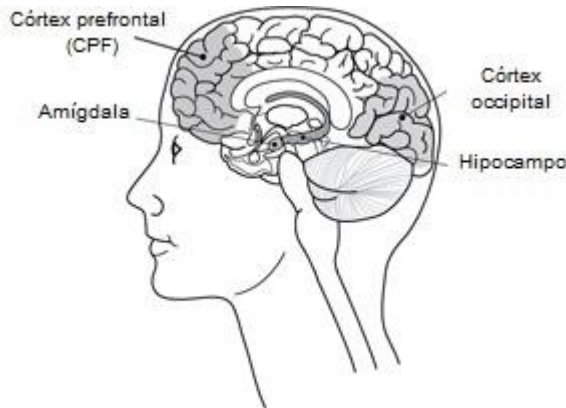


Figura 5. Ves una amenaza o una oportunidad potenciales

Mientras tanto, el poderoso pero relativamente lento CPF ha estado sacando información de la memoria a largo plazo para imaginar si la forma curva es una serpiente o un palo. Pasan unos segundos más y el CPF se fija en la naturaleza inerte del objeto —y en el hecho de que otras personas han pasado por encima sin decir nada— y concluye que no es más que un palo.

Durante todo este episodio, todo lo que experimentabas era agradable, desagradable o neutro. Al principio había vistas neutras o agradables al recorrer el camino, luego miedo desagradable a una serpiente potencial, y por último alivio agradable al darte cuenta de que no era más que un palo. Ese aspecto de la experiencia, si es agradable, desagradable o neutra, se llama en budismo el *tono sentimental* [feeling tone] (y en la psicología occidental *tono hedónico*).

Es tu amígdala la que principalmente produce el tono sentimental (LeDoux 1995) y luego lo emite por todas partes. Es una manera sencilla pero efectiva de decirle a tu cerebro completo qué hacer en cada momento: acercarse a las agradables zanahorias, evitar los desagradables palos y pasar de todo lo demás.

Son las sustancias químicas principales que afectan a la actividad neuronal de tu cerebro; tienen muchas funciones, aquí señalamos solo las relevantes para el tema de este libro.

Neurotransmisores primarios

- Glutamato: excita las neuronas receptoras.
- GABA: inhibe las neuronas receptoras.

Neuromoduladores Estas sustancias, a las que a veces también se llama neurotransmisores, influyen en los neurotransmisores primarios. Tienen un efecto poderoso, porque se los libera en abundancia.

- Serotonina: regula el humor, el sueño y la digestión; la mayoría de los antidepresivos intentan aumentar sus efectos.
- Dopamina: está implicada en la sensación de recompensa y en la atención; estimula conductas de acercamiento.
- Norepinefrina: alerta y excita.
- Acetilcolina: estimula el aprendizaje y el estar despierto.

Neuropéptidos Son neuromoduladores hechos a partir de los péptidos, una clase particular de moléculas orgánicas.

- Opiáceos: amortiguan el estrés, calman y reducen el dolor, producen placer (como el subidón de los corredores); entre ellos están las endorfinas.
- Oxitocina: estimula las conductas protectoras hacia los niños y la vinculación de las parejas; está asociada con la proximidad extasiada y el amor; las mujeres tienen más oxitocina que los hombres.
- Vasopresina: refuerza la vinculación de la pareja; en los hombres puede estimular la agresividad hacia rivales sexuales.

Otros neuroquímicos

- Cortisol: liberado por las glándulas adrenales durante la respuesta al estrés; estimula la amígdala e inhibe el hipocampo.
- Estrógeno: los cerebros tanto de hombres como de mujeres contienen estrógenos receptores; afectan a la libido, el humor y la memoria.

Perseguir zanahorias

Dos sistemas neuronales principales te hacen perseguir zanahorias. El primero se basa en el neurotransmisor dopamina. Las neuronas que liberan dopamina aumentan su actividad cuando encuentras cosas vinculadas a recompensas pasadas; por ejemplo, si encuentras a un amigo al que no has visto en unos meses. Estas neuronas también se aceleran cuando encuentran algo que podría recompensarte en el futuro, como tu amiga diciendo que quiere invitarte a comer. Esta actividad neuronal produce una sensación de deseo motivadora en tu mente: quieres llamar de nuevo a tu amiga. Cuando por fin tienes la comida, una parte de tu cerebro llamada *córtex cingulado* (que tiene el tamaño aproximado de tu dedo, y está en el borde interior de cada hemisferio) verifica si la recompensa que esperabas (divertirte con tu amiga, buena comida) llega de verdad (Eisenberger y Lieberman 2004). Si es así, el nivel de dopamina permanece estable. Pero si resultas decepcionado (puede que tu amiga esté de mal humor), el cingulado envía una señal que reduce los niveles

de dopamina. La caída de dopamina se interpreta subjetivamente como un tono sentimental desagradable, que estimula el ansia (en sentido amplio) de algo que restaure sus niveles.

El segundo sistema, basado en varios otros neuromoduladores, es la fuente bioquímica de los tonos sentimentales agradables que traen las zanahorias de la vida, las presentes y las anticipadas. Cuando estos químicos del placer —opiáceos naturales (endorfinas incluidas), oxitocina y norepinefrina— invaden tus sinapsis, refuerzan los circuitos neuronales activos, haciendo más probable que se disparen juntos en lo sucesivo. Imagina un bebé intentando comer una cucharada de flan.

Tras muchos fallos, sus neuronas percepto-motoras aciertan, liberando oleadas de químicos placenteros que ayudan a fijar las conexiones sinápticas que crearon el movimiento concreto que llevó la cuchara a la boca.

Esencialmente, este sistema de placer resalta todo lo que lo dispara, empujándote a buscar la misma recompensa otra vez, y refuerza las conductas que te hicieron lograrla. Funciona codo a codo con el sistema dopamínico. Por ejemplo, saciar tu sed es agradable porque desaparece la insatisfacción del nivel bajo de dopamina, y porque el sistema de placer basado en químicos se activa por el vaso de agua fresca en un día caluroso.

El acercamiento conlleva sufrimiento

Estos dos sistemas neuronales son necesarios para sobrevivir. Además se pueden usar para objetivos positivos que no tienen nada que ver con pasar los genes. Por ejemplo, puedes aumentar tu motivación para hacer algo saludable (como el ejercicio) prestando atención a sus recompensas, como las sensaciones de vitalidad y fuerza.

Pero buscar lo agradable también puede hacerte sufrir.

- El deseo en sí mismo puede ser una experiencia desagradable; hasta un anhelo suave es incómodo.
- Cuando no puedes tener lo que deseas, es natural que te sientas frustrado, decepcionado y desanimado, y puede que hasta desesperanzado.
- Cuando cumples un deseo, la recompensa con frecuencia no es tan grande como esperabas. Está bien, pero fíjate atentamente en tu experiencia: ¿está tan buena la galleta... especialmente tras el tercer mordisco? La satisfacción por el buen informe en el trabajo ¿fue muy intensa o duró mucho?
- Cuando las recompensas son buenas de verdad, muchas de

ellas tienen un precio alto de verdad: los postres grandes son un ejemplo obvio. Considera también las recompensas de ganar reconocimiento, triunfar en una discusión o conseguir que otros se porten de un modo determinado. ¿Cuál es la relación coste/beneficio *de verdad*? • Hasta cuando consigues lo que quieres y es bueno de verdad, y no cuesta mucho (el no va más de las recompensas), cualquier experiencia agradable inevitablemente cambiará y acabará. Hasta las mejores. Se te separa rutinariamente de las cosas que disfrutas, y algún día la separación será permanente. Los amigos se alejan, los hijos se van de casa, la carrera profesional se acaba y por último hasta tu respiración llega a su fin. Todo lo que empieza tiene que acabar, todo lo que está junto será dispersado. Así que las experiencias no pueden ser completamente satisfactorias. No se puede confiar en ellas como base de la felicidad. Empleando una analogía del maestro de meditación tai Ajahn Chah: enfadarte por algo desagradable es como si te mordiera una serpiente; buscar lo que es agradable es agarrar la serpiente por la cola: antes o después te morderá.

Los palos son más fuertes que las zanahorias

Hasta aquí hemos hablado de los palos y las zanahorias como si fueran iguales, pero en realidad los palos son más fuertes porque tu cerebro está construido más para evitar que para aproximarse. Esto es así porque son las experiencias negativas, no las positivas, las que en general han tenido más impacto en la supervivencia.

Imagina a nuestros ancestros mamíferos esquivando dinosaurios en un Parque Jurásico mundial hace 70 millones de años. Constantemente mirando por encima de su hombro, alertas al más mínimo crujido de una ramita de arbusto, preparados para hacerse estatuas o salir disparados o atacar, según la situación.

O rápido, o muerto. Si se perdían una zanahoria (una oportunidad de comer o de aparearse, pongamos), podrían tener más oportunidades más tarde. Pero si fracasaban en evitar un palo (como un predador), probablemente resultarían muertos, sin oportunidades de más zanahorias. Los que sobrevivieron para pasar sus genes pusieron *mucha* atención a las experiencias negativas.

Exploremos seis modos en que tu cerebro continúa esquivando palos.

Vigilancia y ansiedad

Cuando estás despierto sin hacer nada en particular, el estado de descanso de tu cerebro activa una «red por defecto», una de cuyas funciones parece ser vigilar tu entorno y tu cuerpo por si hay amenazas (Raichle et al. 2001). Esta consciencia básica está acompañada a menudo por un sentimiento de fondo de ansiedad que te mantiene alerta. Intenta pasear unos minutos por una tienda sin la más mínima incomodidad, tensión o precaución. Es muy difícil.

Esto es comprensible, porque nuestros ancestros mamíferos, primates y humanos eran presas, además de predadores. Además, en la mayoría de los grupos sociales de primates había mucha agresión tanto de machos como de hembras (Sapolsky 2006). Y en las bandas de cazadores-recolectores de homínidos, y luego en las de humanos, en los últimos dos millones de años, la principal causa de muerte en los hombres era la violencia (Bowles 2006). Nos volvimos seres preocupados por buenas razones: había mucho que temer.

Sensibilidad a la información negativa

Normalmente el cerebro detecta la información negativa más rápidamente que la positiva. Observa las expresiones faciales, por ejemplo, señal primaria de oportunidades y de amenazas para un animal social como nosotros: las caras de miedo se perciben con mucha más rapidez que las de alegría o las neutrales, probablemente detectadas rápidamente por la amígdala (Yang, Zald y Blake 2007). De hecho, hasta cuando los investigadores ocultan las caras de miedo a la consciencia, se enciende la amígdala (Jiang y He 2006). La mente está *diseñada* para las malas noticias.

Almacenamiento de alta prioridad

Cuando se marca un suceso como negativo, el hipocampo se asegura de que se guarde cuidadosamente para referencias futuras. Te quemas una vez, te asustas dos. Tu cerebro es como el velero para las experiencias negativas y como el teflón para las positivas, aunque la mayor parte de tus experiencias son neutrales o positivas.

Lo negativo triunfa sobre lo positivo

Los sucesos negativos tienen más impacto que los positivos. Por ejemplo, es fácil adquirir un sentido de inutilidad aprendida tras unos cuantos fallos, pero difícil revertir ese sentido, incluso con muchos éxitos (Seligman 2006). Las personas se esfuerzan más en evitar una

pérdida que en adquirir una ganancia equiparable (Baumeister et al. 2001). Las víctimas de accidentes tardan más en recuperar su nivel de felicidad anterior que los acertantes de la lotería (Brickman, Coates y Janoff-Bulman 1978). La mala información sobre alguien pesa más que la buena (Peeters y Czapinski 1990), y en las relaciones normalmente se necesitan cinco interacciones positivas para superar los efectos de una negativa (Gottman 1995).

Restos perdurables

Incluso cuando has desaprendido una experiencia negativa, deja un rastro en tu cerebro (Quirk, Repa y LeDoux 1995).

Es un resto a la espera, preparado para reactivarse si encuentras un suceso que dé miedo parecido al anterior.

Círculos viciosos

Las experiencias negativas crean círculos viciosos al hacerte pesimista, exageradamente reactivo e inclinado a lo negativo.

Evitar implica sufrir

Como puedes ver, tu cerebro tiene un «sesgo de negatividad» incorporado (Vaish, Grossman y Woodward 2008) que te empuja a evitar. Este sesgo te hace sufrir de varias maneras. Como aperitivo genera un desagradable sentimiento de fondo de ansiedad, que puede ser muy intenso en algunas personas; esa ansiedad además dificulta centrar la atención en el interior para la autoconciencia o la práctica contemplativa, porque el cerebro sigue explorando para asegurarse de que no hay problemas. El sesgo negativo produce o intensifica otras emociones desagradables, como ira, pena, depresión, culpa y vergüenza. Destaca las pérdidas y los fallos pasados, minimiza las habilidades presentes y exagera los obstáculos del futuro. En consecuencia la mente tiende continuamente a hacer veredictos injustos sobre el carácter, la conducta y las posibilidades de una persona. El peso de estos veredictos puede agobiarte de veras.

En el simulador

En budismo se dice que el sufrimiento resulta de la ansiedad expresada a través de los Tres Venenos: la aidez, el odio y el engaño.

Estas son palabras fuertes que cubren un amplio espectro de pensamientos, palabras y actos, incluso los más huidizos y sutiles. Aidez es aferrarse a las zanahorias, mientras que odio es aversión a los palos; ambos implican ansiar más placer y menos dolor. Engaño es mantenerse en la ignorancia acerca de cómo son las cosas de verdad, por ejemplo no viendo que están relacionadas y cambiando.

Realidad virtual

A veces estos venenos son muy visibles, pero la mayor parte del tiempo operan por debajo de tu consciencia, disparándose y «cableándose» calladamente. Para ello emplean la extraordinaria capacidad de tu mente de representar tanto la experiencia interior como el mundo exterior. Por ejemplo, los puntos ciegos de tus campos visuales izquierdo y derecho no parecen agujeros en el mundo, tu cerebro los llena de modo muy parecido a como el software fotográfico oscurece los ojos rojos de las personas que miraban hacia el flash. De hecho, mucho de lo que ves *ahí afuera* en realidad está fabricado *aquí adentro* por tu cerebro, que pinta como los gráficos de ordenador en una película. Solo una pequeña parte de los inputs de tu lóbulo occipital llega directamente del mundo exterior, el resto sale de los módulos procesadores de percepción y almacenes de memoria internos (Raichle 2006). Tu cerebro *simula* el mundo: todos vivimos en una realidad virtual que se parece lo suficiente al mundo real para que no tropecemos con el mobiliario.

En ese simulador —cuyo sustrato neuronal parece estar centrado en la mitad superior de tu CPF (Gusnard et al. 2001)— continuamente están pasando pequeñas películas. Estos clips son los elementos de mucha de la actividad mental consciente (Niedenthal 2007; Pitcher et al. 2008). Este pasar simulaciones de sucesos pasados ayudó a la supervivencia de nuestros ancestros, porque reforzaba el aprendizaje de conductas exitosas al repetir sus patrones de disparo neuronal. Simular sucesos futuros también ayudaba a la supervivencia, porque permitía comparar resultados posibles para elegir el mejor enfoque y preparar potenciales secuencias sensomotoras para la acción inmediata. Durante los últimos tres millones de años, el cerebro se ha triplicado en tamaño, y mucho de este crecimiento ha mejorado las capacidades del simulador, lo que da idea de lo útil que resultó para la supervivencia.

Las simulaciones te hacen sufrir

El cerebro sigue haciendo simulaciones hoy, aunque no tengan

nada que ver con la supervivencia. Obsérvate y verás los clips en marcha, pequeñas películas de experiencias simuladas, normalmente de unos segundos. Si los miras con atención, detectarás varias cosas problemáticas:

- Por definición, el simulador te saca del momento presente. Estás viendo una presentación en el trabajo, haciendo un recado o meditando, y de pronto tu mente está a mil kilómetros, atrapada en una minipelícula. Pero solo en el momento presente encontramos felicidad, amor o sabiduría.
- En el simulador, los placeres suelen parecer maravillosos, lo mismo si piensas en otra ración de pastel o en la respuesta en el trabajo a un informe tuyo. Pero ¿qué es lo que sientes *de verdad* cuando vives la minipelícula en la realidad? ¿Era tan agradable como prometía en la pantalla? Normalmente no. La mayoría de las recompensas cotidianas no son tan intensas como hace esperar el simulador.
- Los clips del simulador tienen muchas suposiciones: «Por supuesto que dirá x si yo digo y... Es obvio que me decepcionan». A veces se verbalizan explícitamente, pero buena parte del tiempo están implícitas, incorporadas en el argumento. En realidad, ¿son verdaderas las suposiciones explícitas e implícitas de tus simulaciones? A veces sí, pero con frecuencia no. Las minipelículas nos tienen enganchados por su visión simplista del pasado y por su promesa de posibilidades irreales para el futuro, como nuevas maneras de llegar a los demás o soñar grandes sueños. Sus creencias son barrotes de una jaula invisible, que te encierran en una vida más pequeña de lo que podría ser. Como si fueras un animal del zoo a quien se suelta en un gran parque, pero no cruza los límites que imponía su vieja jaula.
- En el simulador pasan una y otra vez películas de sucesos molestos del pasado, lo que desgraciadamente refuerza las asociaciones neuronales entre un suceso y sus sensaciones penosas. El simulador también predice situaciones amenazadoras. Pero muchas de estas amenazas no se materializan nunca, y las que lo hacen suelen provocar un desagrado más suave y más breve de lo predicho. Por ejemplo, imagínate hablando con el corazón en la mano: esto puede disparar una minipelícula que acaba en rechazo y tú sintiéndote mal. Pero de hecho, cuando hablas con el corazón en la mano, ¿no suelen salir las cosas bien y acabas sintiéndote

estupendamente?

En resumen, el simulador te saca del momento presente y te pone a perseguir zanahorias que no son tan buenas, a la vez que ignoras recompensas más importantes (como la satisfacción y la paz interior). Sus minipelículas están llenas de creencias limitadoras. Además de reforzar emociones dolorosas, amenazan con palos que en realidad nunca se cruzan en tu camino o no son tan malos. Y el simulador hace esto hora tras hora, un día y otro, incluso cuando sueñas — construyendo firmemente estructura neuronal, buena parte de la cual

aumenta tu sufrimiento—.

Compasión hacia uno mismo

Todo el mundo sufre alguna vez y muchas personas sufren mucho. La compasión es una respuesta natural al sufrimiento, el tuyo incluido. La compasión hacia uno mismo no es lo mismo que la lástima de uno mismo, sino calor, preocupación y buenos sentimientos, igual que la compasión por otra persona. Como la compasión hacia uno mismo es más emocional que la autoestima, es verdaderamente más poderosa para reducir el impacto de condiciones difíciles, conservar la autoestima y construir resiliencia (Leary et al. 2007). Además abre tu corazón, porque cuando estás cerrado a tu propio sufrimiento es difícil ser receptivo al de los demás.

La raíz de la compasión es la compasión por uno mismo. Pema Chödrön

Además del sufrimiento cotidiano de la vida, el camino del despertar incluye experiencias difíciles que piden compasión. Para ser más feliz, más sabio y más amante, a veces tienes que nadar contra corrientes muy antiguas de tu sistema nervioso.

Por ejemplo, los tres pilares de la práctica son en alguna medida antinaturales: la virtud frena reacciones emocionales que funcionaban bien en la selva, la atención plena reduce la vigilancia exterior, y la sabiduría elimina creencias que en otro tiempo nos ayudaron a sobrevivir. Eliminar las causas del sufrimiento, sentirse uno con todas las cosas, fluir con el momento cambiante y no emocionarse por lo agradable ni por lo desagradable va contra los planes evolutivos. Pero ¡eso no significa que no debemos hacerlo! Solo significa que deberíamos entender contra qué nos colocamos y tener algo de compasión por nosotros mismos.

Para cultivar la compasión y reforzar sus circuitos neuronales:

- Recuerda momentos en que estuviste con alguien que te quiere de verdad: la sensación de recibir atención activa los circuitos de tu cerebro de compromiso profundo, empujándolos a dar compasión.
- Recuerda a alguien por quien sientes compasión naturalmente, como un niño o alguien a quien quieres: este sencillo flujo de compasión excita su sustrato neuronal —que incluye la oxitocina, la *ínsula* (que siente el estado interno de tu cuerpo) y el CPF— *calentándolos* para la autocompasión.
- Extiende esa misma compasión a ti mismo: date

cuenta de tu propio sufrimiento y amplía la preocupación y buenos sentimientos a ti mismo; siente la compasión asentándose en sitios doloridos interiores, como una lluvia suave que llega a todas partes. Las acciones relacionadas con un sentimiento lo refuerzan (Niedenthal 2007), así que pon la palma de la mano en tu mejilla o en el corazón con la ternura y el calor que darías a un niño herido. Di interiormente frases como «Que yo sea feliz de nuevo. Que pase el dolor de este momento».

- Sobre todo, ábrete a la sensación de que estás recibiendo compasión: muy en el interior de tu cerebro, la fuente real de los buenos sentimientos no importa mucho; tanto si la compasión viene de ti como si viene de otro, deja que te invada la sensación de ser cuidado y acariciado.

Capítulo 2: puntos clave

—Las estrategias evolutivas para ayudarnos a perpetuar nuestros genes son tres: crear separaciones, estabilizar sistemas y acercarse a las oportunidades evitando las amenazas.

—Estas estrategias son muy eficaces para sobrevivir, pero también te hacen sufrir.

—El esfuerzo de mantener separaciones choca con las muchísimas formas en que estás conectado con el mundo y dependiendo de él. Por eso te puedes sentir sutilmente aislado, alienado, abrumado o con la sensación de estar en lucha contra el mundo.

—Cuando los sistemas del interior de tu cuerpo, mente y cerebro se desestabilizan, tu cerebro produce señales de amenaza incómodas. Como todo cambia continuamente, estas señales llegan continuamente.

—Tu cerebro atribuye un tono sentimental —agradable, desagradable o neutral— a tus experiencias, así que te acercarás a lo agradable, rehuirás lo desagradable y pasarás de lo que es neutral.

—Hemos evolucionado especialmente para prestar mucha atención a las experiencias desagradables. Este sesgo negativo desestima las buenas noticias, se fija en las malas y crea ansiedad y pesimismo.

—El cerebro tiene una capacidad maravillosa para simular experiencias, pero esto tiene un precio: el simulador te saca del momento presente, te empuja a perseguir recompensas que no son tan buenas y a evitar peligros exagerados o ni siquiera reales.

—La compasión por ti mismo ayuda a reducir tu sufrimiento.

3. El primer y el segundo dardo

En el fondo, la felicidad se reduce a elegir entre el malestar de hacerte consciente de tus aflicciones mentales y el de ser gobernado por ellas. Yongey Mingyur Rinpoche

Algún malestar físico es inevitable, es una señal importantísima para que actúes en defensa de tu vida y de tu integridad física, como el dolor que te hace retirar la mano de un horno caliente. Algún malestar mental también es inevitable. Por ejemplo, al evolucionar, la creciente inversión emocional en niños y otros miembros del grupo estimulaba a nuestros ancestros a cuidar de la vida de esos portadores de sus genes; por esto nos sentimos molestos cuando nuestros seres queridos están amenazados, y apenados cuando resultan dañados. También hemos evolucionado para darle mucha importancia a nuestra posición en el grupo y en los corazones de otros, así que es normal sentirnos heridos si se nos rechaza o desdeña.

Tomando en préstamo una expresión del Buda, el sufrimiento mental o físico inevitables son *el primer dardo* de la existencia. Si estás vivo y amas, algún dardo te alcanzará.

Los dardos que nos disparamos nosotros mismos

Los primeros dardos son desagradables, desde luego. Pero les añadimos nuestras *reacciones*. Estas reacciones son los *segundos dardos*, los que nos arrojamos nosotros mismos. La mayor parte de nuestro sufrimiento viene de estos segundos dardos.

Imagina que estás atravesando una habitación a oscuras y tropiezas con el pie desnudo contra una silla: el dolor resultante es el primer dardo, tras el cual viene inmediatamente el segundo: «¿Quién puso ahí la maldita silla?». O que un ser querido está frío contigo cuando esperabas atención; además del golpe en la boca del estómago (primer dardo), te podrías sentir no querido (segundo dardo) por haber sido ignorado de niño.

Los segundos dardos con frecuencia desencadenan más segundos dardos por las redes neuronales asociativas: podrías sentirte culpable por tu ira de que alguien moviera la silla, o triste por sentirte herido otra vez por alguien a quien quieres. En las relaciones los segundos

dardos crean círculos viciosos: tus segundos dardos desencadenan reacciones de la otra persona, que suponen más segundos dardos para ti, y así sucesivamente.

Es notable que la mayoría de nuestras reacciones segundos dardos se dan cuando no hay un primer dardo por ningún lado, cuando no hay un dolor inherente a las condiciones a las que estamos reaccionando. Les añadimos sufrimiento. Por ejemplo, a veces al volver del trabajo encuentro mi casa desordenada, con las cosas de los niños por todas partes. Esta es la condición. ¿Hay un primer dardo en los zapatos o chaquetas sobre el sofá o en el desorden sobre la encimera? No, no lo hay, nadie me tiró un ladrillo o hirió a mis niños. *¿Tengo que enfadarme?* Pues no. Podría ignorar el asunto, tomármelo con calma o hablar con los niños sobre ello. A veces consigo llevarlo así. Pero cuando no, los segundos dardos empiezan a dar en el blanco, cargados con los Tres Venenos: la avidez me hace rígido en cómo quiero que se hagan las cosas, el odio me pone harto y enfadado, y el engaño me hace tomarme el asunto personalmente.

Lo más triste de todo es que algunos segundos dardos son reacciones a condiciones positivas. Si alguien te hace un cumplido, esa es una situación positiva. Pero podrías empezar a pensar con algo de nerviosismo y hasta un poco de vergüenza: «Oh, no soy tan buena persona. Quizás descubran que soy un fraude». Justo aquí, sin ninguna necesidad, empieza el sufrimiento de los segundos dardos.

Calentando

El sufrimiento no es abstracto o conceptual, es físico: lo sientes en tu cuerpo y funciona por mecanismos corporales. Comprender la maquinaria física del sufrimiento te ayudará a verlo cada vez más como una dolencia impersonal, desagradable, claro, pero contra la que no merece la pena irritarte, lo que traería más segundos dardos.

El sufrimiento atraviesa tu cuerpo a través del sistema nervioso simpático (SNS) y del eje hipotálamo-pituitario-adreno-cortical (EHPA) del sistema endocrino (hormonal). Veamos cómo funcionan. Aunque SNS y EHPA son anatómicamente distintos, están tan mezclados que se los describe mejor juntos, como un sistema integrado. Nos fijaremos en las reacciones dominadas por la aversión a los palos (como el miedo y la rabia) y no en las dominadas por la búsqueda de zanahorias, porque las reacciones de aversión tienen normalmente un impacto mayor por el sesgo negativo del cerebro.

Las alarmas se disparan

De pronto pasa algo. Podría ser un coche que se te cruza por delante, una mala respuesta de un compañero de trabajo o incluso un pensamiento preocupante. Las afecciones sociales y emocionales pueden suponer un golpe tan fuerte como los de las agresiones físicas porque el dolor psicológico se refleja en gran medida en los mismos circuitos neuronales que el dolor físico (Eisenberger y Lieberman 2004); por eso, ser rechazado puede ser tan doloroso como una endodoncia. Incluso anticipar solamente un suceso estresante, como dar una charla la semana próxima, puede tener tanto impacto como vivirlo de verdad. Cualquiera que sea el origen de la amenaza, la amígdala toca la alarma, desencadenando varias reacciones:

- el tálamo (la estación transmisora que hay en medio de tu cabeza) envía una señal de «¡despierta!» al tronco cerebral, que a su vez libera norepinefrina estimulante por todo tu cerebro.
- el SNS envía señales a los principales órganos y grupos musculares de tu cuerpo, preparándolos para el combate o la huida.
- el hipotálamo (el principal regulador cerebral del sistema endocrino) impulsa a la glándula pituitaria a indicar a las glándulas adrenales que liberen hormonas del estrés, epinefrina (adrenalina) y cortisol.

Preparado para la acción

Un segundo o dos después de la alarma inicial, tu cerebro está en alerta roja, tu SNS encendido como un árbol de navidad, y las hormonas del estrés invaden tu sangre. En otras palabras, por lo menos estás un poco enfadado. ¿Qué pasa en tu cuerpo?

La epinefrina acelera tu pulso (para que tu corazón pueda mover más sangre) y dilata tus pupilas (para que tus ojos recojan más luz). La norepinefrina desvía sangre a los grandes grupos musculares. Mientras tanto los bronquiolos de tus pulmones se dilatan para un mayor intercambio de gases, capacitándote para golpear más fuerte y huir más rápido.

El cortisol anula al sistema inmune para reducir la inflamación de las heridas. También acelera las reacciones al estrés de dos maneras circulares: primero, hace que el tronco cerebral estimule la amígdala más, lo que aumenta la activación que la amígdala produce en el sistema SNS/EHPA, lo que a su vez produce más cortisol. Segundo, el cortisol anula la actividad del hipocampo (el hipocampo normalmente inhibe a la amígdala); esto quita los frenos de la amígdala, lo que supone más cortisol todavía.

La reproducción se deja a un lado: no hay tiempo para el sexo cuando corres a refugiarte. Lo mismo ocurre con la digestión: la salivación decrece y la peristalsis se decelera, así que sientes la boca seca y estás estreñado.

Tus emociones se intensifican, organizando y movilizándolo a todo el cerebro para la acción. La excitación del SNS/EHPA estimula la amígdala, que está cableada para enfocarse en la información negativa y reaccionar a ella con intensidad.

En consecuencia, sentirte estresado te empuja al miedo y la ira.

A medida que aumenta la activación límbica y endocrina, la fuerza relativa del control ejecutivo del CPF declina. Es como ir en un coche con el acelerador pisado a fondo: el conductor tiene menos control sobre el vehículo. Por último, el CPF resulta afectado también por la excitación SNS/EHPA que empuja a las valoraciones, las atribuciones de intenciones a los demás y las prioridades en la dirección negativa: ahora el conductor del coche, que corre peligrosamente sobre dos ruedas, piensa que todos los demás son idiotas. Por ejemplo, considera la diferencia entre cómo tomas una situación cuando estás enfadado y lo que piensas de ella después, cuando estás calmado.

En los duros entornos físicos y sociales en los que hemos evolucionado, esta activación de múltiples sistemas corporales ayudó a sobrevivir a nuestros ancestros. Pero ¿qué precio tiene hoy todo esto, con las tensiones crónicas de baja intensidad de la vida moderna?

Las partes clave de tu cerebro

Cada parte de tu cerebro hace muchas cosas, las funciones que enunciamos a continuación son solo las relevantes para este libro.

- **Córtex prefrontal (CPF):** elige objetivos, hace planes, dirige la acción; da forma a emociones, en parte guiándolas y a veces inhibiendo al sistema límbico.
- **Córtex cingulado anterior (frontal) (CCA):** fija la atención y revisa los planes; ayuda a integrar el pensamiento y los sentimientos (Yamasaki, LaBar y McCarthy 2002); un cingulado es un haz de fibras nerviosas curvo.
- **Ínsula:** registra el estado interno de tu cuerpo, incluyendo las corazonadas;¹ te ayuda a ser empático; está en el interior de los lóbulos temporales de cada lado de tu cabeza (la figura 6 no muestra los lóbulos temporales y la ínsula).
- **Tálamo:** la principal estación transmisora de la información sensorial.

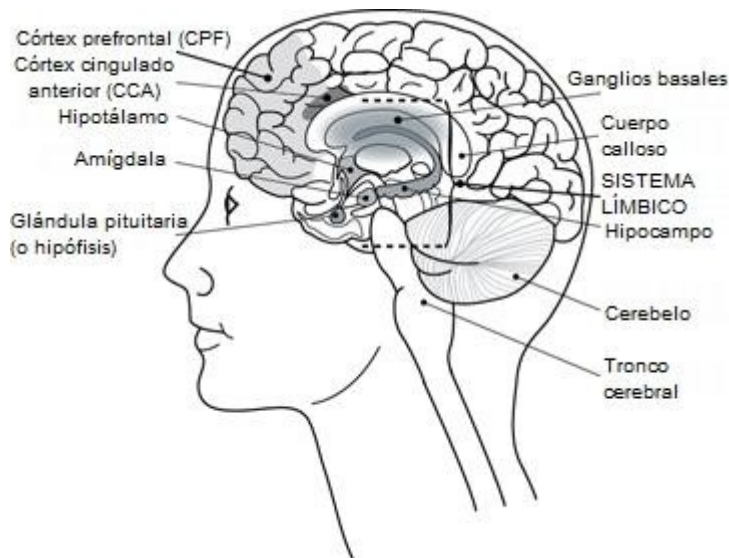


Figura 6. Partes principales de tu cerebro

- Tronco cerebral: envía neuromoduladores como la serotonina y la dopamina al resto del cerebro.
- Cuerpo calloso: pasa la información entre los dos hemisferios del cerebro.
- Cerebelo: regula el movimiento.
- Sistema límbico: es central en la emoción y la motivación; incluye los ganglios basales, el hipocampo, la amígdala, el hipotálamo y la glándula pituitaria; a veces se considera que incluye también partes del córtex (como la ínsula y el cingulado), pero por simplificar lo definiremos anatómicamente como estructuras subcorticales; además del sistema límbico, en las emociones están implicadas otras muchas partes del cerebro.
- Ganglios basales: implicados en las recompensas, la búsqueda de estimulación y el movimiento; los ganglios son masas de tejido.
- Hipocampo: forma recuerdos nuevos y detecta amenazas.
- Amígdala: una especie de timbre de alarma que responde sobre todo a estímulos cargados emocionalmente o negativos (Rasia-Filho, Londero y Achaval 2000).
- Hipotálamo: regula impulsos primarios como el hambre y el sexo; genera oxitocina; activa la glándula pituitaria.
- Glándula pituitaria: genera las endorfinas; dispara la hormona del estrés; almacena y libera la oxitocina.

La vida hirviendo a fuego lento

Dispararse por una buena razón, como ser apasionado y entusiasta; manejar una emergencia o esforzarse por una buena causa forman parte de la vida, por supuesto. Pero los segundos dardos son una mala razón para encender el sistema SNS/EHPA, y, si se hace rutinariamente, la aguja de tu medidor de estrés personal puede entrar en zona roja. Además, con independencia de tu situación personal, vivimos en una sociedad trepidante que se basa en la activación del SNS/EHPA sin descanso; por desgracia, esto es completamente antinatural en el diseño evolutivo.

Por todas estas razones, la mayoría de nosotros sufre de excitación SNS/EHPA. Incluso si tu olla no está a punto de estallar, el simple hecho de hervir a fuego lento por la activación de segundos dardos es muy poco saludable. Esto desvía continuamente recursos de proyectos a largo plazo (como construir un sistema inmune fuerte o conservar el buen humor) en favor de crisis a corto plazo. Lo cual tiene consecuencias duraderas.

Consecuencias físicas

En el pasado, cuando la gente se moría alrededor de los cuarenta años, los beneficios a corto plazo de la excitación SNS/EHPA compensaban sus costes a largo plazo. Pero para las personas de hoy día, que tienen interés en vivir bien unos años más, los daños acumulados en una vida recalentada suponen una preocupación real. Por ejemplo, la estimulación crónica SNS/ EHPA daña los siguientes sistemas y aumenta así los riesgos para la salud (Licinio, Gold y Wong 1995; Sapolsky 1998; Wolf 1995):

- sistema gastrointestinal: úlceras, colitis, síndrome de intestino irritable, diarrea y estreñimiento.
- sistema inmune: catarros y gripes más frecuentes, cicatrización más lenta, mayor vulnerabilidad a infecciones serias.
- sistema cardiovascular: endurecimiento de las arterias, ataques al corazón.
- sistema endocrino: diabetes de tipo dos, síndrome premenstrual, disfunción eréctil, libido reducida.

Consecuencias mentales

A pesar de todos esos efectos en el cuerpo, los segundos dardos suelen tener su mayor impacto en el bienestar psicológico. Veamos cómo trabajan en tu cerebro para aumentar la ansiedad y empeorar el humor.

Ansiedad

La actividad SNS/EHPA reiterada hace a la amígdala más sensible a supuestas amenazas, lo que a su vez aumenta la actividad SNS/EHPA, lo que sensibiliza la amígdala aún más. El equivalente mental de este proceso físico es una excitación creciente del *estado de ansiedad* (ansiedad basada en situaciones específicas). Además, la amígdala ayuda a crear *recuerdos implícitos* (restos de experiencias pasadas que existen debajo de la consciencia); a medida que se sensibiliza, va sombreando esos recuerdos con miedos, intensificando así la *ansiedad*

rasgo (ansiedad constante con independencia de la situación).

Simultáneamente, la activación frecuente del SNS/EHPA agota al hipocampo, que es vital para la formación de recuerdos explícitos, recuerdos nítidos de lo que pasó de verdad. El cortisol y las hormonas glucocorticoides relacionadas debilitan las conexiones sinápticas presentes en el hipocampo e inhiben la formación de otras nuevas. Y más: el hipocampo es una de las pocas regiones del cerebro que pueden fabricar neuronas nuevas, pero los glucocorticoides lo impiden, dañando su capacidad para producir recuerdos nuevos.

Que la amígdala esté muy sensibilizada cuando el hipocampo está en peligro es una mala combinación: experiencias dolorosas pueden grabarse en la memoria implícita (con todas las distorsiones y poniendo a la amígdala a funcionar exageradamente) sin un recuerdo explícito exacto correspondiente. Algo como: «Pasó algo, no sé bien qué, pero estoy muy molesto».

Esto podría ayudar a explicar por qué las víctimas de un trauma pueden sentirse disociadas de las cosas horribles que les pasaron, pero muy dispuestas a reaccionar a cualquier disparador que les recuerde inconscientemente lo que pasó. En situaciones menos extremas, el doble problema de una amígdala acelerada y un hipocampo debilitado puede llevar a que una persona se sienta molesta mucho tiempo, sin saber exactamente por qué.

Humor deprimido

La activación rutinaria del SNS/EHPA mina las bases bioquímicas de una disposición equilibrada (y no digamos de una animosa) de varias maneras:

- la norepinefrina te ayuda a sentirte alerta y energético mentalmente, pero las hormonas glucocorticoides la agotan. Poca norepinefrina puede hacerte sentir cansado, incluso apático, con poca concentración; estos son síntomas clásicos de depresión.
- con el tiempo, los glucocorticoides reducen la producción de dopamina. Esto lleva a un menor disfrute de actividades que antes eran agradables, otro criterio clásico de la depresión.
- el estrés reduce la serotonina, probablemente el neurotransmisor más importante para conservar el buen humor. Cuando baja la serotonina, también lo hace la norepinefrina, que ya ha bajado por los glucocorticoides. En resumen, menos serotonina significa más vulnerabilidad a la tristeza y menos interés en el mundo.

Un proceso íntimo

Nuestra experiencia de estos procesos fisiológicos es muy íntima, claro. Cuando estoy enfadado no pienso en todos estos detalles bioquímicos. Pero tener una idea general sobre ello rondándome me ayuda a valorar la pura física de la cascada de segundos dardos, de su naturaleza impersonal y de su dependencia de causas anteriores, y de su transitoriedad.

Este conocimiento es esperanzador y motivador. El sufrimiento tiene causas claras en tu cuerpo y mente, así que, si cambias las causas, sufrirás mucho menos. Y puedes cambiar las causas. A partir de aquí vamos a centrarnos precisamente en eso.

El sistema nervioso parasimpático

Hasta aquí hemos examinado cómo las reacciones impulsadas por la avidez y el odio (especialmente este último) pasean por tu cuerpo, moduladas por el sistema nervioso simpático. Pero el sistema nervioso simpático es solo uno de los tres componentes del *sistema nervioso autónomo* (SNA) que opera mayormente por debajo del nivel de la consciencia para regular muchos sistemas corporales y sus respuestas a condiciones cambiantes. Los otros dos componentes son el *sistema nervioso parasimpático* (SNPS) y el *sistema nervioso entérico*, que regula el sistema gastrointestinal. Fijémonos en cómo el SNS y el SNPS desempeñan sus roles en tu sufrimiento... y en su final.

El SNPS conserva la energía de tu cuerpo y es responsable de la actividad continuada. Produce una sensación de relajación, a menudo acompañada de satisfacción, por lo que a veces se le llama sistema de «descansa y digiere», en contraste con el SNS de «lucha o huye». Estos dos componentes del SNA están conectados como los extremos de un balancín: cuando uno sube, el otro baja.

La activación parasimpática es el estado normal de descanso de tu cuerpo, cerebro y mente. Si se desconectara quirúrgicamente tu SNS, seguirías vivo (aunque no serías muy útil en una emergencia). Pero si se hiciera lo mismo con tu SNPS, dejarías de respirar y morirías. La activación simpática es un cambio a partir del punto de equilibrio parasimpático para responder a una amenaza o a una oportunidad. La influencia tranquilizadora del SNPS te ayuda a pensar con claridad y a evitar acciones en caliente que podrían herirte a ti o a otros. También sosiega la mente y acoge la tranquilidad, lo que apoya la perspicacia

contemplativa.

La imagen global

El SNS y el SNPS evolucionaron juntos para mantener vivos a los animales, humanos incluidos, en entornos potencialmente letales. Los necesitamos a ambos.

Por ejemplo, respira cinco veces, inhalando y exhalando un poco más a fondo que de costumbre. Esta es una actividad energizante y relajante al tiempo: activa primero el sistema simpático y luego el parasimpático, uno y otro, en un ritmo suave. Fíjate en cómo te sientes cuando has acabado. Esa combinación de vivacidad y «centricidad» es la esencia de la zona de rendimiento punta que conocen los atletas, personas de negocios, artistas, amantes y meditadores. Es el resultado del acelerador y el freno, el SNS y el SNPS, trabajando armoniosamente juntos.

La felicidad, el amor y la sabiduría no crecen cerrando el SNS, sino manteniendo el sistema nervioso autónomo completo en un equilibrio óptimo:

- excitando el parasimpático para elevar el nivel constante de tranquilidad y paz.
- activando suavemente el SNS para conseguir más vitalidad, entusiasmo y pasiones saludables.
- aceptando picos de SNS ocasionales para atender las demandas, sean de una gran oportunidad en el trabajo o la llamada de un adolescente que necesita que le recojan de una fiesta que ha ido mal.

Esta es la mejor receta para una vida larga, productiva y feliz. Hace falta práctica, claro.

Un camino de práctica

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Si puedes presenciar sin más lo que está llegando a la consciencia —sea un primer dardo o un segundo—, sin reaccionar, estás rompiendo la cadena del sufrimiento ahí mismo. Con el tiempo, mediante entrenamiento y moldeando tu mente y cerebro, puedes llegar a cambiar lo que llega a la consciencia, aumentando lo positivo y reduciendo lo negativo. Mientras tanto, puedes descansar y ser nutrido por una sensación creciente de paz y claridad en tu naturaleza verdadera.

Estos tres procesos —*estar con* lo que se presente, *trabajar con* las tendencias de la mente a transformarlo, y *refugiarse* en el terreno del ser— son las prácticas esenciales del camino del despertar. Corresponden de muchas maneras a, respectivamente, atención plena, virtud y sabiduría, y a las tres funciones neuronales fundamentales de aprender, regular y seleccionar.

Al tratar con los diferentes temas de tu camino del despertar, encontrarás repetidamente estas fases de crecimiento:

- Fase primera: estás atrapado en una reacción segundo dardo, y ni siquiera te das cuenta: tu pareja olvida traer leche a casa y te quejas con enfado, sin ver que tu reacción es desproporcionada.
- Fase segunda: te das cuenta de que te vencen la avidez o el odio (en su sentido más amplio) pero no lo puedes evitar: internamente te retuerces, pero no puedes dejar de refunfuñar amargamente acerca de la leche.
- Fase tercera: se suscita un impulso de reacción, pero no actúas en consecuencia: te sientes enfadado, pero te recuerdas que tu pareja está haciendo muchas cosas por ti y que irritarte no hace más que empeorar la situación.
- Fase cuarta: la reacción ni siquiera se presenta, a veces hasta te olvidas de que hay un problema: entiendes que no hay leche, y calmadamente piensas con tu pareja en qué hacer.

A estas fases, en educación, se las conoce como incompetencia inconsciente, incompetencia consciente, competencia consciente y competencia inconsciente. Son etiquetas útiles para saber dónde te encuentras frente a un asunto concreto. La fase segunda es la más dura, y con frecuencia donde quieres abandonar, así que es importante seguir apuntando a la tercera y cuarta: ¡insiste y llegarás con toda seguridad!

Se necesita tiempo y esfuerzo para eliminar las estructuras viejas y construir las nuevas. A esto lo llamo *la ley de las cosas pequeñas*: aunque momentos pequeños de avidez, odio y engaño dejaron residuos de sufrimiento en tu cerebro y mente, muchos momentos pequeños de práctica reemplazarán estos Tres Venenos, y al sufrimiento que causan, con felicidad, amor y sabiduría.

Hemos avanzado mucho y visto muchos aspectos sobre los orígenes evolutivos y las causas neuronales del sufrimiento. En el resto del libro veremos cómo acabar con él.

Capítulo 3: puntos clave

-Algunas molestias físicas y psíquicas son inevitables. Son los «primeros dardos» de la vida.

-Cuando reaccionamos a un primer dardo con uno o más de los Tres Venenos (la avidez, el odio y el engaño, definidos con amplitud) — los tres tienen el ansia en su centro—, empezamos a lanzar segundos dardos contra nosotros mismos o contra otros. De hecho, muchas veces lanzamos segundos dardos sin que haya ninguno de los primeros. Y lo que es peor, a veces lanzamos un segundo dardo en respuesta a una situación buena, como recibir un cumplido.

-El sufrimiento es profundamente corporal. Las reacciones físicas que implican a tu sistema nervioso simpático (SNS) y al eje hipotálamo-pituitario-adrenocortical (EHPA) hacen que el sufrimiento crezca como una bola de nieve por tu cuerpo.

-La mayoría de las personas experimenta cascadas crónicas de segundos dardos, con muchas consecuencias negativas para su salud física y mental.

-El sistema nervioso parasimpático de descansar-y-digerir (SNPS) calma la activación SNS/EHPA.

-La receta con mejores probabilidades de éxito para una vida larga y buena es un estado constante de excitación de SNPS con activación suave del SNS para tener vitalidad, combinado con puntas ocasionales de SNS para las grandes oportunidades y amenazas.

-Las prácticas esenciales del camino del despertar son estar con lo que se presente, trabajar con las tendencias de la mente a transformarlo y refugiarse en el terreno del ser.

En muchas formas se corresponden respectivamente con atención plena, virtud y sabiduría.

-Una vez en el camino del despertar, ¡sigue avanzando! Muchos momentos pequeños de práctica aumentarán gradualmente tu satisfacción, amabilidad y perspicacia.

Parte dos: felicidad

4. Tirar de lo bueno

Soy mayor, mejor de lo que pensaba, no sabía que contenía tanta bondad. Walt Whitman, «Canción del camino abierto» De modo muy parecido a como tu cuerpo se hace con lo que comes, tu mente se construye con las experiencias que tienes. El flujo de las experiencias esculpe gradualmente tu cerebro, dando forma a tu mente. Algunos de los resultados pueden recordarse deliberadamente: «Esto es lo que hice el último verano; así me sentía cuando estaba enamorado». Pero la mayor parte del moldeado de tu mente será siempre inconsciente.

A esto se le llama *memoria implícita*, e incluye tus expectativas, modelos de relaciones, tendencias emocionales y perspectiva general. La memoria implícita establece el paisaje interior de tu mente, cómo se siente al ser tú, a partir de la lenta acumulación de residuos de experiencia vivida.

En cierto sentido, esos residuos pueden clasificarse en dos montones: los que te benefician a ti y a otros, y los que dañan. Parafraseando la sección de la sabiduría del Noble Óctuple Sendero budista, debes crear, conservar y aumentar los recuerdos implícitos beneficiosos, y evitar, eliminar o reducir los dañinos.

El sesgo negativo de la memoria

Pero aquí está el problema: tu mente da prioridad a buscar, grabar, almacenar, recordar y reaccionar a las experiencias desagradables; como ya dijimos, es como el velero para las experiencias negativas y como el teflón para las positivas. Y, en consecuencia, la pila de los recuerdos implícitos negativos crece más deprisa que la de los recuerdos positivos, aunque las experiencias positivas sean muchas más que las negativas. Así que el sentimiento de fondo de ser tú puede llegar a ser inmerecidamente pesimista y abatido.

Claro, las experiencias negativas tienen beneficios: las pérdidas abren el corazón, el arrepentimiento da una brújula moral, la ansiedad te prepara para las amenazas y la ira señala cosas que están mal y deberían arreglarse. Pero ¿te parece que no tienes suficientes experiencias negativas? El dolor emocional que no te beneficia a ti ni a otros es sufrimiento inútil. Y el dolor de hoy alimenta más dolor para mañana. Por ejemplo, incluso un episodio único de gran depresión puede reformar los circuitos cerebrales de modo que hagan más

probables otros episodios de depresión (Maletic et al. 2007).

El remedio no es suprimir las experiencias negativas: cuando las hay, las hay. Se trata de acoger las positivas, de incorporarlas de modo que se conviertan en una parte permanente de ti.

Interiorizar lo positivo

He aquí cómo, en tres pasos:

1. Convierte los hechos positivos en experiencias positivas. Todo el tiempo están pasando cosas buenas a nuestro alrededor, pero la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta y, cuando lo hacemos, no lo sentimos apenas. Alguien es agradable contigo, encuentras una cualidad admirable en ti mismo, un capullo está floreciendo, acabas un proyecto difícil..., todo va pasando sin más. En vez de eso, busca activamente buenas noticias, especialmente las cosas menudas de la vida cotidiana: las caras de los niños, el olor de una naranja, un recuerdo de una vacación feliz, un suceso pequeño en el trabajo, etc. Sea lo que fuere lo que encuentres de positivo, aplícale atención plena conscientemente, ábrete a ello y deja que te afecte. Es como sentarte en un banquete: ¡no te conformes con mirar!

2. Disfruta de la experiencia, ¡es deliciosa! Hazla durar quedándote en ella cinco, diez, incluso 20 segundos; no dejes que tu atención salte a otra cosa. Cuanto más tiempo permanece algo en la consciencia y más estimulante emocionalmente es, más neuronas se disparan y por ello se conectan, y la huella en la memoria es más fuerte (Lewis 2005).

Centra tu atención en tus emociones y sensaciones corporales, porque estas son la esencia de la memoria implícita. Haz que la experiencia llene tu cuerpo y sea tan intensa como se pueda. Por ejemplo, si alguien es bueno contigo, permite que la sensación de que se ocupan de ti caliente todo tu pecho.

Fíjate especialmente en los aspectos gratificantes de la experiencia, por ejemplo en lo agradable que es recibir un gran abrazo de alguien a quien quieres. Centrarse en estas recompensas aumenta la liberación de dopamina, lo que hace más fácil seguir prestando atención a la experiencia, y refuerza sus asociaciones neuronales en la memoria implícita. No haces esto para aferrarte a las recompensas (lo cual finalmente te haría sufrir) sino para interiorizarlas de modo que las puedas llevar dentro de ti y no necesites buscarlas fuera.

También puedes intensificar una experiencia enriqueciéndola deliberadamente. Por ejemplo, si estás disfrutando una experiencia de relación, puedes convocar otras sensaciones de ser querido por los demás, lo que ayuda a estimular la oxitocina —la hormona de la vinculación— y a profundizar tu sensación de estar en conexión. O puedes reforzar tus sentimientos de satisfacción tras completar un proyecto exigente pensando en algunos de los desafíos que has tenido que superar.

3. Imagina o siente que la experiencia penetra profundamente en tu mente y cuerpo, como el calor del sol en una camiseta, el agua en una esponja o una joya colocada en un pecho querido en tu corazón. Sigue relajando tu cuerpo y absorbiendo las emociones, sensaciones y pensamientos de la experiencia.

Curar el dolor

También pueden usarse las experiencias positivas para suavizar, equilibrar y hasta reemplazar a otras negativas. Cuando se tienen en la cabeza dos cosas, empiezan a conectarse entre sí. Esta es una de las razones por las que hablar de cosas duras con alguien que presta apoyo puede ser reparador: los sentimientos y recuerdos dolorosos se funden con el consuelo, los ánimos y la proximidad que experimentas con esa persona.

Usar la maquinaria de la memoria

Estas asociaciones mentales actúan sobre la maquinaria neuronal de la memoria. Cuando se forma un recuerdo —implícito o explícito— solo se guardan sus características generales, no los detalles. Si no fuera así, tu cerebro estaría tan abarrotado que no habría espacio para aprender nada nuevo. Por ejemplo, recuerda una experiencia, incluso una reciente, y fíjate en lo esquemático que es tu recuerdo de ella, con todos los rasgos fundamentales apuntados, pero sin muchos detalles.

Cuando tu cerebro recupera un recuerdo, no lo hace como un ordenador, que convoca una grabación completa de lo que está en el disco duro (como un documento, imagen o canción). Tu cerebro reconstruye recuerdos implícitos y explícitos a partir de sus características fundamentales y aprovechando sus capacidades de simulación para rellenar los detalles que faltan. Esto supone trabajar más que si se recordara todo, pero es un uso más eficiente del espacio disponible: de esta manera no hace falta guardar grabaciones

completas. Y tu cerebro es tan rápido que no te das cuenta de la reconstrucción de cada recuerdo.

Este proceso de reconstrucción te da la oportunidad de ir cambiando gradualmente el sombreado emocional de tu paisaje interior, allá abajo en la microcircuitería de tu cerebro. Cuando se activa un recuerdo, un ensamblaje enorme de neuronas y sinapsis forma un patrón emergente. Si al mismo tiempo hay otras cosas en tu mente —y especialmente si son muy agradables o desagradables—, tu amígdala e hipocampo se asociarán inmediatamente con ese patrón neuronal (Pare, Collins y Pelletier 2002). Después, cuando el recuerdo abandone la consciencia, será consolidado en almacén *junto con esas otras asociaciones*.

La próxima vez que se active ese recuerdo, tenderá a traer consigo esas asociaciones. Por eso, si invocas repetidamente sentimientos y pensamientos negativos mientras está activo un recuerdo, este recuerdo se irá sombreado cada vez más en dirección negativa. Por ejemplo, recordar un fracaso antiguo mientras que simultáneamente te fustigas a ti mismo hará el fracaso cada vez más terrible. Por otro lado, si convocas emociones y perspectivas positivas mientras están activos recuerdos implícitos o explícitos, estas influencias saludables se irán entretejiendo en el tejido de esos recuerdos.

Cada vez que haces esto, cada vez que tomas estados mentales dolorosos y limitativos y los cambias en sensaciones y opiniones positivas, vas creando un poco más de estructura neuronal. Con el tiempo, el impacto acumulativo de este material positivo cambiará literalmente tu cerebro, sinapsis a sinapsis.

Un aprendizaje vitalicio

- Tus circuitos neuronales empezaron a formarse antes de que nacieras, y tu cerebro seguirá aprendiendo hasta tu último aliento.
- Los humanos tienen la infancia más prolongada de todos los animales de la tierra. Los niños son tan vulnerables en la naturaleza que la compensación evolutiva de dar tanto tiempo al cerebro para que se desarrolle ha tenido que ser enorme.
- El aprendizaje continúa tras la infancia, claro: adquirimos habilidades y conocimientos nuevos continuamente, incluso a edad avanzada (mi padre me dejó boquiabierto publicando un artículo donde calculaba las mejores probabilidades para una jugada de bridge cuando ya había cumplido los 90; hay muchos ejemplos parecidos).
- La capacidad de la mente para aprender, y por tanto para cambiarse a sí misma, se llama *neuroplasticidad*. Lo habitual es que los resultados sean diminutos,

cambios acumulativos en la estructura neuronal que se van sumando a medida que pasan los años. A veces los resultados son impresionantes, como por ejemplo, en los ciegos la reasignación para funciones auditivas de zonas occipitales diseñadas en principio para la visión (Begley 2007). • La actividad mental moldea la estructura neuronal de varios modos: -Las neuronas que son especialmente activas se hacen más sensibles todavía a los inputs. -Las redes neuronales activas reciben mayor flujo de sangre, que les aporta más glucosa y oxígeno. -Cuando las neuronas se disparan juntas —separadas por unos pocos milisegundos—, refuerzan sus sinapsis existentes y forman otras nuevas; así se «cablean» juntas (Tanaka et al. 2008). -Las sinapsis inactivas se marchitan por poda neuronal, una especie de supervivencia del más trabajador: o lo usas o lo pierdes. Un niño de dos años tiene unas tres veces las sinapsis de un adulto; los adolescentes, cuando crecen, pierden hasta 10.000 sinapsis por segundo en el córtex prefrontal (CPF) (Spear 2000). -Las neuronas nuevas crecen en el hipocampo; esta neurogénesis aumenta la apertura de redes de memoria a conocimientos nuevos (Gould et al. 1999). • La excitación emocional facilita el aprendizaje aumentando la excitación neuronal y consolidando el cambio sináptico (Lewis 2005). • Ya que tu cerebro cambia su estructura de todas estas maneras, tu experiencia repercute más allá de su impacto subjetivo, momentáneo. Hace cambios duraderos en los tejidos de tu cerebro que afectan a tu bienestar, funcionamiento y relaciones. Esta es una razón fundamental, como demuestra la ciencia, para que seas amable contigo mismo, cultivando experiencias saludables y aprovechándolas.

Arrancar hierbajos y plantar flores

Para remplazar gradualmente recuerdos implícitos negativos con otros positivos, simplemente dale importancia a los aspectos positivos de tu experiencia y hazlos relativamente intensos en el primer plano de tu consciencia, mientras simultáneamente colocas el material negativo en el fondo. Imagina que el contenido positivo se va depositando en viejas heridas, suavizando los sitios doloridos con un bálsamo cálido, rellenando huecos, sustituyendo poco a poco los sentimientos y creencias negativos con otros positivos.

El material mental negativo con el que tienes que trabajar puede ser de la edad adulta, incluyendo experiencias actuales. Pero a menudo es importante abordar recuerdos explícitos e implícitos de la niñez, porque normalmente ahí están las raíces de las cosas que te molestan ahora. Las personas se enfadan a veces contra sí mismas porque aún les afectan cosas del pasado, pero recuerda: el cerebro está diseñado para cambiar con las experiencias, especialmente las negativas; aprendemos de nuestras experiencias, especialmente de las de la niñez,

y es natural que ese aprendizaje permanezca con nosotros.

Cuando era un chaval, arrancaba dientes de león de nuestro patio delantero, y si no los arrancaba completamente de raíz volvían a crecer. Con los disgustos pasa lo mismo. Así que bucea en las capas más jóvenes, más vulnerables, más cargadas emocionalmente de tu mente, y toca por allí en busca de la punta de la raíz de lo que te molesta. Con un poco de práctica y autocomprensión desarrollarás una lista breve de «sospechosos habituales» —las fuentes profundas de tus disgustos recurrentes— y empezarás a tomarlos en cuenta rutinariamente cuando te encuentres irritado, ansioso, herido o incapaz. Estas fuentes profundas podrían incluir sentirse no querido por los demás por ser poco popular en la escuela, una sensación de desvalimiento por una enfermedad crónica o desconfianza en la intimidad tras un divorcio difícil. Cuando encuentres la punta de la raíz, tira de lo bueno y poco a poco te irás librando de lo que te atenaza. Estarás arrancando hierbajos y plantando flores en el jardín de tu mente.

Como mejor se curan las experiencias dolorosas es oponiéndoles otras positivas, como por ejemplo reemplazando sentimientos de la niñez de debilidad con una sensación de fuerza actual. Si te sigue molestando la tristeza de haber sido maltratado en una relación antigua, recuerda cómo otras personas te quieren y deja que esos sentimientos sedimenten. Añade el poder del lenguaje diciéndote a ti mismo algo como «He pasado por todo eso y estoy aquí, y mucha gente me quiere». No olvidarás lo que ocurrió, pero su carga emocional quedará muy reducida.

No se trata de evitar las experiencias dolorosas ni de aferrarse a las positivas, porque eso sería un modo de ansia, y el ansia lleva al sufrimiento. Se trata de encontrar un equilibrio en el que estar atento plenamente, receptivo y curioso frente a experiencias difíciles, a la vez que incorporas sensaciones y pensamientos de apoyo.

En resumen, infunde material positivo en el negativo de estos dos modos:

- Cuando tengas una experiencia positiva hoy, déjala que se hunda en viejos dolores.
- Cuando aparezca material negativo, recuerda las emociones y perspectivas positivas que sirvan de antídoto. Al emplear uno de estos métodos, intenta sentir y tirar de experiencias positivas relacionadas por lo menos dos veces más en la hora siguiente. Hay pruebas de que los recuerdos negativos —implícitos o explícitos— son menos resistentes al cambio poco después de haber sido convocados (Monfils et al. 2009).

Si te sientes ambicioso, haz algo más: acepta pequeños riesgos y haz cosas que la razón te dice que están bien, pero la preocupación te urge a evitar, como ser más abierto para expresar tus sentimientos auténticos, pedir amor directamente o prosperar en tu carrera. Cuando los resultados sean buenos —que es lo más probable—, tira de ellos y, despacito pero con seguridad, desecha los miedos antiguos.

La mayor parte de las veces tirar de lo bueno lleva menos de un minuto; muchas veces unos pocos segundos nada más.

No hace falta que lo sepa nadie más. Pero con el tiempo puedes construir nuevas estructuras en tu cerebro.

Por qué es bueno tirar de lo bueno

Debido al sesgo negativo del cerebro se necesita un esfuerzo *activo* para interiorizar las experiencias positivas y curar las negativas. Cuando te inclinas hacia lo que es positivo, estás corrigiendo un desequilibrio neurológico. Y te estás dando hoy los ánimos y el cariño que deberías haber recibido de niño, pero que quizás no recibiste completamente.

Al centrarte en lo saludable y tirar de ello de modo natural, aumentas las emociones positivas que pasan por tu cabeza cada día. Las emociones tienen efectos globales porque organizan el cerebro en su conjunto, por lo que las sensaciones positivas tienen efectos de largo alcance, como un sistema inmune más fuerte (Frederickson 2000) y un sistema cardiovascular más resistente al estrés (Frederickson y Levenson 1998). Mejoran tu humor, aumentan el optimismo, la resiliencia y la capacidad emprendedora, y ayudan a contrarrestar los efectos de experiencias penosas, incluyendo el trauma (Frederickson 2001; Frederickson et al. 2000). Es un círculo positivo: las buenas sensaciones de hoy aumentan las probabilidades de tener buenas sensaciones mañana.

Estos beneficios también son aplicables a los niños. En particular, tirar de lo bueno merece la pena tanto para los niños del extremo energético como para los del extremo ansioso del espectro temperamental. Los chicos energéticos suelen pasar a otra cosa antes de que las sensaciones buenas tengan tiempo de consolidarse en el cerebro, y los ansiosos tienden a ignorar o no dar importancia a las buenas noticias (y los hay que son a la vez energéticos y ansiosos). Si hay niños en tu vida, sea cual fuere su temperamento, animalos a hacer una pausa al final del día (o en otro intervalo natural, como un momento antes del timbre de la escuela) para recordar lo que fue bien y pensar

en las cosas que les hacen felices, como una mascota, el amor de sus padres, un gol que hayan marcado en un partido... Luego haz que tiren de esas sensaciones y pensamientos positivos.

En el lenguaje de la práctica espiritual, tirar de lo bueno resalta estados clave de la mente, como la amabilidad y la paz interior, de modo que puedas encontrar el camino que te vuelva a llevar a ellos. Es gratificante y te ayuda a seguir en el sendero del despertar, que a veces parece estar muy cuesta arriba. Aumenta la convicción y la fe al mostrarte los resultados de tus esfuerzos, y nutre sin reservas por su énfasis en las emociones positivas, sinceras... Y cuando tu corazón está repleto, tienes más que ofrecer a los demás.

Tirar de lo bueno no es poner una cara feliz y brillante ante todo, ni significa eludir las cosas duras de la vida. Se trata de alimentar el bienestar, la satisfacción y la paz interior, que son refugios de los que siempre puedes salir y a los que siempre puedes regresar.

Capítulo 4: puntos clave

—Los recuerdos explícitos son recuerdos conscientes de sucesos concretos o de otra información. Los recuerdos implícitos son residuos de experiencias pasadas que en su mayor parte quedan por debajo de la consciencia, pero son muy potentes para dar forma al paisaje y a la atmósfera interiores de tu mente.

—Por desgracia, el sesgo del cerebro inclina los recuerdos implícitos en dirección negativa, incluso aunque la mayor parte de tus experiencias sea positiva.

—El primer remedio es buscar conscientemente experiencias positivas y aprovecharlas. Hay tres pasos sencillos: convierte los hechos positivos en experiencias positivas, disfruta estas experiencias y siente cómo se depositan en tu interior.

—Cuando las experiencias se convierten en recuerdos, arrastran consigo cualquier otra cosa que esté en tu consciencia, especialmente si es intensa. Puedes aprovechar este mecanismo para infundir material positivo en el negativo; este es el segundo remedio. Simplemente destaca una experiencia positiva en tu consciencia mientras sientes borrosamente en el fondo la dolorosa. Usa este método de dos formas: cuando tienes una experiencia positiva, ayúdala a hundirse en dolores antiguos, suavizándolos y reemplazándolos; cuando aparece material

negativo en tu consciencia, recuerda emociones y perspectivas que sirvan como antídoto.

—Sé consciente de las raíces profundas de los disgustos recurrentes; la punta de esas raíces se hunde normalmente en experiencias infantiles; diferentes disgustos pueden tener raíces distintas. Dirige deliberadamente experiencias positivas hacia esas raíces para arrancarlas completamente y evitar que vuelvan a crecer.

—Cada vez que tiras de lo bueno, construyes un poco de estructura neuronal. Haciendo esto unas pocas veces al día, durante meses e incluso años, vas cambiando tu cerebro, y cómo te sientes y actúas, de modo duradero.

Es bueno tirar de lo bueno. Acumula emociones positivas, con muchos beneficios para tu salud física y mental. Es un recurso excelente para los niños, especialmente los muy agitados o los ansiosos. Y ayuda a la práctica espiritual aportando motivación, convicción y compromiso.

5. Apagar hogueras

El sabio que está saciado del todo descansa relajadamente en todos los sentidos; ningún deseo sensual se le pega pues las hogueras se han apagado, faltas de combustible.

Todas las ataduras se han cortado, al corazón se le ha apartado del dolor; tranquilo, descansa en completo relajado. La mente ha encontrado su camino hacia la paz. Buda, *Cullavagga* 6:4.4 Como hemos visto, tu sistema nervioso simpático (SNS) y las hormonas relacionadas con el estrés se disparan para ayudarte a aprovechar las oportunidades y a evitar las amenazas. Claro que las pasiones saludables y las posiciones firmes contra lo dañino tienen su lugar, pero la mayor parte del tiempo estamos simplemente sobrecalentados, atrapados con alguna zanahoria o luchando contra algún palo. Y por ello nos sentimos estresados, irritados, ansiosos o tristes: cualquier cosa menos felices. Necesitamos bajar el fuego. Este capítulo trata de muchas maneras de hacer exactamente eso.

Si tu cuerpo tuviera un departamento de bomberos, sería el sistema nervioso parasimpático (SNP), así que empezaremos por ahí.

Activar el sistema nervioso parasimpático

Tu cuerpo tiene varios sistemas importantes, como el endocrino (hormonal), el cardiovascular, el inmune, el gastrointestinal y el nervioso. Si quieres usar la conexión mente-cuerpo para reducir tu estrés, apagar los fuegos y mejorar tu salud a largo plazo, ¿cuál es el mejor punto de entrada a todos estos sistemas? El sistema nervioso autónomo (SNA).

Y es así porque el SNA (que forma parte del sistema nervioso total) está interconectado y ayuda a todos los demás sistemas.

Y la actividad mental tiene mayor influencia directa sobre el SNA que sobre cualquier otro sistema corporal. Cuando estimulas el ala parasimpática de tu SNA, oleadas calmantes, suavizantes y sanadoras se esparcen por tu cuerpo, cerebro y mente.

Exploremos algunos modos de encender el sistema nervioso parasimpático.

Relajación

La relajación enciende los circuitos del SNP y por tanto lo refuerza. También acalla al sistema nervioso simpático de lucha-o-huye, porque los músculos relajados envían señales a los centros de alarma del cerebro indicando que todo está bien. Cuando estás muy relajado, es difícil sentirte estresado o enfadado (Benson 2000). De hecho, la respuesta de relajación puede alterar cómo se expresan tus genes, reduciendo así el daño celular del estrés crónico (Dusek et al. 2008).

Puedes cosechar los beneficios de la relajación no solo poniéndola en marcha en situaciones concretas, estresantes, sino también entrenando tu cuerpo para que se relaje automáticamente; los métodos que siguen pueden usarse en cualquiera de los dos casos. Empezamos con cuatro rápidos:

- Relaja la lengua, ojos y músculos de la mandíbula.
- Siente cómo la tensión abandona tu cuerpo y se sume en el suelo.
- Haz correr agua caliente sobre tus manos.
- Explora tu cuerpo en busca de zonas tensas y relájalas.

La respiración diafragmática

El siguiente método, la respiración diafragmática, lleva un minuto o dos. El diafragma es ese músculo que cruza tu vientre de lado a lado por debajo de los pulmones y que te ayuda a respirar; hacerlo funcionar

es muy efectivo para reducir la ansiedad.

Coloca tu mano sobre el estómago unos cinco centímetros bajo la uve invertida del centro de tu caja torácica. Mira hacia ella respirando normalmente, probablemente la verás moverse un poco nada más arriba y abajo.

Deja la mano ahí y respira de modo que suba y baje (o salga y entre en sentido perpendicular a tu pecho). Intenta respirar a fondo de verdad, de modo que la mano tenga que desplazarse un par de centímetros o más con cada respiración.

Puede que necesites algo de práctica, pero insiste y lo conseguirás. Después intenta la respiración diafragmática sin la mano, para que puedas emplear el método en lugares públicos, cuando te apetezca.

Relajación progresiva

Si dispones de entre tres y diez minutos, intenta la relajación progresiva, en la cual te vas fijando sucesiva y sistemáticamente en distintas partes de tu cuerpo, empezando por los pies y siguiendo hacia la cabeza o al revés. Según el tiempo del que puedas disponer, puedes fijarte en partes grandes de tu cuerpo —pierna izquierda, pierna derecha...— o mucho más pequeñas, como el pie izquierdo, el derecho, tobillo izquierdo, el derecho, y así. Puedes hacer relajación progresiva con los ojos abiertos o cerrados, pero aprender a hacerlo con ellos abiertos te ayudará a hacerlo más profundamente cuando estés entre otras personas.

Para relajar una parte de tu cuerpo, simplemente tráela a tu consciencia; por ejemplo, dedica un momento ahora mismo a darte cuenta de las sensaciones de la planta de tu pie derecho. O di «relájate» suavemente en tu mente cuando tienes esa parte en la consciencia. O localiza un punto o una zona en esa parte. Lo que mejor te funcione.

A muchas personas la relajación progresiva les va muy bien para dormirse.

Gran exhalación

Inhala tanto como puedas, retén el aire unos segundos y luego exhala lentamente al tiempo que te relajas. Una gran inhalación expande tus pulmones, de modo que se necesita una gran exhalación

para volver a ponerlos en su posición de descanso. Esto estimula al SNP, que está encargado de la exhalación.

Tocar los labios

Hay fibras parasimpáticas repartidas por tus labios, así que tocarte los labios estimula el SNP. También puede convocar sensaciones apaciguantes de comer o incluso de mamar cuando eras un bebé.

Atención plena del cuerpo

Como tu SNP se dedica sobre todo a mantener el equilibrio interno del cuerpo, dirigir la atención hacia el interior activa las redes parasimpáticas (siempre que no estés preocupado por tu salud). Quizá ya tengas alguna práctica en atención plena del cuerpo (por ejemplo, prácticas de yoga o de gestión del estrés). *Atención plena* significa nada más que ser consciente de algo, en el momento presente, y no juzgarlo ni resistirlo. Estar atento a las sensaciones físicas, eso es todo.

Por ejemplo, sé consciente de las sensaciones de respirar, el aire fresco que entra y el caliente que sale, el pecho y la tripa levantándose y bajando. O las sensaciones de andar, tomar o tragar. Seguir simplemente siquiera una respiración desde el principio al final —o un solo paso de camino al trabajo— puede centrar y calmar notablemente.

Usar imágenes mentales

Normalmente se piensa en la actividad mental como pensamiento verbal, pero la verdad es que la mayor parte del cerebro está dedicada a actividades no verbales, como procesar imágenes mentales. Este procesamiento activa el hemisferio derecho del cerebro y acalla la charla verbal interna, que puede ser estresante.

Igual que la relajación, puedes usar las imágenes mentales para estimular puntualmente el SNP, O hacer visualizaciones más largas cuando tienes tiempo para desarrollar un grupo de imágenes que supondrá un ancla profunda para el bienestar. Por ejemplo, si te encuentras estresado en el trabajo, podrías traer a la mente un pacífico lago de montaña durante unos momentos. Luego, cuando tengas más tiempo en casa, podrías visualizarte dando una vuelta al lago, y enriquecer esta película mental con el olor de la pinaza o el sonido de las risas de los niños.

Equilibra tu ritmo cardiaco

Un ritmo cardiaco regular tiene pequeños cambios en los intervalos entre latidos: a esto se le llama *variabilidad del ritmo cardiaco*. Por ejemplo, si tu corazón late 60 veces por minuto, el tiempo entre latidos durará un segundo de media. Pero tu corazón no es un metrónomo mecánico y el intervalo entre latidos cambia continuamente; podría parecerse a: 1 s, 1,05 s, 1,1 s, 1,15 s, 1,1 s, 1,05 s, 1 s, 0,95 s, 0,9 s, 0,85 s, 0,9 s, 0,95 s, 1 s, y así.

La variabilidad del ritmo cardiaco (VRC) refleja la actividad del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo, el corazón se acelera un poco cuando inhalas (activación del SNS) y se decelera cuando exhalas (estimulación del SNP). El estrés, las emociones negativas y el envejecimiento reducen la VRC y las personas que tienen una VRC relativamente baja tienen menos probabilidades de recuperarse tras un ataque cardiaco (Kristal-Boneh et al. 1995).

Una cuestión interesante es si la variabilidad del ritmo cardiaco es solamente una consecuencia de subidas y bajadas del estrés y otros factores, o si los cambios en sí mismos pueden causar mejoras en la salud mental y física. Aunque las pruebas no son concluyentes todavía, hay estudios que muestran que aprender a aumentar la cantidad y coherencia de la VRC se asocia con un estrés reducido y una mejora de la salud cardiovascular, así como con un mejor funcionamiento del sistema inmune y con el buen humor (Luskin et al. 2002; McCraty, Atkinson y Thomasino 2003).

La VRC es un buen indicador de la excitación del parasimpático y del bienestar general, y puedes cambiarla directamente. El HeartMath Institute ha sido pionero en el estudio de la VRC y ha desarrollado muchas técnicas, que hemos adaptado para esta sencilla presentación en tres partes:

1. Respira de modo que tu inhalación y tu exhalación tengan la misma duración; por ejemplo cuenta uno, dos, tres, cuatro mentalmente mientras inhalas y uno, dos, tres, cuatro cuando exhalas.

2. Al mismo tiempo, imagina o siente que estás respirando a través de la zona de tu corazón.

3. Mientras respiras acompasadamente a través de tu corazón, trae a tu mente una emoción agradable como gratitud, amabilidad o amor, puede que pensando en un tiempo feliz, estar con tus hijos, la apreciación de las cosas buenas de tu vida o una mascota. También

puedes imaginar que este sentimiento se mueve por tu corazón como una parte de la respiración.

Inténtalo un minuto o más: probablemente te sorprendas mucho con los resultados.

Meditar

La meditación activa el SNP por varios caminos, como retirar la atención de asuntos estresantes, relajarse y traer el cuerpo a la consciencia. Mediante la estimulación del SNP y otros caminos del sistema nervioso, la meditación regular:

- Aumenta la materia gris de la ínsula (Hölzel et al. 2008; Lazar et al. 2005), hipocampo (Hölzel et al. 2008; Luders et al. 2009) y córtex prefrontal (Lazar et al. 2005; Luders et al. 2009); reduce el adelgazamiento cortical debido al envejecimiento en las regiones prefrontales reforzadas por la meditación (Lazar et al. 2008); mejora las funciones psicológicas asociadas con estas regiones, como la atención (Cárter et al. 2005; Tang et al. 2007), la compasión (Lutz, Brefczynski-Lewis et al. 2008) y la empatía (Lazar et al. 2005).
- Aumenta la activación de las regiones frontales izquierdas, lo cual mejora el humor (Davidson 2004).
- En practicantes tibetanos experimentados, aumenta el alcance y el poder de las rápidas ondas cerebrales gamma (Lutz et al. 2004); las ondas cerebrales son ondas eléctricas débiles, pero medibles, que se producen cuando grandes cantidades de neuronas se disparan al tiempo rítmicamente.
- Reduce el cortisol relacionado con el estrés (Tang et al. 2007).
- Fortalece el sistema inmune (Davidson et al. 2003; Tang et al. 2007).
- Ayuda frente a varios problemas médicos, como enfermedades cardiovasculares, asma, diabetes de tipo dos, síndrome premenstrual y dolor crónico (Walsh y Shapiro 2006).
- Ayuda frente a varios problemas psicológicos, como el insomnio, la ansiedad, las fobias y los desórdenes alimentarios (Walsh y Shapiro 2006).

Hay muchas tradiciones contemplativas y muchos modos de meditar; puede que ya tengas el tuyo favorito. El apartado siguiente describe un método básico de meditación de atención plena.

La clave para lograr los beneficios de la meditación es desarrollar una práctica diaria y regular, no importa que sea breve. ¿Qué te parece asumir un compromiso personal para no echarte a dormir sin haber meditado ese día, aunque solo sea un minuto? Piensa también en unirte a un grupo de meditación de tu zona.

Meditación de atención plena

Encuentra un lugar cómodo en el que puedas concentrarte y donde no te molesten. Está bien meditar de pie, andando o tumbado, pero la mayoría de las personas lo hacen sentadas en una silla o sillón. Adopta una postura a la vez alerta y relajada, con tu columna razonablemente derecha. Como sugiere el dicho zen, debes manejar tu mente como un jinete hábil, con las riendas no demasiado tensas ni demasiado sueltas.

Medita tanto tiempo como te apetezca. Puedes empezar con periodos cortos, hasta cinco minutos nada más. Sesiones más largas, de 30 a 60 minutos, normalmente te permiten profundizar más. Puedes decidir la duración premeditadamente o no, se puede echar ojeadas al reloj mientras meditas. Y también puedes ajustar una alarma. Algunos encienden una barrita de incienso y terminan de meditar cuando se apaga. Puedes modificar las sugerencias siguientes. Respira profundamente y relájate, con los ojos abiertos o cerrados. Sé consciente de los sonidos que vienen y van, y déjalos ser lo que sean. Experimenta que estás dedicando este tiempo a meditar. Durante este rato puedes dejar de lado cualquier otra preocupación, como quien deja en el suelo una bolsa pesada antes de sentarse en el sillón. Tras la meditación puedes recoger la bolsa... ¡si quieres! Concéntrate en la sensación de respirar. No intentes controlar la respiración; déjala fluir. Siente el aire fresco entrando y el caliente saliendo, y el pecho y la tripa subiendo y bajando. Intenta seguir las sensaciones de cada respiración desde el principio hasta el final. Quizá quieras contar suavemente tus respiraciones —cuenta hasta diez y vuelve a empezar; empieza por el uno otra vez si te has perdido— o notarlas calladamente como «dentro» y «fuera». Es normal que la mente vagabundee; cuando ocurra, simplemente vuelve a la respiración. Sé suave y amable contigo mismo. Mira si puedes estar atento a diez respiraciones seguidas (al principio es difícil). Una vez que tu mente se haya asentado tras los primeros minutos de meditación, explora estar más absorto en la respiración y dejar de lado todo lo demás. Ábrete a los placeres sencillos de la respiración. Cuando tengas algo de práctica, mira si puedes seguir la respiración durante docenas de respiraciones seguidas. Mientras empleas la respiración como una especie de anda, sé consciente de cualquier cosa que se mueva por la mente: pensamientos y sensaciones, deseos y planes, imágenes y recuerdos, todos yendo y viniendo. Déjalos así, no te dejes atrapar por ellos, no luches contra ellos ni te dejes fascinar. Ten un sentimiento de aceptación —incluso de amabilidad— hacia todo lo que pase por el espacio abierto de la consciencia. Sigue asentado en la respiración, quizás con un sentimiento creciente de paz. Sé consciente de la naturaleza cambiante de todo lo que pasa por la mente... y de cómo te sientes dejándolo pasar. Sé consciente de tu propia consciencia pacífica, espaciosa. Acaba la meditación cuando quieras. Date cuenta

de cómo te sientes y tira de lo bueno de tu meditación.

Sentirse más seguro

Como vimos en el capítulo 2, tu cerebro examina continuamente tus mundos exterior e interior en busca de amenazas. Cuando encuentra alguna, tu sistema de respuesta al estrés se dispara.

A veces esta vigilancia tiene razón de ser, pero la mayor parte del tiempo es excesiva, impulsada por las reacciones de amígdala/hipocampo a sucesos pasados que ahora no son muy probables. La ansiedad resultante es innecesaria y desagradable, y lleva a tu cerebro y cuerpo a sobrerreaccionar a cosas de poca importancia.

Además la vigilancia y la ansiedad disminuyen la dedicación a la atención plena y a la absorción contemplativa. No es casual que las instrucciones tradicionales para meditar suelen animar a buscar un lugar cerrado donde encontrarse protegido de todo daño. Por ejemplo, el relato de la noche del despertar de Buda dice que estaba sentado al pie del Árbol Bodhi, que «aguantaba su espalda». Las sensaciones de seguridad le indican al cerebro que puede permitirse el lujo de retirar las tropas dedicadas a la vigilancia y dedicarlas a trabajar internamente para aumentar la concentración y la perspicacia... o simplemente para dejarlas descansar.

Veamos dos cuestiones importantes antes de hablar de los métodos para sentirse más seguro. La primera es que no existe la seguridad absoluta. La vida cambia continuamente, algunos coches se saltan semáforos, las personas enferman y naciones enteras se agitan y envían olas violentas por todo el mundo.

No hay suelo absolutamente estable, ni refugio perfecto. Aceptar esta verdad es sabio, y abrazarla y continuar con la vida puede ser muy estimulante. La segunda es que a algunas personas —especialmente las que tienen un pasado traumático— puede parecerles amenazador reducir la ansiedad, porque bajar la guardia les hace sentirse vulnerables. Por esas razones decimos «más seguro» en vez de «seguro»; por favor, adapta los métodos que siguen a tus propias necesidades.

Relaja tu cuerpo

La relajación alivia la ansiedad igual que cuando quitas el tapón de la bañera (mira los métodos ya descritos en este capítulo).

Usa imágenes mentales

El trabajo con imágenes del hemisferio derecho está relacionado estrechamente con el procesamiento emocional. Para sentirte seguro visualiza figuras protectoras junto a ti, como una abuela querida o un ángel guardián. O imagina que estás rodeado de una burbuja de luz como un campo de fuerza; en situaciones delicadas, a veces oigo la voz del capitán Kirk (de *Star Trek*) en mi mente: «¡Escudos arriba, Scotty!»

Ten contacto con gente que te apoya

Identifica a los amigos y familiares que se preocupan por ti e intenta pasar más tiempo con ellos. Cuando estés lejos, visualiza estar con ellos e interioriza las sensaciones buenas. La compañía, hasta la que no es más que imaginaria, activa la circuitería social y de vinculación del cerebro. Para sobrevivir durante nuestra historia evolutiva, era necesaria la proximidad física y emocional a los cuidadores y demás miembros de la banda. Así que activar un sentimiento de proximidad probablemente te ayudará a sentirte más seguro.

Presta atención plena al miedo

Ansiedad, terror, aprensión, preocupación, pánico... son solo estados mentales como otros. Reconoce el miedo cuando aparece, observa la sensación en tu cuerpo, mira cómo intenta convencerte de que deberías alarmarte, mira cómo cambia y se mueve. Descríbete a ti mismo con palabras lo que estás sintiendo, para estimular la regulación por el lóbulo frontal del sistema límbico (Hariri, Bookheimer y Mazziotta 2000; Lieberman et al. 2007). Observa cómo la consciencia que contiene miedo nunca está en sí misma asustada. Sepárate del miedo, aposéntate en el vasto espacio de consciencia por el que el miedo pasa como una nube.

Evoca protectores interiores

La repartida red del sistema nervioso permite que en nosotros interactúen dinámicamente distintas subpersonalidades que forman el aparentemente monolítico pero en realidad fragmentado yo. Por ejemplo, una triada muy conocida es niño interior / padre crítico / padre protector; otra parecida, víctima / perseguidor / protector. Tu subpersonalidad padre protector es tranquilizadora, animadora y

suavizante, y se enfrenta a las voces interiores y exteriores que son críticas y menospreciadoras. No te *halaga* ni arregla las cosas. Se basa en la realidad, como un maestro o entrenador sólido, protector y sensato, que te recuerda las cosas buenas tuyas y del mundo, al tiempo que aleja a los mezquinos y les dice que te dejen en paz.

Cuando crecimos, muchos de nosotros resultamos decepcionados por personas que deberían haber sido mejores protectores. Los disgustos mayores no provienen de los que nos hacen daño, sino de quienes no lo evitaron, de aquellos con los que tenías lazos más estrechos y que por ello te decepcionaron más. Así que es comprensible que tu protector interior no sea tan fuerte como hubiera podido ser. Lo que puedes hacer ahora es prestar una atención especial a la experiencia de estar con gente fuerte que se preocupa por ti y te defiende; disfrutar de la experiencia y aprovecharla. Imagina, incluso escribe, una conversación entre un protector interior y una subpersonalidad crítica o alarmante, y asegúrate de que el protector te defienda bien.

Sé realista

Usa tus capacidades prefrontales para evaluar qué probabilidades hay de que un suceso temido llegue a ocurrir: ¿haría tanto daño?, ¿cuánto duraría el daño?, ¿qué podría hacer para afrontarlo?, ¿quién me ayudaría?

La mayoría de los miedos son exagerados. Según avanzas por la vida, tu cerebro adquiere expectativas a partir de tus experiencias, sobre todo a partir de las negativas. Cuando te encuentras con una situación remotamente similar a una de ellas, tu cerebro automáticamente aplica las expectativas que tenías: si esperabas dolor o pérdida, incluso apenas una amenaza de tales, manda señales de alerta. Pero a causa del sesgo negativo, muchas expectativas de pérdida o dolor son excesivas o infundadas completamente.

Por ejemplo, yo fui un chico tímido y bastante más joven que la mayoría de mis compañeros de clase, así que crecí sintiéndome extraño, y solitario, en muchas situaciones. Después, ya adulto, al juntarme a un grupo (un equipo de trabajo, la dirección de una organización sin fines lucrativos), esperaba ser otra vez un extraño y me sentía incómodo, incluso cuando las demás personas del grupo me recibieran con los brazos abiertos.

Las expectativas que vienen de la niñez son especialmente sospechosas, y con frecuencia las más poderosas de todas. Cuando eres

joven (a) no tienes mucha elección sobre tu familia, escuela y compañeros; (b), tus padres y otra gente tienen mucho más poder que tú, y (c) no tienes muchos recursos propios. Pero ahora, la verdad es que (a) tienes muchas posibilidades de elegir qué haces en la vida, (b) las diferencias de poder entre ti y los demás son mínimas o ninguna, y (c) tienes gran cantidad de recursos internos y externos (como capacidades de afrontar lo que se presente y buena voluntad de los demás hacia ti). Así que, cuando se presente un temor, pregúntate: ¿qué opciones tengo?, ¿cómo puedo ejercer mi poder para alzar me por mí mismo y cuidarme?, ¿de qué recursos puedo disponer?

Intentas ver el mundo con claridad, sin distorsión, confusión ni atención selectiva. ¿Y qué es lo que hay? Ciencia, negocios, medicina, psicología y práctica contemplativa: todas se fundan en la verdad de las cosas, sea la que fuere. En budismo, por ejemplo, la ignorancia se considera la causa principal de sufrimiento. No es sorprendente que haya estudios que muestren que evaluar una situación con mayor exactitud empuja a tener emociones positivas mayores y menos negativas (Gross y John 2003). Y si de verdad hay algo de lo que preocuparse, enfóntate a ello lo mejor que puedas (por ejemplo, paga la cuenta, vete al médico). No solo porque hacer *algo* y avanzar sienta mejor en sí mismo, sino también porque normalmente mejorará la situación que te preocupa (Aspinwall y Taylor 1997).

Cultiva el sentimiento de tener vínculos seguros

Tus relaciones en la niñez con cuidadores mayores, especialmente tus padres, probablemente han tenido una gran influencia en tus expectativas, actitudes, emociones y acciones en tus relaciones importantes de adulto. Dan Siegel (2001,2007), Allan Schore (2003), Mary Main (Main, Hesse y Kaplan 2005) y otros han ayudado a entender la neurobiología de la vinculación. Resumiendo muchísima investigación, las experiencias recurrentes que un niño tiene con sus padres —en las que influye el temperamento del chaval— llevan a uno de entre cuatro modelos de vinculación: seguro, inseguro-evitador, inseguro-ansioso y desorganizado (este último es raro, no hablaremos más de él). El tipo de vinculación con un progenitor es independiente del tipo con el otro. Los modos inseguros parecen estar relacionados con patrones de actividad neuronal característicos, como la falta de integración entre el córtex prefrontal (CPF) y el sistema límbico (Siegel 2001).

Los modos de vinculación tienden a perdurar en la edad adulta y convertirse en el esquema subyacente por defecto en relaciones importantes. Si creciste con una vinculación de tipo inseguro-evitador o

inseguro-ansioso, como buena parte de la población, puedes cambiar el esquema para experimentar un grado de seguridad mayor en tus relaciones. He aquí unos buenos modos de hacerlo:

- Desarrolla tu propia comprensión de cómo tu crianza afectó a las relaciones con tus padres, especialmente en la primera infancia; reconoce cada vinculación insegura.
- Ofrécete compasión a ti mismo por cualquier sentimiento de inseguridad.
- En la medida de lo posible, busca personas protectoras y fiables, y aprovecha el sentimiento reconfortante de estar con ellas. Y también haz lo posible para que te traten bien en las relaciones presentes.
- Practica la atención plena de tu estado interior, incluso mediante la meditación. Ciertamente, te estás dando a ti mismo la atención y armonización que deberías haber recibido de niño. La atención plena activa las regiones medias de tu cerebro y ayuda a aumentar la coordinación entre el CPF y el sistema límbico; estos son sustratos neuronales claves de la vinculación de tipo seguro (Siegel 2007).

Encontrar refugio

En la vida, ¿dónde has encontrado refugio? Los refugios pueden ser personas, lugares, recuerdos, ideas e ideales, cualquiera o cualquier cosa que ofrezca un santuario y protección fiable, que te permita bajar la guardia y reunir fuerza y sabiduría. De niño podría haber sido el regazo de tu madre, la lectura en la cama o ir por ahí con amigos. Personalmente, empleé mucho tiempo en las colinas que rodeaban mi casa, aclarándome la cabeza y reponiéndome en la naturaleza.

Hoy, como adulto, tu refugio podría ser un lugar o actividad particular (como un templo, un paseo tranquilo con tu perro, un baño prolongado) o la compañía de tu pareja, buenos amigos o quizás un maestro. Algunos refugios son inefables aunque potencialmente más profundos: la confianza en el poder de la razón, sentirse en conexión con la naturaleza o una intuición primaria de la corrección fundamental de todas las cosas.

Considera estos refugios, adaptados del budismo con algunos significados ampliados:

- *Maestro*: la figura histórica que está en el centro de una fe (Jesús, Moisés, Sidarta, Mahoma...) en la que tienes confianza; las cualidades que ese maestro representa y que también están presentes en ti.
- *Verdad*: la realidad misma y sus descripciones exactas (como por

ejemplo cómo el sufrimiento aparece y se acaba). • *Buena compañía*: los que están muy avanzados en el sendero del despertar y los compañeros que se reúnen contigo por proximidad. Tomar refugio te aparta de reactivar situaciones y preocupaciones, y luego te llena de influencias positivas. A medida que descansas cada vez más en una sensación de fondo de refugio, las neuronas van tejiendo calladamente una red de seguridad. En el sendero del despertar es normal experimentar agitación, oscuras noches del alma o la intranquilizadora sensación de pisar en el vacío cuando caen los cimientos de viejas creencias. En esas ocasiones tus refugios te acogerán y ayudarán a capear el temporal.

Intenta refugiarte en una o más cosas cada día. Esto puede realizarse de manera formal o informal, verbal o no verbal, lo que mejor te vaya. Experimenta distintos modos de refugiarte, como la sensación de que el refugio es el sitio de donde vienes o que fluye a través de ti.

Explorar tus refugios

Identifica varios de tus refugios y luego aplica esta exploración a tantos como quieras. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados, despacio o rápidamente. En vez de la frase sugerida, *Encuentro refugio en....., podrías probar: Tomo refugio en..... Busco refugio en..... Aguanto como..... Vengo de..... Hay..... aquí..... fluye a través de mí. Soy uno con.....* O lo que te apetezca. Piensa en un refugio. Ten un sentimiento o idea de cómo es, y siéntelo en tu cuerpo. Experimenta lo saludable que es para ti refugiarte allí, tener esa influencia en tu vida, venir de ese sitio, estar bajo su amparo y protección. Di suavemente en tu mente: *Encuentro refugio en.....*

O, sin palabras, siéntete acogido allí. Observa cómo te sientes dentro del refugio. Y luego en todos los refugios que quieras. Cuando acabes de entrar en tus refugios, observa cómo se siente la experiencia completa. Date cuenta de que cuando vayan pasando los días, llevarás contigo tus refugios.

Capítulo 5: puntos clave

—El modo más poderoso de emplear la conexión mente-cuerpo para mejorar tu salud física y mental es guiar tu sistema nervioso autónomo (SNA). Cada vez que calmas el SNA mediante estimulación del sistema nervioso parasimpático (SNP), induces a tu cuerpo, cerebro y mente progresivamente hacia la paz interior y el bienestar.

—Puedes activar el SNP de varias maneras, como la relajación, grandes exhalaciones, tocarte los labios, la atención plena del cuerpo,

empleo de imágenes mentales, equilibrando el ritmo cardiaco y meditando.

—La meditación aumenta la materia gris en las regiones cerebrales que manejan la atención, la compasión y la empatía. También contribuye a mitigar distintos problemas médicos, refuerza el sistema inmune y mejora el funcionamiento psicológico.

—Sentirse más seguro deliberadamente ayuda a controlar la tendencia impresa en el cerebro a buscar amenazas y reaccionar excesivamente a ellas. Siéntete más seguro relajándote, usando imágenes mentales, conectando con otros, estando atento plenamente al propio miedo, evocando protectores interiores, siendo realista y aumentando tu sensación de tener vinculaciones seguras.

Encuentra refugio en lo que para ti sea un santuario y punto de restauración. Los refugios pueden ser personas, actividades, lugares y cosas intangibles como la razón, un sentido de tu ser más interior o la verdad.

6. Intenciones firmes

Haz todo lo que puedas, con todo lo que tengas, en el tiempo del que dispongas, en el lugar donde estés. Nkosi Johnson El capítulo anterior se ocupaba de enfriar la avidez y el odio para reducir las causas de sufrimiento. Este trata de «calentar» la fuerza interior que aumentará las causas de tu felicidad. Verás cómo se motiva tu cerebro (cómo establece intenciones y las persigue) y cómo usar las redes neuronales para avanzar. Estar vivo es proyectarse hacia el futuro (Thompson 2007), estirarse hacia la próxima comida o la próxima respiración. O intentar conseguir felicidad, amor y sabiduría.

El neuroeje

El cerebro evolucionó de abajo arriba y de dentro afuera, a lo largo de lo que se conoce como neuroeje (Lewis y Todd 2007; Tucker, Derryberry y Luv 2000), lo cual es una manera de conceptualizar la organización del cerebro. Exploremos cómo cada uno de los cuatro niveles principales del neuroeje apoya tus intenciones, empezando por la base.

Tronco cerebral

El tronco cerebral envía neuromoduladores como la norepinefrina y la dopamina por todo el cerebro para prepararte para la acción, mantenerte enérgico mientras persigues tus objetivos y recompensarte cuando los consigues.

Diencéfalo

El diencéfalo consiste en el tálamo (el tablero de controles central del cerebro para la información sensorial) y el hipotálamo, que dirige tu sistema nervioso autónomo e influye en tu sistema endocrino mediante la glándula pituitaria. El hipotálamo regula estados de impulso primario (por agua, comida, sexo) y emociones primarias (terror, rabia).

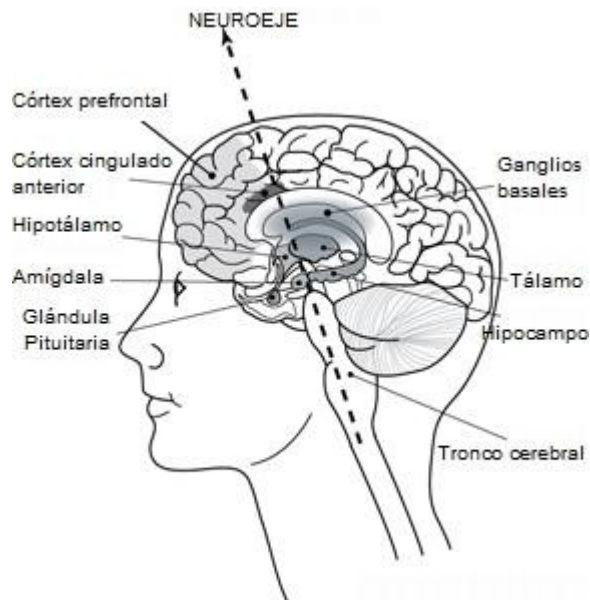


Figura 7. El neuroeje

Sistema límbico

El sistema límbico evolucionó del diencéfalo e incluye la amígdala, el hipocampo y los ganglios basales. Es la Estación Central de las emociones.

Las estructuras límbicas están a los lados del diencéfalo y en algunos casos debajo, como la amígdala. Se las considera un nivel más

alto en el neuroeje porque son más recientes, aunque de hecho algunas puedan estar más abajo, lo que puede confundir un poco.

Córtex

El córtex incluye el córtex prefrontal (CPF), el cíngulo y la ínsula. Estas regiones, que tienen mucho que ver en este libro, manejan conceptos y razonamientos abstractos, valores, planes y las «funciones ejecutivas» de organización, automonitorización y control de impulsos. El córtex incluye también las bandas sensoras y motoras que se estiran más o menos de oreja a oreja (sensación y movimiento), los lóbulos parietales (percepción), los lóbulos temporales (lenguaje y memoria) y el lóbulo occipital (visión).

Estos cuatro niveles funcionan juntos para tenerte motivado; están integrados a lo largo del neuroeje. En general, los niveles inferiores orientan y dan energía a los superiores, que guían e inhiben a los inferiores. Los inferiores tienen un control del cuerpo más directo y menos capacidad para cambiar sus propias redes neuronales, al contrario que los superiores, que están más distantes de la acción pero tienen mucha más neuroplasticidad —la capacidad de conformarse mediante la actividad mental/neuronal, de aprender de la experiencia—. En todos los niveles del neuroeje, las intenciones (los objetivos y las estrategias relacionadas) que funcionan en tu vida operan sobre todo fuera de tu consciencia.

Las reacciones son más inmediatas cuanto más bajemos por el neuroeje; cuanto más subamos, el intervalo de reacción se estira. Por ejemplo, la influencia cortical te ayuda a rechazar una gratificación ahora para recibir una mayor en el futuro (McClure et al. 2004). Normalmente, las intenciones son más inteligentes cuanto son a más largo plazo.

El macrosistema motivacional

El centro córtex cíngulo anterior

Aunque cada parte del neuroeje funciona con las otras, dos regiones concretas son centros [hub] que envían radios neuronales en muchas direcciones: el córtex cíngulo anterior (CCA) y la amígdala. Empecemos con el CCA (para más detalles, véase Lewis y Todd 2007; Paus 2001).

El CCA está estrechamente vinculado a las regiones del córtex prefrontal *dorsal* (superior) y *lateral* (exterior), que son recientes desde un punto de vista evolutivo y se las conoce conjuntamente como córtex prefrontal dorsolateral (CPF_{DL}). El CPF_{DL} es un *sustrato*, o base, neuronal clave de la *memoria de trabajo*, que es una especie de lugar de trabajo donde el cerebro recoge información para resolver problemas y tomar decisiones. El CCA también está conectado estrechamente con el área motora suplementaria, donde se planean las acciones nuevas. A través de estos vínculos tu CCA guía tus acciones para lograr tus objetivos.

Cuando se logra un propósito, tu experiencia interior de las cosas que encajan hacia un objetivo unificado refleja una *coherencia neuronal*. En los radios neuronales del CCA, muchas regiones distribuidas ampliamente (en la escala microscópica de las células) empiezan a pulsar juntas, acoplando las fases —cimas y valles— de sus ritmos de disparo, normalmente en el rango gamma de sincronía: de 30 a 80 veces por segundo (Thompson y Varela 2001).

El CCA es el primer supervisor de tu atención. Vigila el progreso hacia tus objetivos y señala cualquier conflicto entre ellos. Sus capas superiores gestionan el *control esforzado*, la regulación deliberada y sostenida de los pensamientos y la conducta. Estas áreas no se desarrollan del todo hasta edades de tres a seis años (Posner y Rothbart 2000), razón principal por la que los niños pequeños tienen menos control que otros mayores. En cualquier momento que ejerzas tu voluntad, el CCA está implicado.

El CCA influye en tus emociones y es influido por ellas a su vez a través de las conexiones densas y recíprocas con la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo. Por ello es un sitio clave para la integración del pensamiento y el sentimiento (Lewis 2005). Reforzar el CCA (como hace la meditación) te ayuda a pensar más claramente cuando estás enfadado y aporta calor e inteligencia emocional a tu razonamiento lógico.

En resumen, el CCA es el centro de la motivación de arriba a abajo, deliberada, centralizada y razonada.

El centro amígdala

La amígdala es el segundo mayor centro de actividad emocional, mediante sus densas conexiones con el CCA, el CPF, el hipocampo, el hipotálamo, los ganglios basales y el tronco cerebral.

La amígdala resalta en todo momento lo que es importante para ti: lo que es agradable y desagradable, qué es una oportunidad y qué una amenaza. También forma y sombrea tus percepciones, valoraciones de situaciones, atribuciones de intenciones a otros y juicios. Ejerce esta influencia mayormente fuera de tu consciencia, lo que aumenta su poder por esa ocultación.

Cuando te encuentras considerablemente motivado, es que las regiones subcorticales que conectan con la amígdala se han sincronizado entre sí. Las redes neuronales del sistema límbico, el hipotálamo y el tronco cerebral empiezan a pulsar al tiempo, normalmente en la frecuencia theta, de cuatro a siete veces por segundo (Kocsis y Vertes 1994; Lewis 2005).

En resumen, la amígdala es el centro de la motivación de abajo a arriba, reactiva, distribuida y apasionada.

Cabeza y corazón

Juntos, los centros CCA y amígdala forman un sistema implicado en todos los aspectos de la actividad motivada. Ambos centros se modulan uno a otro; por ejemplo, en un circuito cerrado de retroalimentación de tres pasos, la amígdala excita las partes inferiores de tu CCA, que entonces excita sus partes superiores, lo que a su vez inhibe a la amígdala (Lewis y Todd 2007). Por tanto, la red basada en CCA, ostensiblemente racional, está implicada profundamente en tus emociones e impulsos mediante sus proyecciones hacia abajo en los tres niveles inferiores del neuroeje. Mientras, la supuestamente irracional red basada en la amígdala ayuda a construir tus valoraciones, valores y estrategias mediante sus proyecciones hacia arriba en el córtex.

Esta integración puede suceder en una fracción de segundo, cuando todas las poblaciones de neuronas a lo largo del neuroeje se sincronizan entre sí como respuesta a información significativa motivacionalmente, ajustando juntos la fase de sus ritmos.

De modo más general, tal integración puede continuar durante muchos años. Piensa en cómo tus motivaciones «frescas» basadas en el CCA y las «calientes» basadas en la amígdala han funcionado juntas en las áreas importantes de tu vida. Por ejemplo, el cálido apoyo a un niño con necesidades especiales se beneficia de la claridad fresca sobre cómo colaborar con las autoridades de enseñanza para conseguirle los mejores recursos.

Por otro lado, estos dos centros pueden también perder el paso o chocar uno contra otro. Por ejemplo, durante la adolescencia, la red basada en la amígdala domina con frecuencia a la que se basa en el CCA. Según tus propias motivaciones, ¿son igual de fuertes tus redes basadas en CCA y amígdala? Y ¿empujan ambas (hablando metafóricamente, corazón y cabeza) en la misma dirección? Por ejemplo, hace algunos años me di cuenta de que mi entrenamiento intelectual había avanzado mucho en comparación con el cultivo de mi corazón, así que desde entonces he estado cuidando más de este.

Propósitos y sufrimiento

A veces se dice que el deseo lleva al sufrimiento, pero ¿siempre es verdad? El territorio del deseo es extenso, abarca deseos, intenciones, esperanzas y ansias. El que un deseo lleve al sufrimiento depende de dos factores: ¿está implicada el ansia (la sensación de que necesitas algo)? Y ¿*de qué* es el deseo? Considerando el primer factor, el deseo per se no es la raíz del sufrimiento, sino el ansia. Puedes desear algo e intentar conseguirlo sin ansiar los resultados; por ejemplo, puedes decidir sacar huevos de la nevera sin ansiarlos... y sin enfadarte si no queda ninguno.

Por lo que se refiere al segundo factor, los propósitos son espadas de doble filo que tanto pueden herir como ayudar. Por ejemplo, los Tres Venenos (la avidez, el odio y el engaño) son una especie de propósitos: agarrar el placer y retenerlo con fuerza, evitar el dolor y todo lo demás que no te gusta, e ignorar o distorsionar las cosas de las que prefieres no saber nada.

Las intenciones dañinas operan en todos los niveles del cerebro, desde la rabia y el miedo liberado por el hipotálamo, hasta en los planes sutiles de recompensa elaborados por el CPF. Pero esto mismo es verdad acerca de las inclinaciones saludables hacia la generosidad, la amabilidad y la perspicacia [insight]: ondean arriba y abajo del neuroeje, desde la energía para las buenas causas del tronco cerebral a los ideales abstractos que sostiene el CPF. A medida que vas tejiendo inclinaciones positivas más profundamente en los diferentes niveles de tu cerebro, vas empujando cada vez más hacia los márgenes a los Tres Venenos. Es importante cultivar las buenas intenciones en *todos* los niveles del neuroeje, y cultivar la fuerza para llevarlas a cabo.

Sentirse fuerte

En unas vacaciones de la universidad, ayudé a llevar a unos chicos de excursión por las montañas de Yosemite. Durante todo el día no vimos a nadie y nos paramos a comer en una zona rocosa junto al río, donde perdimos el rastro que íbamos siguiendo. Nos metimos en el bosque y encontramos el rastro otra vez, pero una milla más adelante uno de los chicos descubrió que había olvidado su chaqueta junto al río. Me ofrecí a volver por ella y reunirme con todos en el campamento, varias millas más allá. Dejé la mochila a un lado del rastro, volví a donde habíamos comido y encontré la chaqueta.

Lo que no encontré fue el rastro. Después de buscar por entre rocas desordenadas, caí en la cuenta de que era bastante tarde, las personas más próximas estaban a varias millas de distancia, ya refrescaba bastante y me enfrentaba a pasar la noche a casi dos mil metros de altura en vaqueros y camiseta. Entonces me invadió una sensación poderosa que no había sentido nunca. Me sentí un animal asilvestrado, como un halcón que haría lo que hiciera falta para sobrevivir. Sentí la determinación feroz de vivir el día como fuera y, si hacía falta, la noche. Con nueva energía, anduve en círculos cada vez mayores y acabé encontrando el rastro. Llegué al campamento esa misma noche. No he olvidado las sensaciones de aquel día y he buscado fortaleza en ellas muchas veces.

Tú, ¿cuándo te has sentido verdaderamente fuerte? ¿Cómo fue tu experiencia, en tu cuerpo, en tus emociones, en tus ideas? Con frecuencia la fuerza es una determinación receptiva y callada, no un empuje bravucón. Una de las personas más fuertes que he conocido fue mi madre, que simplemente cuidaba a la familia pasara lo que pasase.

Sentirse más fuerte

La fuerza tiene dos aspectos básicos: energía y determinación. Puedes intensificarlas acelerando un poco la respiración o apretando los hombros ligeramente, como si fueras a tomar una carga. Familiarízate con los movimientos de los músculos, a menudo sutiles, asociados con la fuerza. Del mismo modo que poner la cara que corresponde a una emoción te hace sentir esa misma emoción (Niedenthal 2007), ponerte a hacer los movimientos musculares que corresponden a la fuerza aumentarán tu sensación de fuerza.

Adquiere la costumbre de invocar una sensación de fuerza: no para dominar a nada ni a nadie, sino para alimentar tus intenciones (mira el ejercicio «Muchos modos de sentirte fuerte»). Implica a todo el neuroeje para reforzar la experiencia de la fuerza. Por ejemplo, convoca mentalmente una sensación de decisión, de cabezonada, visceral,

muscular, para estimular a tu tronco cerebral a enviar norepinefrina y dopamina como una fuente al resto de tu cerebro para excitar y empujar hacia adelante. Pon en marcha el sistema límbico centrándote en lo agradable que es sentirse fuerte, para que te apoyes cada vez más en la fuerza en lo sucesivo. Añade el poder del lenguaje cortical comentándote la experiencia a ti mismo: «Me siento fuerte.

Es bueno ser fuerte». Observa si tienes prejuicios de que sea malo o equivocado sentirse fuerte y mándalos a paseo con pensamientos contrarios como «La fuerza me ayuda a hacer cosas buenas. Tengo derecho a ser fuerte». Asegúrate de que todas las intenciones, en todos los niveles de tu neuroeje, apunten en la misma dirección.

Cuando experimentes la fuerza (tanto si la convocas deliberadamente como si simplemente apareció en tu mente), siéntela conscientemente para que sus huellas profundicen en tu memoria implícita y pase así a formar parte de ti.

Muchos modos de sentirte fuerte

Hay muchas maneras de encontrar e intensificar los sentimientos de fortaleza. Este ejercicio explora algunas de ellas, adáptalas como más te convenga. Es mejor tener los ojos abiertos mientras lo realizas, porque desearás fortaleza en muchas situaciones cotidianas en las que tienes los ojos abiertos. *Inspira y céntrate en ti mismo. Sé consciente de los pensamientos que pasan por tu mente sin necesitar seguirlos. Siente la fuerza de la consciencia, siempre clara y duradera, sin importar lo que pase por ella. Ahora siente la vitalidad de tu cuerpo. Siente cómo tu respiración tiene una fuerza propia. Siente tus músculos, tu capacidad para moverte en cualquier dirección. Siente la fuerza animal de tu cuerpo (aunque también sea débil en algún aspecto). Convoca interiormente un tiempo en el que te sentías verdaderamente fuerte. Imagina esa situación tan intensamente como puedas. Trae a tu mente la sensación de fuerza que experimentabas. Fuerza en tu respiración, energía en tus brazos y piernas. Esa misma energía bate hoy en tu poderoso corazón. Lo que sientas está bien. Y continúa abriéndote a la sensación de que eres fuerte, claro y decidido. Date cuenta de lo bien que se siente uno sintiéndose fuerte. Deja que la fuerza se hunda en tu ser. (Si te apetece, recuerda otras ocasiones en que te sentías fuerte). Ahora, mientras te sigues sintiendo fuerte, trae a tu mente a una persona (o a un grupo de personas) que te apoyan. Hazlas tan reales como te sea posible: imagina la cara de esta persona, el sonido de su voz. Permítete sentir cómo te apoya, valora cómo cree en ti. Siente cómo esta sensación de apoyo aumenta tu sentimiento de fortaleza. Date cuenta de lo bien que se siente uno sintiéndose fuerte. Deja que la fuerza se hunda en tu ser.*

(Puedes repetirlo todo con otras personas que te apoyan). Date cuenta de otros sentimientos que puedan aparecer, quizás incluso opuestos, como el de debilidad. Sea lo que fuere, está bien. Simplemente date cuenta, déjalo estar y déjalo marchar. Vuelve tu atención a la sensación de ser fuerte. Por último, manteniendo el sentimiento de fortaleza, trae a tu consciencia una situación difícil. Firme en tu fortaleza, siente un espacio que rodea esa situación desafiante. Déjala ser lo que es mientras continúas sintiéndote fuerte y centrado. Sé fuerte, sin necesidad de agarrarla ni de luchar contra ella de ningún modo. Cualquier problema flota por la consciencia como las nubes por el cielo. Sé espacioso, relajado y ligero. Siente la fortaleza, en tu respiración, en tu consciencia, en la claridad de tu mente, en la salud de tu cuerpo, en tus buenas intenciones. Y según avanza el día, estate atento a tu sentimiento de fortaleza. Date cuenta de lo bien que se siente uno sintiéndose fuerte. Deja que la fuerza se hunda en tu ser.

Capítulo 6: puntos clave

—Es tan importante enfriar las causas de sufrimiento como calentar las de felicidad, por ejemplo tus intenciones. Las intenciones implican fuerza aplicada a objetivos claros y apropiados, mantenidos durante mucho tiempo. La mayoría de las intenciones que funcionan en tu cerebro lo hacen fuera de tu consciencia.

—Simplificando mucho, tu cerebro evolucionó en cuatro niveles, siguiendo una especie de neuroeje. Los cuatro niveles trabajan juntos para mantenerte motivado. De abajo arriba por el neuroeje están el tronco cerebral, el diencefalo, el sistema límbico y el córtex.

—En general, cuanto más abajo en el neuroeje se produzca una respuesta, más rápida, intensa y automática será. Más arriba las respuestas son más demoradas, menos intensas y más ponderadas. En particular el córtex —el nivel evolutivo más reciente— realmente realza tu capacidad de tener en cuenta el futuro. Normalmente, las intenciones son más sabias cuanto a más largo plazo se proyecten.

—El neuroeje tiene dos centros: el córtex cingulado anterior (CCA) y la amígdala. La red basada en el CCA gestiona la motivación razonada, centralizada, deliberada, de arriba abajo, mientras que la red basada en la amígdala maneja la motivación apasionada, distribuida, reactiva y de abajo arriba. Ambas redes están entretrejidas. Por ejemplo, la red «lógica» basada en el CCA guía el flujo de tus sentimientos, y la red «emocional» basada en la amígdala da forma a tus valores y visión del mundo.

—Ambas redes, metafóricamente corazón y cabeza, pueden apoyarse mutuamente, estar fuera de sintonía o luchar una contra otra. Idealmente tus intenciones se alinean juntas a todos los niveles del neuroeje, así es como tienen más poder.

—Las intenciones son una forma de deseo. El deseo en sí mismo no es una fuente de sufrimiento, el ansia en cambio sí que lo es. Se trata de tener propósitos saludables sin estar ansioso por sus resultados.

—La fuerza interior se manifiesta de muchos modos, incluyendo la perseverancia callada. Familiarízate con cómo se siente la fuerza en tu cuerpo para poder convocarla cuando quieras. Estimula los sentimientos de fortaleza para reafirmar sus recorridos neuronales.

7. Ecuanimidad

La ecuanimidad es un equilibrio de la mente perfecto, imperturbable. Nyanaponika Thera
Imagina que tu mente es como una casa con gabanero, esa habitación propia de climas húmedos donde se dejan las botas embarradas y los impermeables goteantes. Con ecuanimidad, tus reacciones iniciales a las cosas —perseguir esta zanahoria, eludir aquel palo— se dejan en un gabanero mental, de modo que el interior de tu mente permanece claro, limpio y apacible.

La palabra ecuanimidad viene de las raíces latinas de «constancia» y «ánimo».

Con ecuanimidad, lo que pasa por tu mente se acoge con holgura para que tú puedas permanecer estable, sin perder equilibrio. Los viejos circuitos del cerebro te empujan continuamente a reaccionar de un modo u otro... y la ecuanimidad es lo que corta ese impulso. La ecuanimidad rompe la cadena del sufrimiento separando los tonos sentimentales de la experiencia de la maquinaria del ansia, neutralizando tus reacciones a esos tonos sentimentales.

Por ejemplo, una vez llegué a casa tras un retiro de meditación. Nos sentamos a cenar y enseguida nuestros hijos empezaron con sus discusiones habituales. Normalmente me habría molestado, pero gracias a la ecuanimidad ganada en el retiro, la irritación de mi mente era como un aficionado molesto gritando en las gradas superiores del estadio, muy arriba, mientras yo estaba abajo del todo sin hacer mucho

caso. Los psicólogos tienen una expresión (*demand characteristics*, características de demanda) para aquellos aspectos de las situaciones que te exigen participar, como el timbre de la puerta sonando o alguien que tiende la mano para dártela. Con ecuanimidad, las situaciones tienen únicamente características, no demandas.

La ecuanimidad no es apatía ni indiferencia: estás cálidamente comprometido con el mundo, pero no cargas con él. Mediante su falta de reactividad, crea un espacio amplio para la compasión, la amabilidad [loving-kindness] y la alegría por la buena suerte de los demás. Por ejemplo, la maestra budista Kamala Masters cuenta una historia de cómo tomó un barco para bajar el Ganges al amanecer. A su izquierda el sol encendía torres y templos antiguos con un hermoso resplandor rosado.

A su derecha ardían piras funerarias, y los gemidos se elevaban con el humo. Belleza a la izquierda y muerte a la derecha, mientras la ecuanimidad abría su corazón lo bastante para contener a ambas. Tú puedes emplear la misma ecuanimidad para permanecer centrado y con el corazón abierto cuando enfrentas situaciones que tienen mucho impacto personal, como cuando tú o alguien muy cercano pierde a un ser querido.

Una cata de ecuanimidad

Si te apetece, dedica ahora un poco de tiempo a catar la ecuanimidad. No será la sensación englobadora que puede lograrse en la meditación más profunda, pero te dará una idea de la calma, la claridad y la paz de este estado mental. *Relájate. Emplea unos minutos en fijar tu mente centrándote en la sensación de respirar en tu barriga o en tu pecho o alrededor de tu labio superior. Presta cada vez más atención plena a los tonos sentimentales cambiantes —agradables, desagradables, indiferentes— de tu experiencia. Siente una imparcialidad creciente ante cualquier cosa que aparezca; una presencia relajada y no disturbada. Acepta y estate en paz con lo que aparezca. Deja que tu mente esté cada vez más firme, tranquila y serena. Ten cuidado con los sonidos: oye, pero no te dejes atrapar por lo que se oye. Siente sin que lo que se siente te agarre. Cuídate de los pensamientos. Piensa sin que el pensamiento te atrape. Date cuenta de cómo los tonos sentimentales agradables, desagradables y neutros van y vienen. Cambian constantemente y no son una base fiable para la felicidad. Ten cuidado con los pensamientos y las sensaciones que pasan, sin identificarte con ellos. Nadie necesita ser su dueño. Ten cuidado con los pensamientos y las sensaciones que pasan, sin reaccionar a ellos. Observa un distanciamiento creciente. Sin una propensión al placer ni una huida del dolor. En lo agradable no hay*

más que lo agradable, sin reacciones añadidas. En lo desagradable no hay más que lo desagradable, sin reacciones añadidas. En lo indiferente no hay más que lo indiferente, sin reacciones añadidas. Esta es la mente sin preferencias. Descansa en la consciencia, libre de reacciones. Permanece en la ecuanimidad. Respiración tras respiración. Tranquilamente. Asíéntate en capas de ecuanimidad cada vez más profundas. Como puedas, siente una libertad sublime, satisfacción y paz. Abre los ojos, si no los tienes abiertos. Añade sensaciones visuales a tu ecuanimidad. Explora la mente sin preferencias con cualquier cosa que aparezca a tu mirada, sea agradable, desagradable o neutral. Mueve un poco tu cuerpo cuando acabas la meditación. Explora la mente sin preferencias en las sensaciones corporales, sean agradables, desagradables o neutrales. Según transcurre el día, observa qué pasa al aportar más ecuanimidad a las personas y a las situaciones.

La mente ecuánime

Cuando eres ecuánime no te aferras a las experiencias agradables ni huyes de las desagradables. Más bien tienes una zona alrededor de las experiencias, una especie de parachoques entre sus tonos sentimentales y tú. Esta manera de estar no se basa en el control prefrontal estándar de las emociones, en el que hay inhibición y dirección de la actividad límbica. Con ecuanimidad, el sistema límbico puede dispararse tanto como quiera. El objetivo primordial de la ecuanimidad no es reducir ni canalizar esa activación, sino simplemente no responder a ella. Para el cerebro esta es una conducta muy inusual, porque por evolución está diseñado para responder a las señales límbicas, especialmente a las de tonos sentimentales agradables y desagradables. ¿Qué puede estar pasando, desde un punto de vista neurológico, para que ocurra esto? Miremos distintos aspectos de la ecuanimidad y las partes del cerebro que probablemente están implicadas.

Comprensión e intención

Con ecuanimidad ves con claridad la naturaleza transitoria e imperfecta de las experiencias, e intentas permanecer *desencantado* — libre de los encantamientos del placer y el dolor—.

En este sentido de la palabra *desencantado* —bastante budista—, no estás decepcionado ni insatisfecho con la vida, sino que simplemente ves a través de sus encantos y peligros aparentes, que por ello no te descentran.

La comprensión y la intención residen en el córtex prefrontal. La intención de mantenerte ecuánime depende especialmente del córtex cingulado anterior (CCA), en el neuroeje.

Gran firmeza mental

La ecuanimidad significa también ser consciente del flujo de lo que pasa sin permitir que nada en él te enganche. Esto implica descuido del CCA, especialmente en las primeras fases de la ecuanimidad. Al profundizar en la ecuanimidad, los meditadores informan de la continuidad sin esfuerzo de la atención plena, lo que presumiblemente se correlaciona con una reducción de la actividad del CCA y con la estabilidad autoorganizativa en los sustratos neuronales de la consciencia.

Un espacio de trabajo global de la consciencia

Otro aspecto de la ecuanimidad es un espacio de trabajo global de la consciencia anormalmente creciente (Baars 1997), el complemento neuronal de la sensación mental de gran espaciosidad rodeando los objetos de la consciencia. Esto podría explicarse por la sincronización estable de ondas gamma de gran alcance de millardos de neuronas en grandes áreas del cerebro, disparándose juntas rítmicamente entre 30 y 80 veces por segundo. Es interesante que este patrón atípico de ondas cerebrales se aprecie en monjes tibetanos con mucha práctica meditativa... y mucha ecuanimidad (Lutz et al. 2004).

Anular el sistema de respuesta al estrés

Los sistemas límbico, EHPA y simpático reaccionan unos con otros de modo circular. Por ejemplo, si pasa algo amenazador, tu cuerpo tiende a activarse (sube el ritmo cardiaco, sudan las palmas de las manos); el sistema límbico interpreta estos cambios corporales como señales de amenaza, por lo que dispara más reacciones de miedo, en un círculo vicioso. Activando el sistema nervioso parasimpático (SNP) evitas que el sistema de respuesta al estrés reaccione a sus propias reacciones. Esta es una de las razones de que el entrenamiento para la ecuanimidad en escenarios contemplativos implique mucha relajación y tranquilidad.

Con ecuanimidad puedes afrontar las situaciones con calma y razón, conservando al tiempo tu felicidad interior. El Dalai Lama

Los frutos de la ecuanimidad

Con el tiempo, la ecuanimidad alcanza una profunda quietud interior que es una característica definitoria del ensimismamiento contemplativo (Brahm 2006). También se va entretejiendo progresivamente en la vida diaria, con gran beneficio. Si puedes romper el vínculo entre los tonos sentimentales y el ansia, si puedes estar junto a lo agradable sin perseguirlo, junto a lo desagradable sin rehuirlo y con lo indiferente sin ignorarlo, entonces habrás cortado la cadena del sufrimiento, al menos por un tiempo.

Y eso es una bendición y una libertad increíbles.

Desarrollar los factores de la ecuanimidad

La ecuanimidad completa es un estado infrecuente tanto para el cerebro como para la mente, pero en la vida cotidiana se puede experimentar y desarrollar una ecuanimidad básica con algo de práctica. Los factores neuronales subyacentes que hemos explorado sugieren varios modos de animar el proceso.

Comprensión

Reconoce la naturaleza efímera de las recompensas y que en realidad no son tan grandes. Mira también cómo las experiencias dolorosas son pasajeras y menos terribles de lo temido. Ni el placer ni el dolor merecen que los reclames para ti, ni que te identifiques con ellos. Además, piensa en cómo cada suceso está determinado por un sinnúmero de factores que lo precedieron, o sea que las cosas podrían ser de cualquier otro modo. Esto no es fatalismo ni desesperación: puedes hacer algo por que *el futuro* sea diferente. Pero incluso entonces, recuerda que la mayoría de los factores que forman el futuro están fuera de tus manos. Puedes hacerlo todo bien, y que a pesar de ello se rompa el vaso, el proyecto no llegue a ningún sitio, cojas la gripe o un amigo siga disgustado.

Me hago neo reduciendo mis deseos. Henry David Thoreau

Intención

Recuérdate a ti mismo la importancia de las razones para tener

ecuanimidad: quieres estar más libre del ansia y del sufrimiento que acarrea. Renueva de modo rutinario tu intención de estar más alerta al tono sentimental, a los espacios que lo rodean y a dejarlo ser lo que es sin reaccionar. Para ayudarte a tenerlo en la cabeza, pon una nota que diga *ecuanimidad* pegada junto al teléfono o el ordenador, o emplea una imagen de un escenario hermoso y tranquilo.

Firmeza de mente

Los capítulos 11 y 12 exploran varias maneras de cultivar una presencia mental estable. A medida que tu mente se vaya afirmando, presta especial atención al tono sentimental neutral. Los estímulos que evocan un tono sentimental agradable o desagradable agitan más actividad mental que los neutros, porque hay más sobre lo que pensar y a lo que responder. Como tu mente no permanece enganchada con los estímulos neutros de modo natural, tienes que hacer un esfuerzo consciente para mantener la atención en ellos. Sensibilizándote hacia los aspectos neutrales de la experiencia, tu mente estará más cómoda quedándose con ellos, y menos inclinada a buscar recompensas o amenazas. Al mismo tiempo el tono neutral puede llegar a ser un «umbral hacia el sin-acontecimientos», como lo llama mi maestra Christina Feldman: una entrada en la quietud del terreno del ser, que no cambia nunca, es siempre el mismo.

Consciencia espaciosa

Imagina que los contenidos de tu mente van y vienen como estrellas fugaces por un espacio de consciencia amplio y abierto. Los tonos sentimentales de la experiencia son simplemente más contenidos moviéndose por el espacio. Los rodea un espacio sin límites, que los empequeñece y no se ve afectado por ellos lo más mínimo. El espacio de la consciencia permite a todos los contenidos de la mente que estén o no, que vayan y vengan. Los pensamientos son solo pensamientos, los sonidos son solo sonidos, las situaciones son solo situaciones y las personas son ellas mismas, simplemente. Como dijo Ajahn Sumedho durante una charla en el monasterio Chithurst: «Confía en la consciencia, en estar despierto, más que en cosas efímeras e inestables» (2006).

Tranquilidad

La tranquilidad implica no actuar a partir del tono sentimental. Por ejemplo, no te muevas hacia algo solo porque es agradable. En

palabras del Tercer Patriarca Zen: «El Gran Camino no es difícil para quienes no tienen preferencias» (Kornfield 1996,143). Reserva un tiempo de cada día, aunque solo sea de un minuto, para abandonar las preferencias en favor o en contra de algo. Luego ve extendiendo esta práctica cada vez a partes mayores de cada día. Tus acciones serán guiadas cada vez más por tus valores y virtudes, y no por los deseos que son reacciones a los tonos sentimentales positivos o negativos.

La tranquilidad implica activación parasimpática, que has aprendido a estimular en el capítulo 5. Haz una lista de situaciones que disparan en ti una fuerte avidez u odio (definido muy ampliamente), dispuestas ordenadamente desde los estímulos suaves hasta los equivalentes a una alarma de incendios. Después vete trabajando la lista, empezando por las más sencillas, aportándoles tranquilidad mediante alguna de las técnicas del capítulo 5, como grandes exhalaciones, estar atento al miedo o refugiándote.

En circunstancias difíciles puede mantenerse la paz interior. He aquí dos ejemplos de mundos completamente diferentes, pero que tienen en común algunos aspectos ecuanímes.

Piensa en Joe Montana jugando al fútbol americano, guiando a los 49ers a través del campo mientras los defensas contrarios, de 130 kilos, corrían a aplastarlo contra el suelo. Sus compañeros decían que cuanto más desesperado y enloquecido se volvía el juego, más tranquilo estaba Joe. Mi mujer y yo bromeábamos: «Quedan tres minutos para que acabe la Super Bowl, tendríamos que avanzar 60 metros para ganar... ¡Joe los ha puesto donde quiere tenerlos!».

Y piensa también en Ramana Maharshi, el gran santo indio que murió en 1950. Hacia el final de su vida tenía cáncer en un brazo. Le debía doler muchísimo, pero permaneció sereno y amable hasta el fin. Una vez, miró hacia su brazo con una hermosa sonrisa y simplemente dijo: «Pobre brazo».

El budismo tiene una metáfora para las distintas circunstancias de la vida. Se las llama los Ocho Vientos Terrenales: placer y dolor, elogio y vergüenza, ganancia y pérdida, fama y descrédito. Estos vientos tendrán menos efecto sobre tu mente según vayas ganando ecuanimidad. Tu felicidad se irá haciendo incondicional progresivamente, sin depender de que atrape una brisa favorable o no.

Capítulo 7: puntos clave

— La ecuanimidad significa no reaccionar a tus reacciones, sean las que fueren.

— La ecuanimidad crea un parachoques alrededor de los tonos sentimentales de las experiencias para que no reacciones a ellas con ansia. La ecuanimidad es como un rompedor del circuito que bloquea la secuencia mental normal que va del tono sentimental al ansia al aferrarse al sufrimiento.

— La ecuanimidad no es frialdad ni indiferencia ni apatía.

Estás presente en el mundo, pero sin que te disguste. La espaciosidad de la ecuanimidad es un gran apoyo para la compasión, la amabilidad y la alegría por la felicidad de los demás.

— En la vida diaria y en la meditación profundiza en tu ecuanimidad estando cada vez más atento a los tonos sentimentales de las experiencias y estando cada vez más desencantado con ellos. Van y vienen, no merecen que se los persiga ni que se los resista.

— La ecuanimidad es un estado cerebral inusual. No se basa en la inhibición prefrontal del sistema límbico, sino que se trata de no reaccionar al sistema límbico. Para ello se usan probablemente cuatro condiciones neuronales: activación del córtex cingulado anterior (CCA) y prefrontal para la comprensión y la intención; firmeza de mente, conseguida en un primer momento anulando al CCA pero después por autoorganización; sincronización rápida de ondas gamma en grandes zonas del cerebro para crear la experiencia mental de gran espacio; y activación parasimpática para romper el ciclo de estimulación mutua límbico/SNS/EHPA que hace reaccionar al sistema de respuesta al estrés en círculos viciosos.

—Puedes reforzar los factores neuronales de la ecuanimidad con los métodos resumidos en este capítulo y explicados con más detalle todo a lo largo del libro. Al hacerlo, tu felicidad se irá haciendo incondicional y firme.

Parte tres: amor

8. Dos lobos en el corazón

Todos los seres sensibles se desarrollaron mediante la selección natural de manera que las sensaciones agradables les sirvieran de guía, especialmente el placer obtenido de la sociabilidad y del amor a sus familias. Charles Darwin

Una vez oí una historia acerca de una anciana india estadounidense, a la que preguntaban cómo había llegado a ser tan sabia, tan feliz y tan respetada. Respondió: «En mi corazón hay dos lobos, el lobo del odio y el lobo del amor. Todo depende de a cuál de ellos dé de comer cada día».

Esta historia siempre me estremece un poco. Es humillante y esperanzadora a la vez. Para empezar, el lobo del amor es muy popular, pero ¿quién de nosotros no alberga también un lobo de odio? Podemos oírlo gruñir a lo lejos en guerras distantes y, cerca de casa, en nuestra propia ira y agresividad, incluso dirigida a personas a las que queremos. En segundo lugar, la historia sugiere que todos tenemos la capacidad —en las acciones de cada día— de animar y reforzar la empatía, la compasión y la amabilidad al tiempo que refrenamos y reducimos la mala voluntad, el desdén y la agresión.

¿Qué son esos lobos y de dónde vinieron? Y ¿cómo podemos alimentar al lobo del amor mientras dejamos hambriento al del odio? Este capítulo trata de la primera pregunta; los dos siguientes, de la segunda.

La evolución de la relación

Aunque se presta más atención al lobo del odio, la evolución ha criado con esfuerzo al del amor para que sea más poderoso... y más central en tu naturaleza profunda. Durante la larga marcha desde esponjas diminutas en mares viejísimos hasta la humanidad de hoy, el llevarse bien con otros miembros de la misma especie ha sido de gran ayuda para la supervivencia. Durante el viaje de 150 millones de años de evolución animal podría decirse que las ventajas que suponen las habilidades sociales fueron el factor más influyente en la evolución del cerebro. Hubo tres avances, y te beneficias de ellos todos los días.

Vertebrados

Los primeros protomamíferos vivieron probablemente hace unos 180 millones de años, seguidos por los primeros pájaros de unos 30

millones de años después (estos datos son orientativos, dada la ambigüedad de los restos fósiles). Los mamíferos y los pájaros se enfrentaban a desafíos a su supervivencia parecidos a los de los reptiles y peces —entornos duros y predadores hambrientos—, pero los mamíferos y pájaros tienen cerebros mayores en relación a su peso. ¿Por qué?

Los reptiles y los peces no acostumbran a cuidar de su prole (muchos de ellos incluso ¡se la comen!) y normalmente viven sin pareja. Por el contrario, los mamíferos y los pájaros crían a sus hijos y en muchos casos forman parejas, algunas de las cuales duran toda la vida.

En el frío lenguaje de la neurociencia evolutiva, los «requisitos computacionales» de elegir un buen compañero, compartir el alimento y mantener vivos a los pequeños precisaban de mayor proceso neuronal en los mamíferos y los pájaros (Dunbar y Shultz 2007). Un gorrión o una ardilla tenían que ser más listos que una lagartija o un tiburón: más capaces de planear, comunicar, cooperar y negociar. Precisamente estas son las habilidades que las parejas humanas descubren que son críticas para ser padres, especialmente si quieren seguir siendo compañeros.

Primates

El siguiente gran paso en la evolución del cerebro fue la aparición de los primates hace aproximadamente 80 millones de años. Su característica definitoria era, y es, la gran sociabilidad. Por ejemplo, los monos emplean hasta un sexto de la jornada en cepillar a otros miembros de su grupo. Curiosamente, en uno de los grupos estudiados (los macacos de Gibraltar), los que cepillaban se aliviaban de más estrés que los cepillados (Shutt et al. 2007). (He intentado emplear este argumento para que mi mujer me rasque la espalda con más frecuencia, pero hasta ahora no ha colado). La conclusión evolutiva es que para los primates, machos o hembras, el éxito social —que refleja habilidades de relación— se traduce en más descendencia (Silk 2007).

De hecho, cuanto más sociable es una especie de primates —y esto se mide en cosas como el tamaño del grupo, el número de parejas cepilladoras y la complejidad de las jerarquías—, mayor es su córtex en comparación con el resto del cerebro (Dunbar y Shultz 2007; Sapolsky 2006). Relaciones más complejas requieren cerebros más complejos.

Aún más: solo los grandes monos —la familia más moderna de primates, que incluye chimpancés, gorilas, orangutanes y humanos— han desarrollado *células fusiformes* [spindle cells], una clase notable de neuronas que permiten las capacidades sociales avanzadas (Allman et

al. 2001; Nimchinsky et al. 1999). Por ejemplo, los grandes monos habitualmente consuelan a otros miembros de su grupo que están disgustados, aunque esta clase de conducta es rara en otros primates (de Waal 2006).

Los chimpancés ríen y lloran, como nosotros (Bard 2006).

Las células fusiformes se encuentran solo en el córtex cingulado y en la ínsula, lo que muestra que esas zonas —y sus funciones de empatía y autoconsciencia— han experimentado una presión evolutiva intensa durante los últimos millones de años (Allman et al. 2001; Nimchinsky et al. 1999). Dicho de otro modo, los beneficios de las relaciones ayudaron a conducir la evolución reciente del cerebro primate.

Humanos

Hace unos 2,6 millones de años nuestros ancestros homínidos empezaron a hacer herramientas de piedra (Semaw et al. 1997). Desde entonces el tamaño del cerebro se ha triplicado, a pesar de que consume aproximadamente diez veces los recursos metabólicos de una cantidad de músculo equivalente (Dunbar y Shultz 2007). Este aumento ha forzado al cuerpo femenino a evolucionar también, para que niños con cerebros mayores pudieran atravesar el canal del parto (Simpson et al. 2008). Teniendo en cuenta estos costes biológicos, este rápido crecimiento ha debido aportar grandes beneficios a la supervivencia, y la mayoría de lo añadido se emplea en el proceso social, emocional, lingüístico y conceptual (Balter 2007). Por ejemplo, los humanos tienen muchas más neuronas fusiformes que los otros grandes monos, y estas neuronas crean una especie de superautopista de información que va del córtex cingulado y la ínsula —dos zonas cruciales para la inteligencia social y emocional— a otras partes del cerebro (Allman et al. 2001). Un chimpancé adulto es mejor que un niño de dos años para entender el mundo físico, pero, con respecto a las relaciones, el cachorro humano es mucho más inteligente (Herrmann et al. 2007).

Este proceso de evolución neuronal puede parecer simple y remoto, pero en muchos sentidos no encajaba en las luchas a vida o muerte cotidianas de seres como nosotros. Hasta el comienzo de la agricultura hace unos 10.000 años, nuestros ancestros pasaron millones de años en bandas de cazadores recolectores, normalmente compuestas por menos de 150 miembros (Norenzayan y Shariff 2008). Se reproducían dentro de su banda al tiempo que buscaban comida, evitaban a los predadores y competían con otras bandas por la escasez de recursos. En un entorno así de duro, normalmente los individuos que

cooperaban con otros miembros de su banda vivían más años y tenían más descendencia (Wilson 1999). Además, las bandas con equipos de trabajo bien compenetrados ganaban a las bandas con equipos menos compenetrados a la hora de obtener recursos, sobrevivir y pasar sus genes (Nowak 2006).

Hasta las ventajas evolutivas pequeñas en una sola generación se acumulan de modo significativo con el tiempo (Bowles 2006), del mismo modo que un pequeño ahorro repetido cada día se convierte en una cifra significativa a final de mes. 100.000 generaciones después de que se inventaran las herramientas, los genes que fomentaron las habilidades relacionales y las tendencias cooperativas se abrieron paso en el acervo genético humano. Hoy vemos los resultados en el soporte neuronal de muchas características esenciales de la naturaleza humana, incluyendo el altruismo (Bowles 2006; Judson 2007), la generosidad (Harbaugh, Mayr y Burghart 2007; Moll et al. 2006; Rilling et al. 2002), la preocupación por la reputación (Bateson, Nettle y Robert 2006), el sentido de la justicia (de Quervain et al. 2004; Singer et al. 2006), el lenguaje (Cheney y Seyfarth 2008), el perdón (Nowak 2006) y la moralidad y la religión (Norenzayan y Shariff 2008).

Circuitos de empatía

Procesos evolutivos poderosos han conformado tu sistema nervioso para producir las capacidades e inclinaciones que fomentan las relaciones cooperativas; han nutrido un lobo *grande* y amistoso en tu corazón. Apoyándose sobre esta sociabilidad general, las redes de neuronas relacionadas sostienen la *empatía*, la capacidad de sentir el estado interior de otra persona, necesaria para cualquier clase de proximidad real. Si no hubiera empatía, pasaríamos por la vida como las hormigas o las abejas, frotándonos los hombros con otras personas, pero fundamentalmente solos.

La humana es, con mucho, la especie más empática del planeta. Nuestras notables capacidades descansan sobre tres sistemas neuronales que simulan las acciones, emociones y pensamientos de otra persona.

Acciones

Las redes de los sistemas perceptual-motores de tu cerebro se encienden tanto cuando realizas una acción como cuando ves a otro realizarla, dándote una sensación de lo que él está experimentando en

su cuerpo (Oberman y Ramachandran 2007).

En efecto, esas neuronas reflejan la conducta de otros, de ahí que se las llame *neuronas espejo*.

Emociones

La ínsula y los circuitos vinculados a ella se activan cuando experimentas emociones fuertes como el miedo o la ira; también se encienden cuando ves a otros con los mismos sentimientos, especialmente personas por las que te preocupas. Cuanto más consciente seas de tus estados emocionales y corporales, más se activan tu ínsula y córtex cingulado anterior... y mejor eres leyendo los estados de los demás (Singer et al. 2004). En efecto, las redes límbicas que producen tus sensaciones también te hacen sentir las de los demás. Por eso, una discapacidad para expresar emociones —como la resultante de un derrame cerebral— empeora frecuentemente el reconocimiento de las emociones de otras personas (Niedenthal 2007).

Pensamientos

Los psicólogos emplean la expresión *teoría de la mente* para designar la capacidad de pensar acerca de los pensamientos interiores de otra persona. La teoría de la mente depende de las estructuras de los lóbulos prefrontal y temporal, que desde un punto de vista evolutivo son muy recientes (Gallagher y Frith 2003). La capacidad de elaborar una teoría de la mente aparece a los tres o cuatro años, y no se desarrolla del todo hasta que se completa la *mielinización* —el aislamiento de los axones que transportan la señal neuronal— del córtex prefrontal, alrededor de los 20 años de edad (Singer 2006).

Estos tres sistemas —seguir las acciones, emociones y pensamientos de otras personas— se ayudan entre sí. Por ejemplo, la resonancia sensomotora y límbica con las acciones y emociones de otros te da muchísimos datos para procesar en modo teoría de la mente. Después, cuando ya has elaborado una hipótesis informada, con frecuencia a los pocos segundos, puedes comprobarla en tu cuerpo y tus sentimientos. Estos sistemas, trabajando juntos, te ayudan a entender, de dentro afuera, cómo es ser otra persona. En el próximo capítulo trataremos varias maneras de reforzarlos.

Amor y compromiso

A medida que el cerebro humano evolucionaba y crecía, la niñez se alargaba (Coward 2008). En consecuencia, las bandas de homínidos debían encontrar modos de mantener a sus miembros conectados durante muchos años para sostener «la aldea necesaria para criar un niño» —como dice un proverbio africano—y así perpetuar los genes de la banda (Gibbons 2008). Para lograrlo, el cerebro consiguió circuitos y neuroquímica poderosos para generar y conservar amor y compromiso.

Este es el cimiento físico sobre el que tu mente ha construido las experiencias de romance, dolor de corazón y afecto profundo, y tus lazos con los miembros de la familia. Por supuesto, en el amor hay mucho más que cerebro: cultura, género y psicología personal son también jugadores principales. A pesar de ello, mucha investigación en neuropsicología del desarrollo ha arrojado luz sobre por qué el amor puede salirnos tan mal... y cómo arreglarlo.

El amor da gusto

El amor romántico se encuentra en todas las culturas, lo que apunta a que se halla profundamente enraizado en nuestra naturaleza biológica, incluso en nuestra naturaleza bioquímica (Jankowiak y Fischer 1992). Aunque las endorfinas y la vasopresina están implicadas en la neuroquímica de la vinculación y el amor, el principal protagonista es probablemente la oxitocina (Young y Wang 2004). Esta hormona neuromoduladora crea sensaciones de cuidado y cariño; se encuentra tanto en hombres como en mujeres, aunque más en estas últimas. La oxitocina empuja al contacto visual ojo a ojo (Guastella, Mitchell y Dads 2008); aumenta la confianza (Kosfeld et al. 2005); calma la excitación de la amígdala y promueve conductas de acercamiento (Petrovic et al. 2008), y apoya las conductas amistosas en las mujeres cuando están estresadas (Taylor et al. 2000).

Redes neuronales diferentes manejan los encaprichamientos y el compromiso a largo plazo (Fisher, Aron y Brown 2006). Los principios de una relación romántica normalmente están dominados por recompensas intensas, a menudo volátiles, aportadas básicamente por redes neuronales basadas en la dopamina (Aron et al. 2005). Más adelante la relación va cambiando progresivamente hacia logros más difusos y estables que se apoyan en sistemas de oxitocina y otros relacionados. Aunque en parejas antiguas que continúan muy enamorados continúa habiendo cosquilleos de dopamina estimulando los centros de placer del cerebro de cada miembro (Schechner 2008).

Perder el amor duele

Además de buscar el placer del amor, intentamos evitar el dolor de que acabe. Cuando a un amante le dejan plantado, parte de su sistema límbico se enciende: la misma parte que se activa cuando se hacen inversiones de alto riesgo que pueden acabar muy mal (Fisher, Aron y Brown 2006). El dolor físico y el dolor social se basan en sistemas neuronales solapados (Eisenberger y Lieberman 2004): el rechazo hiere, literalmente.

Los niños y el compromiso

Combinados con otras influencias —psicológicas, culturales y situacionales—, estos factores neurobiológicos llevan, está claro, a tener bebés. Aquí también la oxitocina favorece la unión, sobre todo en la madre.

Los niños evolucionaron para ser amados y los padres para ser amadores, porque la vinculación fuerte ayuda a sobrevivir en la vida salvaje. El sistema de compromiso se apoya en varias redes neuronales —las que manejan la empatía, la autoconsciencia, la atención, la regulación de la emoción y la motivación— para tejer conexiones fuertes entre un niño y sus padres (Siegel 2001). Las experiencias recurrentes que tiene un niño con quienes le cuidan atraviesan esas redes neuronales, dándoles forma, y también influyen en el modo en que el niño se relaciona con otros y se siente a sí mismo. Con suerte todo le va bien, pero estas experiencias ocurren a una edad en que los niños son muy vulnerables, y sus padres están normalmente estresados y agotados (Hanson, Hanson y Pollycove 2002), lo que en principio causa problemas. La relación padre-hijo humanos es única en el reino animal, y tiene la fuerza especial de formar el modo en que cada uno de nosotros busca y expresa amor de adulto; en el capítulo siguiente exploraremos cómo trabajar con lo que haya podido afectarte en este sentido.

El lobo del odio

Nuestro pasado evolutivo único nos ha hecho maravillosamente cooperativos, empáticos y amorosos. Entonces, ¿por qué nuestra historia está tan llena de egoísmo, crueldad y violencia?

Los factores económicos y culturales juegan un papel en ello, desde luego. Pero la historia es básicamente la misma en distintas

clases de sociedades (cazadora-recolectora, agraria e industrial; comunista y capitalista; oriental y occidental): lealtad y protección entre *nosotros* y miedo y agresión hacia *ellos*. Ya hemos visto cómo esta postura hacia *nosotros* está arraigada en nuestra naturaleza. Investiguemos ahora cómo se desarrollan el miedo y la agresión hacia *ellos*.

Antipáticos y brutales

Durante millones de años nuestros antepasados estuvieron expuestos a hambrunas, predadores y enfermedades. Para empeorar las cosas, el clima alternaba épocas abrasadoras con otras de frío helador, lo que forzaba aún más la competición por recursos escasos. Unas condiciones tan duras hicieron que la población de homínidos y humanos se mantuviera constante, a pesar de que había una tasa potencial de crecimiento del dos por ciento anual (Bowles 2006).

En aquellos entornos duros, para nuestros ancestros era ventajoso, desde el punto de vista reproductivo, ser cooperador con la banda a la que se pertenecía, pero agresivo contra las demás (Choi y Bowles 2007). La cooperación y la agresión evolucionaron sinérgicamente: las bandas que cooperaban más tenían más éxito en la agresión, y la agresión entre las bandas pedía cooperación dentro de las bandas (Bowles 2009).

También la agresión y el odio funcionan sobre muchos sistemas neurológicos, como la cooperación y el amor:

- Buena parte de la agresividad, si no la mayor, responde a sentirse amenazado, lo que incluye hasta sensaciones sutiles de incomodidad o ansiedad. Como la amígdala está *preparada* para registrar las amenazas y cada vez está más sensibilizada por lo que *percibe*, muchas personas se van sintiendo cada vez más amenazadas. Y, por tanto, cada vez más agresivas.
- Cuando se activa el sistema SNS/EHPA (sistema nervioso simpático / eje hipotálamo-pituitario-adrenocortical) si vas a luchar en vez de huir, la sangre fluye a los músculos de tus brazos para golpear; la *piloerección* (piel de gallina) hace que tu pelo se erice para resultarle más intimidatorio a un atacante o predador potencial, y el hipotálamo puede, en situaciones extremas, disparar reacciones de rabia.
- La agresividad se correlaciona con testosterona alta, tanto en hombres como en mujeres, y con serotonina baja.
- Los sistemas lingüísticos de los lóbulos frontal y temporal izquierdos trabajan junto al procesado visual-espacial del hemisferio derecho para clasificar a otros como amigos o adversarios, que merecen consideración o resultan

insignificantes. • La agresión «caliente», con mucha activación SNS/EHPA, a menudo sobrepasa la regulación prefrontal de las emociones. La agresión fría implica poca activación SNS/EHPA y parte de una actividad prefrontal sostenida; piensa en el dicho «la venganza es un plato que se sirve frío». El resultado de estas dinámicas neuronales nos es familiar: cuídanos bien a *nosotros*, y teme, desprecia y *atácalos* a *ellos*. Por ejemplo, la investigación sugiere que la mayoría de las bandas cazadoras-recolectoras contemporáneas —que nos dan muchas pistas del entorno social en el que evolucionaron nuestros ancestros— están metidas en conflictos con otros grupos. Aunque estas escaramuzas no sean tan aparatosas y amenazadoras como la guerra moderna, lo cierto es que son mucho más letales: aproximadamente uno de cada ocho hombres cazadores-recolectores muere en ellas, mientras que en las guerras del siglo xx murió uno de cada cien (Bowles 2006; Keely 1997).

Nuestro cerebro tiene todavía estas capacidades e inclinaciones. Están vivas en las camarillas de la escuela, en la política de la oficina y en la violencia doméstica. (La competición saludable, la asertividad y la defensa valiente de personas y causas que te preocupan son cosas muy diferentes de la agresión). En mayor escala, nuestras tendencias agresivas alimentan el prejuicio, la opresión, las limpiezas étnicas y la guerra. Con frecuencia se manipulan estas tendencias, por ejemplo demonizando a *ellos* en la justificación clásica del control autoritario. Pero estas manipulaciones no tendrían tanto éxito, ni muchísimo menos, sin el legado de agresión de unos grupos a otros de nuestra historia evolutiva.

¿Qué queda fuera?

El lobo del amor ve un horizonte vasto, con todos los seres incluidos en el círculo de *nosotros*. Ese círculo se encoge para el lobo del odio, de modo que *nosotros* son solo una nación o tribu o amigos o familia —y, en el caso extremo, uno mismo nada más—, rodeados por masas amenazadoras de *ellos*. De hecho, a veces el círculo es tan pequeño que una parte de la mente odia a otra parte. Por ejemplo, he tenido clientes que no podían mirarse en el espejo porque pensaban que eran muy feos.

Hay un dicho zen, «nada queda fuera». Nada queda fuera de tu consciencia, nada queda fuera de tu práctica, nada queda fuera de tu corazón. A medida que se encoge el círculo, aparece naturalmente la pregunta: ¿qué queda fuera? Podrían ser personas del otro lado del mundo con una religión distinta o personas de la casa de al lado de otra ideología. O parientes difíciles o viejos amigos que te hicieron daño.

Podría ser cualquiera a quien consideraras menos que tú o como un medio para tus fines.

En cuanto colocas a alguien fuera del círculo de *nosotros*, la mente / el cerebro empieza automáticamente a devaluar a esa persona y a justificar que se la trate peor (Efferson, Lalive y Feh 2008). Esto pone en marcha al lobo del odio, una pizca separado de la agresión activa. Presta atención al número de veces al día que categorizas a alguien como *no como yo*, especialmente de modo sutil: no es de mi formación, no es de mi estilo, y así. Sorprende que sea tan rutinario. Fíjate en lo que le pasa a tu mente cuando desechas esa distinción conscientemente y en su lugar te centras en lo que tienes en común con esa persona, en lo que os hace a ambos un *nosotros*.

Irónicamente, una respuesta a «¿Qué queda fuera?» es precisamente el lobo del odio, al que se niega o minimiza con frecuencia. Por ejemplo, a mí me cuesta admitir cuánto disfruto cuando el chico de la película mata al malo. Nos guste o no, el lobo del odio está vivo y fuerte en cada uno de nosotros. Es fácil escuchar historias de asesinatos horribles en la otra punta del país, o de terrorismo y tortura por el mundo —y maneras más suaves de maltrato cotidiano más próximas—, y sacudir la cabeza preguntándonos: ¿qué les pasa a esos, qué es lo que no les funciona bien? Pero *esos* son en realidad *nosotros*. Todos tenemos el mismo ADN fundamental. Negar la existencia de agresividad en nuestra dotación genética es una clase de ignorancia —que es la raíz del sufrimiento—. De hecho, como hemos visto, el intenso conflicto entre grupos ayudó a la evolución del altruismo dentro del grupo: el lobo del odio ayudó a nacer al lobo del amor.

El lobo del odio está incrustado profundamente en el pasado evolutivo humano y en el cerebro de cada persona hoy, preparado para aullar ante cualquier amenaza. Ser realista y sincero sobre el lobo del odio —y su origen evolutivo, impersonal— aporta compasión para uno mismo. Tu lobo del odio tiene que ser domesticado, desde luego, pero no es culpa tuya que merodee por las sombras de tu mente y probablemente te aflija a ti más que a nadie. Además, reconocerlo provoca una alerta muy útil para cuando estás en situaciones en las que te sientes maltratado y el lobo del odio empieza a agitarse.

Cuando miras el telediario de la noche, o incluso solo con oír a los niños discutir, a veces parece que el lobo del odio domina la existencia humana. De modo muy parecido a como los picos de excitación SNS/EHPA (sistema nervioso simpático / eje hipotálamo-pituitario-adrenocortical) destacan ante el telón de fondo del estado relajado que se corresponde con la activación parasimpática, las nubes oscuras de la

agresión y el conflicto destacan contra el *cielo* por el que pasan, mucho más grande, de conexión y amor. De hecho, la mayor parte de las interacciones son cooperativas. Los humanos y otros primates refrenan al lobo del odio rutinariamente y reparan sus daños, para regresar a un continuum de relaciones razonablemente positivas (Sapolsky 2006). En la mayor parte de las personas, la mayor parte del tiempo el lobo del amor es mayor y más fuerte que el del odio.

Amor y odio: ambos viven y tropiezan en cada corazón, como cachorros de lobo en la madriguera. No se puede matar al lobo del odio: la aversión implicada en el intento crearía el mismo efecto que se intenta destruir. Pero puedes vigilarlo muy atentamente, mantenerlo atado y limitar su alarma, rigidez, agravios, resentimientos, desprecios y prejuicios. Y mientras tanto, alimentar y cuidar al lobo del amor. Exploraremos cómo hacerlo en los próximos dos capítulos.

Capítulo 8: puntos clave

—Cada uno de nosotros tiene dos lobos en el corazón, uno de amor y otro de odio. Todo depende de a cuál demos de comer cada día.

—Aunque se presta más atención al lobo del odio, el del amor es más grande y fuerte, y su desarrollo durante millones de años ha sido un factor de gran importancia para dirigir la evolución del cerebro. Por ejemplo, los mamíferos y los pájaros tienen cerebros mayores que los reptiles y los peces, en gran medida para gestionar las relaciones con las parejas y la descendencia. Cuanto más sociable es una especie de primates, mayor cerebro tiene.

—El tamaño del cerebro humano se ha triplicado en tres millones de años; mucha parte de este crecimiento está dedicado a capacidades relacionales como la empatía y el planear colectivamente. En el duro ambiente que nuestros ancestros tuvieron que enfrentar, la cooperación ayudaba a la supervivencia; por eso en tu cerebro se han integrado factores que promueven la cooperación, como altruismo, generosidad, preocupación por la reputación, sentido de la justicia, lenguaje, capacidad de perdonar, y moralidad y religión.

—La empatía reside en tres sistemas neuronales que simulan las acciones, emociones y pensamientos de otros.

—A medida que el cerebro crecía, los humanos necesitaban una infancia más larga para desarrollarlo y entrenarlo; y al prolongarse la

niñez, nuestros ancestros necesitaban encontrar modos nuevos de ligar a padres con hijos y otros miembros de la banda para conservar «la aldea necesaria para criar un niño». Esto se consigue con muchas redes neuronales, como los sistemas de recompensa basados en dopamina y oxitocina, y los sistemas de castigo a los que el rechazo social pone en marcha de modo muy parecido a como lo hace el dolor físico.

—Mientras tanto, el lobo del amor también evolucionaba. Eran frecuentes los episodios de violencia muy letal entre bandas de cazadores-recolectores. La cooperación dentro del grupo le ayudaba a triunfar en estos conflictos, y las recompensas obtenidas —alimento, pareja, supervivencia— realzaban esa cooperación. La cooperación y la agresión —amor y odio— evolucionaron sinérgicamente. La inclinación hacia ellos, así como sus capacidades, perviven dentro de nosotros.

—El lobo del odio reduce el círculo de *nosotros*, a veces hasta el punto de que solo uno mismo queda dentro de él. El cerebro clasifica rutinariamente en *nosotros* y *ellos*, y luego automáticamente prefiere *nosotros* y devalúa *ellos*.

—Irónicamente, a veces al lobo del odio se le deja fuera del círculo de nosotros. Pero no se le mata, y negarlo lo único que consigue es dejarlo crecer en la sombra. Necesitamos reconocer al lobo del odio y apreciar el poder del amor, y luego contener al primero mientras cuidamos del segundo.

9. Compasión y aserción

Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada uno penas y sufrimiento suficientes para desarmar cualquier hostilidad. Henry Wadsworth Longfellow Fui miembro de la dirección de un centro de meditación durante nueve años, y con frecuencia me sobresaltaba el modo en que los maestros expresaban sus opiniones. Eran compasivos respecto a las preocupaciones ajenas, pero cuando decían lo que pensaban lo hacían con claridad y a menudo con fuerza, sin dudar. Y luego lo dejaban estar, sin discutirlo ni ponerse a la defensiva. Esta combinación de benevolencia y claridad era muy poderosa. Cumplía su función al tiempo que nutría el amor en la sala.

Esto era la compasión y la aserción trabajando juntas. Son las alas que hacen despegar cualquier relación y la mantienen volando. Se

apoyan entre sí: la compasión aporta cariño a la aserción, y esta te ayuda a estar cómodo mientras das compasión porque sabes que se satisfarán tus necesidades. La compasión amplía el círculo de *nosotros* al tiempo que la aserción protege y apoya a todos los que están dentro. Ambas nutren al lobo del amor. En este capítulo exploraremos modos sagaces de usar tus habilidades innatas para ser compasivo y asertivo, y empezaremos con la compasión.

Para ser compasivo de verdad, debes empezar por sentir algo de lo que le está pasando a la otra persona. Debes tener empatía, que sorteas las tendencias automáticas del cerebro a crear un *nosotros* y un *ellos*. Así que empezaremos por aquí.

Empatía

La empatía es el cimiento de cualquier relación significativa. Cuando alguien empatiza contigo, te da la sensación de que tu ser interior existe de verdad para esa persona, que eres un Tú para su Yo, con sentimientos y necesidades que son tenidos en cuenta. La empatía te asegura que el otro entiende tu funcionamiento interior al menos en cierto grado, en especial tus intenciones y emociones. Somos animales sociales que, como dice Dan Siegel, necesitamos sentirnos *sentidos* (Siegel 2007).

Supongamos que eres el que está ofreciendo empatía. La empatía es respetuosa y apaciguadora, y normalmente provoca que nos devuelvan buena voluntad. Con frecuencia lo que la otra persona te pide no es más que empatía, y si se da el caso de que necesita hablar de algo más contigo, puedes abordarlo con la mejor de las disposiciones por ambas partes. Además, ser empático te da mucha información sobre la otra persona, como lo que está pensando de verdad y lo que le interesa profundamente. Si, por ejemplo, es crítica contigo, bucea en sus deseos profundos, especialmente en los más tiernos y antiguos. Así obtendrás una imagen más completa, lo que muy probablemente reduzca tu frustración o ira hacia ella. Ella, a su vez, probablemente sienta este cambio en ti y se haga más comprensiva.

Dicho con claridad: la empatía no equivale a acuerdo ni a aprobación. Puedes empatizar con alguien que te gustaría que se portara de modo diferente. La empatía *no significa* que renuncies a tus derechos, y saber esto puede ayudarte a sentir que está bien ser empático.

En la práctica espiritual, la empatía ve cómo todos estamos

relacionados entre nosotros. Tiene atención plena [mindfulness] y curiosidad, con una cualidad de *no sé bien* que evita que quedes atascado en tus propias ideas. La empatía es virtud en acción, la contención de patrones reactivos para estar presente con otra persona. Conlleva no hacer daño, porque una falta de empatía disgusta a los demás y abre la puerta a hacer daño sin intención. La empatía contiene una generosidad inherente: das la disposición a que otra persona te conmueva.

Roturas de la empatía

A pesar de todos sus beneficios, la empatía desaparece rápidamente en la mayoría de los conflictos y se disipa lentamente en muchas relaciones duraderas. Por desgracia, una empatía inapropiada erosiona la confianza y dificulta la resolución de problemas interpersonales. Recuerda una ocasión en que te sentiste mal comprendido (o, peor aun, en que la otra persona ni siquiera quería comprenderte). Una historia de roturas de la empatía tiene efectos: cuanto mayor sea lo que está en juego y más vulnerable la persona, mayor es el daño. Por ejemplo, que un niño reciba poca empatía de quienes le cuidan puede llevar a un vínculo afectivo [attachment] inseguro. A mayor escala, las quiebras de la empatía llevan a la explotación, el prejuicio y a terribles atrocidades. El lobo del odio no tiene empatía.

Cómo ser empático

Tu capacidad natural de ser empático puede mejorarse, reforzarse y emplearse con habilidad. Veamos cómo trabajar con los circuitos de empatía del cerebro.

Prepara el escenario

Ten una intención consciente de ser empático. Por ejemplo, cuando me doy cuenta de que mi mujer quiere tener *una de esas* conversaciones —hay algo que la molesta, y probablemente soy yo—, intento emplear unos segundos en recordarme que tengo que ser empático a fondo y que da gusto ser empático.

Estos pequeños pasos activan el córtex prefrontal para ponerte en situación, enfocar tu atención y primar las redes neuronales relacionadas con la empatía; también calienta al sistema límbico para dirigir tu cerebro hacia las recompensas de la empatía.

Después relaja cuerpo y mente, y ábrete a la otra persona tanto como te parezca correcto. Usa los métodos de la sección siguiente para sentirte lo bastante fuerte y seguro para recibir completamente a la otra persona. Recuérdate a ti mismo que lo que haya en su mente está *allí*, y que tu estás *aquí*, presente pero separado del chorro de sus pensamientos y sensaciones.

Sigue prestando atención a la otra persona, estate con ella. Esta clase de atención, mantenida, es poco frecuente y otras personas la agradecen mucho. Coloca en tu mente un pequeño guardián que vigile la continuidad de tu atención, esto estimulará al córtex cingulado anterior, que controla la atención (hablaremos más de este guardián en el capítulo 12). En cierto modo, la empatía es una especie de meditación con atención plena enfocada en el mundo interior de otra persona.

Date cuenta de las acciones de los demás

Sé consciente de los movimientos, posturas, gestos y acciones de otras personas. (El objetivo es poner en marcha las funciones espejo-motoras de tu cerebro, no analizar su lenguaje corporal). Imagina que estás haciendo esas mismas cosas, ¿cómo te sentirías? Si es apropiado, copia algunos de sus movimientos y observa cómo te sientes.

Siente las sensaciones de los demás

Sintoniza contigo mismo. Siente tu respiración, tu cuerpo y tus emociones. Como hemos visto, esto estimula tu ínsula y la prepara para sentir las sensaciones internas de otros.

Observa con atención la cara y ojos de la otra persona. Nuestras emociones fundamentales se manifiestan con las mismas expresiones en todas las culturas del mundo (Ekman 2007). A menudo solo pasan un momento por la cara, pero si estás atento puedes verlas. Es la base biológica del antiguo dicho:

«La cara es el espejo del alma».

Relájate. Deja que las emociones de la otra persona resuenen en tu cuerpo.

Sigue la pista de los pensamientos de los demás

Imagina activamente qué puede estar pensando y deseando la otra persona. Imagina lo que podría estar pasando bajo la superficie y qué podría estar tirando de ella en distintas direcciones. Ten en cuenta lo que sabes o lo que puedes adivinar razonablemente de ella, como su historia personal, niñez, temperamento, personalidad, puntos sensibles, acontecimientos recientes de su vida y la naturaleza de su relación contigo: ¿qué efectos puede tener todo esto? Considera también lo que has experimentado al sintonizar con sus acciones y emociones. Pregúntate cosas como ¿qué puede estar sintiendo en lo más profundo?, ¿qué será lo más importante para él?, ¿qué puede querer de mí? Pero sé respetuoso y no saques conclusiones precipitadas; quédate en el estado mental de «no sé».

Verifica

Hasta donde se pueda, verifica con la otra persona que estás siguiendo la pista adecuada. Por ejemplo, podrías decir cosas

como «Parece que estás sintiendo....., ¿es así?», o

«No estoy seguro, pero tengo la sensación de que.....».

O bien: «Parece que lo que te molestaba era.....»

¿Querías.....?».

Ten cuidado de no hacer preguntas de un modo discutidor o acusador, adelantando tu propio punto de vista. Y no estropees la empatía que hay entre los dos con desacuerdos que tengas. Mantén la empatía separada de tu asertividad y procura ser claro al pasar de una a otra. Por ejemplo, podrías decir algo como «Entiendo que querías que te prestara más atención cuando visitamos a mis parientes y que lo pasaste mal. Lo entiendo y lo siento. Voy a tener más cuidado con esto en el futuro. [Pausa]. Pero, verás, parecías feliz charlando con la tía Lola y no me dijiste que quisieras más atención. Si pudieras decirme directamente lo que te gustaría en el momento, me resultaría más fácil dártelo..., que es precisamente lo que quiero hacer».

Recibe empatía

Cuando te apetezca recibir empatía, recuerda que es más probable que te la ofrezcan si eres «sentible»: sé abierto, presente y sincero. Podrías pedirla directamente, recuerda que algunas personas pueden no darse cuenta de que recibir empatía es importante para ti (y

para muchos otros). Estate dispuesto a decir lo que te gustaría recibir. Suele ayudar el decir que lo que quieres es empatía, no necesariamente acuerdo ni aprobación. Cuando sientas que la otra persona entiende lo que quieres, al menos en parte, deja que la experiencia de recibir empatía se hunda en tu memoria implícita, emocional.

Sentirse cómodo con la proximidad

La empatía te abre a otras personas y por tanto te acerca a otros, así que para ser tan empático como sea posible es necesario que estés cómodo en la proximidad. Pero esto puede resultarte muy exigente. Durante nuestra evolución, los encuentros con los demás eran arriesgados. Y, además, la mayoría del dolor psicológico proviene de relaciones estrechas —especialmente las de la primera infancia, cuando se forman con más facilidad las redes de memoria y las reacciones emocionales están menos reguladas por el córtex prefrontal—. Así que es natural ser cauteloso a la hora de acercarse a alguien. Los métodos que siguen pueden ayudarte a sentirte más seguro mientras te conectas más profundamente con otros.

Céntrate en tu experiencia interna

Parece que en las zonas media e inferior del cerebro hay una red central que evolucionó para integrar muchas capacidades socioemocionales (Siegel 2007). Esta red es estimulada por las relaciones importantes, especialmente por sus aspectos emocionales. Dependiendo un tanto de tu temperamento (a algunos nos afectan las relaciones más que a otros), puede que te sientas inundado por toda la información que fluye por esa red. Para tratar con ello, céntrate más en tu experiencia que en la de la otra persona (por ejemplo, sigue la pista de unas cuantas respiraciones o agita los dedos de los pies y fíjate en la sensaciones). Observa cómo sigues estando entero, sin problemas aunque estés cerca emocionalmente. Esto reduce la sensación de amenaza de la proximidad y, por tanto, el deseo de retirarse.

Atiende a la consciencia misma

Presta atención a la consciencia misma, distinta de la sensación (potencialmente intensa) de la otra persona contenida dentro de la consciencia; simplemente date cuenta de que estás atento y explora cómo es eso. Desde un punto de vista técnico, la memoria de trabajo de la consciencia parece basarse sobre todo en sustratos neuronales de la

parte *dorsolateral* (superior y exterior) del córtex prefrontal, en contraste con los circuitos de la región *ventromedial* (inferior central) que procesan contenido socioemocional. Al prestar atención a la consciencia, probablemente activas esos circuitos dorsolaterales más que sus vecinos ventromediales.

Usa las imágenes mentales

Usa imágenes mentales, lo que estimula el hemisferio derecho de tu cerebro. Por ejemplo, si estoy con una persona que se emociona intensamente, puedo imaginarme como un árbol bien enraizado, con las emociones y actitudes de la otra persona soplando a través de mis hojas y sacudiéndolas..., pero el viento acaba por cesar y mi árbol sigue en pie. O imagino que hay una valla entre nosotros o, si fuera necesario, un cristal de un palmo de grosor. Además de los beneficios que proporcionan estas imágenes en sí mismas, activar el hemisferio derecho potencia una sensación de que la totalidad es mayor que cualquiera de sus partes, incluyendo esa parte de tu experiencia que podría resultar incómoda en la proximidad.

Estate plenamente atento a tu mundo interior

Tanto si estás acompañado como si estás solo, parece que estar plenamente atento a tu mundo interior ayuda a sanar carencias importantes de empatía que hubieras podido sufrir de joven (Siegel 2007). Esencialmente, la atención plena a tu propia experiencia activa muchos de los mismos circuitos que son estimulados en la niñez por la atención cariñosa que le prestan a uno. Así que te estás dando aquí y ahora lo que debiste tener de niño; con el tiempo, este interés y atención van penetrando en ti, ayudándote a sentirte más seguro cuando estás próximo a otros.

No sufras

Puedes cultivar deliberadamente la compasión, lo que estimulará y reforzará su sustrato neuronal, que incluye el CCA y la ínsula (Lutz, Brefczynski-Lewis et al. 2008). Para preparar los circuitos neuronales de la compasión, trae a tu mente la sensación de estar con alguien que te quiere, al tiempo que convocas emociones cordiales como la gratitud o el cariño. Después aporta empatía a los problemas de la otra persona. Abrirse a su sufrimiento (que puede ser ligero) permite que la empatía y la buena voluntad despeguen de modo natural (estos pasos fluyen

juntos en la práctica).

Después, en tu mente, formula deseos explícitos, como «Que no sufras», «Que descanses», «Que te vaya bien con el médico». O experimenta calladamente sensaciones y deseos compasivos. También puedes centrarte en una compasión universal, sin un objetivo concreto, de modo que, como dice el monje tibetano Mathieu Ricard, «la benevolencia y la compasión dominen la mente como un modo de ser» (Lutz, Brefczynski-Lewis et al. 2008).

También puedes incorporar prácticas compasivas en la meditación. Al principio, presta atención a las frases de la compasión. Al ir profundizando en la meditación, húndete en la sensación compasiva más allá de las palabras, la sensación de llenar tu corazón y tu pecho y cuerpo, siendo cada vez más absorbente e intensa. Puedes sentir cómo irradias compasión en todas direcciones: adelante y atrás, a izquierda y derecha, arriba y abajo.

Comoquiera y dondequiera que experimentes la compasión, estate plenamente atento a la experiencia y absórbela de verdad. Recordar cómo es te hará más capaz de volver en el futuro a este maravilloso estado mental.

Intenta cada día tener compasión por cinco clases de personas: alguien a quien te sientes agradecido (un benefactor), alguien a quien quieres o es tu amigo, una persona neutral, alguien con quien tienes dificultades... y contigo mismo. Por ejemplo, yo a veces miro a un extraño que pasa (una persona neutral), me hago una idea sensible de él o de ella y accedo a una sensación de compasión. También puedes aportar compasión a animales o plantas, o a grupos de personas (como niños, enfermos, socialistas o populares...). La compasión es para *todo el mundo*.

Puede que sea difícil ofrecer compasión a una persona difícil, pero hacerlo refuerza la lección importante de que estamos juntos en nuestro sufrimiento. Cuando te das cuenta de hasta qué punto todo está conectado, y de que muchos factores «a contracorriente» empujan a todo el mundo, la compasión se despierta naturalmente. La imagen budista a este respecto es la de la joya de la compasión sobre el loto de la sabiduría, la unión del cariño y la perspicacia [insight].

Sé asertivo

Ser asertivo quiere decir explicar tu verdad y perseguir tus propósitos

en lo esencial de las relaciones. Según mi experiencia, se encuentra en la *virtud unilateral* y en la *comunicación efectiva*. Veamos qué significa esto, interactuando con un amigo, amante o pariente.

Virtud unilateral

La palabra *virtud* puede sonar muy elevada, pero en realidad es algo mundano. Nada más quiere decir *vivir según tu bondad interior*. Cuando eres virtuoso, no importa lo que hagan los demás, su conducta no te controla a ti. Como terapeuta he visto muchas parejas en las que cada persona dice esencialmente la misma cosa: «Te trataré bien después de que tú me trates bien». Están metidas en un atasco que ninguna desea, porque ambas permiten que sea la otra quien determine su conducta.

En cambio, cuando eres virtuoso unilateralmente, te diriges hacia tu propio interés iluminado, tanto si la otra persona coopera como si no. Da gusto ser bueno, disfrutar «la dicha de la ausencia de culpa» con la mente descargada de la culpabilidad o el remordimiento. Actuar conforme a tus principios promueve la paz interior reduciendo disputas que de otro modo irían pesando en tu cabeza. Aumenta las probabilidades de que otros te traten bien en correspondencia. Y, si llegara el caso, te coloca en el punto de la superioridad moral.

El hacer lo que se debe parte tanto de la cabeza como del corazón. Tu córtex prefrontal («cabeza») forma valores, planes y da instrucciones al resto del cerebro. Tu sistema límbico («corazón») aporta la fuerza interior que empleas para hacer lo correcto cuando cuesta, y apoya virtudes centradas en el corazón como el coraje, la generosidad y el perdón.

Incluso razonamientos morales que parecen de la «cabeza» se basan fuertemente en procesos emocionales; por eso a las personas con el sistema límbico dañado les cuesta mucho tomar algunas decisiones éticas (Haidt 2007).

Para lograr esta cualidad de la perspicacia profunda, debemos tener una mente tranquila y maleable. Lograr este estado mental requiere que antes desarrollemos la capacidad de regular nuestro cuerpo y habla de modo que no causen conflicto. Venerable Tenzin Palmo

A la virtud en la mente la sostiene la regulación en el cerebro. Y ambas, virtud y regulación, implican encontrar un equilibrio centrado en objetivos centrales saludables, un equilibrio que permanece dentro de límites y cambia suavemente, no con brusquedad o caóticamente. Para

encontrar tu lugar de equilibrio personal, apliquemos la naturaleza de un equilibrio saludable a la virtud. Luego desarrollarás tu propio «código». Durante esta exploración escucha atentamente tanto a tu cabeza como a tu corazón, esto significaría ser asertivo virtuosamente.

El equilibrio de la virtud

Primero identifica tus objetivos centrales. En las relaciones, ¿cuáles son tus principios y propósitos? Por ejemplo, un valor moral fundamental es no herir a nadie, tú incluido. Si tus necesidades no encuentran satisfacción en una relación, eso te daña.

Si eres mezquino o castigador, dañas a otros. Otro objetivo potencial puede ser indagar la verdad sobre ti y sobre la otra persona.

En segundo lugar, quédate dentro de unos límites. La sección del Habla Correcta del Noble Óctuple Sendero ofrece buenas instrucciones para la comunicación que se queda dentro de las fronteras: «Di solo lo que tiene buena intención, lo que es verdadero, beneficioso, adecuado al momento, expresado sin aspereza ni malicia e, idealmente, lo desable». Hace años decidí no hablar ni actuar nunca llevado por la ira. El mismo día de la decisión debí faltar a mi propósito docenas de veces de manera suave, como hablando o actuando con exasperación, sarcasmo, muecas, suspiros y así. Pero con el tiempo he llegado a tenerlo engranado y es una práctica muy poderosa. Le obliga a uno a ir más despacio en las interacciones, a evitar que las cosas empeoren derramando la gasolina de la ira en un fuego contenido y a sentir bien adentro la ira contra el problema auténtico (que puede ser el sentirse herido o preocupado o culpable...). Después te sientes contento contigo mismo: conservaste el control y no añadiste tu propia reactividad a una situación tensa. Claro, el principio de mantenerse dentro de los límites también se aplica a los demás. Si alguien viola tus fronteras —por ejemplo, tratándote sin respeto o gritándote cuando le has pedido que no lo haga—, está empujando el equilibrio de vuestra relación más allá de los límites, y tu código no tiene que incluir el aguantarlo. (Veremos cómo defenderse uno a sí mismo en la siguiente sección sobre la comunicación efectiva).

Código personal

Escribe ahora tu código personal de virtudes relacionales unilaterales. Puede tener un puñado de palabras o una lista más extensa de cosas a hacer y a evitar. Sea como fuere, intenta emplear un lenguaje que sea poderoso y motivador, que tenga sentido para tu

cabeza y te llegue al corazón. No hace falta que sea perfecto para que sea útil, y siempre puedes revisarlo más tarde. Por ejemplo, podría incluir afirmaciones como estas:

- Escucha más y habla menos.
- No grites ni amenaces a otros, ni dejes a otros que te lo hagan a ti.
- Cada día, haz tres preguntas seguidas a tu mujer sobre cómo le van las cosas.
- Llegar a casa temprano todos los días, para cenar con la familia.
- Di lo que necesitas.
- Sé cariñoso.
- Respeta tu palabra.

Cuando acabes, visualízate a ti mismo comportándote de acuerdo con tu código sin importar lo que pase. Imagina las buenas sensaciones y otras recompensas que te aportará. Aprovechalo para motivarte a ti mismo a vivir verdaderamente respetando el código. Y después, cuando vivas realmente según el código y las cosas vayan bien, aprovéchalo también.

Comunicación efectiva

Podría decirse mucho sobre cómo comunicar con eficacia. Tras treinta y tantos años trabajando con personas, como terapeuta o consultor de gestión (y algunas lecciones dolorosas como marido y padre), me parece que los puntos esenciales son los siguientes:

- Permanece en contacto con tus deseos y sentimientos más profundos. El mundo es como un *parfait* gigante, con capas más tiernas, infantiles y esenciales, bajo otras más duras, adultas y superficiales. A partir de esta atención plena interior, ve clarificando tus objetivos en la interacción. Por ejemplo: ¿únicamente quieres que te escuchen?, ¿hay algo en particular que quieres estar seguro de que nunca va a ocurrir de nuevo?
- Asume tu responsabilidad en conseguir que tus necesidades en una relación se satisfagan. Fíjate en la recompensa, sea lo que fuere, y recuérdalo. Si la otra persona tiene asuntos propios importantes, lo mejor es turnarse, tratando un asunto cada vez y no mezclarlos.
- Habla principalmente para expresar tus ideas, pero no para lograr un objetivo particular de la otra persona. Claro, es razonable esperar algún resultado de ello, pero si lo expresas para arreglar, cambiar o convencer a otra persona, el éxito de la comunicación depende de cómo reacciona, y por tanto queda fuera de tu control. Además, la otra persona es probable que esté más abierta a ti si no se siente presionada a cambiar de algún modo.
- Permanece fiel a tu código personal. Al final, lo que la otra persona recordará sobre todo no es lo que dijiste, sino *cómo* lo dijiste. Cuida tu tono, evita el

lenguaje quisquilloso, exagerado o incendiario. • Cuando hables, refiérete a tu propia experiencia —sobre todo a tus emociones, sensaciones corporales y deseos y esperanzas—, más que a sucesos, como las acciones de la otra persona, y tus opiniones sobre ellos. Nadie puede contradecir tu experiencia, es la que es, y tú eres el experto mundial en la materia. Cuando compartas tu experiencia, hazte responsable de ella y no culpes al otro. Si es conveniente, transmite capas más profundas, como los anhelos de amor que yacen bajo los celos. Aunque esta apertura con frecuencia da miedo, estas capas más profundas contienen aquello a lo que es más importante llegar, tanto para ti como para el otro. Como estas capas son universales, las tenemos todos, y son relativamente poco amenazadoras, su exposición aumenta las posibilidades de que la otra persona baje la guardia y oiga lo que tienes que decir. Recomiendo fervientemente el enfoque que Marshall Rosenberg explica en *Comunicación no violenta*, que consta esencialmente de tres partes: *cuando pasa x* [hechos que se describen tal cual, no opiniones], *me siento y* [especialmente las emociones más profundas y tiernas], *porque necesito z* [necesidades y deseos fundamentales]. • Intenta experimentar tu verdad según la enuncias. Esto aumenta tu atención plena interior y probablemente ayude a la otra persona a empatizar contigo. Sé consciente de cualquier tirantez en los ojos, garganta, pecho, estómago o bajo vientre, e intenta relajarlos para que tu experiencia fluya más libremente. • Utiliza el poder de la emoción corporal: adopta la postura correspondiente a un sentimiento o actitud —aunque no sea la tuya habitual— para colaborar en su expresión (Niedenthal 2007). Por ejemplo, si normalmente hablas estirado hacia atrás, intenta hacerlo un poco inclinado hacia adelante; si tiendes a rechazar la tristeza, suaviza los ojos; si te resulta difícil ser asertivo, alza los hombros para abrir el pecho. • Si crees que podrías dispararte y perder los modales por la interacción, ayuda a tu córtex prefrontal a ayudarte —¡una reciprocidad interesante!— eligiendo anticipadamente tus puntos clave, incluso escribiéndolos. Para conservar limpios tus palabras y tono, imagina que se está grabando un vídeo con tu interacción: actúa de modo que no te avergüence verlo después. • Si estás resolviendo un problema con alguien, establece los hechos, si puedes. Normalmente esto reduce los desacuerdos y aporta información útil. Pero céntrate sobre todo en el futuro, no en el pasado. La mayoría de las disputas se refieren a lo que pasó, lo malo que era, quién dijo qué, cómo se dijo, detalles agotadores y así. En vez de eso, intenta convenir en cómo serán las cosas *a partir de ahora*. Sé todo lo claro que puedas y, si sirve de ayuda, pon las cosas por escrito. Explícita o tácitamente estáis llegando a acuerdos entre los dos que deben tomarse como compromisos serios. • Asume la máxima responsabilidad, dentro de lo razonable, en los temas que compartas con el otro. Identifica lo que puedes corregir por tu lado y corrígelo unilateralmente, aunque la otra persona siga reprochándotelo. Ve

atendiendo sus quejas legítimas, una a una. Está bien dedicar algo de atención a intentar influir en su conducta, pero céntrate sobre todo en ser honrado, benévolo y cada vez más habilidoso. Todo esto se hace muy pocas veces, desde luego, pero es lo más inteligente. No puedes controlar cómo te trata a ti la otra persona, pero sí cómo la tratas tú, y a esto es a lo que debes tender. Y hacer lo que se debe con independencia de su conducta es una buena manera de animarla a tratarte bien a su vez.

- Da tiempo al tiempo. Según pase el tiempo —semanas y meses, no años—, cada vez estará más clara la verdad de la otra persona. Por ejemplo: ¿respetas tus fronteras?, ¿mantiene los acuerdos?, ¿puede reparar los malentendidos?, ¿cuál es su curva de aprendizaje de la autocomprensión y de habilidades interpersonales (las pertinentes en el tipo de relación)?, ¿cuáles son sus verdaderas intenciones (reveladas con el tiempo)?
- A veces, cuando acabas por ver a otra persona con claridad, te das cuenta de que la relación tiene que cambiar para ajustarse a lo que puedes esperar de ella. Esto puede ocurrir de dos maneras: una relación que es mayor que sus cimientos reales es un escenario para la decepción y el daño, mientras que si es menor se están perdiendo oportunidades. En ambos casos, céntrate en tu propia iniciativa, especialmente después de que hayas hecho esfuerzos razonables para animar cambios en la otra persona. Por ejemplo, normalmente no puedes conseguir que un compañero de trabajo deje de ser despectivo contigo, pero puedes «encoger» la relación —de modo que se aproxime al tamaño de sus cimientos— reduciendo al mínimo tus contactos con él, haciendo un trabajo magnífico por tu cuenta, creando alianzas con otras personas y favoreciendo que la calidad de tu trabajo sea visible. Si, por el contrario, hay un gran cimiento de amor en tu vida de pareja pero tu compañero no es especialmente cariñoso, puedes intentar «agrandar» la relación por tu cuenta, prestando especial atención a cuándo expresa cariño mediante sus actos, y empapando tu corazón en eso; o llevándolo a situaciones cálidas (cenas con amigos, algunas clases de conciertos, un grupo de meditación...) y quizás siendo más cariñoso tú mismo.
- Durante todos estos procedimientos ten presente la imagen completa, a vista de pájaro. Fíjate en lo transitorio de la cuestión que estás tratando y en la cantidad de cosas que llevaron a ella. Mira el daño colateral, el sufrimiento que resulta de aferrarse a tus deseos y opiniones, o de tomarse las cosas personalmente. A largo plazo, la mayor parte de lo que discutimos con los demás no importa tanto.
- Por encima de todo, intenta conservar tu orientación fundamental hacia la compasión y la amabilidad. Puedes disentir radicalmente de otras personas, y al mismo tiempo abrazarlos en tu corazón. Por ejemplo, considerando todo lo que ha pasado en Tibet desde la invasión china de 1950, fíjate en cómo ha hablado el Dalai Lama del gobierno chino: «mi amigo, el enemigo» (Brehony 2001,217). O piensa en Nelson Mandela, encarcelado durante 27 años, la mayor parte de ese tiempo haciendo trabajos forzados en

una cantera y recibiendo correo una vez cada seis meses. Se dice que perdió la esperanza de recobrar contacto con las personas a las que quería, así que decidió querer a sus guardianes, sin abandonar su oposición al apartheid. A los guardianes les resultaba difícil maltratarlo siendo tan encantador, así que sus jefes tenían que estar todo el tiempo cambiándolos, pero Mandela también quería a los nuevos. Hasta el punto de que en su toma de posesión como presidente de Suráfrica, uno de sus antiguos guardianes estaba sentado en la primera fila.

Capítulo 9: puntos clave

—La compasión es la preocupación por el sufrimiento de los seres, tú mismo incluido. La aserción es la expresión de tu verdad y la búsqueda de tus propósitos en cualquier clase de relación. Ambas van juntas. La compasión infunde calor y cariño en tu aserción, que a su vez te ayuda a ser firme contigo y con otros, y a sentir confianza en que satisfarás tus necesidades al tiempo que eres compasivo.

—La empatía es la base de la compasión verdadera, porque te hace consciente de las dificultades que experimentan los demás y de su sufrimiento. La empatía también apoya las relaciones de otros modos, como ayudándote a entender el funcionamiento interior de otra persona. Un fallo de la empatía provoca un trastorno. Cuando estos fallos se repiten con frecuencia con personas vulnerables, como los niños, pueden ser muy dañinos.

—La empatía implica la simulación de acciones, sensaciones y pensamientos de otra persona. Simula sus acciones imaginando cómo te sentirías si las hicieras tú. Simula sus sensaciones fijándote en tus propias emociones y observando cuidadosamente su cara y ojos. Simula sus pensamientos teniendo en cuenta lo que sabes de ella y conjeturando lo que ocurre en su mundo interior.

—Estar cómodo en la proximidad refuerza la empatía y la compasión. A pesar de ello, la herencia evolutiva de la humanidad (formada cuando las mayores amenazas provenían muchas veces de otras personas) combinada con experiencias personales (especialmente las de la infancia) pueden hacer que un individuo no se sienta cómodo en la proximidad.

Hay modos de mejorar la situación, como centrarse en la experiencia interna propia en vez de en la de la otra persona, prestar atención a la consciencia misma, usar las imágenes mentales y estar plenamente atento a tu mundo interior.

—La compasión se apoya en el córtex angulado anterior y en la ínsula. Cultivando la compasión refuerzas los circuitos de estas regiones.

—Se refuerza la compasión recordando la sensación de estar con alguien que te quiere, evocando emociones cordiales como la gratitud, siendo empático, abriéndose al sufrimiento de otros seres y deseándoles el bien. Siente compasión por cinco clases de personas: benefactores, amigos, gente indiferente, gente difícil y tú mismo.

—. Ser asertivo con habilidad implica virtud unilateral y comunicación efectiva. Virtud implica vivir guiado por principios, a partir de tu bondad innata. La virtud de tu mente descansa sobre la regulación en tu cerebro; ambas, virtud y regulación, necesitan conservar un equilibrio centrado en propósitos saludables, mantenerse dentro de márgenes saludables y cambiar suavemente.

—Tras considerar tus objetivos en las relaciones, qué significa mantenerse dentro de unas fronteras y cómo interactuar armoniosamente con otros, establece tu código personal de virtudes relacionales. Vivir según este código por tu cuenta, con independencia de lo que hagan los demás, aumenta tu independencia y autocontrol en las relaciones, es agradable en sí mismo, te coloca en un terreno moralmente superior y es la estrategia que más probabilidades tiene de inducir a la buena conducta de los demás contigo.

—Los puntos clave de una comunicación eficaz incluyen: céntrate en enunciar tu verdad en lugar de en cambiar a otras personas; mantén el contacto con tu experiencia, especialmente con las capas más profundas; establece los hechos, no los juicios u opiniones; asume la máxima responsabilidad, dentro de lo razonable, por los problemas que otras personas tengan contigo y atiende sus quejas razonables; haz lo que puedas para que una relación se corresponda con sus cimientos; recuerda la visión global, a vista de pájaro, y mantén la compasión y la amabilidad.

10. Amabilidad sin fronteras

Toda la alegría de este mundo proviene de querer que los demás sean felices, y todo el sufrimiento de este mundo viene de querer ser feliz uno solo. Shantideva
Si la compasión es el deseo de que los seres no sufran, la amabilidad es el deseo de que sean felices. La compasión responde sobre todo al

sufrimiento, pero la amabilidad está en juego todo el tiempo, incluso cuando a los demás les va bien. La amabilidad se expresa sobre todo en pequeños actos cotidianos, como dejar una buena propina, leer un cuento más a un niño estando cansado o ceder el paso a otro conductor al circular.

La amabilidad está relacionada con el amor, como indica su nombre. La amabilidad y el amor abarcan desde la ayuda ocasional a un extraño hasta el profundo amor que uno siente por un hijo o una pareja. En inglés, las palabras *amable* [kind] y *pariente* [kin] tienen la misma raíz; la amabilidad incorpora personas al círculo de *nosotros* y alimenta al lobo del amor.

La amabilidad depende de intenciones y principios prefrontales, emociones y recompensas basadas en el sistema límbico, neuroquímicos como la oxitocina y las endorfinas, y de la excitación del tronco cerebral. Estos factores ofrecen varias maneras de alimentar tu amabilidad, que exploraremos en este capítulo.

Desearles el bien a los demás

Trabajo frecuentemente con niños y he pasado mucho tiempo en escuelas. Me gustan de veras estos consejos que una vez encontré en un jardín infantil: «Sé agradable. Comparte tus juguetes». Son intenciones excelentes para ser amable, ¡y no necesitas mucho más para gobernar tu vida!

Cada mañana, toma la decisión de ser amable y amante ese día. Imagina las buenas sensaciones que derivarán de tratar a la gente con amabilidad; aprovecha esas sensaciones como recompensas que conducen de forma natural tu mente y cerebro hacia la amabilidad. Los resultados pueden ondear hasta muy lejos.

Un modo de enfocar y expresar intenciones amables es mediante estos deseos tradicionales, que puedes pensar, escribir y hasta cantar:

—que estés seguro —que estés sano —que seas feliz —que la
vida te sea benigna
Puedes modificarlos si te apetece, empleando cualquier palabra que evoque en ti sentimientos fuertes de amor y amabilidad, como:

—que estés protegido de daño interior y exterior —que tu cuerpo

esté fuerte y vital —que estés verdaderamente en paz —que prosperes tú y todos a los que estimas —que estés seguro, sano, feliz y la vida te sea benigna
También puedes ser muy concreto:

—que consigas el trabajo que quieres —Susana, que tu madre te trate bien —que metas un gol en el partido de hoy, Carlos —que esté en paz con mi hija
La práctica de la amabilidad [loving-kindness] se parece a la práctica de la compasión en varias cosas. Implica tanto deseos como sensaciones; en el cerebro esa práctica moviliza al lenguaje prefrontal y a la red de intenciones, y también a la emoción límbica y a las redes de recompensa. Convoca a la ecuanimidad para mantener abierto el corazón, sobre todo ante un dolor o una provocación grandes. La amabilidad está destinada absolutamente a todo el mundo: considera a todos los seres *nosotros* en tu corazón. Hay cinco clases de personas a las que puedes ofrecer amabilidad: benefactores, amigos, personas indiferentes, personas difíciles y a ti mismo. Cuando eres amable con otro, también te beneficias a ti mismo; da gusto ser amable, y a la vez anima a otros a tratarte bien.

Hasta puedes ser amable con partes de ti mismo. Por ejemplo, es conmovedor y poderoso ser amable con el niño que hay dentro de ti. También puedes ser amable con partes de ti que desearías que fueran diferentes, como el ansia de atención, una discapacidad para aprender o el miedo en algunas situaciones.

La meditación de la amabilidad [loving-kindness]

Puedes meditar sobre la amabilidad misma; produce una sensación cálida que es más *jugosa* que la respiración y por eso a muchas personas les resulta más fácil prestarle atención. Una práctica es expresar tus deseos amables como frases concretas (como las de la sección anterior) y luego decirlas mentalmente una por una, quizás con el ritmo de la respiración (o sea, una frase con cada respiración). O puedes usar las frases más bien como una guía suave, volviendo a ellas cuando tu atención se distraiga. Sea como fuere, mantén la sensación de amabilidad, en la que hay una buena voluntad, generosidad y ánimo sin fronteras. Puedes usarla para profundizar en la concentración: en lugar de concentrarte en la respiración, te hundes en la amabilidad. Al mismo tiempo, la amabilidad te está invadiendo; déjala entrar en la memoria implícita, enredando sus dulces hebras en el tejido de tu ser.

Es natural que no resulte fácil intentar ofrecer amabilidad a

personas «difíciles». Empieza por establecer un espacio tranquilo y calmado dentro de tu mente. Y luego ve haciéndolo, empezando con una persona que te resulte solo un poco difícil, como por ejemplo un compañero de trabajo algo molesto, pero que también tiene buenas cualidades.

La amabilidad en la vida diaria

A lo largo del día, incorpora deliberadamente amabilidad a tus acciones, palabras y, sobre todo, pensamientos. Intenta poner más cosas relacionadas con la amabilidad en las minipelículas que pasan por el fondo de tu mente, en el simulador. Al ir «disparando» cada vez más las redes neuronales del simulador con mensajes de amabilidad, ese sentimiento y esa postura hacia los demás estará más «cableada» en tu cerebro.

Haz experimentos aportando amabilidad a alguien durante una temporada —puede que un familiar durante una tarde, un compañero de trabajo durante un encuentro— ¡y observa los resultados! Mi maestro, Jack Kornfield, a veces anima a la gente a darse a sí mismos amabilidad durante un año, lo cual es una práctica poderosa.

Una llamada al amor

Todos los grandes maestros de todas las fes y tradiciones nos han pedido que seamos amorosos y amables. La amabilidad no tiene que ver con ser agradable de un modo sentimental o superficial: es una valoración apasionada y sin temor de todo y de todo el mundo, sin excepción. El amor es la joya del loto y es tan importante como la sabiduría. El amor es un camino de práctica profundo en sí mismo, como muestra la referencia de Buda a «la liberación de la mente por amabilidad».

Convertir en bondad la mala voluntad

Es relativamente fácil ser amable cuando los demás te tratan bien o por lo menos no te hacen daño. Lo duro es encontrar tu camino hacia la amabilidad incluso cuando te han tratado mal. Los *Cuentos de Jatak* describen la vida (supuesta) de Buda en forma de distintos animales, cuando los animales podían hablar. He adaptado una de esas historias, en la que era un gorila, como ejemplo de una amabilidad incondicional:

Un día un cazador fue al bosque, se perdió y cayó en un agujero profundo del que no podía salir. Durante varios días pidió ayuda, cada vez más hambriento y débil. Por último, el Buda-gorila le oyó y vino. Vio las paredes del agujero, empinadas y resbaladizas, y le dijo al hombre: «Para sacarte sin daño, echaré primero piedras y practicaré con ellas».

El gorila fue echando pedruscos en el agujero, cada vez más grandes, y sacándolos, hasta que estuvo preparado para sacar al hombre. Con gran trabajo, tirando de piedras y lianas, empujó al hombre hasta afuera y luego salió él mismo.

El hombre miró en derredor, feliz de estar fuera del agujero. El gorila yacía a su lado, jadeando. El hombre dijo: «Gracias, gorila. ¿Puedes guiarme para salir del bosque?». El gorila contestó: «Sí, hombre, pero antes tengo que dormir un poco para recuperar fuerzas».

Mientras el gorila dormía, el hombre lo miraba y empezó a pensar: «Tengo mucha hambre. Puedo encontrar solo la salida del bosque. Este no es más que un animal. Puedo golpearle con una de estas piedras, matarlo y comérmelo. ¿Por qué no lo hago?».

Así que el hombre levantó uno de los pedruscos tan alto como pudo y lo tiró con fuerza contra la cabeza del gorila. El gorila gritó de dolor y se sentó rápidamente, aturdido por el golpe, con la sangre corriéndole por la cara. Al mirar al hombre y comprender lo que había pasado, sus ojos se llenaron de lágrimas. Sacudió su cabeza con pena y dijo: «Pobre hombre. Nunca serás feliz».

El odio nunca es vencido por el odio. Al odio se lo vence con amor. Esta es una ley eterna. Dhammapada

Reflexiones sobre la buena y la mala voluntad

Esta historia siempre me ha conmovido mucho. Nos da mucho que pensar:

- La voluntad, buena y mala, se refiere a la intención. El gorila tenía la intención de ayudar, el hombre la de matar.
- Las intenciones se expresan mediante la acción y la inacción, las palabras y los hechos, y —especialmente— mediante los pensamientos. ¿Cómo te sientes cuando otra persona hace mentalmente conjeturas sobre ti? ¿Y cuando las haces tú? La mala voluntad hace que se vean muchas películas en el simulador, esas pequeñas historias sobre otras personas. Recuerda que, mientras pasa la película, las neuronas se están cableando.
- La mala

voluntad intenta justificarse a sí misma: «Este no es más que un animal». En el momento, la racionalización suena aceptable, como los susurros de Wormtongue en *El Señor de los anillos*. Solo después nos damos cuenta de cómo nos la hemos jugado a nosotros mismos. • La amabilidad del gorila era su recompensa. No estaba agobiado por la ira o el odio. El primer dardo le cayó en forma de pedrusco; no había necesidad de añadir más daño con el segundo dardo de la mala voluntad. • Tampoco hay necesidad de que el gorila intente vengarse. Sabía que el hombre nunca sería feliz como resultado de sus acciones. Stephen Gaskin (2005) describe el karma como golpear bolas de golf en la ducha. Con frecuencia nuestros intentos de vengarnos se convierten en bolas rebotando hacia quien las tiró. • Desprenderse de la mala voluntad no significa pasividad ni silencio, ni permitir que uno mismo o los demás sufran daño. Al gorila no lo intimidó el hombre y dijo lo que había que decir. Hay mucho margen para decirle la verdad al poder, y para la acción efectiva, sin sucumbir a la mala voluntad. Piensa en Mahatma Ghandi o en Martin Luther King. De hecho, es probable que tus acciones sean más efectivas con la mente clara y el corazón apacible.

Domar al lobo del odio

He aquí un buen número de métodos para cultivar la buena voluntad y abandonar la mala. Algunos te atraerán más que otros. No se trata de practicarlos todos, sino de saber muchas maneras distintas de domar al lobo del odio.

Cultiva emociones positivas

En general, desarrolla y alimenta emociones positivas como la felicidad, la satisfacción y la paz. Por ejemplo, busca cosas con las que estar feliz y aprovecha su bondad cuando sea posible. Los sentimientos positivos calman el cuerpo, tranquilizan la mente, crean un hueco que hace de parachoques frente al estrés y promueven relaciones de apoyo... todo lo cual reduce la mala voluntad.

Sé consciente de lo primordial

Ten en cuenta los factores que estimulan tu sistema nervioso simpático, como el estrés, el dolor, la preocupación o el hambre, y te empujan hacia la mala voluntad. Intenta desactivarlos de partida, comiendo antes de hablar, tomando una ducha, leyendo algo inspirador o charlando con un amigo.

Evita la discusión

No discutas salvo que no tengas más remedio. Incluso dentro de tu mente, intenta no enredarte en los flujos mentales de otras personas. Piensa en la turbulencia neurológica que sostienen sus pensamientos, en el remolino increíblemente complicado, dinámico y en su mayor parte arbitrario de conexiones neuronales que momentáneamente encajan de un modo coherente y luego vuelven al caos. Molestarse con los pensamientos de otras personas es como molestarse con la espuma de una cascada. Intenta desacoplar tus pensamientos de los de la otra persona. Dite a ti mismo: «Está allí y yo estoy aquí. Su mente está separada de la mía».

Sé cuidadoso al atribuir intenciones

Ten cuidado al atribuirle intenciones a otras personas. Las redes prefrontales del cerebro atribuyen intenciones a otros de modo rutinario, pero se equivocan con frecuencia. La mayor parte de las veces tú tienes un papel pequeño en los dramas de otras personas: no se dirigen a ti en particular. Mira esta parábola del maestro taoísta Chuang Tzu (que he adaptado):

Imagina que estás relajado en una canoa en un río y que de pronto algo la golpea con fuerza y te tira al agua. Te levantas chorreando y ves que dos adolescentes con gafas de buceo te han hecho volcar con disimulo. ¿Cómo te sentirías?

Ahora imagina la misma situación: la canoa, la caída repentina al agua, pero esta vez cuando te levantas chorreando lo que te encuentras es un enorme tronco sumergido que te ha golpeado arrastrado por la corriente. ¿Cómo te sientes ahora?

Para la mayor parte de las personas la segunda situación no es tan mala: te ha alcanzado un primer dardo (has caído al agua), pero no aparece el segundo dardo en forma de sentirse herido o airado porque le incordien a uno personalmente. La verdad es que muchas personas son como los troncos: está bien apartarse de su camino si puedes —o reducir el impacto—, pero *no apuntan* hacia ti. Piensa también en las muchas cosas que les han llevado a hacer lo que hayan hecho (mira el ejercicio de las Diez Mil Cosas).

Las Diez Mil Cosas
Haz este ejercicio a la velocidad que desees, con los ojos abiertos o

cerrados.

Relaja y prepara la mente, centrándola en la respiración. Elige una situación en la que sientas que alguien se ha portado mal contigo. Observa tus reacciones hacia esa persona, especialmente las más profundas. Explórate a ti mismo en busca de cualquier mala voluntad. Ahora reflexiona sobre algunas de las varias causas —las diez mil cosas— que han llevado a esa persona a actuar como lo hizo. Ten en cuenta los factores biológicos que pudieran afectarle; como dolor, edad, carácter innato o inteligencia. Ten en cuenta las realidades de su vida: raza; sexo, clase, oficio, responsabilidades, tensiones diarias. Ten en cuenta lo que sepas de su niñez. Y los acontecimientos importantes de su vida adulta. Ten en cuenta sus procesos mentales, personalidad, valores, miedos, puntos sensibles, esperanzas y sueños. Ten en cuenta a sus padres, a partir de lo que puedas conjeturar razonablemente sobre ellos; ten en cuenta también los factores que han podido conformar sus vidas. Reflexiona sobre los sucesos históricos y otras fuerzas mayores que formaron el río de causas que fluyen a través de su vida. Mira otra vez en tu interior. ¿Han cambiado tus sentimientos hacia esa persona ahora? ¿Han cambiado tus sentimientos hacia ti mismo?

Ofrécete compasión a ti mismo

En cuanto te sientas maltratado, date compasión a ti mismo: es un cuidado de urgencia para el corazón. Prueba a ponerte la mano en la mejilla o en el corazón para estimular la experiencia corporal de recibir compasión.

Investiga los gatillos

Inspecciona el gatillo escondido de tu mala voluntad, como la sensación de alarma o amenaza. Mírala con realismo. ¿Estás exagerando de algún modo lo que pasó? ¿Te estás centrando en la única cosa negativa en medio de una docena de cosas buenas?

Pon las cosas en perspectiva

Pon en perspectiva lo que haya pasado. Los efectos de la mayoría de los sucesos se desvanecen con el tiempo. Forman parte de una globalidad mayor, la mayor parte de la cual suele estar bien.

Practica la generosidad

Usa las cosas que te exasperan para practicar la generosidad. Piensa en permitir que las personas consigan lo que se ganan: su

victoria, su trocito de dinero o tiempo, su ventaja.

Sé generoso con la paciencia y la renuncia.

Considera la mala voluntad como una desgracia

Considera tu mala voluntad como una desgracia para ti mismo y así estarás motivado para librarte de ella. La mala voluntad molesta y tiene consecuencias negativas sobre la salud; por ejemplo, la hostilidad habitual aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Tu mala voluntad siempre te hará daño a ti mismo, pero frecuentemente no tiene efecto contra la persona hacia quien está dirigida; como dicen en los programas de mejora personal: «El resentimiento consiste en que yo tomo veneno y espero que tú te mueras».

Estudia la mala voluntad

Elige un día y examina realmente hasta la última traza de mala voluntad que experimentes. Mira lo que la causa y cuáles son sus efectos.

Quédate en la consciencia

Quédate en la consciencia, observando la mala voluntad pero no identificándote con ella, mirando cómo se levanta y desaparece como cualquier otra experiencia.

Acepta la herida

Ser herido es parte de la vida. Da por descontado que la gente alguna vez te tratará mal, deliberada o accidentalmente. Por supuesto, esto no quiere decir que les autorices a hacerlo ni que dejes de ser asertivo. Simplemente aceptas los hechos de la vida. Siente el daño, la ira, el miedo, pero deja que pasen a través de ti. La mala voluntad puede llegar a ser un modo de evitar encararte con tus sentimientos y dolores profundos.

Relaja el sentido del yo

Relaja el sentido del yo. Experimenta con abandonar la idea de

que realmente hay un yo a quien se ataca o hiere (véase el cap. 13).

Afronta el maltrato con amabilidad

Tradicionalmente se ha visto la amabilidad como el antídoto directo contra la mala voluntad, así que decídete a emplearlo para afrontar las situaciones de maltrato. Un sutra famoso en el budismo pone el nivel alto: «Incluso si unos asaltantes fueran a cortarte miembro a miembro con una sierra de doble mango, deberías responder así: ‘Nuestras mentes no se verán afectadas, no emitiremos malas palabras; lo soportaremos compasivamente por su bienestar, con una mente de amabilidad, sin odio interior’» (Nanamoli y Bodhi 1995, 223).

La verdad es que yo no llego a tanto, pero si es posible permanecer amable mientras a uno lo tratan terriblemente —y hay relatos de personas en circunstancias horribles que lo demuestran—, deberíamos ser capaces de levantarnos de situaciones menos penosas, como estar en medio de un atasco de tráfico o ser decepcionado de nuevo por un adolescente.

Exprésate

Hasta donde sea útil, di tu verdad y defiéndete con hábil asertividad. Tu mala voluntad te está diciendo algo. Se trata de entender el mensaje —quizá que otra persona no es un amigo verdadero o que necesitas ser más claro con relación a tus fronteras— sin que te arrastre la ira.

Ten fe en la justicia

Como en la historia del gorila, ten fe en que los demás pagarán lo que han hecho algún día. Tú no tienes que ser el sistema de justicia.

No des lecciones airado

Entiende que algunas personas no aprenderán la lección por mucho que lo intentes. Así que ¿por qué buscarte problemas esforzándote en enseñarles sin posibilidad de éxito?

Perdona

Perdonar no significa cambiar de opinión sobre lo que se ha hecho mal. Significa librarse de la carga emocional de haber sido maltratado. Normalmente, el mayor beneficiario de tu perdón eres tú mismo. (Para más información, véase *The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace*, de Jack Kornfield, y *Forgive for Goody* de Fred Luskin).

Amabilidad por todo el mundo

Vista nuestra antigua tendencia a reducir el campo del amor a un pequeño círculo de *nosotros* rodeado de *ellos*, es bueno cultivar el hábito de agrandar el círculo, ensanchándolo al final hasta incluir a todo el mundo. He aquí algunas sugerencias para hacerlo:

Agrandar la categoría de nosotros

Sé consciente de los procesos mentales automáticos que hacen que te identifiques con un grupo particular (por sexo, raza, religión, orientación sexual, partido político, nación...) y mires a los miembros de otros grupos como los *otros*. Céntrate en las similitudes entre *nosotros* y *ellos*, no en las diferencias. Reconoce que todo está conectado con todo lo demás, que *nosotros* es todo el ancho mundo —que, en sentido profundo, todo el planeta es tu hogar y la gente que lo habita tu familia extensa—. Crea deliberadamente categorías mentales que te incluyan con personas a las que normalmente miras como no-yo; por ejemplo, cuando ves a alguien en silla de ruedas, piensa en cómo todos somos minusválidos de un modo u otro.

Estate plenamente atento a los procesos automáticos de valorar a tu propio grupo mientras se minusvalora a los demás (Efferson, Lalive y Feh 2008). Date cuenta de cuán a menudo estas valoraciones no tienen una base racional. Ten cuidado con las pequeñas maneras en que tu mente considera a otros como personas inferiores a ti, como *ello* en vez de *yo*. Céntrate en las cosas buenas sobre las personas de otros grupos. Mira a las personas más como individuos que como representantes de un grupo, lo que reduce prejuicios (Fiske 2002).

Reduce la sensación de amenaza

Estate plenamente atento a cualquier sensación de amenaza. Esta sensación evolucionó para protegernos en entornos que eran mucho más peligrosos que cualquier cosa con la que la mayoría de nosotros se

enfrenta hoy. En realidad, ¿hasta dónde es probable que otras personas te hagan daño?

Beneficio mutuo

Busca oportunidades de intercambio cooperativo con miembros de otros grupos (por ejemplo, compartir el cuidado de los niños o hacer negocios). Cuando las personas dependen unas de otras para su bienestar y llegan a experimentarse unas a otras como fiables y honradas, es mucho más difícil verlas como enemigas.

Calentar el corazón

Reflexiona sobre el sufrimiento que soporta tanta gente. Reflexiona también sobre cómo debieron ser los demás cuando eran niños pequeños: esto activará la calidez y buena voluntad que naturalmente sentimos por los niños pequeños.

Recuerda la sensación que tienes acerca de alguien que te quiere, lo que estimula tus capacidades para ocuparte de los demás. Luego, trae a la mente la experiencia de ocuparte de veras de alguien que es un *nosotros* para ti; esto empuja a tus circuitos neuronales a ocuparse de alguien que podría ser un *ellos*. Luego extiende la sensación de *nosotros* para que incluya a todo ser viviente de tu planeta, como en la meditación de amabilidad que tratamos a continuación.

Meditación en amabilidad [loving-kindness]

Aquí está el desarrollo de una meditación en amabilidad: *Encuentra una postura que te ayude a estar relajado y alerta. Estabiliza la respiración y establece algo de ecuanimidad, algo de espaciosidad mental y equilibrio. Sé consciente de las sensaciones de la respiración en la zona del corazón. Invoca la sensación de estar con alguien a quien quieres. Sigue sintiendo ese amor. Siéntelo fluyendo por tu corazón; quizás acompasadamente con la respiración. Siente cómo tiene una vida propia, que fluye por tu corazón, sin dirigirse a una persona concreta. Siente cómo la amabilidad se extiende hacia afuera, hacia las muchas personas que sabes que son neutrales en relación contigo. Deséales lo mejor. Deséales que sufran menos. Que sean felices de verdad. Puede que sientas esta amabilidad como calor o luz. O como un pozo que se desparrama, con suaves ondas que cada vez llegan más lejos para incluir a más gente. Siente tu amabilidad saliendo para incluir hasta a personas difíciles: tiene vida y fuerza propias. Comprende que hay muchos factores que afectaron a estas personas difíciles y les*

llevaron a convertirse en un problema para ti. Deseas que incluso personas que te maltrataron sufran menos. Que también ellas sean felices de verdad. La paz y la fuerza de esta amabilidad fluye hacia afuera cada vez más lejos para incluir a personas que sabes que existen, aunque no las conozcas personalmente. Siente amabilidad por toda la gente que vive en tu país, tanto si estás de acuerdo con ella como si no, tanto si te gustan como si no. Dedicar unos minutos a intentar extender tu amabilidad a los millones de personas con las que vivimos sobre la Tierra. Amabilidad para alguien que ahora está riendo. Amabilidad para alguien que llora. Amabilidad para alguien que se está casando. Amabilidad para alguien que cuida de un niño enfermo o de un padre. Amabilidad para alguien preocupado. Amabilidad para un recién nacido. Amabilidad para un agonizante. Tu amabilidad fluye cómodamente; quizás acompañada con tu respiración. Se extiende a todos los seres vivos de la Tierra. A todos les deseas bien. A todos los animales, en el mar, sobre la tierra, en el aire: que todos tengan salud y estén a gusto. Desear el bien a todas las plantas de todas clases: que tengan salud y estén a gusto. Desear el bien a los microorganismos de todas clases: amebas, bacterias, hasta a los virus: que todos estén bien y a gusto. De modo que todos los seres sean nosotros. Que todos los niños sean míos. Todo lo viviente, mis parientes. Toda la Tierra, mi hogar.

Capítulo 10: puntos clave

—Si la compasión es el deseo de que alguien no sufra, la amabilidad es el deseo de que sea feliz. Tiene una cualidad amorosa, por eso el término *amabilidad*. Cuando practicas la amabilidad, domas al lobo del odio y alimentas al del amor.

—Hay muchos modos de hacerlo, como formar la intención de ser amable, traducir esta intención en buenos deseos específicos, meditar en amabilidad, centrarse en la amabilidad en la vida diaria y usar al mismo amor como camino de práctica.

—Es fácil ser amable con quienes te tratan bien. Lo difícil es conservar tu amabilidad cuando te tratan mal, conservar la buena voluntad delante de la mala voluntad.

—Ayuda recordar que la amabilidad es su propia recompensa, que las consecuencias a menudo alcanzan a otros sin que tú tengas que hacerles justicia y que tú puedes ser asertivo sin caer en la mala voluntad.

—Hay muchas maneras de convertir la mala voluntad en buena

voluntad y domar al lobo del odio. Ten cuidado con las intenciones que atribuyes a otros; no te tomes las cosas personalmente; considera tu mala voluntad una desgracia para ti mismo de la que naturalmente quieres librarte; decide afrontar el maltrato con amabilidad; comunica y sé asertivo; y perdona.

—Amplía el círculo de *nosotros* para incluir tanta parte del mundo como sea posible. Ten cuidado con las categorías automáticas como *ellos* y *nosotros*, y mira modos en que *ellos* sean realmente *nosotros*; date cuenta de cuándo te sientes amenazado y piensa si hay alguna amenaza verdadera; calienta conscientemente tu corazón hacia otros; practica amabilidad para todo el mundo.

Parte cuatro: sabiduría

11. Los cimientos de la atención plena

La educación de la atención sería una educación por excelencia.
William James
Cada vez con más frecuencia oímos la expresión *atención plena* [mindfulness], pero ¿qué significa en realidad? Estar atento plenamente significa en esencia tener un buen control sobre la atención: puedes colocarla donde tú quieras y dejarla allí fija, hasta que quieres dedicarla a otra cosa.²

Cuando tu atención está fija, también lo está tu mente: no se encuentra distraída ni secuestrada por cualquier cosa que llegue a la consciencia, sino estable, asentada e imperturbable.

La atención es como una luz direccional, y lo que ilumina entra en tu mente y da forma a tu cerebro. Por eso, desarrollar un mayor control sobre tu atención quizá sea la manera más poderosa de reformar tu cerebro y, por tanto, tu mente.

Puedes entrenar y reforzar tu atención exactamente del mismo modo que cualquier otra habilidad mental (Jua, Krompinger y Baime 2007; Tang et al. 2007); este capítulo y el siguiente te mostrarán muchas maneras de hacerlo. Empecemos explorando *cómo* presta atención tu cerebro.

Tu cerebro plenamente atento

Para mantener vivo un animal —especialmente un animal complicado como nosotros—, el cerebro gestiona el flujo de atención equilibrando tres necesidades: conservar información en la mente, cambiar los contenidos de la consciencia y encontrar la cantidad adecuada de estimulación.

Conservar la información

Antes que nada, el cerebro debe ser capaz de conservar información en el primer plano de la consciencia —como un movimiento sospechoso entre la hierba en la sabana africana hace 100.000 años, o un número de teléfono que acabas de oír—. Mi asesor de conferencias, Bernard Baars, desarrolló la influyente teoría de que existe un espacio de trabajo global de consciencia [global workspace of consciousness], más llanamente, la pizarra mental (Baars 1997). Comoquiera que lo llames, es un espacio que aloja información entrante, información antigua que recobras y operaciones mentales con ambas.

Actualizar la consciencia

En segundo lugar, tu cerebro tiene que actualizar la pizarra con nueva información, la que procede del entorno y la de tu propia mente. Por ejemplo, supón que vislumbras una cara familiar en medio de una habitación llena de gente, pero no puedes identificarla. Cuando al fin recuerdas cómo se llama —Pepita Sánchez, amiga de una amiga— actualizas la imagen de su cara con esa información.

Buscar estimulación

En tercer lugar, tu cerebro incluye de partida un deseo de estimulación que probablemente evolucionó para aguijonear a nuestros ancestros para que siguieran buscando alimentos, parejas y otros recursos. Esta necesidad es tan intensa que, en una cámara de privación sensorial (en la cual uno flota en agua salada caliente, en una oscuridad y un silencio absolutos), el cerebro a veces empieza a alucinar, inventando imágenes solo por tener nueva información que procesar (Lilly 2006).

Un acto de equilibrio neuronal

Tu mente está continuamente alternando estos tres aspectos de la atención. Veamos cómo funciona.

Cuando mantienes algo en la mente, como en una presentación en el trabajo o en la sensación de respirar, las regiones corticales que soportan la memoria de trabajo (una parte clave de la pizarra mental) están relativamente estables. Para que sigan así, una especie de puerta protege la memoria de trabajo del resto de la información que corretea por el cerebro. Cuando la puerta está cerrada, permaneces centrado en una cosa. Si un estímulo nuevo llama a la puerta —puede ser una idea alarmante o el sonido de un pájaro—, la puerta se abre, dejando pasar la nueva información para actualizar la memoria de trabajo. Luego la puerta se cierra tras ella, dejando fuera más información. (La realidad es más complicada, claro: véase Buschman y Miller 2007; Dehaene, Sergent y Changeux 2003).

Mientras los contenidos de la memoria de trabajo son moderadamente estimulantes, se produce un chorro constante de dopamina que mantiene la puerta cerrada. Si la estimulación se reduce apreciablemente, la pulsación de las neuronas que liberan dopamina se reduce también, lo que permite que se abra la puerta y penetre nueva información. Por otro lado, un pico en el flujo de dopamina —provocado por nuevas oportunidades o amenazas— también abre la puerta (Braver, Barch y Cohén 2002; Cohén, Aston-Jones y Gilzenrat 2005; O'Reilly 2006).

Es un sistema ingeniosamente sencillo que produce resultados complejos. Pondré un ejemplo adaptado de Todd Braver y Jonathan Cohén (2000), imagina un mono mascando plátanos en un árbol. La comida constante mantiene sus niveles de dopamina estables y su atención fija en *este* árbol. Pero cuando empiezan a acabarse los plátanos, caen las recompensas y por tanto los niveles de dopamina, y en la memoria de trabajo comienzan a entrar ideas sobre comida en *ese* árbol de allí. Y si otro mono llega amistosamente a una rama vecina, un pico de dopamina también abre la puerta de la consciencia.

Este sistema inducido por la dopamina interactúa con otro sistema neuronal —basado en los ganglios basales— que intenta equilibrar las recompensas de la búsqueda de estímulos (¡nueva comida! ¡nuevas parejas!) con sus riesgos (exposición a predadores, rivales...). Los ganglios basales son una especie de «estimulostato» que registra el estímulo proveniente de los sentidos o de la propia mente. Mientras la cantidad de estimulación supera cierto umbral, no se necesita disparar la búsqueda de más. Pero cuando no lo hace, los

ganglios basales indican a tu cerebro que consiga más *ahora...* y hete aquí que te vuelves provocador en una conversación aburrida o te pierdes en el pensamiento mientras meditas.

Diversidad neurológica

Las personas diferimos mucho unas de otras en lo que se refiere a mantener la información, actualizar la consciencia y buscar estimulación (véase la tabla). Por ejemplo, el rango normal de temperamento incluye a quienes les encanta la novedad y la excitación y a quienes prefieren la tranquilidad y lo predecible. Personas en cualquiera de los dos extremos de este rango tienen problemas con frecuencia, sobre todo en las situaciones contemporáneas que precisan de atención sostenida en cosas que pueden no ser muy interesantes (en clase o en la oficina, por ejemplo). Alguien cuya consciencia se actualiza muy fácilmente —que tiene una puerta a la memoria de trabajo abierta de par en par— tiene problemas para filtrar todos los estímulos irrelevantes y distractivos.

Sean cuales fueren tus inclinaciones naturales, tu atención también está influida por tu cultura y experiencias en la vida. Por ejemplo, la cultura contemporánea occidental presiona y con frecuencia abrumba al cerebro con más información de la que está preparado para admitir de manera rutinaria. Nuestra cultura también habitúa al cerebro a un chorro extraordinariamente rico en estímulos —piensa en los videojuegos y en los centros comerciales—, de modo que una gota de ese chorro puede parecer aburrida. En esencia, la vida moderna toma la saltarina y distraída *mente de mono* con la que todos empezamos y le va dando esteroides. Además de este goteo, otros factores afectan a tu atención, como la motivación, el cansancio, un bajo nivel de azúcar, la enfermedad, la ansiedad o la depresión.

Resultados de tendencias diferentes en los tres aspectos de la atención

Tendencia según la clase de atención

Clase de atención	Clase de atención y sus resultados
conservar la información	actualizar la consciencia
buscar estimulación	alta • obsesividad • «sobreenfocado» • filtros porosos • distractibilidad • sobrecarga sensorial • hiperactividad • búsqueda de emociones
media	buena concentración • capacidad de dividir la atención • flexibilidad mental • asimilación • acomodación • entusiasmo • adaptabilidad baja • fatiga de concentración • memoria de

trabajo pequeña • opiniones fijas • ausencia • curva de aprendizaje
plana • atasco • apatía • letargo

¿Cuál es tu perfil personal?

Cada uno de nosotros tiene un perfil personal de capacidades de atención, formado por el temperamento, las experiencias de la vida, las influencias culturales y otros factores. Considerada en su conjunto, ¿cuáles son las fortalezas y debilidades de tu atención?, ¿qué te gustaría mejorar?

Un escollo es ignorar este perfil o, aún peor, estar avergonzado de él e intentar meter tu llave cuadrada particular en la cerradura redonda genérica. Otro, no poner nunca en dificultades a tus inclinaciones naturales. Entre ambos extremos hay un camino medio en el que adaptas tu trabajo, tu situación familiar y tus prácticas espirituales a tu propia naturaleza, de modo que con el tiempo desarrollarás mejor el control de tu atención.

Adopta un estilo adecuado para ti

En otras épocas y culturas que tenían niveles de estimulación relativamente bajos se desarrollaron muchos métodos tradicionales para educar la atención como, por ejemplo, la práctica contemplativa. ¿Qué ocurre con las personas de hoy, acostumbradas a estímulos mucho más potentes, especialmente las que están en el extremo más animado del rango temperamental? He visto a esta clase de personas abandonar la meditación porque no conseguían encontrar un modo que encajara con su propio cerebro.

Por lo que se refiere a sus efectos naturales, la diversidad neurológica es mucho más significativa que las variables de género, raza u orientación sexual. Si las tradiciones contemplativas quieren aumentar la diversidad de sus practicantes, tienen que encontrar más modos de acoger distintas clases de cerebros. Aún más: aquí, en Occidente, necesitamos especialmente individualizar las prácticas meditativas porque en la ocupada vida moderna se prefieren métodos con objetivos definidos y eficientes.

Tanto si lo que quieres es estar más centrado en el trabajo o cuando hablas con tu pareja o durante la meditación, date permiso para adaptar tu enfoque a tu naturaleza personal. Sé compasivo con tus dificultades para la atención plena: no tienes la culpa, y la emoción

positiva de la compasión podrá incrementar los niveles de dopamina y ayudarte a fijar la mente.

Luego piensa cuál de los tres aspectos de la atención es más difícil para ti: conservar algo en la consciencia, filtrar las distracciones o gestionar el deseo de estimulación. Por ejemplo, ¿te cansas rápidamente cuando intentas concentrarte?; ¿parece que tienes los filtros perforados, así que te distraes con la mayor parte de lo que ves u oyes a tu alrededor?; ¿o eres la clase de persona que necesita una dieta de estimulación rica? (¿O te sucede una combinación entre estas cosas?).

En lo que queda de capítulo exploraremos métodos generales de ganar mayor control sobre tu atención. Después, en el capítulo siguiente, emplearemos el entrenamiento supremo de la atención plena (la meditación) para mejorar tu perfil personal y tus habilidades de atención.

Establece intenciones

Emplea el poder de tu córtex prefrontal para establecer intenciones de estar más atento.

Establece un propósito definido al empezar cualquier actividad que requiera centrarse. Haz invocaciones como «Que mi mente sea firme». O simplemente convoca una sensación silenciosa de determinación.

Adopta la sensación corporal de ser alguien que conoces y que es extremadamente centrado. Eso acostumbra a los sistemas empáticos de tu cerebro a simular interiormente la naturaleza de atención plena de esa otra persona.

Renueva tus intenciones. Por ejemplo, si estás en una reunión, cada pocos minutos puedes volver a tomar la decisión de permanecer centrado. Uno de mis amigos emplea un aparatito que puede ajustarse para que vibre en intervalos determinados: se lo pone en el bolsillo y cada diez minutos recibe un discreto toque de atención.

Haz el propósito de que estar atento sea tu estado natural, desarrollando el hábito de la atención plena diaria.

Consejos para procurar la atención plena diaria

• Ve más despacio. • Habla menos. • Cuando puedas, haz una cosa cada vez. Reduce la multitarea. • Céntrate en tu respiración mientras haces las actividades cotidianas. • Relájate hasta expresar calma ante los demás. • Aprovecha sucesos rutinarios —la llamada del teléfono, ir al baño, beber agua...— como campanillazos para volver a una sensación de estar centrado. • En las comidas, emplea un momento en pensar de dónde viene el alimento. Por ejemplo, puedes centrarte en el trigo del pan, imaginándolo crecer en el campo, imaginando que se cosecha, almacena, muele, cuece en barras y se lleva a un mercado, antes de que llegue a tu mesa. Puedes ir muy lejos en solo unos segundos. También podrías imaginar a algunas de las personas que ayudaron a convertir el trigo en tu pan, y pensar en el utillaje y la tecnología empleados, y también en nuestros ancestros remotos, que tuvieron que descubrir poco a poco cómo cultivar los granos silvestres. • Simplifica tu vida, abandona placeres pequeños en favor de otros mayores.

Permanece despierto y atento

El cerebro no puede estar del todo atento si no está del todo despierto. Por desgracia, la persona media está falta de sueño, suele dormir una hora menos de lo necesario. Intenta dormir lo suficiente (depende de tu naturaleza y de factores como la fatiga, la enfermedad, problemas de tiroides o depresión). En otras palabras, cuídate. Luchar para estar atento cuando estás cansado es como espolear un caballo agotado para que corra colina arriba.

Suponiendo que estés razonablemente descansado, otros factores pueden mejorar el estado despejado:

• sentarse en postura erecta ofrece una información de retorno [feedback] interior a la *formación reticular*—una enredada red de nervios en el tronco cerebral que está implicada en la vigilia y la consciencia— diciéndole que necesitas estar vigilante. Esta es la razón neurológica que justifica la demanda del profesor de sentarse erguidos, y también la clásica instrucción de meditación de sentarse derecho, de un modo digno. • «Ilumina la mente» es una frase tradicional que se emplea para añadir claridad y energía a tu consciencia. De hecho, para resistirse a la somnolencia, a veces se sugiere que visualices luz, literalmente. Neurológicamente, este *iluminado* probablemente implique una descarga de norepinefrina por el cerebro; este neurotransmisor —también disparado por la cascada de respuesta al estrés— es una señal general que fomenta el estado de alerta. • El oxígeno es al sistema nervioso lo que la gasolina a tu coche. Aunque

solo pese un 2% de tu peso total, tu cerebro consume el 20% del oxígeno que tú consumes. Haciendo varias inhalaciones profundas aumentas la saturación de oxígeno de la sangre y aceleras el cerebro.

Tranquiliza la mente

Cuando la mente está tranquila, pocas cosas emergen para distraerte y es más fácil permanecer atento plenamente. En el capítulo 5 exploramos maneras de «apagar las hogueras»; estas mismas maneras ayudan a tranquilizar la mente relajando el cuerpo y calmando las emociones y deseos. El método que presentamos ahora se centra en detener el clamor del pensamiento verbal, esa voz que parlotea incesantemente al fondo de tu cabeza.

Sé consciente de tu cuerpo como totalidad

Algunas partes del cerebro están vinculadas por una *inhibición recíproca*: cuando una parte se activa, suprime la actividad de otra. Hasta cierto punto, ambos hemisferios tienen esta relación; así, cuando estimulas el derecho al implicarte en actividades en que está especializado, los centros verbales del hemisferio izquierdo resultan eficazmente acallados.

El hemisferio derecho, visual-espacial, tiene la mayor parte de la responsabilidad en representar el estado de tu cuerpo, así que la consciencia del cuerpo puede ayudar a cortar la cháchara del cerebro izquierdo. La activación del hemisferio diestro aumenta aún más cuando sientes el cuerpo como *un todo*, que emplea el procesamiento global, gestáltico, de ese hemisferio.

Para practicar la consciencia de todo el cuerpo, empieza por la respiración como un todo; en lugar de permitir que la atención vaya de sensación en sensación, como hace normalmente, intenta experimentar tu respiración como sensaciones unificadas en tu estómago, pecho, garganta y nariz. Es normal que esta sensación gestalt unificada se desmorone después de uno o dos segundos; cuando pase eso, simplemente intenta volverla a crear. Luego expande la consciencia para incluir el cuerpo como un todo, sentido como una única percepción, como una única cosa. También esta sensación tiende a desmoronarse rápidamente, sobre todo al principio. Cuando ocurra, simplemente vuelve a reconstruirla, aunque sea durante unos pocos segundos. Lo harás mejor con la práctica, e incluso serás capaz de hacerlo en situaciones corrientes como una reunión.

Además de sus beneficios para acallar la mente verbal, la consciencia del cuerpo completo apoya la *determinación de la mente* [singleness of mind]. Este es un estado meditativo en el que todos los aspectos de la experiencia se juntan como un todo y la atención es muy firme. Como veremos en el próximo capítulo, este es uno de los factores de la absorción contemplativa profunda.

Silenciar los centros verbales

Envía una instrucción suave a los centros verbales, algo así como «Shh, ahora es el momento de callar y relajarse. Ahora mismo no hay nada importante de qué hablar. Más tarde tendrás mucho tiempo de hablar, durante el resto del día». Al hacerlo, empleas el poder de la intención prefrontal para inducir a la actividad verbal a un silencio relativo. Cuando las voces de la cabeza empiecen a murmurar otra vez, vuelve a darles la instrucción. Por ejemplo: «No es momento de cháchara, tu ronroneo me molesta, puedes hablar cuando acabe esta reunión / sesión / partida de golf». O podrías ocupar los centros verbales de tu cerebro con otras actividades verbales como repetir un dicho favorito, un mantra o una oración en el fondo de tu mente.

Si te apetece, acuerda una cita contigo mismo para dejar que tu mente ronronee de verdad cuando hayas acabado con la actividad en la que estabas centrado. Asegúrate de cumplir con la cita: es extrañamente divertido y con toda seguridad interesante amplificar el chorro verbal de tu mente, te ayuda a ver lo arbitrario y carente de significado que es en su mayor parte.

Mantente como consciencia misma

A medida que se estabiliza la atención plena, descansarás cada vez más en la propia consciencia. La consciencia contiene *objetos mentales*, una expresión general para cualquier contenido mental, incluidas percepciones, pensamientos, deseos, recuerdos, emociones, etcétera. Aunque los objetos mentales pueden bailar animadamente entre sí, la consciencia misma no resulta alterada nunca. La consciencia es una especie de pantalla sobre la que se proyectan los objetos mentales, como los reflejos sobre un estanque de gansos, como reza el dicho zen.

En tu cerebro, los patrones neuronales representados dentro de la consciencia son muy variables, pero las capacidades representacionales mismas —la base de la experiencia subjetiva de la consciencia— generalmente son muy estables. En consecuencia,

descansar en la consciencia misma aporta una hermosa sensación de claridad y paz interior. Estas sensaciones normalmente son más profundas en la meditación, pero puedes cultivar una sensación mayor de soportar la consciencia durante el día. Emplea la siguiente reflexión guiada para ayudarte a ello.

Descansar en la consciencia
Relájate con los ojos abiertos o cerrados. Instálate en el estar sin más, con la respiración del cuerpo en calma. Observa las sensaciones de tu respiración yendo y viniendo. Establece una sensación clara de observación diferente de lo que es observado. Observa el flujo de objetos mentales sin implicarte en él; no persigas zanahorias mentales ni eludas los palos. Ten pensamientos y demás, pero no seas ellos; no te identifiques con el contenido de la consciencia. Observa la película sin meterte en la pantalla. Permite que las experiencias vengan y vayan sin intentar influir en ellas. Con relación a los objetos mentales es fácil que aparezcan cosas agradables y desagradables, acepta tales preferencias como más objetos mentales. Fíjate que todos los objetos mentales tienen la misma naturaleza: vienen y van. Céntrate en el momento presente. Deja el pasado y el futuro. Recibe cada momento sin intentar conectarlo con el siguiente. Mantente como una presencia; sin recordar ni planear. No hay presión, búsqueda de nada. Nada que tener, nada que hacer, nada que ser. Observa las grietas entre los objetos mentales, una manera palpable de discernir el campo de la consciencia de sus contenidos. Por ejemplo, piensa deliberadamente en un pensamiento concreto, como «se respira» y luego observa qué está presente inmediatamente antes y después del pensamiento. Fíjate en que hay una especie de pacífica disposición, una capacidad sin emplear, una disponibilidad fértil. Observa las cualidades espaciales de la consciencia: no tiene fronteras, está quieta y en silencio hasta que aparece algo, es lo bastante grande para contener cualquier cosa, siempre presente y fiable, nunca se altera por los objetos mentales que la atraviesan como estrellas fugaces. Pero no confundas cualquier concepto de la consciencia —que no es más que otro objeto mental— con la consciencia misma. Vuelve a regresar al ser simplemente, simplemente presente, abriéndote al infinito, sin fronteras. Explora suavemente otras cualidades de la consciencia; parte de tu propia experiencia y no de las conceptualizaciones de la consciencia. ¿Hay en ella una especie de luminosidad? ¿Tiene una compasión sutil? ¿Son los objetos mentales nada más que modificaciones de la propia consciencia?

Capítulo 11: puntos clave

—Lo que pasa por tu atención esculpe tu cerebro. Por eso, el controlar tu atención puede ser la manera más efectiva de dar forma a tu cerebro y, por tanto, a tu mente. Puedes entrenar y reforzar la atención como cualquier otra de tus capacidades mentales; la atención plena [mindfulness] es una atención bien controlada.

—La atención tiene tres aspectos: conservar la información en la consciencia, actualizar la consciencia con información nueva y buscar la cantidad de estimulación adecuada.

—La información se usa en la memoria de trabajo, que tiene una especie de puerta basada en la dopamina. Una estimulación constante mantiene cerrada la puerta, que se abre por un aumento o disminución de la estimulación. Esto permite que entre nueva información en la memoria de trabajo y que se cierre la puerta tras ella.

—Además los ganglios basales buscan cierta cantidad de estimulación. Si el flujo de estimulación que recibes está por encima de esta cantidad, todo va bien, pero si el chorro se reduce hasta un hilillo, los ganglios basales activan otras partes del cerebro para encontrar más estimulación.

—Cada persona tiene distintas fortalezas y debilidades en los tres aspectos de la atención, lo que es coherente con la diversidad neurológica. Cada uno tiene su propio perfil. Es compasivo y sensible adaptar a tu perfil tu trabajo, tu vida en casa y tus prácticas espirituales, y mejorar tu atención con el tiempo.

—Algunas maneras genéricas de mejorar tu atención son: poner intención en ello, permanecer despierto y alerta, acallar la mente y permanecer como consciencia.

12. La maravillosa concentración

La perspicacia penetrante, junto con la calma tolerante, elimina completamente los estados de aflicción. Shantideva La atención plena aporta perspicacia y sabiduría, y el mejor modo de aumentar tu atención plena es meditando. No pasa nada porque no hayas meditado nunca; ahora mismo, en negocios, escuelas y hospitales de todo el mundo, la gente está aprendiendo prácticas meditativas para ser más productivos, prestar mejor atención, curarse antes y sentir menos tensión. Emplearemos la meditación para explorar muchos métodos para entrenar tu atención; también podrás aplicar estos

métodos a toda clase de situaciones no meditativas.

El poder de la meditación

La concentración que ganas en la meditación transforma el foco de tu atención en un rayo láser. La concentración es el aliado natural de la perspicacia, como puedes ver en esta metáfora budista tradicional: «Nos encontramos en un bosque de ignorancia y necesitamos un machete afilado para abrir un camino hasta la comprensión liberadora; la perspicacia es la hoja afilada y la concentración es lo que le da fuerza». Todas las tradiciones valoran los niveles más profundos de concentración contemplativa. Por ejemplo, el Noble óctuple Sendero budista incluye la Concentración Sabia, que consiste en desarrollar cuatro estados de la mente muy centrados, llamados *jhanas*. (Para conocerlos hace falta una práctica concreta, este capítulo no es una guía de jhanas).

Las dificultades de la meditación

La meditación es una manera excelente de probar tu atención para reforzarla precisamente porque va a contracorriente de las tendencias que hemos desarrollado durante la evolución.

Piensa en las prácticas de atención centrada, en las que llegas a estar absorto en un objeto, como la respiración. Los animales que fijaban su atención en una cosa durante muchos minutos seguidos descartaban todos los demás estímulos y, abandonada la necesidad de estimulación —quizás absortos en la luz del sol filtrándose entre las hojas—, no se daban cuenta de las sombras y deslizamientos amenazadores en las proximidades, así que no pasaban sus genes. La expresión tradicional para la atención asustadiza es «mente de mono», que es despectiva, pero que designa precisamente lo que permitió que nuestros ancestros siguieran vivos.

O piensa en la meditación de *consciencia abierta*, en la que practicas una consciencia no selectiva de todo lo que llega a tu mente, sin engancharte en ello; es tan contraria a nuestra naturaleza evolutiva como la anterior. Se espera de las sensaciones, emociones, deseos y otros objetos mentales que atraigan tu atención, y por tanto que respondas a ellos. Dejarlos pasar sin meterse en ellos no es natural.

Darse cuenta de estas dificultades ayuda a aportar algo de buen humor y compasión por uno mismo a los esfuerzos por meditar.

Cinco factores de concentración

Durante miles de años hubo personas que investigaron cómo reforzar la atención en el laboratorio de la práctica contemplativa. Por ejemplo, el budismo ha identificado cinco factores clave para preparar la mente:

- atención aplicada: empezar dirigiendo la atención a un objeto, como el principio de la respiración
- atención sostenida: mantenerse centrado en el objeto de atención, como permanecer consciente de una inhalación completa de principio a fin
- éxtasis: interés intenso en el objeto; a veces se lo experimenta como una avalancha de sensaciones maravillosas
- dicha: alegría del corazón formada por felicidad, satisfacción y tranquilidad
- determinación de la mente: unificación de la consciencia en la que todo se experimenta como una totalidad; pocos pensamientos; ecuanimidad, una sensación intensa de estar *presente*

A partir de los apoyos generales para la atención plena que tratamos en el capítulo anterior, exploremos ahora cómo desarrollar los sustratos neuronales de estos cinco factores. Con la práctica, la mayoría de las personas ahonda naturalmente en la concentración (Lutz, Slager et al. 2008). Tanto si eres nuevo en la meditación como si ya forma parte importante de tu vida, es magnífico saber que hay cosas que puedes hacer dentro de tu cerebro para afinar tu mente, incluso hasta llegar a la absorción profunda meditativa.

Para no alargarnos, nos referiremos a la meditación sentados y centrados en la respiración, pero puedes adaptar estas sugerencias a otras prácticas (yoga, cánticos...) y a otros objetos de atención (un mantra, amabilidad). A medida que tu mente se vaya afirmando, lleva esta estabilidad y enfoque a otro tipo de prácticas contemplativas (meditación perspicaz, oración, investigación de la transitoriedad) y a las actividades cotidianas.

Las tres secciones siguientes tratan de la atención aplicada y mantenida, y de las distintas debilidades que tenemos a este respecto. Después exploraremos el éxtasis, la dicha y la determinación de la mente. Acabaremos con una meditación guiada que reunirá los cinco factores.

Mantener la atención en su objeto

Con estas sugerencias profundizarás en tu fijación con el

contenido de la consciencia, lo que contribuirá a conservar cerrada la puerta a la memoria de trabajo (de lo que hemos hablado en el capítulo anterior):

Imagina un vigilante pequeñito que contempla lo bien que observas la respiración y te da un toque cada vez que flaquea tu atención. Este vigilante vive sobre todo en el córtex cingulado anterior (CCA) y compara el rendimiento real con el objetivo buscado; el CCA es la parte de tu cerebro más implicada en dirigir y mantener la atención.

Emplea los centros lingüísticos de tu cerebro en contar las respiraciones. Por ejemplo, en el fondo de tu mente, cuenta suavemente cada respiración de uno a diez, y vuelve a empezar. Si pierdes la cuenta, simplemente empieza otra vez en el uno. (También puedes contar al revés, de diez a uno, y si pierdes la cuenta empezar por el diez). Si eres ambicioso, intenta contar diez grupos de diez respiraciones, un centenar, sin perder la cuenta; si quieres, empieza con las manos cerradas y ve estirando un dedo por cada cuenta de diez.

Esta puede ser una manera muy buena de empezar una meditación, que lleve tu mente a un sitio asentado rápidamente.

Alternativamente, anota suavemente tu experiencia, por ejemplo pensando «dentro, fuera» a cada respiración. Si te ayuda, clasifica también otros objetos mentales: «pensamientos», «recuerdos», «preocupaciones», «tareas pendientes», etc.

Reafirma tu implicación en la respiración convirtiéndola en algo cálido, querido. Las emociones que se sienten hacia algo intensifican la atención hacia ello naturalmente y además implican a la totalidad del cerebro; por tanto, más redes neuronales se ven implicadas en el objeto de atención.

Dejar fuera las distracciones

He aquí algunos modos de conservar en tu mente un espacio relativamente tranquilo, dejando fuera a intrusos distractivos:

- Dedicar unos pocos minutos al principio de la meditación para abrirte y explorar los ruidos y otros estímulos de tu alrededor; haz lo mismo con tu mundo interior. Es paradójico, pero invitar a las distracciones a pasar las hace marcharse. Rechazando el segundo dardo de la resistencia a ellas reduces la atención que les dedicas.

Además, el cerebro tiende a habituarse a los estímulos constantes y tras un ratito deja de percibirlos. • Del mismo modo, aceptar algo completamente suele ayudar a que pase rápidamente por la mente. Es como si alguien llama a tu puerta: si le ignoras, seguirá llamando, mientras que si le abres, entra, dice lo que tenga que decir y normalmente se va. Puedes contribuir a que las distracciones pasen usando el método blando de notación de que hemos hablado (tomas nota, por ejemplo, de «ruido de tráfico... irritación»). Permitir que algo entre completamente en la conciencia deja que también emerja completamente su patrón latente de actividad neuronal. Habiendo entregado su mensaje, la coalición neuronal ya no tiene que presionar, ya no necesita competir con otras coaliciones por el centro del escenario. Y, como ha llegado y entregado su comunicación, ahora será objeto de los poderosos procesos que siguen intentando actualizar la memoria de trabajo... que normalmente borrarán la pizarra mental para dejar sitio a una coalición nueva. • Después de que disminuya la sensación de distracción, vuelve a centrarte en tu objeto de atención (o en la clase de meditación que estés haciendo). Si la distracción vuelve, siempre puedes abrirte a ella otra vez por unos minutos. • Alternativamente, aleja suavemente los pensamientos distractivos en los primeros pasos de su evolución y vuelve a la respiración. Estás rompiendo la formación de coaliciones neuronales antes de que acaben de consolidarse completamente. • Recuerdate que puedes pensar en otras cosas más tarde; dite que tienes una cita para meditar y que tienes que cumplir con ella. Esto hace que el córtex prefrontal ejerza su influencia de arriba a abajo sobre el flujo de percepción y pensamiento (Engle, Frías y Singer 2001). • Date cuenta de que todo lo que pasa por la mente es un espectáculo pasajero, con actores efímeros constantemente expulsados del escenario por otros nuevos. ¿Por qué quedar enganchado en uno de ellos cuando sabes que pronto lo remplazará otro? • Si falla todo lo demás, convierte a la distracción en el objeto de tu atención durante este periodo. Una vez, mientras me intentaba concentrar en la respiración, me distraía todo el rato un acondicionador de aire ruidoso. Después de un tiempo, me rendí y me fijé en ese sonido... y poco a poco acabé absorto en él.

Gestionar el deseo de estimulación

Los métodos siguientes aumentan la estimulación de la meditación; son especialmente útiles para las personas con temperamento energético. Se trata de emplearlos solamente cuando se los necesita para fijar la mente, no como un modo de eludir la disciplina de la meditación.

- La mente aumenta la atención en respuesta a la novedad. Así que

observa las cualidades de cada respiración. Consigue información nueva prestando atención a los detalles, como la sensación en puntos distintos del labio superior. • Céntrate en las múltiples sensaciones de un área grande de tu cuerpo, como el pecho. O percibe cómo la respiración crea sensaciones por todo tu cuerpo, como los sutiles movimientos de cabeza y caderas. • Divide la respiración en trozos pequeños, con lo que encontrarás más cosas de las que darte cuenta. Inhalación, exhalación y la pequeña pausa entre ellas, ya son tres partes. Puedes dividir cada inhalación y exhalación aún más. (Puedes aplicar métodos similares a la meditación caminando y a otras prácticas). • Haz meditación caminando, que proporciona más estímulos que estando sentado tranquilamente. O emplea prácticas afines para meditar, como el yoga o el tai chi. • Ábrete a sensaciones de satisfacción, de tener bastante. Aumentan la estimulación y transmiten el mensaje de que ya estás lleno y no necesitas lograr nada más. • Como el tono neutral no es estimulante, empuja a la mente a seguir buscando acción. Así que fíjate en lo que hace tu mente con los objetos mentales neutros y aumenta la estimulación anotando sencillamente *neutral*.

El éxtasis y la dicha

Veamos ahora los dos factores siguientes de absorción: el éxtasis y la dicha. Las sensaciones positivas como estas ayudan a concentrar la atención causando una liberación alta de dopamina al sustrato neuronal de la memoria de trabajo. Como vimos en el capítulo anterior, la puerta a la memoria de trabajo —y por tanto al campo de la consciencia— se abre tanto cuando la dopamina cae como cuando sube de golpe. Un suministro constante y alto de dopamina, como el que dan las sensaciones positivas, evita las caídas. Además, cuando las neuronas que liberan dopamina se encuentran cerca de su límite máximo de disparo, es difícil que haya una subida repentina, no pueden subir mucho más. Así que, cuanto más agradables e intensas sean tus sensaciones, más dopamina liberan... y tu atención se concentra más.

En otras palabras, si vas a meterte a fondo en la contemplación meditativa, o si simplemente intentas mantener los ojos abiertos en una reunión de tarde, la felicidad puede ayudarte.

En mi caso, he encontrado que intensificar las emociones positivas durante la meditación es una práctica maravillosa: te sientes espléndidamente, aumenta la concentración y alimenta una sensación intensa de bienestar durante todo el día.

He aquí unas maneras de intensificar el éxtasis y la dicha.

Pruébalas primero en la meditación y después experimenta con ellas en situaciones cotidianas.

- Observa al éxtasis y a la dicha cuando aparecen por su cuenta. Ábrete a ellos e invítalos a pasar.
- Piensa para ti mismo: «Que aparezca el éxtasis. Que aparezca la dicha (felicidad, contento, tranquilidad)». Intenta, de modo relajado, que el éxtasis o la dicha aparezcan.
- Integra el éxtasis y la dicha en las sensaciones de la respiración. Deja que la dicha te respire, deja que la respiración sea tranquila.
- Convierte al éxtasis o a la dicha en el nuevo objeto de tu atención, y luego sé progresivamente absorbido por este estado del ser.
- La dicha acompaña a la felicidad, al contento y a la tranquilidad: explóralos todos. En particular, la tranquilidad es uno de los siete factores de iluminación en budismo y también conduce hacia la concentración. Merece verdaderamente la pena conocer y cultivar esta sensación de gran paz y quietud —como un estanque inmóvil como un plato—.
- Presta atención plena a las sutilezas del éxtasis, felicidad, contento y tranquilidad. Consigue una sensación clara de cada uno de ellos, de modo que puedas convocarlos a tu mente en el futuro. Con el tiempo, lo natural es que una persona se distancie de la intensidad del éxtasis y se vaya acercando a las recompensas, más sutiles pero más sublimes, de la felicidad, el contento y la tranquilidad.
- Prueba a intensificar suavemente estos estados de la mente, quizás al tiempo que aceleras sutilmente la respiración. Hay un ritmo natural en el que un estado se fortalece en segundos, quizás minutos, y luego baja... para que lo puedas intensificar de nuevo.
- A lo largo de tu meditación, con frecuencia va bien ir cambiando del éxtasis a la felicidad, al contento y a la tranquilidad. Luego, cuando vaya a acabarse, haz el mismo camino hacia atrás, paso a paso mejor que saltando directamente de la tranquilidad al éxtasis.
- Busca el punto dulce donde estás lo bastante activo dentro de tu mente para animar estos estados, pero sin sobredirigir tu mente o vincularte a un resultado específico.

Determinación de la mente

La determinación de la mente [singleness of mind] implica la unificación de la consciencia, apoyada en una absorción profundizadora en el objeto de atención. Los pensamientos son mínimos y la mente está muy firme. Te sientes muy presente, con una sensación de ecuanimidad creciente.

Este estado está asociado probablemente con las ondas gamma de alta frecuencia que se observan en meditadores experimentados (Lutz et al. 2004). A medida que una persona profundiza en la

meditación, parece haber tanto una extensión como una intensificación de la actividad de ondas gamma, que supuestamente soporta la experiencia de una espaciosidad y estabilidad de la consciencia crecientes.

Si no hay quietud, no hay silencio. Si no hay silencio, no hay perspicacia. Si no hay perspicacia, no hay claridad. Tenzin Priyadarshi

La determinación de la mente tiende a derivar naturalmente de los otros cuatro factores de la concentración. También puedes promoverla de varios modos adicionales. Primero, como ya discutimos, la consciencia del cuerpo completo estimula el procesamiento holístico, gestáltico, del hemisferio derecho, y por tanto ayuda a unificar la mente. Para experimentar la consciencia del cuerpo completo empieza por conseguir una sensación de la respiración en su totalidad, y luego extiende la sensación para incluir al cuerpo como una totalidad; si la experiencia se desmorona, simplemente sigue reconstruyéndola hasta que sea algo más estable. En segundo lugar, entrégate al momento presente tal como es. Por esta vez, deja de lado al pasado y al futuro, en esta meditación excluye las preocupaciones, los planes o las fantasías. Alimenta una continuidad de presencia aquí-y-ahora. Tercero, relaja la sensación de yo personal tanto como puedas (exploraremos esto en el siguiente capítulo). Demasiado «yo» te distraerá y separará de la hermosa profundidad de ser que es la determinación.

Meditación de concentración

No importa por dónde empieces, puedes mejorar la concentración. Es como un músculo, cuando lo usas se vuelve más fuerte. Cuando tu mente vagabundea, cosa que hará inevitablemente, intenta no ser autocrítico, simplemente vuelve a la consciencia de tu próxima respiración. Como dice el maestro budista Joseph Goldstein, estate relajado pero no descuidado. No es lo que pasó alguna vez lo que importa, sino lo que haces *ahora*. Siempre puedes devolver la atención a la respiración y mantenerla. Siempre puedes abrirte al éxtasis y al gozo. Y siempre puedes ir más lejos en la determinación de la mente.

Buda ofreció una especie de guía de carreteras para la práctica contemplativa: afirma la mente, cállala, llévala a la determinación y concéntrala. Usaremos esto como guía para la próxima meditación, que aprovecha el apoyo de la atención plena y la concentración de que tratamos en este capítulo y en el siguiente. También puedes adaptar estas instrucciones para otras meditaciones o actividades de atención plena.

La

meditación

Encuentra una postura confortable; a la vez cómoda y alerta. Cierra los ojos o déjalos abiertos mirando unos pocos palmos por delante de ti. Sé consciente de los sonidos que vienen y van. De las sensaciones de tu cuerpo. De los pensamientos y sensaciones. Observa cualquier cosa que sea especialmente distractiva; estate atento a esta distracción durante un momento y luego mira a ver si puedes mover el centro de tu atención a la respiración. Adopta una intención para tu meditación, que puede ser con palabras o sin ellas. Imagina que eres alguien muy centrado, sea una persona que conoces o una figura histórica como Buda. Relájate de verdad. Haz una inhalación grande y luego exhala completamente, sintiendo que la tensión abandona tu cuerpo. Sé consciente de las sensaciones internas de respirar, cómo entra aire frío y sale caliente, pecho y vientre levantándose y bajando. No intentes controlar la respiración de ninguna manera, déjala ser como es. Sigue siendo consciente de la respiración durante la meditación, empleándola como una especie de ancla. Siéntete tan seguro como puedas. Estás en un sitio protegido, eres fuerte, capaz de relajar la vigilancia y dedicar tu atención al interior. Siente algo de compasión por ti mismo. Convoca también otras sensaciones positivas, incluyendo las tiernas como la gratitud. Siente cómo los beneficios de esta meditación penetran en ti, nutriéndote y ayudándote; inclinando suavemente tu mente y cerebro en una dirección crecientemente englobadora. Todo va bien. Durante los próximos cinco minutos o más, intenta tener presente cada respiración individual de principio a fin. Imagina un pequeño guardián en tu mente vigilando tu atención y avisándote si empieza a vagabundear. Dedícate a cada respiración y abandona todo lo demás. Abandona el pasado, el futuro, estate presente en cada respiración. Encuentra un sitio donde las sensaciones físicas de respirar sean destacadas, como el pecho o el labio superior. Al principio de cada inhalación dedica atención a estas sensaciones. Después mantén esa atención de principio a fin. Sé consciente del espacio entre la inhalación y la exhalación. Luego presta atención a la exhalación y mantenla en ella hasta el final. Si te ayuda, cuenta suave, mentalmente, cada respiración, de uno a diez, volviendo a empezar si pierdes la cuenta. O toma nota suavemente: dentro, fuera. Al profundizar en la concentración, deja que estas palabras se desvanezcan. Dedícate a la respiración, renunciando a todo lo demás durante esta meditación. Experimenta las sensaciones de cada respiración. Inhalando, experimenta que estás inhalando. Expirando, experimenta que estás expirando. Todo va bien. Sé consciente de cualquier sensación de éxtasis o dicha. Ábrete a ellas e invítalas a pasar. Que aparezca la felicidad. Mueve tu atención hacia ella por un momento. Intensifica las sensaciones de éxtasis y de dicha como puedas. Quizás respirarás algo más rápidamente. Si experimentas subidas de éxtasis, déjalas que recorran tu cuerpo. Permítete estar muy

feliz, muy contento, muy tranquilo. Explora las distintas cualidades del éxtasis, la felicidad, el contento y la tranquilidad. Déjate absorber cada vez más por estos estados. Dale éxtasis y dicha a tu respiración, profundizando tu absorción, afirmando de verdad tu mente. Todo va bien. Tu mente se está tranquilizando mucho. La atención está concentrada sobre todo en un objeto, como la sensación de respirar en tu labio superior. Aparecen pocos pensamientos verbales y pasan rápidamente. Hay gran tranquilidad. Hay una consciencia de la respiración como un todo, todas las sensaciones de la respiración unificadas como un todo. Luego una consciencia del cuerpo como un todo. Siente todo el cuerpo moviéndose ligeramente con la respiración. No te mueves a favor ni en contra de nada que pasa por tu mente. Si parece que algo amenaza con disturbar la paz, déjalo pasar y relájate en la calma. Todo va bien. Tu mente está llegando a la determinación. Hay una consciencia del cuerpo como un todo, de la experiencia como un todo. Pocos pensamientos, puede que ninguno en absoluto. Sensación de que caen todas las fronteras y barreras de dentro de la mente. Ninguna resistencia frente a nada. Dejarse llevar completamente. Siente una unificación progresiva extendiéndose y fortaleciéndose en tu mente. Que emerja la determinación. Permite que aparezcan estados mentales que pueden ser desconocidos con tal plenitud y profundidad. Abandona todo pensamiento. Profundiza en la respiración, haciéndote uno con la respiración. La absorción en la respiración cada vez cuesta menos. Nada frente a lo que reaccionar, nada que ser. Deja que emerja la perspicacia, mirando la experiencia, y la mente, y el mundo. Desaparecen pequeños restos de ansia. Estás en paz y libre. Todo va bien. Cuando te apetezca, vete acabando la meditación gradualmente. Vuelve suavemente de dondequiera que estés a la tranquilidad, luego al contento, luego a la felicidad, luego a cierto éxtasis, después a un estado mental más cotidiano. Tómate tiempo. Sé suave contigo mismo. Que esta paz y firmeza de mente se hunda en tu ser; convirtiéndose en parte de ti. Que te nutra a ti y a quienes te rodean.

Capítulo 12: puntos clave

—La atención plena conduce a la sabiduría, y el mejor modo de aumentar la atención plena es la meditación.

—Además de sus beneficios para la productividad, el aprendizaje y la salud, la meditación concentra la mente para la práctica contemplativa; la concentración apoya la perspicacia profunda y liberadora en las causas del sufrimiento y en las causas de gran felicidad y paz.

—En el budismo hay cinco factores tradicionales que fijan la mente: la atención aplicada, la atención sostenida, el éxtasis, la dicha y la determinación de la mente. Hemos explorado muchas maneras de fortalecer sus sustratos neuronales.

—Hemos tratado las dificultades de la atención aplicada y sostenida bajo tres aspectos: mantener la atención en su objeto, dejar fuera las distracciones y gestionar el deseo de estimulación.

—El éxtasis y la dicha concentran la atención causando una transmisión de dopamina uniformemente elevada; esto mantiene cerrada la puerta de la memoria de trabajo para que puedas ser cada vez más absorbido por lo que hay dentro.

—La determinación de la mente probablemente se apoya sobre la sincronización de rápidas ondas gamma en zonas grandes del cerebro. Puedes promover este estado mediante los otros cuatro factores de la concentración, más la consciencia de todo el cuerpo, rindiéndote al momento y relajando el sentido del yo.

13. Relajar el yo

Estudiar el camino es estudiar el yo. Estudiar el yo es olvidar el yo. Olvidar el yo es estar iluminado por todas las cosas. Dogen Y ahora llegamos a lo que quizá sea la mayor fuente de sufrimiento... y por tanto lo que es más importante conocer: el yo aparente.

Mira tu experiencia. Cuando te tomas las cosas personalmente o buscas la aprobación, ¿qué pasa? Que sufres. Cuando te identificas con algo como *yo* o intentas poseer algo como *mío*, te pones a tiro del sufrimiento, porque todas las cosas son frágiles e inevitablemente morirán. Cuando te separas de otras personas y del mundo como *yo*, te sientes separado y vulnerable... y sufres.

Por otro lado, cuando relajas la sutil sensación de contracción en la idea de yo, cuando estás inmerso en el flujo de la vida en vez de aparte de ella, cuando el ego y el egotismo se desvanecen, entonces te sientes en paz y colmado. Puede que hayas experimentado esta sensación en una noche estrellada, al borde del mar o cuando nació tu hijo. Es paradójico, pero cuando menos *yo* hay, más feliz eres. O, como dicen tanto los monjes budistas como los que viven en el corredor de la muerte, «no yo, no problema».

En algún momento de la vida, todos nos hacemos la misma pregunta: «¿Quién soy yo?». Y nadie sabe la respuesta de verdad. El yo es un sujeto escurridizo... ¡sobre todo cuando es el sujeto que se mira a sí mismo como objeto! Así que empecemos por tomar tierra en un asunto tan etéreo con una actividad experimental: sacar al cuerpo de paseo. Entonces investigaremos la naturaleza del yo en tu cerebro. Por último, exploraremos métodos para dejar de «yoizar» para sentirte más seguro, en paz y unido a todas las cosas. (Para saber más de este tema profundo, que excede el campo de este capítulo, véase *Living Dhamma*, de Ajahn Chah; *The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are*, de Alan Watts; *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*; o *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi*).

Sacar al cuerpo de paseo

Intenta hacer este ejercicio con tan poco sentido del yo como sea posible. Si llegas a sentirte incómodo del modo que sea, centra tu atención en sensaciones físicas básicas, como las de tus manos o pies.

Ejercicio Relájate. Sé consciente de la respiración. Establece la intención de abandonar el yo tanto como te sea posible y ver qué se siente. Sé consciente de la respiración. Sé respiración. No hay nada más que hacer. No hace falta que el yo haga nada. Siéntete tan seguro como sea posible. Relaja toda sensación de amenaza o aversión. No necesitas movilizar al yo para que te proteja. Siente la paz subiendo y bajando con cada respiración. No hace falta que el yo persiga ningún placer. Sigue dejándote ir. Déjate ir con cada exhalación. Deja ir el yo con cada exhalación. Relaja todo control de la respiración. Deja que el cuerpo gestione la respiración, como hace cuando duermes. La respiración sigue. La consciencia sigue. Hay una consciencia espaciosa con poca sensación de yo. Pacífica y agradable, no se necesita al yo. La consciencia y el mundo siguen funcionando perfectamente sin un yo. Mira despacio alrededor. Lo que se ve no necesita de un yo que lo reciba. Explora movimientos pequeños sin un yo que los dirija. Un dedo se mueve un poco, el peso se desplaza en la silla. Las intenciones causan esos movimientos, pero no se necesita un yo que los guíe. Ponte de pie suavemente sin que un yo dirija el levantamiento. Hay consciencia de ponerse de pie, pero ¿se necesitó un yo? Muévete un poco mientras estás de pie, hay percepciones y movimientos sin un propietario o director de esas experiencias. Explora después el caminar, despacio o deprisa. Sin necesidad de un yo para hacerlo. Hay percepciones y movimientos sin nadie que se identifique con esas experiencias. Dedicar unos minutos a esto. Después de un rato, vuelve a sentarte. Descansa respirando, simplemente presente, siendo consciente. Los pensamientos sobre el yo, o los pensamientos desde la perspectiva del yo, son solo contenidos de la consciencia como

cualquier otro, nada especiales en ningún sentido. Relájate y respira. Las sensaciones y los sentimientos no son más que contenidos de la consciencia que aparecen y se dispersan. El yo también aparece y se dispersa en la consciencia, sin causar problemas. Nada más que el yo yendo a su aire. Ningún problema en absoluto. Relájate y respira. Mira lo que está presente cuando el yo está ausente. Relájate y respira. Ningún problema en absoluto.

Reflexiones Puede resultar duro regresar al reino del pensamiento verbal. Mientras lees esto, explora el sentido de las palabras comprendidas sin un yo que comprenda. Fíjate en que la mente puede hacer sus funciones perfectamente sin un yo al mando. Repasando el ejercicio:

- ¿Cuál es la experiencia de yo o mío? ¿Cómo se siente el yo?
- ¿Es una experiencia agradable o desagradable? ¿Hay un sentido de contracción cuando el yo aumenta?
- ¿Es posible hacer muchas actividades físicas y mentales sin mucha sensación de yo?
- ¿Era siempre el mismo yo o venían al primer plano distintos aspectos en distintos momentos? Además, ¿cambiaba la intensidad del yo, había a veces una sensación de yo fuerte y otras veces sutil?
- ¿Qué hizo que el yo cambiara? ¿Qué efectos tenían la ira o el miedo u otros pensamientos de amenaza? ¿Qué efectos tenían el deseo u otros pensamientos de oportunidad? ¿Qué efectos tenían otras personas, reales o imaginarias? ¿Existe el yo independientemente o aparece y cambia dependiendo de algunas causas y condiciones?

El yo en tu cerebro

Las experiencias del yo que acabas de tener —que tiene muchos aspectos, es solo parte de la persona completa, cambia continuamente y varía según las circunstancias— dependen de sustratos físicos de tu cerebro. Pensamientos, sentimientos, imágenes y demás existen en forma de patrones de información representados por patrones de estructura y actividad neuronal. Del mismo modo, los aspectos varios del yo aparente —y la experiencia íntima y poderosa de *ser un yo*— existen como patrones en el cerebro y la mente. La cuestión no es si esos patrones existen. Las preguntas clave son: ¿cuál es su naturaleza?, y ¿existe de verdad eso cuyos patrones parecen sostener un yo unificado, propietario de las experiencias y agente de las acciones?, ¿o es el yo como un unicornio, un ser mitológico cuya representación existe pero en realidad es imaginario?

El yo tiene muchos aspectos

Los muchos aspectos del yo se basan en estructuras y procesos esparcidos por el cerebro y el sistema nervioso, e incorporados en las

interacciones del cuerpo con el mundo. Los investigadores clasifican de distintas maneras los aspectos del yo y su soporte neuronal. Por ejemplo, el *yo reflexivo* («Estoy resolviendo un problema») probablemente emerja sobre todo de conexiones neuronales entre el córtex cingulado anterior, el córtex prefrontal superior-externo (CPF) y el hipocampo. El *yo emocional* («Estoy disgustado») resulta de la amígdala, el hipotálamo, el cuerpo estriado (parte de los ganglios basales) y el tronco cerebral superior (Lewis y Todd 2007). Distintas partes de tu cerebro reconocen tu cara en fotos de grupo, saben de tu personalidad, experimentan la responsabilidad personal y miran las situaciones desde tu punto de vista en vez de desde el de otros (Gillihan y Farah 2005).

El *yo autobiográfico* (Damasio 2000) incorpora al yo reflexivo y algo del yo emocional, y aporta la sensación de *yo* que tiene un pasado único y un futuro. El *yo central* implica una sensación subyacente y mayormente no verbal de *yo* que tiene poco sentido del pasado o del futuro. Si el CPF —que aporta la mayor parte del sustrato neuronal del yo autobiográfico— resultara dañado, el yo central continuaría, aunque con poco sentido de continuidad con el pasado y el futuro. Por otro lado, si lo que se dañara fueran las estructuras subcorticales y del tronco cerebral, en las que reside el yo central, ambos yoes, el central y el autobiográfico, desaparecerían, lo que sugiere que el yo central es el cimiento neuronal y mental del yo autobiográfico (Damasio 2000). Cuando tu mente está muy tranquila, el yo autobiográfico parece bastante ausente, lo que corresponde presumiblemente a una desactivación relativa de su sustrato neuronal.

Las meditaciones que detienen la mente, como las prácticas de concentración que vimos en el capítulo anterior, mejoran el control consciente de ese proceso de desactivación.

El *yo-como-objeto* aparece cuando deliberadamente piensas sobre ti mismo —«esta noche, ¿ceno comida china o italiana?, ¿cómo puedo ser tan indeciso?»—, o cuando se presentan espontáneamente en la consciencia asociaciones contigo mismo. Tales representaciones de *yo* son contenidos integrados en una narración que reúne fotografías del yo en una especie de película de un yo aparentemente coherente en el tiempo (Gallagher 2000). La narración autorreferente reside en las estructuras corticales medias (Farb et al. 2007), en la unión de los lóbulos parietal y temporal, y en el extremo posterior del lóbulo temporal (Legrand y Ruby 2009). Estas regiones de tu cerebro realizan también muchas otras funciones (como hacer evaluaciones y pensar sobre otras personas), así que no puede decirse que estén específicamente relacionadas con el yo (Legrand y Ruby 2009). Las representaciones del yo revolotean por ellas en medio de toda clase de

otros contenidos mentales, empujándose unos a otros como ramas y hojas, aparentemente sin ningún estatus neurológico especial.

Más específicamente, el *yo-como-objeto* es la sensación elemental de ser un experimentador de experiencias. La consciencia tiene una subjetividad inherente, una localización en una perspectiva particular (en mi cuerpo, no en el tuyo). Esa localización se apoya en la relación del cuerpo con el mundo. Por ejemplo, cuando giras la cabeza para examinar una habitación, lo que ves está relacionado específicamente con tus movimientos. El cerebro va indexando innumerables experiencias para encontrar la característica común: experimentarlas en un cuerpo en particular. En efecto, la subjetividad deriva de la distinción inherente entre *este* cuerpo y *ese* mundo; en un sentido muy amplio, la subjetividad no es generada solo por el cerebro, sino también en las interacciones que el cuerpo va teniendo con el mundo (Thompson 2007).

Después el cerebro indexa momentos de subjetividad para crear un sujeto aparente que —a lo largo del desarrollo, de la infancia a la edad adulta— se elabora y va adquiriendo capas en la maduración cerebral, especialmente en regiones del córtex prefrontal (Zelazo, Gao y Todd 2007). Pero no hay un sujeto *inherente* en la subjetividad; en prácticas avanzadas de meditación uno encuentra una consciencia desnuda, sin sujeto (Bhikkhu 2003). La consciencia requiere subjetividad, pero no un sujeto.

En resumen, desde un punto de vista neurológico la sensación cotidiana de ser un yo unificado es una ilusión completa: el *yo* aparentemente sólido y coherente en realidad se compone de muchos sistemas y subsistemas a lo largo del desarrollo, sin centro fijo, y la sensación fundamental de que hay un sujeto de la experiencia se fabrica con una miríada de momentos diferentes de subjetividad.

El yo solo es una parte de una persona

Una persona es un cuerpo-mente humano, en su totalidad, un sistema dinámico y autónomo que aparece en dependencia de la cultura humana y del mundo natural (Mackenzie 2009). Eres una persona y soy una persona. Las personas tienen historia, valores, planes. Son moralmente responsables y cosechan lo que siembran. Una persona continúa siéndolo mientras su cuerpo viva y su cerebro esté razonablemente intacto. Pero, como hemos visto, los contenidos mentales relacionados con uno mismo no tienen un estatus neurológico especial, y son solo parte del chorro continuo de actividad mental.

Cualquier aspecto del yo que esté momentáneamente activo implica apenas un número pequeño de las muchas redes del cerebro (Gusnard et al. 2001; Legrand y Ruby 2009). Hasta aquellos aspectos del yo que se almacenan en la memoria implícita y explícita ocupan solo una parte del almacén cerebral de información sobre el mundo, el procesado perceptual, las habilidades y demás. El yo es solamente una parte de la persona completa.

Aún más, la mayoría de los aspectos de una persona pueden funcionar felizmente sin un yo que los dirija. La mayoría de tus pensamientos, por ejemplo, aparecen sin que haya una creación deliberada. De manera rutinaria nos ponemos en actividad física y mental sin que *yo* haya decidido empezarlas.

En realidad, con frecuencia cuanto menos yo, mejor, porque su ausencia relativa mejora el rendimiento de muchas operaciones y del funcionamiento emocional (Koch y Tsuchiya 2006; Leary, Adams y Tate 2006). Hasta cuando parece que el yo ha tomado una decisión consciente, esa decisión es muchas veces resultado de factores inconscientes (Galdi, Arcuri y Gawronski 2008; Libet 1999).

Concretamente, la consciencia no precisa de un yo para funcionar. Aspectos del yo aparecen y se dispersan en la consciencia, pero esta persiste como campo independientemente de las vicisitudes del yo. Para experimentarlo, presta atención al primer segundo o dos de oír o ver algo nuevo. Al principio no hay más que la simple percepción cristalizando en la consciencia, sin la sensación de ser un yo que lo percibe; luego es posible observar una sensación creciente de yo ligada a la percepción, especialmente si es significativa personalmente. Pero es patente que *la consciencia puede cumplir con su tarea sin un sujeto*. Suponemos rutinariamente que hay un sujeto de la consciencia porque esta implica subjetividad, como acabamos de ver, y el cerebro indexa los momentos de subjetividad en busca de un sujeto aparente. Pero la subjetividad no es más que un modo de estructurar la experiencia, no es una entidad, un ser fantasmal mirando a través de tus ojos. De hecho, observar tu propia experiencia muestra que el yo, el sujeto aparente, a menudo aparece después del hecho. En muchos sentidos el yo es como alguien que corre tras un desfile que marcha perfectamente, sin dejar de gritar: «¡Mirad lo que he hecho!».

El yo cambia continuamente

Diferentes partes del yo ocupan sucesivamente el centro del escenario, cediendo luego a otras su posición, y eso mismo ocurre con los ensamblajes momentáneos de neuronas que las sostienen. Si los

flujos de energía de estos ensamblajes pudieran verse como juegos de luces, un espectáculo extraordinario estaría en continuo movimiento por tu cabeza. En el cerebro, *cada manifestación del yo es efímera*. El yo se construye continuamente, se deconstruye y se vuelve a construir.

El yo parece coherente y continuo por el modo en que el cerebro forma la experiencia consciente: imagina un millar de fotografías sobreponiéndose unos a otros, cada uno empleando unos pocos segundos en revelar una imagen nítida que luego se desvanece. Esta construcción de la experiencia, compuesta de partes, crea la ilusión de integración y continuidad, igual que en el cine vemos movimiento donde solo hay 24 imágenes fijas por segundo. En consecuencia, experimentamos *ahora* no como una loncha de tiempo en la que una foto de una experiencia aparece de golpe y desaparece abruptamente, sino como un intervalo en marcha que dura aproximadamente de uno a tres segundos y se desvanece en ambos extremos (Lutz et al. 2002; Thompson 2007).

No es tanto que tengamos un yo como que conjugamos el verbo *yoar*. Como dijo notoriamente Buckminster Fuller: «Parezco un verbo».

El yo depende de las circunstancias

Qué partes del yo se encuentren presentes en cada momento depende de muchos factores, como la herencia genética, la historia personal, el temperamento y las situaciones. El yo depende especialmente del tono sentimental de la experiencia. Si el tono es neutral, el yo tiende a desvanecerse al fondo de la escena. Pero en cuanto aparece algo que lo distrae, agradable o desagradable —como un email interesante o un dolor físico—, se moviliza rápidamente con la cascada de procesos que va del tono sentimental al ansia, y del ansia al aferrarse. El yo organiza a su alrededor deseos poderosos. ¿Qué aparece antes, «yo formo un deseo» o «un deseo forma al yo»?.

El yo depende mucho también del contexto social. Da un paseo descuidadamente: no suele haber mucha sensación de yo. Pero tropiézate con un viejo conocido y, en pocos segundos, muchas partes de yo están en marcha, como por ejemplo los recuerdos de experiencias compartidas... o el preguntarse qué aspecto tienes.

El yo nunca salta adelante por su cuenta. Para empezar, se fue desarrollando durante varios millones de años, conformado por los giros y vueltas de la evolución (Leary y Buttermore 2003). Pero es que, además, ahora aparece mediante actividades neuronales que dependen de otros sistemas corporales, y esos sistemas dependen de otros

factores que los apoyan y que van desde las tiendas de ultramarinos hasta las constantes físicas del universo, estrellas, planetas, agua, aparentemente arbitrarias pero que permiten la vida. *El yo no tiene una existencia propia, incondicional, absoluta*, aparte de la red de causas de la que emerge (MacKenzie 2009).

El yo es como un unicornio

Las representaciones relacionadas con el yo abundan en la mente, y por tanto en el cerebro. Tales patrones de información y actividad neuronal son reales, por supuesto. Pero eso a lo que apuntan, implícita o explícitamente —un yo unificado, perdurable, independiente, que es el propietario esencial de las experiencias y el agente de las acciones— simplemente no existe.

En el cerebro las actividades relacionadas con uno mismo están distribuidas y son compuestas, no unificadas; son variables y efímeras, no duraderas; y son dependientes de condiciones cambiantes, incluidas las interacciones que el cuerpo tiene con el mundo. Que tengamos una sensación de yo no significa que seamos un yo. El cerebro ata momentos heterogéneos de *yoar* y subjetividad, formando una ilusión de coherencia y continuidad homogéneas. El yo en realidad es un personaje de ficción.

A veces es útil actuar como si fuera real, como veremos. Desempeña el papel del yo cuando lo necesites. Pero intenta recordar continuamente que quien eres como persona —entrelazado dinámicamente con el mundo— es algo más vivo, interesante, capaz y notable que cualquier yo.

Un yo (aparente) puede ser útil

Un yo aparente viene bien para varias cosas, como para distinguir a una persona de otra. Aporta una sensación de continuidad al caleidoscopio de experiencias de la vida, vinculando unas con otras al parecer que suceden a un yo particular. Añade brío y compromiso a las relaciones: «Te quiero» es una frase mucho más poderosa que «El amor está sucediendo aquí».

Al nacer hay una sensación inicial de yo (Stern 2000), y hacia los cinco años los niños han desarrollado estructuras del yo notables; si no fuera así, tendrían relaciones muy defectuosas. Hay buenos motivos para que los procesos relacionados con el yo estén integrados en el

cerebro. Ayudaron a nuestros ancestros a triunfar en bandas de cazadores-recolectores cada vez más grandes, cuyas dinámicas interpersonales jugaban gran papel en la supervivencia; leer el yo de los demás y expresar el propio con habilidad era muy útil para formar alianzas, emparejarse y mantener vivos a los hijos para que pasaran los genes propios.

La evolución de las relaciones potenció la evolución del yo y viceversa; así que los beneficios del yo han sido un factor en la evolución del cerebro. El yo ha sido cosido en el ADN humano por las ventajas reproductivas que se han acumulado lentamente a través de cien mil generaciones.

No se trata de defender ni de justificar al yo. Pero no debemos rebajarlo ni suprimirlo. Simplemente, no hay que considerarlo especial, no es más que un patrón mental emergente que no es categóricamente diferente ni mejor que otros objetos mentales. Cuando emplees los métodos que siguen no estarás resistiéndote al yo ni convirtiéndolo en un problema. Únicamente estarás viendo a su través y animándolo a relajarse, a disiparse como la escarcha bajo el sol. ¿Y qué queda? Una franca espaciosidad, sabiduría, valores y virtudes, y una alegría dulce y nueva.

Abandona la identificación

Una de las maneras en que crece el yo es mediante la identificación con cosas. Por desgracia, cuando te identificas con algo conviertes su destino en el tuyo... y todo en este mundo tiene un final. Así que sé consciente de cómo te identificas con posiciones, objetos y personas. Una encuesta tradicional es hacerse preguntas como «¿soy esta mano?», «¿soy esta creencia?», «¿soy esta sensación de yo?», «¿soy esta consciencia?». Quizás convenga dar una respuesta explícita, algo como «No, no soy esta mano».

Ten especial cuidado con identificarte con las funciones ejecutivas (controlar, planear, elegir). Observa con cuánta frecuencia tu cerebro hace planes y elecciones *sin* implicar mucho yo, como cuando conduces el coche de camino al trabajo. Ten cuidado también al identificarte con la consciencia; deja que la consciencia aparezca sin necesitar identificarte con ella ni dirigirla.

Considera *yo*, *mío* y otras formas del yo como otras formas de objetos mentales, pensamientos como otros cualesquiera. Recuérdate a ti mismo: «No soy pensamientos. No soy esos pensamientos de yo». ¡No

te identifiques con el yo! No emplees palabras de yo (*yo, mi, yo mismo y mío*) más de lo necesario. Intenta pasar un rato concreto, como una hora en el trabajo, sin usarlas en absoluto.

Deja que las experiencias fluyan por tu consciencia sin identificarte con ellas. Si se verbalizara esta postura, sonaría algo así como: «ver es suceder. Hay sensación. Aparecen pensamientos». Aparece una sensación de yo. Muévete, planea, siente y habla con la menor suposición de yo que puedas.

Extiende esta atención plena a las minipelículas que pasan en el simulador de tu mente. Observa cómo la mayor parte de esas películas llevan implícita una suposición de yo, incluso cuando el yo no es un personaje visible. Esta suposición refuerza el yo porque las neuronas se disparan y se cablean juntas en tu simulador. Cultiva en su lugar una actitud general, que también alcance a las minipelículas, de que los sucesos pueden percibirse desde la perspectiva de un cuerpo-mente particular sin que haya un *yo* que perciba.

Generosidad

El yo también crece mediante el deseo de poseer. El yo es como un puño cerrado: cuando lo abres para dar, desaparece. No más puño, no más yo.

Tú puedes dar muchísimo en la vida, y eso te ofrece muchas oportunidades de liberarte del yo. Por ejemplo, puedes dar tiempo, ayuda, dinero, moderación, paciencia, no controversia y perdón. Cualquier camino servicial, incluyendo criar una familia, cuidar a otros y muchas clases de trabajo, implica generosidad.

La envidia —y sus primos, los celos— es un gran obstáculo para la generosidad. Observa cómo la envidia hace sufrir: es una dolencia *tuya*. La envidia ciertamente activa parte de las redes neuronales implicadas en el dolor físico (Takahashi et al. 2009). Recuérdate a ti mismo, de modo compasivo y amable, que estarás perfectamente aunque otros ganen fama, dinero o un gran compañero, y tú no. Para liberarte de las garras de la envidia, dedica compasión y amabilidad a las personas a las que envidias. En cierta ocasión, durante un retiro de meditación, sentí envidia de algunas personas y encontré una paz sorprendente al desearles: «Que tengáis todo el éxito que a mí me falta».

Además, fíjate en percepciones, pensamientos, emociones y otros objetos mentales, y pregúntate: «¿Tienen dueño?». Luego observa la

verdad de las cosas: esto no tiene dueño. Es estéril intentar poseer la mente, nadie la posee.

Humildad saludable

Quizá lo que más haga crecer al yo sea la autoimportancia. El mejor antídoto contra ella es la humildad saludable. Ser humilde significa ser natural, no pretencioso, pero *no* ser un felpudo ni sentirse avergonzado o inferior. Significa nada más que no estás poniendo tu yo por encima de los demás. La humildad trae paz. No tienes que esforzarte en impresionar a los demás y nadie se enfadará contigo por ser engreído o sentencioso.

Sé bueno contigo mismo

Paradójicamente, a la humildad le ayuda que tengas buen cuidado de ti mismo, porque las redes neuronales del yo se activan cuando te sientes amenazado o no apoyado. Para reducir esta activación, asegúrate de tener bien atendidas tus necesidades fundamentales. Por ejemplo, todos necesitamos que nos valoren. La empatía, las alabanzas y el amor de los demás se internalizan en las redes neuronales que soportan las sensaciones de confianza y autovaloración, especialmente durante la niñez. Si durante años recibes poca cantidad de estas cosas, acabas teniendo un agujero en el corazón.

¡Y el yo trabaja mucho alrededor de ese agujero! Intenta ponerle una tapa mediante el engreimiento o arreglarlo momentáneamente con pegamento. Pero eso molesta a los demás —con lo que recibes menos empatía, alabanza y amor que nunca—, y además son estrategias inútiles porque no abordan el asunto fundamental.

En vez de eso, llena el agujero de tu corazón tirando de lo bueno (véase el capítulo 4), ladrillo a ladrillo. Cuando era joven, el agujero de mi corazón parecía tan grande como la excavación para los cimientos de un rascacielos. Cuando me di cuenta de que había que llenarlo, y de que podía hacerse, busqué deliberadamente pruebas de mi valía, como el amor y el respeto de los demás y mis buenas cualidades y logros. Después empleaba unos segundos en empaparme en la experiencia. Tras unas semanas y muchos ladrillos, empecé a sentirme distinto; en pocos meses tenía una sensación de valía personal mucho mayor. Ahora, muchos años y miles de ladrillos más tarde, el agujero de mi corazón está bastante repleto.

No importa lo grande que sea tu agujero, échale unos ladrillos cada día, aunque sean pocos. Observa tus cosas buenas y el cariño y reconocimiento de los demás, y luego incorpóralo a tu interior. Ningún ladrillo aislado llenará el agujero. Pero si vas poniendo alguno cada día, acabarás por llenarlo.

Como muchas otras prácticas, ser bueno contigo mismo es una especie de balsa para atravesar el río del sufrimiento, por emplear una metáfora de Buda. Cuando llegas al otro lado, dejas de necesitarla. Habrás construido suficientes recursos interiores para no tener ya que buscar conscientemente evidencia de tu valía.

Relájate sobre la opinión de los demás

La evolución nos hizo seres muy preocupados sobre nuestra reputación, porque la reputación implicaba que los demás miembros del grupo ayudaran o empeoraran las oportunidades para la supervivencia de un individuo (Bowles 2006). Es totalmente humano desear ser respetado e incluso alabado, e intentar conseguirlo. Pero dejarse atrapar en lo que otros piensan es harina de otro costal. Como dijo Shantideva (1999,113):

¿Por qué debería gustarme que otros me alabaran? Habrá otros que se burlen y me critiquen. ¿Y por qué abatirme si me censuran, dado que habrá otros que piensan bien de mí? Fíjate en la cantidad de tiempo que empleas en pensar en lo que otros opinan de ti —hasta de modos muy sutiles, al fondo de tu simulador—. Ten cuidado con hacer cosas para conseguir admiración y alabanzas. Céntrate, por el contrario, nada más en hacer las cosas lo mejor posible. Piensa en la virtud, la benevolencia y la sabiduría: si de verdad intentas llegar a ellas, es casi todo lo que podrás hacer. ¡Y es mucho!

No hace falta que seas especial

Crear que necesitas ser especial para merecer amor y apoyo pone un objetivo muy alto y difícil de conseguir, día tras día. Y te predispone a sentimientos de autocrítica y de ser inadecuado y poco valioso si no obtienes el reconocimiento que anhelas. En lugar de eso, intenta desearte bien a ti mismo de estas maneras: «Que me quieran sin ser especial. Que yo contribuya a ello sin ser especial».

Plantéate renunciar a ser especial y a ser admirado e importante. La renuncia es la antítesis de aferrarse y por tanto un camino

radicalmente dirigido a la felicidad. Di interiormente frases como esta y fíjate en cómo te sientes al hacerlo: «Renuncio a ser importante. Renuncio a buscar la aprobación». Siente la paz de esta rendición.

Quiere a la persona que eres, de modo muy parecido a como quieres a cualquier otro ser querido. Pero no quieras al yo ni a ningún objeto mental.

Unido al mundo

La sensación de yo crece cuando te separas del mundo. Por tanto, profundizar en la sensación de conexión con el mundo reducirá la sensación de yo.

Para vivir, para tener un metabolismo, tu cuerpo debe unirse con el mundo mediante continuos cambios de materia y energía. De modo parecido, tu cerebro no está radicalmente separado del resto del cuerpo que lo nutre y protege. Por tanto, en un sentido muy profundo, tu cerebro está unido al mundo (Thompson y Varela 2001). Y, como hemos visto muchas veces, la mente y el cuerpo forman un sistema integrado. Por tanto, tu mente y el mundo están unidos íntimamente.

Puedes profundizar en este reconocimiento de varios modos:

- Reflexiona sobre los flujos de alimento, agua y luz solar que mantienen tu cuerpo. Piensa en ti mismo como un animal como los demás por lo que se refiere a la dependencia del mundo natural. Dedicar tiempo a la naturaleza.
- Presta atención al espacio de tu entorno, como el volumen de aire de tu cuarto de estar o el espacio a través del que se mueven los coches camino del trabajo. Esto despierta tu consciencia hacia las cosas en su globalidad.
- Piensa en grande y ancho. Por ejemplo, al comprar gasolina, piensa en la gran red de causas que ayudan a producir el yo aparente (conduce su coche, puede que hasta estresado o preocupado), incluyendo la gasolinera, la economía global y, en último término, el antiguo plancton y algas aprisionadas bajo tierra hasta convertirse en petróleo. Y en cómo esas causas dependen de redes aun más amplias, como el sistema solar, nuestra galaxia, otras galaxias y los procesos físicos del reino material. Intenta sentir la verdad viviente de que apareces y te mantienes en dependencia del universo entero. La Vía Láctea está aquí por el grupo local de galaxias; el Sol está aquí por la Vía Láctea, y tú estás aquí por el Sol... así que en cierto sentido estás aquí debido a galaxias que distan millones de años luz.
- Si puedes, sigue todo el camino hasta el final:

la totalidad que es todo. Por ejemplo, el mundo que ves a mano, tu cuerpo y mente incluidos, es siempre una cosa completa. En cualquier momento puedes sentir esta totalidad. Sus partes cambian sin descanso. Se desenmarañan, decaen y dispersan, todas ellas, pero la totalidad permanece. El todo nunca se aferra y sufre. La ignorancia se contrae de la totalidad hacia el yo. La sabiduría revierte ese proceso, vaciando el yo en la totalidad.

Es una paradoja maravillosa que, como cosas individuales —como el yo—, nos sintamos cada vez más sin tierra firme a nuestros pies y poco seguros, mientras que la totalidad de todo se siente cada vez más segura y cómoda. A medida que crece la sensación de no tener suelo, cada individuo aparente parece un poco una nube pequeña que atraviesas si intentas ponerte de pie en ella. Al principio es muy angustioso, pero luego te das cuenta de que todo el cielo —la totalidad— te está aguantando. Caminas por el cielo porque tú eres cielo. Siempre fue así. Tú y todos los demás hemos sido cielo todo el rato.

Unido a la vida

Una vez un amigo mío fue a un retiro de meditación en un monasterio de un bosque de Birmania [Unión de Myanmar]. Profesó votos, entre ellos no matar a sabiendas a ningún ser viviente. Tras un par de semanas, su meditación no iba muy bien. También le preocupaba la letrina junto a su choza. Se trataba de una letrina de pozo y debía limpiar el área que rodeaba el agujero con agua, pero normalmente había hormigas por allí, que eran arrastradas por el agua. Preguntó al abad si debía ser así. «No», dijo el abad sencillamente, «tu voto dice otra cosa».

Mi amigo se tomó en serio la respuesta y empezó a limpiar la letrina con mucho más cuidado. Y, quizás no por casualidad, su meditación mejoró muy notablemente.

¿No ponemos nuestra comodidad por delante de la vida de otro ser a menudo, aunque sea una hormiga en un retrete? No es crueldad deliberada, pero sí estar centrado en uno mismo. Mira a la criatura a la cara y verás que quiere vivir —el mosquito, el ratón—, igual que tú. ¿Cómo se sentiría uno si lo matan por la *comodidad* de alguien?

Si quieres, adopta la práctica de no matar por tu propia conveniencia. Esto te llevará a sentirte más afín con toda la vida, a ti mismo como una criatura en armonía con los demás seres. Estarás tratando al mundo como una extensión de ti mismo: no dañarte a ti

implica no dañar al mundo.

Del mismo modo, la amabilidad con el mundo es amabilidad contigo mismo. Cuando el yo empieza a relajarse y a desvanecerse, puede que te preguntes cómo vivir. Una vez, en un retiro, tuve una sensación tan fuerte de todo como una totalidad que empecé a desesperar de la absoluta insignificancia de mi diminuta porción en ella. Mi vida no podía importar. Tras apenas dormir, me senté fuera del comedor antes de desayunar, cerca de un arroyo y de unos árboles donde estaban una cierva y su cervatillo. Empecé a sentir muy profundamente que cada cosa viviente tenía su naturaleza y su lugar en la totalidad. La cierva lamía a su cervatillo, acariciándolo y mordisqueándolo. Claramente estaba en su sitio, para finalmente morir y dispersarse, pero mientras tanto prosperando y contribuyendo en su estilo. Los insectos y los pájaros también enredaban por las hojas caídas: todos moviéndose por ahí, cada uno creando beneficios para el todo a su propia manera.

Igual que esos animales tenían su sitio y su manera de contribuir, también los tenía yo. Ninguno de nosotros era importante. Pero estaba bien estar en mi lugar y prosperar en él. Estaba bien relajarse y ser el todo. Ser el todo expresado como una parte, ser una parte que expresa el todo.

Algo después una ardilla gris y yo nos mirábamos a poca distancia. Era natural desearle bien a la ardilla, que encontrara bellotas y esquivara a los búhos. (Y, en la complejidad del bosque, desearle bien al búho, también, que encontrara una ardilla para saciar su hambre). Nos miramos uno a otro durante un tiempo sorprendentemente largo, y de verdad que le deseé lo mejor a la ardilla. Y entonces se hizo evidente otra cosa: yo era un organismo, igual que la ardilla. Estaba bien desearme bien a mí mismo, igual que a otro ser viviente.

Está bien desearte bien a ti mismo, igual que desear lo mejor a cualquier ser viviente. Está bien hacer bien de acuerdo con tu naturaleza, con un cerebro humano, yendo tan lejos como puedas en la vida por el camino de la felicidad, el amor y la sabiduría.

¿Qué permanece cuando el yo se dispersa, aunque sea temporalmente? El movimiento sin reservas a contribuir y el deseo de prosperar como un animal humano entre siete millardos de humanos. De estar sano y fuerte y vivir muchos años más.

De ser cariñoso y amable. De despertar, de perdurar como una conciencia radiante, espaciosa y amante. De sentirse protegido y apoyado. De ser feliz y estar cómodo, sereno y realizado. De vivir en

amor y paz.

Capítulo 13: puntos clave

—Es irónico y molesto que el *yo* sea quien te haga sufrir de muchas formas. Cuando te tomas las cosas personalmente, te identificas con, o tratas de poseer, cosas que inevitablemente acaban, o cuando te separas de todas las cosas, sufres. Pero cuando relajas la sensación de *yo* y fluyes con la vida, te sientes feliz y satisfecho.

—Cuando sacas al cuerpo a pasear —o cuando haces cualquier cosa— sin mucha sensación de *yo*, descubres cosas interesantes: el *yo* normalmente se siente un poco contraído y en tensión, con frecuencia es innecesario y cambia continuamente. El *yo* se activa especialmente como respuesta a oportunidades y amenazas; los deseos con frecuencia forman un *yo* antes de que el *yo* forme deseos.

—Los pensamientos, sentimientos, imágenes y demás existen como modelos de información basada en patrones de estructura y actividad neuronales. Del mismo modo, representaciones del *yo* y la sensación de ser un *yo* existen como patrones en la mente y en el cerebro. La pregunta no es si existen esos patrones. Las preguntas clave son: ¿cuál es su *naturaleza*?, y ¿de verdad existe eso a lo que señalan (un propietario de las experiencias y agente de las acciones)?

—Los muchos aspectos del *yo* se basan en numerosas redes neuronales. Estas redes realizan además muchas funciones que no se relacionan con el *yo*, y las representaciones del *yo* no parecen tener un estatus especial en ellas.

—El *yo* es solamente una parte de la persona. La mayoría de los pensamientos, planes y acciones no precisan de un *yo* que los dirija. Las redes neuronales relacionadas con el *yo* son solo una parte pequeña del cerebro, y una parte incluso menor del sistema nervioso.

—El *yo* cambia continuamente; en el cerebro cada manifestación suya es efímera. Del mismo modo que las imágenes fijas de una película dan la ilusión de movimiento, los ensamblajes neuronales que se superponen unos a otros, fluyen y luego se dispersan crean la ilusión de un *yo* coherente y continuo.

—El *yo* aparece y cambia dependiendo de varias circunstancias, especialmente de los tonos sentimentales agradables y desagradables.

También depende de las relaciones, incluidas las que tiene con el ancho mundo. La base fundamental de la sensación de yo —la subjetividad inherente en la consciencia— surge de la relación entre el cuerpo y el mundo. El yo carece de toda existencia independiente.

—La actividad mental relacionada con el yo, incluida la sensación de ser el sujeto de la experiencia, se refiere a un yo independiente, duradero y unificado que es el propietario esencial de las experiencias y el agente de las acciones... que no existe. El yo es una colección de representaciones reales de un ser irreal... como una historia sobre el unicornio.

—El yo aparente es útil para las relaciones y para un sentimiento saludable de coherencia psicológica a lo largo del tiempo. Los humanos tenemos sentimiento del yo porque sirvió para funciones de supervivencia imprescindibles durante nuestra evolución. No se trata de oponerse al yo, porque la oposición lo intensifica. Se trata de ver a través del yo y dejarlo relajarse y dispersarse.

—El yo crece mediante la identificación, la posesión, el orgullo y la separación del mundo y la vida. Exploramos muchas maneras de desentendernos de esto y en su lugar centrarnos cada vez más en la espaciosidad incondicional, la buena voluntad hacia el propio progreso y las relaciones pacíficas y satisfactorias con los demás seres.

Apéndice: Neuroquímica nutricional

por Jan Hanson

Los capítulos anteriores trataban de cómo influir en el cerebro a través de la mente. Este apéndice presenta formas de apoyar las funciones cerebrales mediante la intervención *física* que supone una nutrición inteligente. Por supuesto, estas sugerencias no sustituyen al cuidado profesional ni están pensadas para tratar ningún problema médico.

Como acupuntora que se ha dedicado muchos años a la nutrición clínica (¡y que ha tenido que aplicarse a sí misma algunas de sus lecciones!), he visto repetidamente que cambios pequeños, sensatos y delicados, en lo que pones en tu boca cada día pueden producir gradualmente beneficios notables. Y a veces algunas medidas —como tomar nutrientes que necesitabas desde hace mucho— pueden mejorar rápidamente tu bienestar.

Principios dietéticos

Ayuda a tu cerebro comiendo bien todos los días, reduciendo la ingesta de azúcar y evitando los alérgenos alimentarios.

Come bien cada día

Incorpora a tu dieta gran variedad de nutrientes. Esto significa sobre todo comer muchas verduras y proteínas. Come proteínas en todas tus comidas, piensa en una porción del tamaño de la palma de tu mano. Come por lo menos tres tazas de vegetales al día (y más, mejor). Idealmente, la mitad de tu plato debe ser de verduras de todas clases y colores. Las frutas también aportan nutrientes importantes, sobre todo las bayas (fresas, frambuesas, moras...) son buenas para el cerebro (Galli et al. 2006; Joseph et al. 2003).

Reduce el azúcar al mínimo

Cuidado con el azúcar: un nivel alto de azúcar en sangre afecta al hipocampo (Wu et al. 2008). La tolerancia dañada a la glucosa (señal de que se toma demasiada) está vinculada con alguna deficiencia cognitiva en adultos mayores (Messier y Gagnon 2000). El mejor modo de reducir el azúcar es evitar totalmente el azúcar refinado, especialmente las bebidas azucaradas, y también las comidas hechas de harina refinada (como el pan, los fideos y las galletas).

Evita los alérgenos alimentarios

Comer cosas a las que eres alérgico provoca una reacción en todo tu cuerpo, no solo en el sistema digestivo. La inflamación crónica, incluso la relativamente leve, es enemiga del cerebro. Por ejemplo la alergia al gluten está vinculada a varios desórdenes neurológicos (Hadjivassiliou, Gunwale y Davies-Jones 2002; Hadjivassiliou et al. 1996). Incluso sin una alergia conocida, un gran consumo de leche se relaciona con mayor riesgo de párkinson (Park et al. 2005).

Los alérgenos alimentarios más comunes son productos hechos con leche de vaca, granos con gluten (trigo, avena, centeno, cebada, escanda y kamut) y soja. Las alergias se identifican formalmente mediante análisis de sangre en un laboratorio. Informalmente, prueba a prescindir de comidas sobre las que tengas sospechas durante una

semana o dos, y luego observa si te sientes mejor, piensas con más claridad, digieres más fácilmente y tienes más energía.

Suplementos fundamentales para tu cerebro

Vitaminas y minerales participan en miles de procesos metabólicos. Apoyan todos los aspectos de tu salud, incluyendo el funcionamiento de tu mente y cerebro (Kaplan et al. 2007), por lo que es importante obtenerlos en abundancia. Probablemente no estás consiguiendo las cantidades óptimas en la dieta, a menos que dediques mucho tiempo a comprar y preparar comida fresca. Si ese es el caso, es razonable tomar complementos prudencialmente.

Toma un suplemento de multivitaminas y multiminerales potente

Un buen suplemento de multivitaminas y multiminerales es tu póliza de seguros; te ayudará a conseguir una variedad amplia de nutrientes esenciales. Aunque todos son importantes, presta atención especial a las vitaminas del grupo B, que son vitales para la salud cerebral. Las vitaminas B12, B6 y el ácido fólico participan en un proceso bioquímico llamado *metilación*, que juega un papel crucial en la producción de muchos neurotransmisores. Si te faltan estas vitaminas B, el nivel de tu homocisteína (un aminoácido) puede subir. Y homocisteína alta más vitaminas B bajas son factores de riesgo para el declive cognitivo y la demencia de personas mayores (Clarke et al. 2007; Vogiat-zoglou et al. 2008). El ácido fólico bajo también es un factor de riesgo de depresión; tomarlo en suplementos puede aliviar los síntomas de la depresión (A. Miller 2008).

Tu complemento multivitamínico debe contener de 10 a 25 veces el valor diario recomendado de todas las vitaminas B, y 800 mcg o más de ácido fólico (Marz 1999). También tiene que tener el 100 % o más de los valores diarios de todos los minerales. Para llegar a estas cantidades, puede ser que tengas que tomar algún suplemento más, aparte del general.

Toma ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 presentes en el aceite de pescado —ácido docosahexaenoico (DHA) y ácido eicosapentaenoico (EPA)—aportan muchos beneficios a tu cerebro, entre ellos el crecimiento neuronal, la mejora del humor y la deceleración de la demencia (Ma et

al. 2007; Puri 2006; Singh 2005; Su et al. 2003).

El DHA es el ácido graso estructural predominante en el sistema nervioso central, y su disponibilidad es crucial para el desarrollo cerebral. El EPA es una molécula antiinflamatoria importante.

Toma suficiente aceite de pescado para conseguir por lo menos 500 miligramos de DHA diarios, y aproximadamente la misma cantidad de EPA (Hyman 2009). Busca una fuente de mucha calidad, una preparada molecularmente; muchas personas prefieren tomar cápsulas en vez del aceite directamente.

Si eres vegetariano, puedes tomar una cucharada diaria de aceite de semilla de lino crudo (puedes ponerlo en la ensalada, pero no lo cocines). Aunque este aceite se convierte en DHA y EPA, en la mayoría de las personas esta conversión es incompleta e ineficiente, por lo que conviene añadir 500 mg de DHA extraído de algas.

Toma vitamina E en forma de gamma-tocoferol

La vitamina E es el principal antioxidante de las membranas celulares de tu cerebro (Kidd 2005). La forma de la vitamina E más aportada por la dieta es la gamma-tocoferol, hasta un 70% de la ingesta total.

Por desgracia, los complementos nutricionales suelen contener alfa-tocoferol, otra forma de vitamina E que parece menos beneficiosa y que además diluye la gamma-tocoferol que tomas naturalmente en la dieta. Quizá esta sea una razón de que los estudios sobre complementos de vitamina E hayan tenido resultados dispares. Pero un estudio descubrió que las personas mayores que consumían mucha, sobre todo en forma de gamma-tocoferol, tenían menos riesgo de alzheimer y un declive cognitivo más lento (Morris et al. 2005).

Necesitamos más investigación, pero mientras llega parece razonable tomar suplementos de vitamina E con mezcla de tocoferoles, predominando el gamma-tocoferol. Toma diariamente unas 400 iu (Marz 1999) con al menos la mitad de gamma-tocoferol (Hyman 2009).

Apoyo nutricional para los neurotransmisores

Puede modificar los niveles de tus neurotransmisores mediante cambios intencionados en tu nutrición, pero hay que tener cuidado. Empieza con

las dosis menores y respeta tu propia naturaleza, las respuestas individuales varían mucho. Prueba un suplemento cada vez, asegúrate de estar bien con uno antes de añadir otro. Y deja de tomarlo inmediatamente si observas cualquier efecto lateral negativo. No tomes estos suplementos si estás tomando antidepresivos u otra medicación psicotrópica, a no ser que tu médico te indique lo contrario.

Serotonina

La serotonina ayuda al humor, la digestión y el sueño. Está hecha a partir del aminoácido triptófano, básicamente en dos pasos: el triptófano se convierte en L-5-Hidroxitriptófano (5-htp), que luego se convierte en serotonina. Para ello se necesitan otros nutrientes, sobre todo hierro y vitamina B6 (en forma de piridoxal-5-fosfato, o PSP) (Murray et al. 2000). Por tanto, los siguientes nutrientes pueden ayudar en la producción de serotonina; puedes tomarlos combinados, si quieres.

Hierro

Si te encuentras cansado o deprimido, consulta con tu médico la posibilidad de que tu nivel de hierro sea bajo. Muchas mujeres menstruantes tienen niveles bajos de hierro. Para saber si estás anémica se necesita un análisis de sangre; si lo estás, puedes tomar un suplemento de hierro dosificado de acuerdo con los resultados del análisis.

Vitamina B-6

La vitamina B6 es un cofactor en docenas, y puede que en cientos, de procesos metabólicos importantes, entre ellos la producción de varios neurotransmisores (como la serotonina). Toma 50 mg de B6 (como P5P) por la mañana, antes de desayunar.

L-5 —Hidroxitriptófano y triptófano

Toma de 50 a 200 mg de 5-HTP por las mañanas o de 500 a 1.500 mg de triptófano antes de irte a la cama (Hyman 2009; Marz 1999). Si tu intención es sobre todo subir el ánimo, toma 5-HTP por las mañanas. Es improbable que te provoque somnolencia y es el camino más directo hacia la serotonina. Si tienes problemas de insomnio, empieza con el triptófano antes de ir a la cama, porque es más probable que mejore tu

sueño.

Norepinefrina y dopamina

La norepinefrina y la dopamina son neurotransmisores excitantes que apoyan la energía, el humor y la atención. Su proceso de creación empieza con el aminoácido L-fenilalanina, que se convierte en L-tirosina y esta a su vez en dopamina. Después, la dopamina se convierte en norepinefrina (Murray et al. 2000).

Además de serotonina, se necesita hierro y vitamina B6 (como P5P) para estas conversiones. Por tanto, suplementándolos puede conseguirse un aumento de norepinefrina y dopamina. Suele ser mejor optimizar la serotonina antes de aumentar la dopamina y la norepinefrina, así que empieza con los nutrientes para la serotonina. Tómalos unas dos semanas antes de plantearte la fenilalanina o la tirosina.

Hay personas a las que la fenilalanina y la tirosina resultan demasiado estimulantes. Si te sientes nervioso o demasiado activo tras tomarlas, deja de hacerlo. Para ser prudentes, empieza con una dosis baja de 500 mg o menos, por la mañana con el estómago vacío. Si te gustan los efectos, puedes aumentar la dosis hasta 1.500 mg diarios (Hyman 2009). De los dos aminoácidos, la tirosina es el más directo para hacer norepinefrina y dopamina, o sea, que se la usa más a menudo, aunque hay quien prefiere la L-fenilalanina. Ambas están bien.

Acetilcolina

La acetilcolina soporta la memoria y la atención. Para producir este neurotransmisor necesitas aportes importantes de colina en tu dieta, como la yema de huevo (quizás la mejor fuente), carne, hígado o grasas lácteas. Puedes complementarla con los siguientes tres suplementos; si te decides por ello pruébalos de uno en uno. Encuentra el que mejor te vaya, o la combinación de dos, o incluso los tres.

Fosfatidilserina

La fosfatidilserina es el principal ácido fosfolípido del cerebro y un componente crucial de sus membranas celulares. Los fosfolípidos juegan un papel importante en la comunicación entre las células cerebrales. La fosfatidilserina apoya a la acetil-colina (Pedata et al. 1985) y parece que ayuda a la memoria. Puedes tomar de 100 a 300 mg

diarios (Hyman 2009).

Acetil-L-carnitina

La acetil-L-carnitina parece servir para los problemas de memoria y la enfermedad de alzheimer, quizás por sus efectos en los recorridos de la acetilcolina (Spagnoli et al. 1991). Prueba entre 500 y 1.000 mg diarios por la mañana antes de desayunar (Hyman 2009). Si eres sensible a los nutrientes estimulantes, quizás prefieras probar este en último lugar.

Huperzina-A

La huperzina-A se saca del licopodio chino (*Huperzia serrata*), frena la descomposición metabólica de la acetilcolina y por ello parece que mejora la memoria y la atención (Cheng, Ren y Xi 1996; Sun et al. 1999). Prueba de 50 a 200 mg diarios (Hyman 2009).

Cambiar desde el suelo hacia arriba

Tu cerebro está compuesto por billones de moléculas, la mayor parte de las cuales vinieron de lo que te metiste en la boca en algún momento. Haciendo cambios pequeños en la dieta y los suplementos, puedes cambiar gradualmente los componentes de tu cerebro, desde el suelo molecular hacia arriba. A medida que mejora el sustrato físico de tu cerebro, es más probable que experimentes mayor bienestar físico y mental, y tus prácticas psicológicas y espirituales (incluyendo las descritas en este libro) serán aún más provechosas.

Bibliografía

ALLMAN, J., A. HAKEEM, J. ERWIN, E. NIMCHINSY y P. HOP (2001): The anterior cingulate cortex: The evolution of an interface between emotion and cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences* 935:107-117.

ARON, A., H. FISHER, D. MASHEK, G. STRONG, H. LI y L. BROWN (2005): Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology* 94:327–337.

ASPINWALL, L. G., y S. E. TAYLOR (1997): A stitch in time: Selfregulation and proactive coping. *Psychological Bulletin* 121:417-436.

ATMANSPACHER, H., y P. GRABEN (2007): Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos and Complexity Letters* 2:151-168.

BAARS, B. J. (1997): In the theatre of consciousness: Global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 4:292.

BALTER, M. (2007): Brain evolution studies go micro. *Science* 315: 1208-1211.

BARD, K. A. (2006): Are humans the only primates that cry? *Scientific American Mind* 17:83.

BATESON, M., D. NETTLE y G. ROBERT (2006): Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters* 2:412-414.

BAUMEISTER, R., E. BRATLAVSKY, C. FINKENAUER y K. VOHS (2001): Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5:323-370.

BEGLEY, S. (2007): *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. Nueva York: Ballantine Books.

BENSON, H. (2000): *The Relaxation Response*. Nueva York: Harper Paperbacks.

BHIKKHU, AMARO (2003): *Small Boat, Great Mountain: Theravada Reflections on the Natural Great Perfection*. Redwood Valley, CA: Abhayagiri Buddhist Monastery.

BOWLES, S. (2006): Group competition, reproductive leveling, and the evolution of human altruism. *Science* 314:1569-1572. (2009): Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors? *Science* 324:1293— 1298.

BRAHM, A. (2006): *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*. Boston: Wisdom Publications.

BRAVER, T., y J. COHEN (2000): On the control of control: The

role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory. En *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*, editado por S. MONSEL y J. DRIVER. Cambridge, MA: MIT Press.

— D. BARCH y J. COHEN (2002): The role of prefrontal cortex in normal and disordered cognitive control: A cognitive neuroscience perspective. En *Principles of Frontal Lobe Function*, editado por D. T. STUSS y R. T. KNIGHT. Nueva York: Oxford University Press.

BREHONY, K. A. (2001): *After the Darkest Hour: How Suffering Begins the Journey to Wisdom*. Nueva York: Macmillan.

BRICKMAN, P., D. COATES y R. JANOFF-BULMAN (1978): Lottery winners or accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 36:917-927.

BUSCHMAN, T., y E. MILLER (2007): Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. *Science* 315:1860-1862.

CARTER, O. L., D. E. PRESTÍ, C. CALLISTEMON, Y. UNGERER, G.

— B. LIU y J. D. PETTIGREW (2005): Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Current Biology* 15:412-413.

CHENEY, D. L., y R. M. SEYFARTH (2008): *Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind*. Chicago: University of Chicago Press.

CHENG, D. H., H. T. REN y C. Xi (1996): Huperzine A, a novel promising acetylcholinesterase inhibitor. *NeuroReport* 8:97— 101.

CHOI, J., y S. BOWLES (2007): The coevolution of parochial altruism and war. *Science* 318:636-640.

CLARKE, R., J. BIRKS, E. NEXO, P. M. UELAND, J. SCHNEEDE, J. SCOTT, A. MOLLOY y J. G. EVANS (2007): Low vitamin B-12 status and risk of cognitive decline in older adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 86:1384-1391.

COHEN, J., G. ASTON-JONES y M. GILZENRAT (2005): A systems-level perspective on attention and cognitive control. En *Cognitive Neuroscience of Attention*, editado por M. Posner. Nueva York: Guilford Press.

COWARD, F. (2008): Standing on the shoulders of giants. *Science* 319:i493-i495*

CUNNINGHAM, W., y P. D. ZELAZO (2007): Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. *Trends in Cognitive Sciences* 11:97-104.

DAMASIO, A. (2000): *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Orlando, FL: Harvest. [Hay traducción: *La sensación de lo que ocurre*, Debate, 2001].

DAVIDSON, R. J. (2004): Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 359:1395-1411.

— J. KABAT-ZINN, J. SCHUMACHER, M. ROSENKRANZ, D. MULLER, S. F. SANTORELLI, F. URBANOWSKI, A. HARRINGTON, K. BONUS y J. F. SHERIDAN (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65:564-570.

DEHAENE, S., C. SERGENT y J. CHANGEUX (2003): A neuronal network model linking subjective reports and objective physiological data during conscious perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100:8520-8525.

de QUERVAIN, D. U. FISCHBACHER, V. TREYER, M. SCHELLHAMMER, U. SCHNYDER, A. BUCK y E. FEHR (2004): The neural basis of altruistic punishment. *Science* 305:1254-1258.

de WAAL, F. (2006): *Primates and Philosophers: How Morality Evolved*. Princeton, NJ: Princeton University Press. [Hay traducción al castellano: *Primates y filósofos: la evolución de la moral del simio al hombre*, Paidós, 2007].

DOBZHANSKY, T. (1973): Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. *American Biology Teacher* 35:125-129.

DUNBAR, R. I. M., y S. SHULTZ (2007): Evolution in the social brain. *Science* 317:1344-1347.

DUNN, E. W., L. B. AKNIN y M. NORTON (2008): Spending money on others promotes happiness. *Science* 319:1687-1688.

DUSEK, J. A., H. H. OUT, A. L. WOHLHUETER, M. BHASIN, L. F. ZERBINI, M. G. JOSEPH, H. BENSON y T. A. LIBERMANN (2008): Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS ONE* 3:62576.

EFFERSON, C, R. LALIVE y E. FEH (2008): The coevolution of cultural groups and ingroup favoritism. *Science* 321:1844-1849.

EISENBERGER, N. I., y M. D. LIEBERMAN (2004): Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science* 8:294-300.

EKMAN, P. (2007): *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, 2.^a éd., Nueva York: Holt and Company. [Hay traducción al castellano: ¿Qué dice ese gesto?, RBA, 2004].

ENGEL, A. K., R. FRIES y W. SINGER (2001): Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience* 2:704-716.

FARB, N. A. S., Z. V. SEGAL, H. MAYBERG, J. BEAN, D. MCKEON, Z. FATIMA y A. ANDERSON (2007): Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of selfreference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2:313— 322.

FISHER, H. E., A. ARON y L. BROWN (2006): Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 361:2173-2186.

FISKE, S. T (2002): What we know about bias and intergroup conflict, the problem of the century. *Current Directions in Psychological Science* 11:123-128.

FREDERICKSON, B. L. (2000): Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention and Treatment Vol. 3: Article 0001a, posted online 7 de marzo, 2000. (2001): The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist* 56:218-226.

— R. LEVENSON (1998): Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Psychology Press* 12:191-220.

— R. MANCUSO, C. BRANIGAN y M. TUGADE (2000): The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24:237-258.

FRONSDAL, G., TRAD. (2006): *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*. Boston: Shambhala.

GALDI, S., L. ARCURI y B. GAWRONSKI (2008): Automatic mental associations predict future choices of undecided decision makers. *Science* 321:1100-1102.

GALLAGHER, S. (2000): Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences* 4:14-21.

GALLAGHER, H., y C. FRITH (2003): Functional imaging of «theory of mind». *Trends in Cognitive Sciences* 7:77-83.

GALLI, R. L., D. F. BIELINSKI, A. SZPRENGIEL, B. SHUKITT-HALE y J. A. JOSEPH (2006): Blueberry supplemented diet reverses age-related decline in hippocampal HSP70 neuroprotection. *Neurobiology of Aging* 27:344-350.

GASKIN, S. (2005): *Monday Night Class*. Summertown, TN: Book Publishing Company.

GIBBONS, A. (2008): The birth of childhood. *Science* 322:1040—1043.

GILLIHAN, S., y M. FAR AH (2005): Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin* 131:76-97.

GOTTMAN, J. (1995): *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. Nueva York: Simon and Schuster.

GOULD, E., P. TANAPAT, N. B. HASTINGS y T. SHORS (1999): Neurogenesis in adulthood: A possible role in learning. *Trends in Cognitive Sciences* 3:186-192.

GROSS, J. J., y O. P. JOHN (2003): Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85:348-362.

GUASTELLA, A. J., P. U. B. MITCHELL y M. R. DADS (2008): Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry* 305:3-5.

GUSNARD, D. A., E. ABUJA, G. I. SCHULMAN y M. E. RAICHLE (2001): Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:4259-4264.

HADJIVASSILIOU, M., A. GIBSON, G. A. B. DAVIES-JONES, A. J. LOBO, T. J. STEPHENSON y A. MILFORD-WARD (1996): Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? *Lancet* 347:369-371.

—. R. A. GUNWALE y G. A. B. DAVIES-JONES (2002): Gluten sensitivity as a neurological illness. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 72:560-563.

HAIDT, J. (2007): The new synthesis in moral psychology. *Science* 316:998-1002.

HAN, S., y G. NORTHOFF (2008): Culture-sensitive neural substrates of human cognition: A transcultural neuroimaging approach. *Nature Reviews Neuroscience* 9: 646-654.

HANSON, R., J. HANSON y R. POLLYCOVE (2002): *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships*. Nueva York: Penguin.

HARBAUGH, W. T., U. MAYR y D. R. BURGHART (2007): Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science* 316:1622-1625.

HARIRI, A. R., S. Y. BOOKHEIMER y J. C. MAZZIOTTA (2000): Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *NeuroReport* 11:43-48.

HEBB, D. O. (1949): *The organization of behavior*. Nueva York: Wiley. [Hay traducción al castellano: *Organización de la conducta*, Debate, 1985].

HERRMANN, E., J. CALL, H. HERNÁNDEZ-LLOREDA, B. HARE y M. TOMASELLO (2007): Humans have evolved specialized skills of social cognition: The cultural intelligence hypothesis. *Science* 317:1358-1366.

HÓLZEL, B. K., U. OTT, T. GARD, H. HEMPEL, M. WEYGANDT, K. MORGEN y D. VAITL (2008): Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3:55-61.

HYMAN, M. (2009): *The Ultra Mind Solution*. Nueva York: Scribner.

JANKOWIAK, W., y E. FISCHER (1992): Romantic love: A cross-

cultural perspective. *Ethnology* 31:149-155.

JHA, A. P., J. KROMPINGER y M. J. BAIME (2007): Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience* 7:109-119.

JIANG, Y., y S. HE (2006): Cortical responses to invisible faces: Dissociating subsystems for facial-information processing. *Current Biology* 16:2023-2029.

JOSEPH, J. A., N. A. DENISOVA, G. ARENDASH, M. GORDON, D. DIAMOND, B. SHUKITT-HALE y D. MORGAN (2003): Blueberry supplementation enhances signaling and prevents behavioral deficits in an Alzheimer disease model. *Nutritional Neuroscience* 6(3):153-162.

JUDSON, O. (2007): The selñess gene. *Atlantic*, octubre, 90-97.

KAPLAN, B. J., S. G. CRAWFORD, C. J. FIELD y J. S. A. SIMPSON (2007): Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 133:747-760.

KEELEY, L. H. (1997): *War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage*. Nueva York: Oxford University Press.

KIDD, P. (2005): Neurodegeneration from mitochondrial insufficiency: Nutrients, stem cells, growth factors, and prospecta for brain rebuilding using integrative management. *Alternative Medicine Review* 10:268-293.

KNOCH, D., A. PASCUAL-LEONE, K. MEYER, V. TREYER y E. FEHR (2006): Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science* 314:829-832.

KOCH, C., y N. TSUCHIYA (2006): Attention and consciousness: Two distinct brain processes. *Trends in Cognitive Sciences* 11:16-22.

KOCSIS, B., y R. P. VERTES (1994): Characterization of neurons of the supramammillary nucleus and mammillary body that discharge rhythmically with the hippocampal theta rhythm in the rat. *Journal of Neuroscience* 14:7040-7052.

KORNFIELD, J. (1996): *Teachings of the Buddha*. Boston: Shambhala.

KOSFELD, M., M. HEINRICHS, P. ZAK, U. FISCHBACHER y E. FEHR (2005): Oxytocin increases trust in humans. *Nature* 435:673—

676.

KRISTAL-BONEH, E., M. RAIFEL, P. FROOM y J. RIBAK (1995): Heart rate variability in health and disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 21:85-95.

LAMMERT, E. (2008): Brain wants for blood vessels. *Science* 322:1195-1196.

LAZAR, S., C. KERR, R. WASSERMAN, J. GRAY, D. GREVE, M. TREADWAY, M. MCGARVEY, B. QUINN, J. DUSEK, H. BENSON, S. RAUCH, C. MOORE y B. FISCHL (2005): Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport* 16:1893-1897.

LEARY, M. R., C. E. ADAMS y E. B. TATE (2006): Hypo-egoic selfregulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality* 74:180-183.

— N. R. BUTTERMORE (2003): The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33:365-404.

LEARY, M., E. TATE, C. ADAMS, A. ALLEN y J. HANCOCK (2007): Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality* 92:887-904.

LeDoux, J. E. (1995): Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology* 46:209-235. (2003): *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. Nueva York: Penguin.

LEGRAND, D., y RUBY, P (2009): What is self-specific? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results. *Psychological Review* 116: 252-282.

LEWIS, M. D. (2005): Self-organizing individual differences in brain development. *Developmental Review* 25:252-277.

— y R. M. TODD (2007): The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development* 22:406-430.

LIBET, B. (1999): Do we have free will? *Journal of Consciousness Studies* 6:47-57.

LICINIO J., P. W. GOLD y M. L. WONG (1995): A molecular mechanism for stress-induced alterations in susceptibility to disease. *Lancet* 346:104-106.

LIEBERMAN, M., N. EISENBERG, M. CROCKET, S. TOM, J. PFEIFER y B. WAY (2007): Putting feelings into words. *Psychological Science* 18:421-428.

LILLY, J. (2006): *The Deep Set Consciousness Exploration in the Isolation Tank*. Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.

LINDEN, D. J. (2007): *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press. [Hay traducción al castellano: *El cerebro accidental*, Paidós, 2010].

LUDERS, E., A. W. TOGA, N. LEPORE y C. GASER (2009): The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage* 45:672-678.

LUSKIN, F., M. REITZ, K. NEWELL, T. G. QUINN y W. HASKELL (2002): A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. *Preventive Cardiology* 5:168-174.

LUTZ, A., J. BREFCZYNSKI-LEWIS, T. JOHNSTONE y R. DAVIDSON (2007): Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLOS ONE* 3(3):ei897.

LUTZ, A., L. GREISCHAR, N. RAWLINGS, M. RICARD y R. DAVIDSON (2004): Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101:16369-16373.

— J. LACHAUX, J. MARTINERIE y F. VARELA (2002): Guiding the study of brain dynamics by first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:1586-1591.

— H. A. SLAGER, J. D. DUNNE y R. J. DAVIDSON (2008): Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12:163-169.

MA, Q. L., B. TETER, O. J. UBEDA, T. MORIHARA, D. DHOOT, M.

D. NYBY, M. L. TUCK, S. A. FRAUTSCHY y G. M. COLE (2007): Omega-3 fatty acid docosahexaenoic acid increases SorLA/ LR11, a sorting protein with reduced expression in sporadic Alzheimer's disease (AD): Relevance to AD prevention. *The Journal of Neuroscience* 27:14299-14307.

MACKENZIE, M. (2009): Enacting the self: Buddhist and Enactivist approaches to the emergence of the self. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (en prensa).

MACLEAN, P. D. (1990): *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. Nueva York: Springer.

MAGUIRE, E., D. GADIAN, I. JOHNSRUDE, C. GOOD, J. ASHBURNER, R. FRACKOWIAK y C. FRITH (2000): Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97:4398-4403.

MAIN, M., E. HESSE y N. KAPLAN (2005): Predictability of attachment behavior and representational processes at 1,6, and 19 years of age: The Berkeley Longitudinal Study. En *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies*, editado por K. E. GROSSMANN, K. GROSSMANN y E. WATERS. Nueva York: Guilford Press.

MALETIC, V., M. ROBINSON, T. OAKES, S. IYENGAR, S. G. BALL y J. RUSSELL (2007): Neurobiology of Depression: An Integrated View Of Key Findings. *International Journal of Clinical Practice* 61:2030-2040.

MARZ, R. B. (1999): *Medical Nutrition from Marz, 2.^a ed.* Portland OR: Omni Press.

MCCLURE, S. M., D. I. LAIBSON, G. LOEWENSTEIN y J. D. COHEN (2004): Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science* 306:503-507.

MCCRATY, R., M. ATKINSON y D. THOMASINO (2003): Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9:355-369.

MESSIER, C., y M. GAGNON (2000): Glucose regulation and brain aging: Nutrition and cognitive decline. *The Journal of Nutrition, Health and Aging* 4:208-213.

MEYER, J. S., y L. F. QUENZER (2004): *Psychopharmacology: Drugs, the Brain and Behavior*. Sunderland, MA: Sinauer As.

MILLER, A. (2008): The methylation, neurotransmitter, and antioxidant connections between folate and depression. *Alternative Medicine Review* 13(3)1216-226.

MOLL, J., F. KRUEGER, R. ZAHN, M. PARDINI, R. OLIVEIRA-SOUZA y J. GRAFMAN (2006): Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103:15623— 15628.

MONFILS, M-H., K. K. COWANSAGE, E. KLANN y J. LEDOUX (2002): Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science* 324:951-955.

MORRIS, M. C., D. A. EVANS, C. C. TANGNEY, J. L. BIENIAS, R. S. WILSON, N. T. AGGARWAL y P. A. SCHERR (2005): Relation of the tocopherol forms to incident Alzheimer disease and to cognitive change. *American Journal of Clinical Nutrition* 81:508-514.

MURRAY, R. K., D. K. GRANNER, P. A. MAYES y V. W. RODWELL (2000): *Harper's Biochemistry*, 25.^a ed. Nueva York: McGraw— Hill.

NANAMOLI, B., y B. BODHI (1995): *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (Teachings of the Buddha)*. Boston: Wisdom Publications.

NIEDENTHAL, P. (2007): Embodying emotion. *Science* 316:1002.

NIMCHINSKY, E., E. GILISSEN, J. ALLMAN, D. PERL, J. ERWIN y P. HOF (1999): A neuronal morphologic type unique to humans and great apes. *Proceedings of the National Academy of Science* 96:5268-5273.

NORENZAYAN, A., y A. F. SHARIFF (2008): The origin and evolution of religious prosociality. *Science* 322:58-62.

NOWAK, M. (2006): Five rules for the evolution of cooperation. *Science* 314:1560-1563.

OBERMAN, L. M., y V. S. RAMACHANDRAN (2007): The simulating social mind: The role of the mirror neuron system and simulation in the social and communicative deficits of autism spectrum disorders. *Psychology Bulletin* 133:310-327.

O'REILLY, R. (2006): Biologically based computational models of highlevel cognition. *Science* 314:91-94.

PARE, D., D. R. COLLINS y J. G. PELLETIER (2002): Amygdala oscillations and the consolidation of emotional memories. *Trends in Cognitive Sciences* 6:306-314.

PARK, M., G. W. ROSS, H. PETROVITCH, L. R. WHITE, K. H. MASAKI, J. S. NELSON, C. M. TANNER, J. D. CURB, P. L. BLANCHETTE y R. D. ABBOTT (2005): Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 64:1047-1051.

PAUS, T. (2001): Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience* 2:417-424.

PEDATA, F., L. GIOVANNELLI, G. SPIGNOLI, M. G. GIOVANNINI y G. PEPEU (1985): Phosphatidylserine increases acetylcholine release from cortical slices in aged rats. *Neurobiology of Aging* 6:337—339*

PEETERS, G., y J. CZAPINSKI (1990): Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. En *European Review of Social Psychology: Volume 1*, editado por W. STROEBE y M. HEWSTONE. Nueva York: Wiley.

PETROVIC, P., R. KALISCH, T. SINGER y R. J. DOLAN (2008): Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces and amygdala activity. *Journal of Neuroscience* 28:6607-6615.

PITCHER, D., L. GARRIDO, V. WALSH y B. C. DUCHAINE (2008): Transcranial magnetic stimulation disrupts the perception and embodiment of facial expressions. *The Journal of Neuroscience* 28:8929-8933.

POSNER, M. I., y M. K. ROTHBART (2000): Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology* 12:427-441.

PURI, B. K. (2006): High-resolution magnetic resonance imaging sincinterpolation-based subvoxel registration and semiautomated quantitative lateral ventricular morphology employing threshold computation and binary image creation in the study of fatty acid interventions in schizophrenia, depression, chronic fatigue syndrome, and Huntington's disease. *International Review of Psychiatry* 18:149-154.

QUIRK, G. J., J. C. REPA y J. E. LEDOUX (1995): Fear conditioning enhances short-latency auditory responses of lateral amygdala neurons: Parallel recordings in the freely behaving rat. *Neuron* 15:1029-1039.

RABINOVICH, M., R. HUERTA y G. LAURENT (2008): Transient dynamics for neural processing. *Science* 321:48-50.

RAICHLE, M. (2006): The brain's dark energy. *Science* 314:1249-1250.

— D. GUSNARD (2002): Appraising the brain's energy budget. *Science* 299:10237-10239.

— A. M. MACLEOD, A. Z. SNYDER, W. J. POWERS, D. A. GUSNARD y G. L. SHUMLAN (2001): A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:676-682.

RASIA-FILHO, A., R. LONDERO y M. ACHAVAL (2000): Functional activities of the amygdala: An overview. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 25:14-23.

RILLING, J., D. GUTMAN, T. ZEH, G. PAGNONI, G. BERNS y C. KILTS (2002): A neural basis for social cooperation. *Neuron* 35:395-405.

ROBINSON, P. (2007): How to fill a synapse. *Science* 316:551-553.

ROSENBERG, M. (2008): *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Chicago: Puddledancer Press. 2.^a ed. [Hay edición en castellano, *Comunicación no violenta, un lenguaje de vida*. Buenos Aires, Gran Aldea, 2006].

SAPOLSKY, R. M. (1998): *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Nueva York: W. H. Freeman Co. [Hay traducción al castellano: *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?*, Alianza, 2006]. (2006): A natural history of peace. *Foreign Affairs* 85:104-121.

SCHECHNER, S. (2008): Keeping love alive. *Wall Street Journal* 8 de febrero.

SCHORE, A. (2003): *Affect Regulation and the Repair of the Self*. Nueva York: W. W. Norton.

SELIGMAN, M. (2006): *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Nueva York: Vintage/Random House.

SEMAW, S., S. RENNE, J. W. K. HARRIS, C. S. FEIBEL, R. L.

BERNOR, N. FESSEHA y K. MOWBRAY (1997): 2.5-million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333-336.

SHANTIDEVA (1997): *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Boston: Shambhala.

SHUTT, K., A. MACLARNON, M. HEISTERMANN y S. SEMPLE (2006): Grooming in Barbary macaques: Better to give than to receive? *Biology Letters* 3:231-233.

SIEGEL, D. J. (2001): *The Developing Mind*. Nueva York: Guilford Press. (2007): *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. Nueva York: W. W. Norton and Co.

SILK, J. B. (2007): Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347-1351.

SIMPSON, S. W., J. QUADE, N. E. LEVIN, R. BUTLER, G. DUPONT-NIVET, M. EVERETT y S. SEMAW (2008): A female *Homo erectus* pelvis from Gona, Ethiopia. *Science* 322:1089-1092.

SINGER, T. (2006): The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30:855-863.

— B. SEYMOUR, J. O'DOHERTY, H. KAUBE, R. J. DOLAN y C. D. FRITH (2004): Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303:1157-1162.

— B. SEYMOUR, J. O'DOHERTY, K. STEPHAN, R. DOLAN y C. FRITH (2006): Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439:466-469.

SINGH, M. (2005): Essential fatty acids, DHA, and human brain. *Indian Journal of Pediatrics* 72:239-242.

SPAGNOLI, A., U. LUCCA, G. MENASCE, L. BANDERA, G. CIZZA, G. FORLONI, M. TETTAMANTI, L. FRATTURA, P. TIRABOSCHI, M. COMELLI, U. SENIN, A. LONGO, A. PETRINI, G. BRAMBILLA, A. BELLONI, C. NEGRI, F. CAVAZZUTI, A. SALSU, P. CALOGERO, E. PARMA, M. STRAMBA-BADIALE, S. VITALI, G. ANDREONI, M. R. INZOLI, G. SANTUS, R. CAREGNATO, M. PERUZZA, M. FAVARETTO, C. BOZEGGLAV, M. ALBERONI, D. DE LEO, L. SERRAIOTTO, A. BAIOCCHI, S. SCOCCIA, P. CULOTTA y D. IERACITANO (1991): Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer's disease. *Neurology* 41:1726.

SPEAR, L. P. (2000): *The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. Neuroscience Biobehavior Review* 24:417-463.

STERN, D. (2000): *The Interpersonal World of the Infant Nueva York: Basic Books.*

SU, K., S. HUANG, C. CHIUB y W. SHENC (2003): *Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. European Neuropsychopharmacology* 13:267-271.

SUMEDHO, A. (2006): Trust in awareness. *Charla ofrecida en el Chithurst Monastery, Chithurst, UK, 25 de febrero.*

SUN, Q. Q., S. S. XU, J. L. PAN, H. M. GUO y W. Q. CAO (1999): *Huperzine-A capsules enhance memory and learning performance in 34 pairs of matched adolescent students. Zhottgguo yao li xue bao [Acta Pharmacologica Sinica]* 20:601-603.

TAKAHASHI, H., M. KATO, M. MATSUURA, D. MOBBS, T.SUHARA y Y. OKUBO (2009): When *your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. Science* 323:937-939.

TANAKA, J., Y. HORIIKE, M. MATSUZAKI, T. MIYAZKA, G. ELLIS—DAVID y H. KASAI (2008): *Protein synthesis and neurotro— ph independent structural plasticity of single dendritic spines. Science* 319:1683-1687.

TANG, Y., Y. MA, J. WANG, Y. FAN, S. FEG, Q. LU, Q. YU, D. SUI, M. ROTHBART, M. FAN y M. POSNER (2007): *Short-term meditation training improves attention and self-regulation. Proceedings of the National Academy of Sciences* 104:17152—17156.

TAYLOR, S. E., L. C. KLEIN, B. P. LEWIS, T. L. GRUENEWALD, R. A. R. GURUNG y J. A. UPDEGRAFF (2000): *Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. Psychological Review* 107:411-429.

THERA, N. (1993): The four sublime states: *Contemplations on love, compassion, sympathetic joy, and equanimity. Tomado de <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/whee1006.html> el 3 de abril, 2009.*

THOMPSON, E. (2007): *Mind in Life: Biology» Phenomenology and the Sciences of Mind. Cambridge, MA: Harvard University Press.*

— F J. VARELA (2001): Radical *embodiment: Neural dynamics* and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences* 5:418-425.

TUCKER, D. M., D. DERRYBERRY y P. LUU (2000): Anatomy and physiology of human emotion: Vertical integration of brain stem, limbic and cortical systems. En *Handbook of the Neuropsychology of Emotion*, editado por J. BOROD. Londres: Oxford U. P.

VAISH, A., T. GROSSMANN y A. WOODWARD (2008): Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin* 134:383-403.

VAITL, D., J. GRUZELIER, G. JAMIESON, D. LEHMANN, U. OTT, G. SAMMER, U. STREHL, N. BIRBAUMER, B. KOTCHOUBEY, A. KUBLER, W. MILTNER, P. PUTZ, I. STRAUCH, J. WACKERMANN y T. WEISS (2005): Psychobiology of altered states of consciousness. *Psychological Bulletin* 133:149-182.

VOGIATZOGLOU, A., H. REFSUM, C. JOHNSTON, S. M. SMITH, K. M. BRADLEY, C. DE JAGER, M. M. BUDGE y A. D. SMITH (2006): Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. *Neurology* 71:826-832.

WALSH, R., y S. L. SHAPIRO (2006): The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist* 61:227-239.

WILSON, E. O. (1999): *Consilience: The Unity of Knowledge*. Londres: Random House/Vintage Books.

WOLF, J. L. (1995): Bowel function. En *Primary Care of Women*, editado por K. J. Carlson y S. A. Eisenstat. St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc.

WU, W., A. M. BRICKMAN, J. LUCHSINGER, P. FERRAZZANO, P. PICHIULE, M. YOSHITA, T. BROWN, C. DECARLI, C. A. BARNES, R. MAYEUX, S. VANNUCCI y S. A. SMALL (2008): The brain in the age of old: The hippocampal formation is targeted differentially by diseases of late life. *Annals of Neurology* 64:698-706.

YAMASAKI, H., K. LABAR y G. MCCARTHY (2002): Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:11447-11451.

YANG, E., D. ZALD y R. BLAKE (2007): Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression.

Emotion 7:882-886.

YOUNG, L., y Z. WANG (2004): The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience* 7:1048-1054.

ZELAZO, P. D., H. H. GAO y R. TODD (2003): The development of consciousness. En *The Cambridge Handbook of Consciousness*, editado por P. D. Zelazo, M. Moscovitch y E. Thompson. Nueva York: Cambridge University Press.

SOBRE EL AUTOR Y LA OBRA



Rick Hanson es un psicólogo estadounidense. Ha sido consultor

de gestión, fundó una compañía organizadora de seminarios y colaboró con un matemático en el cálculo del riesgo probabilístico de accidente serio en una central nuclear. Su práctica clínica incluye el tratamiento de parejas, familias, niños y adultos; ha presidido varias organizaciones profesionales y dado conferencias y cursos.

Está interesado en el reciente encuentro de la moderna ciencia de la mente con las prácticas meditativas antiguas. Es fundador del Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom (Instituto Wellspring para la Neurociencia y la Sabiduría Contemplativa) con el doctor Richard Mendius, que también ha participado en la escritura de *El cerebro de Buda*.

Publica en muchas revistas de psicología, edita una propia, mantiene un blog y dirige prácticas de meditación.

Richard Mendius es un neurólogo en activo en California, especializado en las relaciones entre neurobiología y meditación. Ha sido profesor en varias universidades y practica meditación desde los años ochenta, actividad que enseña semanalmente.

Sostiene que la reencarnación no es necesaria cuando se es padre de tres hijos maravillosos como los suyos.

Nuestra mente, como nuestro cuerpo y el de los demás seres vivos, es producto de la evolución.

En consecuencia, actúa con mecanismos que resultaron eficaces para sobrevivir a las amenazas de todo el periodo evolutivo. Sin embargo, esos mecanismos no parecen ser útiles ya, y con frecuencia suponen un inconveniente, para enfrentar la mayoría de los desafíos cotidianos y para aprovechar bien nuestras posibilidades vitales.

La neurología actual sostiene que, si queremos vivir de manera más feliz, es necesario contrarrestar esos mecanismos mentales, algo que podemos conseguir sencillamente aplicando técnicas que los budistas desarrollaron hace 2.500 años.

El neuropsicólogo Rick Hanson y el neurólogo Richard Mendius explican claramente en este libro cómo funcionan nuestro cerebro y nuestra mente, y cómo podemos influir en ese funcionamiento para

llegar a ser quienes somos de verdad, quitándonos de encima algunas cargas que la evolución nos ha legado.

Se trata, en definitiva, de aprender a ser más felices, más amantes y más sabios.

Notas a pie de página

1 *Gut feelings*, literalmente *sensaciones de las tripas* (N. del t.).

2 Como otros términos de este libro, *mindfulness* es una palabra preexistente en inglés, que podría traducirse por *atención* o *concentración*, pero que cobra un nuevo sentido al ser usada por los budistas para traducir términos del pali o del sánscrito. Hemos usado *atención plena* para lo que también podría definirse como *consciencia plena enfocada en el momento presente* (N. del t.).

