

«Brillante. Revolucionario.» Jon Kabat-Zinn, autor de *Mindfulness en la vida cotidiana*

Recupera el control de
tu vida con la nueva ciencia
de las sensaciones

Mejor
en todos
los
sentidos

Norman Farb
Zindel Segal

PAIDÓS

ZINDEL SEGAL

MEJOR EN TODOS LOS SENTIDOS

Recupera el control de tu vida
con la nueva ciencia de las sensaciones

Traducción de Marta Rivilla

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Better in Every Sense*, de Norman Farb y Zindel Segal

Esta edición se ha publicado por acuerdo con Little, Brown and Company, Nueva York, Nueva York, EE.UU. Todos los derechos reservados.

1.ª edición, octubre de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

La información que contiene este libro no pretende sustituir el consejo de tu médico.

Debes consultar con un profesional si tienes algún problema de salud, sobre todo si padeces alguna enfermedad, y antes de empezar a tomar medicación, dejar de tomarla o cambiar la dosis que estés tomando. Cada lector es el único responsable de sus decisiones respecto a su salud. Los autores y el editor no aceptan responsabilidad alguna por los posibles efectos adversos que los lectores afirmen haber experimentado, de manera directa o indirecta, a raíz de la información contenida en este libro.

Los nombres y las características identificadoras de algunas de las personas descritas en este libro se han cambiado.

© Norman Farb y Zindel Segal, 2023

© de la traducción, Marta Rivilla Moguel, 2024

© de las ilustraciones del interior, Shutterstock

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4288-2

Depósito legal: B. 14.113-2024

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.....	11
1. El estancamiento	17
2. La Casa de los Hábitos	37
3. La identificación ya supone la mitad del trabaj	61
4. La atención como método de exploración	77
5. ¿Una alternativa a la acción?	91
6. El impacto de la exploración sensorial	125
7. Los principios de la exploración sensorial	141
8. Vías de acceso.	163
9. El principiante siente, el experto va alternando	201
10. Un futuro con sentido	241
Agradecimientos.....	277
Notas.....	281
Índice onomástico y de materias	291

Capítulo 1

EL ESTANCAMIENTO

Es lo mismo cada día de tu vida: limpia la habitación, camina recto, no arrastres los pies..., sé bueno con tu hermana, nunca bebas vino y cerveza... Ah, sí, y no camines por las vías del tren.

ATRAPADO EN EL TIEMPO

ATRAPADO EN EL TIEMPO TODA TU VIDA

Shanice respiró hondo, dejó su trabajo estable como gerente de una tienda grande de las cadenas PetSmart y se lanzó con su propio proyecto. Después de trabajar en la tienda de animales durante un tiempo, se dio cuenta de todos los productos que la gente buscaba y no encontraba allí, así que eso le dio la confianza que necesitaba. Sabía que se estaba arriesgando al renunciar a un buen sueldo estable, invertir sus ahorros y firmar un contrato de doce meses para alquilar una oficina, todo sin ni siquiera haber confirmado ni un solo pedido. Pese a todo, la red de contactos de proveedores y veterinarios que había construido como gerente le ofrecía el punto de partida perfecto para vender su propia línea de juguetes, ropa y collares con GPS personalizados y hechos a demanda. Además, le sobraba pasión, se crecía con los retos y lo daba todo sin descanso, justo lo que se necesita para poner en marcha un negocio y hacer que funcione.

Se pasó meses haciéndolo todo ella: contrataba a los empleados,

se encargaba de preparar y dirigir las reuniones de estrategia, se reunía con los fabricantes y sacaba adelante lo que hiciera falta. Sin embargo, después de un año, Shanice se pasaba más horas que nunca en la oficina gracias a la adrenalina y el café que le corría por las venas. A partir de ahí, la situación no tardó mucho en irsele de las manos. Empezó a darse cuenta de que cada vez le costaba más concentrarse, que saltaba por todo cuando llegaba a casa y que se equivocaba con los pedidos, hasta que un día la cosa acabó por detonar. Shanice de repente se vio sentada en las escaleras de un edificio llorando sin saber qué estaba pasando con su vida ni qué podía hacer para cambiar su situación. «Siento que no me queda energía, que no tengo nada más que dar», dijo entre sollozos.

Si la historia de esta mujer te suena, es porque sin duda no se trata de un caso aislado. Las encuestas indican que el 28 % de las personas que deciden emprender acaban desarrollando el síndrome de desgaste profesional del fundador.¹ Son precisamente los hábitos disciplinados y el trabajo duro que ayudan a estas personas a sacar adelante sus negocios los que también pueden convertirse en su ruina. Lo más difícil de esta situación es que, incluso en el momento en el que se partió la cuerda que llevaba tanto tiempo tensando, Shanice creía que su única opción era hacerle otro nudo y seguir tirando. Y es que, desde el lugar donde estaba, era incapaz de ver una alternativa. A pesar de demostrar claras señales de agotamiento, su cerebro —concretamente la RND—, que estaba muy condicionado a responder al estrés con más esfuerzo y más dedicación, se negó a ni siquiera plantearse la posibilidad de cambiar la marcha o la dirección en la que iba.

Este tipo de crisis no solo las tienen las personas que emprenden, sino también los artistas, los profesores, los doctores, los ingenieros... Básicamente cualquier persona que se vuelque en su trabajo. Un tercio de los trabajadores adultos de Estados Unidos afirmaron sentirse cansados en lo que respectaba al trabajo antes de la pandemia,² y ahora más del 50 % de los trabajadores afirma estar sufriendo el síndrome de desgaste profesional o *burnout*.³ El éxito no ofrece ningún

tipo de protección contra esta emoción, lo hemos visto hace poco con atletas de fama mundial.⁴ Cuando el enfoque que tenemos más arraigado en nuestro ser para superar las adversidades es seguir adelante, darse un descanso puede parecernos un fracaso, aunque evidentemente sea lo que necesitamos hacer.

Aunque cada vez es más habitual hoy en día, darnos cuenta de que estamos en una situación que parece segura y aun así insostenible no es una excepción en la era en la que vivimos. Una de las obras más importantes de la literatura, que fue escrita en el siglo xiv, empieza así:

En medio del camino de la vida,
errante me encontré por selva oscura,
en que la recta vía era perdida.

Quinientos años después de que Dante comenzara la *Divina comedia* con esas desoladas palabras, el filósofo danés Søren Kierkegaard habló de «angustia» para describir una sensación de terror difusa o de ansiedad por nada en concreto, que pensó que quizá simplemente formaba parte de la condición humana. A finales del siglo xix, la palabra francesa *ennui* se usaba para describir un sentimiento de profunda insatisfacción y cansancio con la vida industrial, el tedio. En Alemania buscaron su propia palabra: *Weltschmerz* ('melancolía'). El músico, cantante y compositor Mark Knopfler lo llamó la «enfermedad industrial».

Usemos el término que usemos, la idea que los conecta a todos es la de que el trabajo, la comodidad y la seguridad, aunque sea a un cierto nivel, a veces no consiguen satisfacernos, no nos hacen sentirnos realizados ni nos dan paz interna, sino que generan en nuestro interior un vacío y una inquietud muy profunda. Cuando aparece este *ennui*/*Weltschmerz*/angustia/temor/ansiedad generalizado, nos sugiere que aquello que hemos logrado o que hemos vivido hasta el momento no es lo que esperábamos.

Es como si la escalera que nos ha de llevar al crecimiento y que se

supone que debe darle más sentido a nuestra vida siempre estuviera fuera de nuestro alcance. Hemos conseguido satisfacer nuestras necesidades básicas, pero descubrimos que aquello que creíamos que iba a llenar nuestra vida de significado nos deja con una sensación de vacío. En resumidas cuentas, que no somos felices.

EL TECHO DE CRISTAL DE MASLOW

A principios de los años cuarenta del pasado siglo, el psicólogo estadounidense Abraham Maslow desarrolló un concepto que se ha ido enseñando a lo largo de los cursos introductorios de psicología desde entonces. Maslow visualizó la jerarquía de las necesidades humanas en forma de pirámide, y afirmó que todo aquello que nos mantiene con vida (comida, resguardo y protección) no era más que la base, algo necesario, pero en ningún caso suficiente para generar un sentimiento de satisfacción vital.



Maslow supo ver que llegar a la autorrealización, o a la trascendencia personal, no era lo más habitual, ya que nuestra incapacidad

de satisfacer necesidades más básicas crea una especie de techo de cristal para las ambiciones que nos ayudarían a seguir creciendo y llegar a la cima de nuestro desarrollo personal. Para complementar los datos sobre el síndrome de desgaste profesional que comentábamos antes, un sondeo reciente en Estados Unidos reveló que solo dos de cada cinco personas afirman que se sienten cerca de la cima de la pirámide de Maslow, es decir, que se encuentran en una situación positiva a la que podríamos llamar estado de prosperidad.⁵ Aun así, lo que seguramente Maslow no anticipó fue la enorme cantidad de personas que siguen estando estancadas en estadios más bajos a pesar de disfrutar de una posición privilegiada y de abundancia en sus vidas. Y es que las cifras son realmente alarmantes, ya que una de cada cinco personas (eso significa que estamos hablando de sesenta millones de estadounidenses) afirma sentirse en el lado opuesto del estado de prosperidad, en una especie de languidecimiento, y son los adultos más jóvenes los que tienen más probabilidades de encontrarse en este estado apático y a la vez de preocupación y angustia constante.

Viendo lo lejos que ha llegado nuestra especie, ¿por qué tantas personas sentimos ese vacío e insatisfacción? No cabe ninguna duda de que en este mundo sigue habiendo muchísimos problemas: autócratas inestables, virus emergentes, desigualdades raciales y económicas, inundaciones y hambruna, amenazas terroristas y agresión militar. Incluso algunos de los países más privilegiados y las naciones más desarrolladas parecen también haber perdido el control. Pese a todo, para la mayoría de la gente que vive en gran parte de los países desarrollados, estamos viviendo una época bastante buena para disfrutar de la vida. En el último siglo, los avances que se han hecho en medicina y en salud pública implican que ha habido un gran descenso en la mortalidad infantil y que la esperanza de vida media ha aumentado muchísimo en comparación con cualquier otro momento de la historia de la humanidad, incluso con las muertes que se cobró la pandemia. Podemos viajar casi a cualquier parte del mundo, relacionarnos con personas de otras culturas y religiones, y —olvidándonos de las objeciones que puedan tener nuestros padres— salir y

casarnos con quien queramos guiándonos únicamente por lo que nos dice nuestro corazón. Nunca antes había sido posible que tantísimas personas pudieran satisfacer sus necesidades físicas básicas, la base de la pirámide de la jerarquía de Maslow.

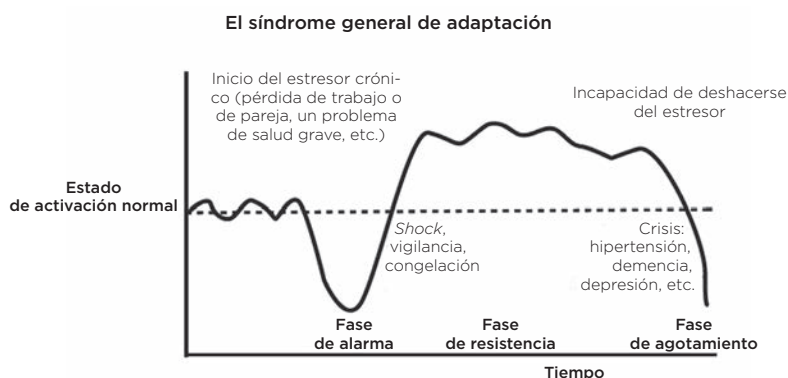
¿Podemos decir entonces que el estado de depresión es, usando un término actual, un «problema del primer mundo», es decir, algo que preocupa a la gente con privilegios sin problemas «reales»? ¿Será que en realidad todas esas personas que se sienten bloqueadas, estancadas, frustradas o a punto de estallar son simplemente unas ingratas que no saben ver la suerte que tienen?

Nuestra perspectiva no va por ahí. Para llegar a la raíz de la cuestión y entender realmente lo que está pasando, podemos acudir al trabajo de otra celebridad de los años cuarenta del pasado siglo, el endocrinólogo húngaro-canadiense Hans Selye, quien introdujo al mundo el «síndrome general de adaptación», más conocido como la teoría del estrés. Selye afirmó que nuestra evolución nos ha preparado para sobrevivir cuando no tenemos la certeza de si dispondremos de los recursos suficientes para satisfacer nuestras necesidades vitales. Aunque es cierto que dudar un poco de nuestra capacidad para superar un reto puede ser motivador, enfrentarnos a retos constantes puede acabar haciéndonos perder el control. Imagina por un momento que tuvieses que dar una vuelta más al circuito cuando ya no puedes más al final de tu entrenamiento y compara lo que sentirías en esa situación si después de eso te das cuenta de que te quedan diez vueltas más... El chute de adrenalina, de motivación que te daba fuerzas para llegar a la meta puede dar paso rápidamente a la preocupación y el pesimismo si tu objetivo de repente parece imposible de alcanzar.

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

La contribución de Selye nos ayudó a entender cómo y por qué ocurren las crisis o los colapsos nerviosos. Después de décadas de investi-

gación, demostró que nuestros cuerpos respondían a la presencia de estrés en tres fases predecibles: una fase inicial de alarma, donde nos damos cuenta del estrés y eso nos hace actuar; una fase de adaptación o resistencia, en la que intentamos aprender a vivir con ese estresor; y, si los niveles de estrés no mejoran, una fase final de agotamiento que resulta biológicamente catastrófica, que, algunas veces, llega incluso a ocasionar la muerte del organismo.



Lo que hace que el trabajo de Selye sea tan relevante para el tema que nos concierne en este libro es que, a pesar de que la tecnología y la cultura han sufrido un cambio drástico desde la Revolución Industrial y de que los cambios que han devenido de la revolución de la información han aumentado a un ritmo vertiginoso, el sistema que hace funcionar a nuestros cuerpos sigue siendo el mismo desde hace al menos cien mil años. Lo que hemos llamado estado de «hundimiento» encaja con la respuesta de un sistema que se ha sobrecargado y llevado al límite por un nivel de estrés que no se ha podido o sabido resolver.

Pero la pregunta es: ¿por qué tanta gente a la que no le falta de comer, que dispone de seguridad y estabilidad está bajo unos niveles de estrés crónicos tan intensos? Para empezar, el capitalismo del siglo **xxi** no es para personas sensibles o con miedos. El mundo de hoy en día parece dejarlo todo en manos del individuo: desde su salud

hasta su carrera profesional, también tiene que prepararse un buen plan de pensiones y decidir entre veintisiete opciones diferentes cuando quiere contratar un servicio de telefonía móvil, y a todo esto se le suma la expectativa de ser padres y a la vez quizá también cuidar de los suyos cuando envejezcan, además de enfrentarse a otros problemas más globales como la inflación, el calentamiento global, los ataques a la democracia y una cultura de trabajo en la que ahora se espera que la gente esté disponible las veinticuatro horas del día. En un contexto así, los niveles de estrés suelen estar al 150 %. A pesar de que no haya una amenaza real inmediata que ponga en peligro nuestras vidas o nuestra integridad física ni nos falte la estabilidad de un buen trabajo, los riesgos que hayamos podido vivir en el pasado o la ansiedad que sentimos por nuestro futuro nos hacen mantenernos alerta con los ojos bien abiertos para anticiparnos a cualquier peligro que pueda aparecer a la vuelta de la esquina.

El sentimiento de ansiedad constante ante la incerteza de nuestro futuro queda exacerbado por el acceso a los medios del que disponemos, algo sin precedentes, y que nos pone en primera línea para que no nos perdamos ninguno de los problemas que nos acechan en este mundo. Estadísticamente, es inevitable que, en cualquier momento, algo horrible le esté pasando al menos a algunas de los mil millones de personas a las que estamos conectados a través de internet. Sí, es cierto que físicamente estamos a salvo del tiroteo en aquella escuela, de esa guerra civil, del tornado que hemos visto, pero sin duda sentimos el impacto que tienen en nuestro sistema neuroendocrino, y todo gracias a las redes sociales y las noticias que escuchamos a todas horas.

Y no es que las redes y las plataformas que nos conectan con tantas otras vidas nos muestren la realidad de forma imparcial. Twitter y Facebook se han convertido en el blanco de las críticas como modelos de negocio que lo que buscan es atrapar a sus usuarios mediante el flujo constante de noticias chocantes, la rabia y la sensación de que nuestra seguridad está en peligro. Mientras tanto, estos medios promocionan intencionadamente contenido que va minando nuestra

autoestima para poder vendernos cosas que en realidad quizá no necesitamos.⁶ Gracias a algunos documentos internos que se han filtrado, se ha podido saber que, cuando Instagram descubrió el impacto tan negativo que la plataforma tenía en la salud mental de las adolescentes, su respuesta fue buscar la manera de hacer que estas jóvenes tan influenciables le dedicaran aún más tiempo a la plataforma.⁷ Por lo visto, el hecho de que los algoritmos creados para acaparar la atención de los usuarios estuvieran creando una imagen poco realista y afianzándola en sus mentes no pareció generar mucha preocupación, si es que causó alguna.

Hace ya mucho tiempo que se lucha por nuestro espacio mental en un campo de batalla al que, según el científico político Herbert A. Simon, podríamos llamar «la economía de la atención». ¿Y cuál es la manera más infalible de atraer la atención de alguien? Pues, al parecer, presentarle una amenaza inminente. Si volvemos al trabajo de Selye, veremos que nuestro sistema neuroendocrino responde a la percepción de peligro con un estado de hipervigilancia y control, es decir, con una concentración plena. Si la señal de amenaza puede sostenerse en el tiempo gracias a aportaciones constantes que transmitan enfado, que propaguen la noticia o generen perspectivas políticas extremas y antiéticas que chocan contra las tuyas, tu nivel de activación aumentará incluso más. Cada tuit o mensaje nuevo que recibes sacude tu sistema nervioso tanto como si, de camino a tu casa, a solas, escuchases el crujido de una rama en mitad de la noche y tu cabeza te dijera que alguien te está siguiendo.

No tenemos una manera de actualizar el *hardware* de nuestro sistema neuronal, que evolucionó y se desarrolló para ayudarnos a cazar y a cosechar durante ciento de miles de años, pero lo que sí podemos controlar y cambiar es el *software*. ¿Y cómo? Pues revisando la «programación interna» que hemos desarrollado para entender y gestionar nuestra experiencia y avanzar en nuestro día a día. Con esto no queremos decir que tengamos que «mejorar» nuestros hábitos, sino que la idea es lograr ir más allá y salir de esa rutina.

MIENTRAS TANTO, EN LA TORRE DE MARFIL

Desde la década de 1970, los médicos, los psicólogos y otros expertos se han dedicado a ofrecer técnicas como la meditación y el yoga para gestionar estos niveles incesantes de estrés y combatir problemas como el síndrome de agotamiento profesional, el sentimiento de desconexión y la depresión. Aunque algunos enfoques se centran en la meta de «apagar» la mente, un proceso de sustracción, hemos descubierto el efecto tan potente que tiene la adicción. Fue un cambio de paradigma para la psicología occidental, en el que se entendía que, por lo general, los pensamientos problemáticos eran una plaga contra la que había que luchar y con la que acabar. El movimiento de la consciencia plena emergente dio un giro al guion, ya que se proponía que el problema no era que tuviésemos ese tipo de pensamientos, sino que les diésemos más importancia que al resto. La filosofía del *mindfulness* propone que entendamos los pensamientos negativos como nada más que uno de los muchos otros pasajeros que visitan nuestra mente, lo que reduce el impacto y el daño que esas historias dolorosas pueden ocasionarnos. Aun así, este tipo de técnicas en gran parte no habían recibido una descripción ni estudio científico, ya que Occidente las trataba como si fueran algo místico propio de las tradiciones de Oriente.

A lo largo de su carrera profesional, el coautor de este libro y psicólogo Zindel Segal ayudó a desarrollar la terapia cognitiva basada en *mindfulness*, que está entre los programas de formación más usados en todo el mundo para fomentar la salud mental. La primavera de 2004, Segal conoció al otro coautor, Norm Farb, un estudiante de posgrado que estaba trabajando en uno de los primeros estudios de neuroimagen para investigar el impacto que tenía la atención plena en el cerebro. Juntos descubrimos que formábamos el equipo perfecto con los conocimientos y las habilidades necesarios para aprovechar la formación de *mindfulness* y así entender cómo el cerebro pasaba del estado de hundimiento a uno de prosperidad.

A los dos nos apasionaba y nos interesaba ver cómo los nuevos

aprendizajes ayudan al cerebro a reorganizarse, un concepto llamado neuroplasticidad. En su momento se decía que la psicoterapia, el ejercicio, la meditación y el yoga ayudaban a potenciar la neuroplasticidad del cerebro, pero en realidad había muy pocos datos científicos que lo demostrasen. Nosotros nos propusimos cambiar esa situación.

El trabajo que hicieron Sara Lazar, Richard Davidson y otros pioneros en el mundo de la ciencia sugería que una vida dedicada a la meditación podía ralentizar el envejecimiento del cerebro y sincronizar las ondas cerebrales. De todos modos, nosotros queríamos adentrarnos en otro territorio y no centrarnos solo en aquellos pocos que habían tenido un entrenamiento tan prologado en la práctica. Lo que buscábamos era identificar los detalles que cambiaban las cosas, el efecto mariposa: cómo la meditación podía ayudar a la gente con una vida normal a gestionar mejor sus emociones.

Una de las descripciones de los estudios clínicos sugería que las personas que se tomaban las cosas como algo personal —la gente que cree que los comentarios, los gestos y las acciones de los demás van dirigidos a ella— suelen afrontar más dificultades psicológicas. Por este motivo, quizá la meditación funcionaba porque reducía esta perspectiva tan egocéntrica. Al fin y al cabo, los textos clásicos sobre meditación hablan y aspiran a la ausencia del yo o, si preferimos citar al músico y cantautor George Harrison de los Beatles, olvidarnos del «I me mine». El budismo, una de las tradiciones más antiguas que dio origen a la atención plena y la meditación, predica que el yo no es más que una construcción mental y que observar las cosas a través de esa lente puede llevarnos al sufrimiento y a la separación. Desde una perspectiva budista, el estado de prosperidad empieza por construir una «mente de principiante», con la que sueltas las expectativas que tenías respecto al concepto de ti mismo. Pero ¿cómo podemos saber el nivel de egocentrismo que tiene una persona? Por suerte, conseguimos dar con una línea de investigación de Occidente que llevaba co-
ciéndose tres décadas.

A principios de la década de 1970, Fergus Craik y otros colegas de

la Universidad de Toronto demostraron la importancia que tenía el rol de autorreferencia a la hora de retener información correctamente.⁸ Gracias a sus estudios se vio que los sujetos a los que se les preguntó si una palabra los definía como personas recordaban mejor la palabra que a las personas a las que se les hizo una pregunta menos personal, como por ejemplo si la palabra estaba impresa en mayúsculas o en minúsculas. El descubrimiento que supuso descubrir que el cerebro priorizaba la introspección ante otro tipo de pensamiento fue muy importante y validó la idea que propone el budismo sobre la vida mental, además de que ayuda a explicar por qué a las personas les cuesta tanto soltar los autoanálisis que hacen de sí mismas. Si aceptamos que el juicio hacia uno mismo es un proceso mental que se prioriza, empezamos a entender la descripción que hacía Selye al explicar que nos bloqueábamos en un modo de resistencia que nos acababa llevando a la crisis de desgaste. La resistencia empieza con un juicio hacia nosotros mismos que nos dice: «No sé si puedo con esto», y el cerebro prioriza estos pensamientos y descarta otras opciones.

En 2005 llevamos a cabo nuestro primer estudio de neuroimagen con un protocolo similar.⁹ Les pedimos a los participantes que decidieran si ciertas palabras los definían o no, una versión controlada en el laboratorio de los juicios que nos dicen «no soy suficiente» y que activan las respuestas de estrés. Los estudios anteriores habían identificado que las zonas del cerebro que participaban en la autorreferencia estaban situadas en la línea media cerebral, concretamente en la corteza prefrontal medial;¹⁰ por lo tanto, no nos sorprendió mucho ver que a los pacientes a los que les habíamos pedido que tomaran esas decisiones se les iluminaba esta zona del cerebro.

Después vino el momento clave: pedimos a las personas que leyeran las palabras de los rasgos caracteriales sin hacer ninguna valoración personal y, además, les dijimos que intentaran fijarse en cualquier sensación física, emoción o pensamiento que pudiera surgir al decirlas en voz alta. Nuestra hipótesis era que, al centrar la atención en estos puntos, desaparecería la parte del yo racional y con-

ceptual, y con ello se perdería el impacto que tienen los juicios que hacemos hacia nosotros mismos. Al fin y al cabo, si quitas el yo de la ecuación, ya no habrá nadie a quien le pueda bajar la autoestima, que pueda sentirse culpable o desesperado, ¿no?

Sabíamos que todo iba en contra de la capacidad de nuestros participantes para hacer este cambio de atención y conectar con su percepción. Los estudios sobre la memoria que se hicieron en la década de 1970 demostraron que el cerebro prioriza los juicios hacia uno mismo sobre casi cualquier otro tipo de pensamiento. Con el tiempo, en investigaciones más recientes, se han bautizado las estructuras que imponen esta prioridad como red neuronal por defecto (RND).¹¹ Esta red controla la vida a nivel mental incluso cuando el cerebro está descansando y lo que hace es desconectar recursos de las partes sensoriales del cerebro.

Como queríamos intentar demostrar que podíamos escapar de este sesgo de autorreferencia tan arraigado en nuestro sistema, para este estudio elegimos a personas que se habían apuntado a un curso de ocho semanas para aprender a «trascender el ego» a través de la meditación. A la mitad de las personas escogidas al azar se les harían resonancias magnéticas después de completar el curso. La otra mitad de los participantes también se había apuntado al curso, pero aún no lo habían hecho, es decir, estaban en «lista de espera».

En 2006 realizamos uno de los primeros estudios en el mundo de neuroimagen y la formación de *mindfulness*. Conseguimos mucha información y datos interesantes que demostraban que los juicios que hacía la gente de sí misma iluminaban la RND. Validamos el programa de formación en *mindfulness* que habíamos creado, desarrollamos métodos innovadores para conseguir imágenes del cerebro y formamos a un equipo de investigación increíble con una amplia experiencia clínica y neurocientífica. Incluso validamos la formación, porque la gente que la había completado se sentía mucho mejor que el grupo de control que aún no la había podido hacer y estaba en lista de espera. Aun así, la gran pregunta seguía ahí: ¿Seríamos capaces de demostrar que la meditación lograba reducir los niveles de es-

trés gracias a que la práctica ayudaba a combatir el incesante impulso de la RND de juzgarse a uno mismo?

Estudiamos minuciosamente las resonancias magnéticas funcionales (RMf) en busca de indicios y señales concretas que demostrasen que las personas que meditaban eran capaces de desactivar la tendencia a juzgarse a sí mismas. Nuestra hipótesis demostró tener un éxito limitado: cuando los participantes se concentraban en la percepción de sus sentidos durante la experiencia, se veía menos actividad en las zonas del cerebro relacionadas con la RND que participan en el proceso de enjuiciamiento tanto en el grupo que había recibido la formación como en el que estaba en lista de espera.

Así pues, pese a nuestros esfuerzos, no pudimos encontrar muchas pruebas que demostraran que las personas con formación en atención plena tuviesen una mayor facilidad para reducir la negatividad con la que se juzgan a sí mismas. Lo intentamos todo para sacar a la luz este efecto y pasamos prácticamente un año rehaciendo los análisis. Organizamos un sinfín de reuniones para discutir mil veces sobre esta «zona del yo» del cerebro que siempre estaba activa y lamentarnos de que la formación en *mindfulness* no nos estaba ayudando a apoyar nuestra teoría. Sin embargo, en nuestra obcecación, no le prestamos mucha atención al hecho de que teníamos pruebas que demostraban los efectos que tenía el curso de *mindfulness* en otras partes del cerebro. El motivo era que esos efectos no aparecían donde nosotros esperábamos; es decir, no encontrábamos lo que teníamos en mente, que era la reducción de la autorreferencia conceptual. En lugar de eso, lo que descubrimos fue que había una mayor actividad en partes del cerebro aparentemente irrelevantes que participaban en las sensaciones corporales.

Entonces, de pronto, llegó el día en el que lo entendimos: los beneficios de la meditación basada en el *mindfulness* no se debían a que el yo desapareciera; lo que la información demostraba era que había una expansión del yo, ya que adquiriría otra forma gracias a los estímulos sensoriales inmediatos. Los juicios negativos hacia uno mismo no se consiguen aplacar y reducir mediante «el enjuiciamien-

to del juicio» ni porque eliminemos este impulso, sino porque enriquecemos nuestro autoconcepto con experiencias nuevas que chocan con lo que ya sabemos y que nos sacan de nuestra postura; en definitiva, experiencias creativas. En lugar de aprender a desconectar las partes del cerebro involucradas en el enjuiciamiento, la gente que había hecho el curso de atención plena ahora activaba otras zonas enfocadas a las sensaciones. En resumen: a pesar de empezar con los mismos niveles de estrés, de ansiedad y depresión que el grupo de control, los participantes que completaron la formación en *mindfulness* afirmaron sentirse mejor al acabarlo.

Intuitivamente, todo el mundo sabe que cuando las sensaciones recorren nuestro cuerpo nos solemos animar. Si dejamos de pensar y de esforzarnos unos momentos y nos dejamos llevar por la capacidad que tiene nuestro cuerpo de percibir el mundo y conectar con él —con el simple hecho de observar las olas romper en la orilla al atardecer u oler las flores—, podremos reducir el estrés momentáneamente y aclarar nuestra mente.

De lo que no somos conscientes es de que, por culpa del estilo de vida que llevamos y los patrones que nos empeñamos en seguir, esta respuesta natural que nos ayuda tantísimo a reparar nuestro sistema ha quedado desterrada. Cuando somos pequeños, nos dicen cosas como: «No te quedes ahí parado y concéntrate»; después en la adolescencia: «Asume tus responsabilidades y céntrate en tus estudios», y cuando nos convertimos en personas adultas: «Invierte bien tu tiempo y dalo todo hasta que llegues a lo más alto». Y aunque detrás de cada uno de estos mensajes hay sin duda una buena intención, todos ellos tienen una idea en común, y es que el mundo sensitivo es una pérdida de tiempo a menos que le puedas sacar provecho. A medida que crecemos, nadie nos dice que la percepción de nuestros sentidos es una capacidad que queda mermada con el estrés. Si nos olvidamos de trabajar y reforzar esta habilidad, puede que estemos poniendo en riesgo nuestra salud mental. Así que, si durante toda nuestra vida no le hemos prestado ningún tipo de atención, es lógico que nos sea imposible aprovechar los beneficios que nuestra consciencia sensorial

puede ofrecernos, sobre todo en momentos de crisis, que es cuando más la necesitamos.

EJERCICIO: CONECTA CON TUS SENTIDOS

Quizá puedas sumergirte en el mundo de los sentidos viendo una puesta de sol frente al mar desde un acantilado o inhalar el aire salado y el olor natural en una tormenta tropical mientras buscas cobijo debajo de las hojas ondeantes de una palmera. Eso está muy bien, pero tu experiencia no tiene por qué ser así de épica o especial.

Los participantes de nuestros estudios aprendieron a conectar con sus sentidos dondequiera que estuvieran como parte de su rutina. Es cierto que requiere de cierta práctica, por supuesto, y en parte es porque, como nuestros sentidos nunca dejan de trabajar, por lo general no nos paramos a analizar toda la información que nos dan con detalle y no la apreciamos.

Aquí te dejamos algunos ejercicios para que practiques un poco. Los puedes hacer en cualquier sitio, pero lo importante es que te guardes un tiempo para hacerlos con calma y sin distracciones. Según lo que inviertas, conseguirás unos u otros resultados, y para estas prácticas necesitas prestar mucha atención.

1. Vista

Tus ojos convierten la luz en información visual compleja para que el cerebro la descodifique. La vista se considera el sentido más potente porque dependemos más de ella que del oído o el olfato para recoger información de nuestro entorno.

Actividad: tanto si decides salir al exterior o quedarte en un lugar cerrado, mira a tu alrededor y elige cinco cosas que puedas ver, nómbralas y escríbelas en una hoja de papel. Ahora cierra los ojos unos segundos. Cuando vuelvas a abrirlos, vuelve a mirar tu entorno, pero esta vez busca cinco cosas diferentes que no hubieras visto antes, quizá porque estaban más lejos o

porque te tenías que fijar con más detalle para detectarlas. Tómame un momento y nombra cada cosa que veas.

2. Tacto

El tacto, quizá el primer sentido que desarrollamos los humanos, funciona a través de receptores especializados debajo de la piel que envían al cerebro señales e información sobre la presión y la temperatura. Al ser el órgano más grande del cuerpo, la piel puede ofrecernos una lectura rápida de lo que estamos sintiendo.

Actividad: tanto si estás fuera como dentro, pídele a alguien que recoja una serie de objetos pequeños y que los ponga dentro de una bolsa sin que tú lo veas hacerlo para que no sepas qué mete. Puede elegir lo que quiera: piedras, monedas, lápices, una pelota de tenis, conchas de mar, hojas, arroz... Una vez que lo haya hecho, cierra los ojos y mete una mano (o las dos) en la bolsa para empezar a tantear y explorar cada objeto, tocando el contorno y su tamaño. Puedes intentar identificar qué es y nombrarlo, pero lo más importante es fijarte en lo que sientes al tocar algo sin saber lo que es, ver qué eres capaz de percibir y qué puedes identificar antes de ponerle un nombre.

3. Oído

Somos capaces de oír gracias a las ondas sonoras que se propagan por el aire y chocan en nuestro tímpano, lo que a su vez transmite las vibraciones gracias a los huesos y fluidos para enviar señales sonoras al cerebro. Las ondas sonoras vibran a una frecuencia única y, cuando llegan al oído, se amplifican para que el cerebro pueda distinguir entre lo que es el habla, la risa, la música y el resto de las experiencias auditivas.

Actividad: busca en tu memoria las últimas veces que caminaste fuera y haz una lista de los sonidos que podías haber oído. Dependiendo de dónde estés, podrían ser cosas como el motor o el claxon de un coche, el canto de los pájaros, conversaciones

entre personas, una puerta cerrándose, la brisa moviéndose entre los árboles, el pitido del metro al cerrar las puertas, el ladrido de un perro, pisadas sobre el césped o sobre el pavimento de la acera. Una vez que lo hayas escrito todo, sal a la calle y aguza el oído para detectar estos sonidos y ve tachándolos a medida que vayas reconociéndolos.

4. Olfato

El sentido del olfato empieza al inhalar por la nariz. Las sustancias químicas que hay en el aire llegan a las células que se encuentran en la parte superior de la cavidad nasal y la hendidura olfativa que transmite información al cerebro para descodificar los olores. Se estima que somos capaces de detectar más de un billón de olores diferentes.

Actividad: encuentra cinco cosas en tu casa o en el exterior, algunas conocidas y otras a las que no estés acostumbrado, y huélelas. Al inhalar, intenta identificar cada olor con todo lujo de detalles, nombrándolo si puedes, pero también pensando con qué otras cosas lo relacionas. Por ejemplo, el olor ácido de la piel de la naranja te puede hacer pensar en mandarinas dentro de cajas de madera y en las vacaciones en familia porque las comíais juntos. Algunas ideas para jugar con el olfato podrían ser unos granos de café, una toalla de baño, especias como la canela, el jengibre, el curri, una pastilla de jabón, agua hervida, tierra para plantar, tu axila, hojas verdes húmedas. Las zonas del cerebro dedicadas al olfato y a la memoria están muy cerca la una de la otra, lo que explica por qué algunos olores nos hacen recordar cosas. Presta atención y mira a ver si alguno de estos olores genera este efecto en ti.

5. Gusto

La lengua es el órgano principal del sentido del gusto. Miles de papilas gustativas analizan los sabores y los dividen en las siguientes categorías: dulces, salados, ácidos o amargos. Al

masticar y tragar nos permite saborear los alimentos desde diferentes partes de la boca. Cada uno de estos sabores se detecta en la lengua y esa información se envía al cerebro, que a su vez la descodifica para ofrecernos sabores que reconocemos.

Actividad: la próxima vez que comas algo, prueba a identificar y nombrar los diferentes sabores (salado, dulce, amargo o ácido). Este ejercicio lo puedes hacer cuando comas un aperitivo o durante una comida donde haya una mezcla de alimentos. Cuando reconozcas uno de los sabores principales, nómbralo en voz alta.

Al igual que les ocurrió a los participantes de nuestro estudio, quizá te des cuenta de que no siempre es fácil dejarse llevar por las sensaciones y concentrarse en ellas, porque muchas veces solemos tener otras cosas en la cabeza, incluso cuando intentamos concentrarnos de verdad y prestarles toda nuestra atención. Cuando vemos lo mucho que nos cuesta focalizar nuestra atención en los sentidos, comprobamos lo aferrados que estamos a las otras maneras que tenemos de relacionarnos con las experiencias que nos rodean, los hábitos y los procesos mentales que estructuran nuestro cerebro.