

## El modo ser y el modo hacer

Prácticamente desde que nos levantamos por la mañana, nos vemos arrastrados por las exigencias de la agenda que nos hemos impuesto para ese día: ducharnos, preparar el desayuno, atender a la familia, planificar el día, conducir hacia el trabajo. Y cuando llegamos el trabajo más hacer, hacer y hacer. Y cuando salimos de trabajar es posible que tengamos más actividades programadas. Hasta que llegamos a casa muchas veces rendidos preguntándonos cuando dispondremos de tiempo libre... ¿para qué? pues para hacer tal cosa o tal otra ya que las 24 horas del día no nos dan para más.

Estamos tan inmersos en el mundo de la acción que si alguien nos pregunta dime quién eres, gran parte de lo que decimos es sobre nuestra profesión, aficiones que tenemos y proyectos futuros. Y es que en un mundo donde la productividad y la eficacia está tan valoradas el quién soy se traduce generalmente en términos de qué hago en la vida. *Tanto haces tanto vales* ese es uno de los lemas imperantes en nuestros días.

Es por ello que nuestra mente participa igualmente de este programa y no descansa aún en los momentos que podría descansar. Y así podemos estar preocupados pensando en lo que hemos de hacer la siguiente hora cuando, por ejemplo, estamos en el parque dando un paseo con el perro, impacientes por terminar cuanto antes, en lugar de simplemente disfrutar de ese respiro, del espectáculo del atardecer, de la suave brisa que acaricia tu piel y de ver al perro jugar en libertad. Esta autoexigencia por cumplir con las presiones de la vida nos conduce incesantemente a estar diez pasos por delante del lugar en el que nos encontramos con el afán de alcanzar la meta cuanto antes. Una carrera que no podremos ganar nunca pues en cuanto hemos alcanzado esa meta tan ansiada ya nos hemos precipitado en nuestra imaginación hasta el siguiente objetivo de la agenda. Creemos que preocupándonos acerca de algo que hemos de hacer vamos a hacerlo antes o mejor, pero la mayoría de las veces lo único que conseguimos es crearnos malestar de forma anticipada.

Con esto no quiero decir que pensar acerca de cómo se han de hacer las cosas no sirva para nada, en muchos casos es necesario planificar el mejor modo de llevar algo a cabo, eso nos permite organizarnos y aprovechar nuestro tiempo y energía. Pero planificar no es algo que nos lleve mucho tiempo realmente.

Pero el problema se agrava cuando lo que tratamos es de eliminar una emoción o sentimiento que nos incomoda. Cuando tratamos de resolver algún problema que nos causa emociones desagradables hemos aprendido a utilizar una herramienta muy poderosa: el pensamiento crítico racional. Funciona así: nos vemos en un lugar indeseado (ansiedad) queriendo estar en otro lugar (sensación de paz). A continuación nuestra mente analiza el hueco entre los dos e intenta salvar ese espacio. Para ello utilizamos el modo hacer, descomponiendo el problema en piezas, ofreciendo distintas posibilidades de acción que tratan de resolverlo en la imaginación y la solución después se reanaliza para comprobar si nos hemos acercado al objetivo. Y aunque es una manera muy práctica de resolver ciertos problemas, cuando nuestro sentido de identidad, esa imagen que tenemos de nosotros mismos, se ve implicada en eso que está ocurriendo nos puede llevar también al sufrimiento. Ya que centrarnos en el hueco que percibimos (el sentimiento de carencia ante la ausencia del objeto deseado) nos conduce a intensificar esa carencia, pues la mantenemos presente constantemente en nuestra mente y a darle vueltas continuamente con el afán de librarnos de ella. *¿Por qué me está pasando esto? He de solucionarlo ya ¿Y si no lo soluciono, que me pasará?*

Cómo la solución que ansiamos normalmente depende de un acontecimiento futuro por más que le demos vueltas al asunto no conseguiremos nada, más bien todo lo contrario, centrarnos en la sensación de carencia hará que esta aumente.

Además esas emociones dolorosas nos conectan con acontecimientos pasados en los que experimentamos la misma emoción, lo que nos lleva a a su vez intensificar aún mas el malestar.

***Por tanto el dar muchas vueltas a las cosas se convierte en el problema y no en la solución***

Y todo esto no lo hacemos de forma intencionada, si no porque nos hemos habituado a ello hasta tal punto de que ocurre de forma automática.

Frente a este *modo hacer* habitual existe otro modo: *el ser*. La meditación mindfulness es una puerta de entrada a este otro modo de estar en el mundo. Este modo tiene que ver con un cambio de perspectiva, es situarnos en una posición donde podemos tomar conciencia de qué modo funciona nuestra mente, de darnos cuenta con que facilidad distorsiona la realidad y nos impide contactar con lo que está pasando realmente. Tiene que ver con dejar de sobreanalizar y juzgar lo que nos pasa o lo que nos puede pasar y simplemente observar lo que está ocurriendo justo en este momento. Entonces podemos relacionarnos con lo que nos pasa de un modo muy diferente, pues nuestro bienestar deja de depender exclusivamente de lo que nos sucede. Quizás no podemos controlar aquellas situaciones que nos generan malestar, pero si podemos elegir que actitud tomar ante esas circunstancias. El mindfulness tiene que ver con este cambio de actitud interior, un cambio que nos aporta esa libertad que tanto anhelamos.

Según M. Williams y D. Penman, psicólogos que han integrado el mindfulness con la terapia cognitiva conductual, el modo hacer y el modo ser tienen siete características en las que se diferencian:

### 1. Piloto automático versus elección consciente

El *modo hacer* es el encargado de automatizar nuestra vida a través de los hábitos. Automatizar hábitos es un modo muy efectivo de aprendizaje, gracias a ello podemos escribir sin necesidad de pensar en cómo hemos de mover el bolígrafo. El problema viene cuando no somos conscientes de nuestros automatismos y vivimos todo en piloto automático. Podemos andar por la calle, subir al coche y conducir, mientras pensamos en otras cosas al mismo tiempo, sin tener conciencia clara de ninguna de estas acciones.

El *modo ser* en cambio nos devuelve a la toma de conciencia clara de aquello que hacemos, pensamos y sentimos. Lo que nos permite pasar de un modo reactivo a un modo donde nos podemos hacer responsables de lo que nos pasa pues somos conscientes de ello. Esto nos confiere la libertad de no reaccionar siempre del mismo modo. Podemos alinear nuestras intenciones y nuestras acciones.

### 2. Analizar versus sentir

Si el *modo hacer* se caracteriza por la utilización del pensamiento: analizar, interpretar, planificar, recordar, comparar. El *modo ser* nos pone en contacto íntimo con lo que nos pasa, tanto interiormente como exteriormente. El mindfulness trata de conocer el mundo interno y externo a través de la vivencia directa de él: ver, escuchar, oler, tocar. La experiencia sensorial nos da mucha información acerca de cómo son de verdad las cosas en este momento sin la

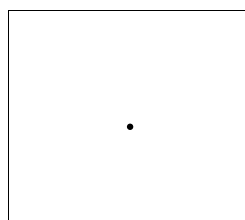
necesidad de hacer un juicio o conceptualizar aquello que estamos experimentando. Aunque en un principio atender de esta manera tan simple nos pueda parecer algo trivial y sin mucho sentido, poco a poco se revelará cuan ciegos estábamos ante la riqueza del mundo fenoménico. El mismo acto de observar la respiración revelará todo un universo de matices en este acto vital básico, hecho que pasamos por alto al no prestar la debida atención. La atención plena nos devuelve un mundo fresco, vivo, en continuo cambio y transformación. Normalmente los pensamientos y conceptos acerca de cómo son las cosas nos impiden contactar con la realidad del momento, hasta tal punto que podemos llegar a pensar que la imagen que tenemos acerca de cómo son las cosas son la realidad en sí. Pero al atender con precisión nos damos cuenta de que los conceptos e imágenes son entes fijos inertes que desproveen a la realidad de su singularidad y riqueza y que jamás ningún concepto por muy refinado que sea podrá sustituir a la realidad a la que este apunta. Cuando nos damos cuenta de ésto dejamos de dar las cosas por sentado y aunque los clichés conceptuales los sigamos utilizando pues nos son útiles para muchos fines ya no superpondremos el estereotipo mental sobre la imagen real que nos es dada a cada momento.

### 3.Luchar versus aceptar

El *modo hacer* trata de comparar la versión que tenemos del mundo real con aquella que nos gustaría experimentar. Para ello crea una realidad ficticia mediante los pensamientos para mostrarnos como deberían ser las cosas para ajustarse a nuestras deseos y expectativas. Limita la atención de forma que nos enfoquemos en la carencia, pasando por alto otros muchos aspectos de la realidad, lo cual crea una perspectiva estrecha y por tanto distorsionada acerca del mundo real.

Ejemplo: ver el vaso medio vacío en lugar de medio lleno. Y no solo eso, no ver que el vaso es solo un elemento del cuadro total.

Experimento ¿qué ves aquí?



Si la respuesta es un punto negro. Tu atención se ha focalizado en un aspecto muy concreto de la realidad, pasando por alto el resto circundante

Si la respuesta es: un cuadro con un punto negro en el centro. Tu perspectiva es más amplia que la anterior.

Y si respondes: un folio (o pantalla) en la que hay un cuadro con un punto negro, tu perspectiva ahora es mucho más amplia.

Este experimento nos muestra la tendencia de nuestra mente a focalizar la atención sobre ciertos aspectos de la realidad obviando el resto. Parece ser además que biológicamente estamos programados para centrarnos en los aspectos negativos, con lo cual es fácil seguir esta

tendencia si nos dejamos llevar. El mindfulness o conciencia plena es justamente el antídoto a este hábito.

El *modo ser* en cambio nos conduce a prescindir de los juicios temporalmente, y observar lo que está aconteciendo en nuestra vida justo en este momento. De este modo podemos hacernos una idea más clara de lo que nos está pasando y no dejarnos llevar por la primera conclusión que pase por nuestra cabeza.

El mindfulness te invita a reconciliarte con la realidad presente a través de la aceptación plena. Aceptación no significa resignación, una actitud pasiva ante aquellos hechos de la vida que te perjudican. Aceptación significa abrirnos a experimentar las cosas tal y como son. Cuando rechazamos algo nos es imposible observarlo claramente pues lo que deseamos es que eso que nos produce malestar desaparezca. Y aunque es un impulso natural tratar de cambiar aquello que nos desagrada, si el rechazo permanece constantemente en nuestra mente puede conducirnos a una espiral de pensamientos negativos que no nos llevará a ningún lado si no a sufrir innecesariamente. La aceptación radical es un sí ante lo real, sea a lo que sea. Y esto no es una actitud de resignación, sino una actitud de cordura básica, ya que dejamos de luchar contra algo que no puede ser de otro modo a cómo es en este momento. Este acto de aceptación nos brinda la libertad de elegir una actitud más sana ante aquello que nos pasa y dejar de añadir sufrimiento innecesario.

#### **4. Ver los pensamientos como entidades solidas y reales versus tratarlos como hechos mentales.**

El *modo hacer* utiliza las funciones del pensamiento con el fin de alcanzar un objetivo. Es muy útil por ejemplo tener en mente un mapa imaginado del recorrido que has de seguir para llegar a tu destino. El problema viene cuando utilizamos este modo para manejar nuestro malestar emocional. Es frecuente que cuando algo no va bien emitamos juicios acerca de nosotros mismos y de la realidad del tipo: *siempre me pasa tal cosa, soy un desastre, no va a salir bien*. Todos estos mensajes en lugar de solucionar el problema, lo empeoran aún más pues nos hacen entrar en una espiral de pensamientos rumiativos, algunos negativos tales como los de autocastigo hacia nosotros mismos o de castigo hacia el mundo, provocando que el malestar emocional aumente.

El *modo ser* del mindfulness no trata de cambiar estos pensamientos de crítica por otros más positivos y constructivos sino que se trata de tomar conciencia de estos pensamientos y verlos como lo que realmente son: pensamientos. El problema no está en los pensamientos que tenemos sino en identificarnos con ellos y tomar lo que dicen como algo real. Cuando aprendemos a ver que los pensamientos son solo pensamientos, éstos dejan de condicionarnos tanto. Entonces nos vamos liberando poco a poco de ese guión vital que nos hemos creado acerca de nosotros mismos y de los demás, guión que no deja de ser una imagen de quienes somos y no lo que somos en realidad.

## 5. Evitación versus aproximación

El *modo hacer* resuelve los problemas movilizando recursos para satisfacer un deseo. Es de esta manera que si tenemos hambre el *modo hacer* diseña un plan de acción para satisfacer esa necesidad. Por ejemplo si estamos en casa entonces pensamos en que podemos comer y dónde encontraremos la comida. Acto seguido vamos a la cocina y cogemos un pieza de fruta. Pero esta estrategia no suele funcionar si el objetivo que tenemos en mente es liberarnos de un estado emocional que nos disgusta o de una serie de pensamientos que nos perturban. Si por ejemplo pensamos en la larga lista de tareas que tenemos para la semana, puede que nos empecemos a preocupar porque nos imaginamos lo duro que van a ser los próximos días. Esa preocupación nos genera un cierto nerviosismo que nos incomoda y el modo hacer trata de resolverlo luchando con esa sensación. Puede que entonces tratemos de desquitarnos de algún modo de esta sensación, generando más preocupación pues pensamos que si somos capaces de anticipar todo lo que va a pasar de antemano entonces lo resolveremos, pero sin embargo lo único que conseguimos es dar vueltas sobre el mismo asunto una y otra vez sin lograr nada, ya que la situación que tratamos de resolver está en un futuro que no nos es accesible en ese momento. Otro modo de deshacernos de la sensación desagradable típico es tratar de tapanla refugiándonos en alguna actividad placentera que contrarreste ese malestar: mirar el móvil, comer un dulce, fumar un cigarro, llamar a un amigo. Actividades que terminan convirtiéndose en adicciones de las que después es difícil salir.

El *modo ser* trata de resolver el malestar emocional conectando con esa emoción que nos disgusta. En lugar de luchar contra aquellas emociones que nos perturban el mindfulness les da la bienvenida, las acoge con ternura. Toda emoción que experimentamos son valiosos indicadores que nos dan información sobre cómo nos afectan las cosas y el valor que tienen para nosotros. Al darles permiso para estar ahí podemos conectar con ellas y comprender cómo se han producido, que pensamiento o situación las ha disparado y que mensaje nos comunican. De este modo dejamos de ser presos de nuestros estados emocionales, tomando cierta distancia para poder comprender lo que nos pasa y de que forma más sabia y compasiva podemos abordarlo.

## 6. Viaje mental en el tiempo versus permanecer en el momento presente

La facultad de imaginación es una función muy valiosa de nuestra mente, nos permite ensayar planes de acción que después podemos llevar a cabo, escribir novelas y disfrutar de ellas cuando las leemos. En si misma la imaginación es algo fascinante, el problema viene cuando esta función se conecta con nuestros temores, angustias y heridas emocionales. Entonces podemos crear escenarios catastróficos de acontecimientos que después no llega a ocurrir en el futuro. Es tal el poder de la imaginación que podemos llegar a ver, escuchar, oler y tocar cosas que no están ocurriendo pero que las experimentamos como algo muy real. Si continuamente estamos generando escenarios negativos, además de alejarnos de la realidad que estamos viviendo, sufriremos innecesariamente por algo que es fruto únicamente de nuestra imaginación. Además de imaginar el futuro también podemos recordar el pasado y recordar acontecimientos pasados como si aún estuvieran presentes, viejas heridas nos resueltas se pueden presentar una y otra vez y sumirnos en un pozo de dolor si no salimos de ese paisaje mental. Y así podemos llegar a estar inmersos en estos escenarios contruidos por nuestra mente hasta tal punto de que pasamos más tiempo inmersos en ellos que atentos a lo que nos

sucede de verdad en el presente.

La meditación nos entrena para llevar nuestra atención hacia los acontecimientos que están presentes, ya sean internos o externos. Si durante la meditación empezamos a tener pensamientos acerca del futuro o del pasado, simplemente tomamos conciencia de que han surgido y no nos dejamos seducir por ellos. Se trata de ver los recuerdos como recuerdos y las fantasías futuras como fantasías, de manera que aprendemos a permanecer asentados en la realidad del presente y a utilizar la imaginación y el recuerdo cuando sea necesario o nos apetezca pero sabiendo siempre que son solo una ilusión creada por nuestra mente.

## **7. Actividades agotadoras versus actividades energizantes.**

En el modo hacer, nuestra mente esta enfocada en cumplir objetivos y satisfacer nuestros deseos. El trabajo, la lista de tareas por hacer, los proyectos profesionales y vitales demandan tanto de nuestra parte que nos puede ocupar todo nuestro tiempo y dejarnos exhaustos y agotados. Cumplir nuestros compromisos es importante, pero también es importante dedicar un tiempo a aquellas cosas que nos revitalizan, nos permite liberar tensiones, descansar y recargarnos de energía.

El modo ser nos lleva a conectar con el cuerpo, sus necesidades y descubrir que actividades son las que nos están drenando la energía y cuales las que nos devuelven el equilibrio interno. El mindfulness nos ayuda a valorar la necesidad de tiempo para restaurar nuestro bienestar y dedicarlo al cuidado de nosotros mismos.