

¿Podemos sanar emocionalmente educando la atención?

Pere Juan

Si nos paramos un momento a pensar, nuestros hábitos mentales y emocionales funcionan de una forma automática.

Por ejemplo, el pensamiento es como una función autónoma, sobre el que tenemos muy poco control. La mayor parte de las personas ni siquiera se dan cuenta de ello. No se dan cuenta de que están pensando, simplemente piensan.

Con las emociones pasa más o menos lo mismo, se activa la amígdala, esta desencadena una respuesta emocional y reaccionamos. Luego la mente se encarga de justificar y, con frecuencia, poner a fuera lo que, en realidad, está ocurriendo dentro. A menudo encontraremos una excusa externa para nuestros “males”. O interna, culpabilizándonos y sintiéndonos mal por lo que estamos sintiendo.

Quiero destacar la perversa asociación de emoción y pensamiento que, generalmente actúa de forma autónoma y reactiva.

Autónoma y reactiva no son incompatibles, ante una situación se desencadenan esos bucles, esos hábitos de pensamiento emoción y por eso son reactivos. Y son autónomos porque no los controlamos, simplemente suceden.

Y ¿en qué consiste esa perversión? El primer sistema que se activa en el cerebro es el emocional, no hay duda, cerebralmente va mucho más rápido el sistema de alerta que el sistema que permite un procesamiento de la información a través del pensamiento.

Además, el sistema de alerta activa un tipo de pensamiento que sostiene la emoción.

Para explicarlo de forma breve, cuando nos llega un estímulo, una información, ésta llega al tálamo, la primera estación, y, de allí salen dos caminos, uno va hacia el córtex, capaz de analizar, comparar, de pensar en definitiva.

El otro, más corto, va hacia la famosa amígdala, quien decide si ese estímulo es o no digno de considerarse un peligro. En caso afirmativo, la amígdala corta, inhibe al cortex y desencadena una respuesta hormonal de ataque, defensa o desmayo.

Es decir, que cuando estamos en modo “peligro”, se desencadena ese bucle: la emoción alimenta el pensamiento que, a su vez, sostiene la emoción.

Esto es muy fácil de observar cuando tenemos discusiones recurrentes con una persona cercana. Ahí es muy fácil observar cómo funcionan ese mecanismo.

En realidad no es nada fácil, precisamente porque estamos tomados por ellos, no es un acto volitivo, es automático.

Esto te debe resultar familiar.

¿Hay alguna forma de pararlos, o, como mínimo, quitarles fuerza, debilitarlos? Si, educando la atención.

Si la atención es total, es presente, y en el presente absoluto no puede haber pensamiento, porque los pensamientos transcurren en el tiempo. Entonces, Si, se pueden disolver los pensamientos mediante la atención.

Para ello no hace falta recurrir a ninguna mística, es una herramienta cognitiva, que nos puede servir para fortalecer la atención volitiva por encima de los hábitos automáticos.

También es fundamental diferenciar entre una atención dirigida a la propia mente, al pensamiento, de una atención, también importante, dirigida al cuerpo, a las emociones.

Pero debemos tener en cuenta que “el malo de la película” es el pensamiento, el que sustenta todo ese bucle pensamiento-emoción. Si las emociones las viviéramos de forma presente, sin

pensamiento, simplemente pasarían, pero tenemos una mente muy buena para sostener cosas que nos perjudican.

Y la mejor manera de disolver ese bucle es poniendo atención, pero no se trata de una función racional, que analiza ese pensamiento - ya hablaremos de eso -, sino de una atención plena, absoluta. El observador no piensa, simplemente observa.

Por eso sostengo que LA EDUCACIÓN DE LA ATENCIÓN LA MEJOR FORMA DE DISOLVER LOS BUCLES DE PENSAMIENTO EMOCIÓN.

En la terapia de la atención también se utiliza ésta de otras formas: dirigiéndola a las sensaciones y emociones, es decir, al cuerpo y/o añadiendo intención y visualizando para crear realidad propia. Pero ese es tema para otro escrito.

Si te interesa este tipo de ayuda o quieres más información ponte en contacto conmigo.

Ofrezco asesorías y terapias online y presenciales en Barcelona, La Garriga i Premià de Mar.