

**AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ**

# **TRANSFORMARSE**

**Tú eres el único “mago” que puede  
cambiar tu vida**



# ÍNDICE

---

<b>Presentación .....</b>	<b>XI</b>
<b>1. ¿Qué es la mente? .....</b>	<b>1</b>
La mente: un sistema de categorías de información .....	1
Nivel de consciencia y control de la información .....	5
La mente: ¿fábrica de ideas útiles? .....	6
El control emocional .....	8
Habitar en vez de evitar .....	10
Lo que “hace” la mente cuando se obsesiona .....	11
Los tres principios del control .....	13
¿Existe un método de control emocional? .....	15
<b>2. Eso que está “afuera”: la vida .....</b>	<b>21</b>
La interacción de la vida con la mente .....	21
Evolución personal y de la consciencia .....	25
Reflexiones sobre objetivos de vida y evolución de la consciencia .....	28
Los obstáculos, las dificultades y el dolor .....	30
El intento de no querer padecer lo que padeces .....	31
No te empeñes en huir del dolor .....	32
Reduce tu obcecación .....	32
Confía en lo nuevo .....	33
Mantén una actitud adecuada en el tiempo .....	34
<b>3. Actitudes ante la vida .....</b>	<b>37</b>
La impulsividad .....	37
Templanza .....	38
Compasión .....	40
El “buen hacer” .....	42
No-hacer .....	44
El inconveniente fundamental .....	46

<i>Pereza</i> .....	49
<i>Ira</i> .....	49
<i>Orgullo</i> .....	50
<i>Vanidad</i> .....	51
<i>Envidia</i> .....	51
<i>Avaricia</i> .....	52
<i>Temor</i> .....	52
<i>Gula</i> .....	53
<i>Lujuria</i> .....	54
<i>La paz interior</i> .....	55
<b>4. Los arquetipos</b> .....	<b>57</b>
¿Por qué una mención a los arquetipos en un libro de control emocional?.....	57
El inocente.....	58
El huérfano.....	59
El vagabundo.....	60
El guerrero.....	62
El héroe.....	63
El mago.....	65
Los arquetipos nefastos: la víctima y el verdugo.....	66
<b>5. Hadas y magos</b> .....	<b>69</b>
Antoni.....	69
Clara.....	72
Transformarse.....	74
<b>6. Los tres yoes</b> .....	<b>75</b>
¿Quién soy yo?.....	75
Control emocional y “yo observador”.....	77
La paradoja: aceptar no es rendirse.....	78
Beneficios de entrenar la conciencia de los tres yoes.....	80
La autoconfianza.....	80
<b>7. La realidad visible e invisible</b> .....	<b>83</b>
¿A qué llamamos realidad?.....	83
¿Por qué es necesario contar con la realidad invisible?.....	84

Los tres yoes y el mundo invisible.....	85
Lo invisible y la energía psíquica .....	86
¿La energía física y la energía psíquica son diferentes? .....	87
Sabiduría y medicina ancestral.....	88
Energía, budismo y meditación .....	89
La meditación y la realidad.....	91
Meditación: algunas ideas.....	92
<b>8. La vida .....</b>	<b>95</b>
Objetivos del vivir.....	95
El trabajo .....	96
Personas y relaciones .....	100
<i>La familia</i> .....	101
<i>La amistad</i> .....	103
<i>El amor</i> .....	105
<i>El sexo</i> .....	108
<i>La pareja</i> .....	112
<i>La vida como esfuerzo, juego e integración</i> .....	113
<b>9. La felicidad.....</b>	<b>117</b>
La felicidad.....	117
Elegir y rechazar .....	117
Revisar los valores .....	119
<i>Bondad</i> .....	119
<i>Sinceridad</i> .....	120
<i>Fidelidad</i> .....	121
<i>Autenticidad</i> .....	121
<i>Utilidad</i> .....	122
<i>Libertad</i> .....	123
Hacer caso al corazón .....	125
<b>Bibliografía.....</b>	<b>127</b>



# Presentación

---

Este libro corto y conciso pretende ayudar al lector a desvelar qué parte de su mente es controlable y cuál no. El beneficio de ese conocimiento es total, para lograr una vida en la que el sufrimiento sea solo un “viejo conocido”, que cuando nos visite no nos abrume ni bloquee y seamos capaces de utilizar nuestros recursos para eliminarle. Un segundo objetivo se dirige a ayudar a quien lo desee, a efectuar una transformación interior que ayude a mejorar su vida. En definitiva, todo el libro se enfocará a la superación de inconvenientes proponiendo “otra forma de mirar” la vida y la mente, esos dos espejos que mutuamente se influyen. Desde nuestra perspectiva, “control” significa conocer “qué es” y “qué no es” controlable, con el fin de relacionarnos con lo negativo e inevitable, de forma adecuada, sin que provoque agobio e indefensión

Como sabemos, la vida causa problemas, algunos de ellos nos abruman y se nos muestran como insoportables. Sin embargo, el sufrimiento, que no es más que el rechazo y la huida de ese dolor cáustico, es completamente controlable. Para alcanzar esa meta es preciso tomar consciencia de nuestro mundo invisible interior, que es en realidad quien dirige nuestra vida aunque ni siquiera lo sospechemos. Aprender a darnos cuenta de lo que sentimos “ahí dentro”, puede entrenarnos en adquirir dos actitudes básicas para manejar lo negativo:

1. Estar dispuesto a convivir con ello.
2. Lejos de huir y evitarlo..., “habitarlo”.

Si comprendemos y practicamos esas dos estrategias, estaremos preparados para poder aplicar a nuestra existencia la adecuada dosis de aceptación, indispensable condición para superar todo aquello que

nos parece controlable y no lo es y que creemos poder resolver y nos supera.

La primera parte del libro se implica en la descripción y funcionamiento de la mente, con el objetivo de tomar consciencia de ella. La segunda se ocupará de cómo aplicar la mente y sus recursos a la vida de la forma más beneficiosa, o dicho de otra forma, con menos costes y más beneficios.

AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ

## ¿Qué es la mente?

---

### **LA MENTE: UN SISTEMA DE CATEGORÍAS DE INFORMACIÓN**

Es lunes de una mañana de enero del año 2015 y me planteo hacer un libro cercano que incite a quien pueda leerlo, a entender la posibilidad de usar la información que recibimos de la forma más útil y satisfactoria posible, para dirigir esa energía hacia una vida más plena y feliz.

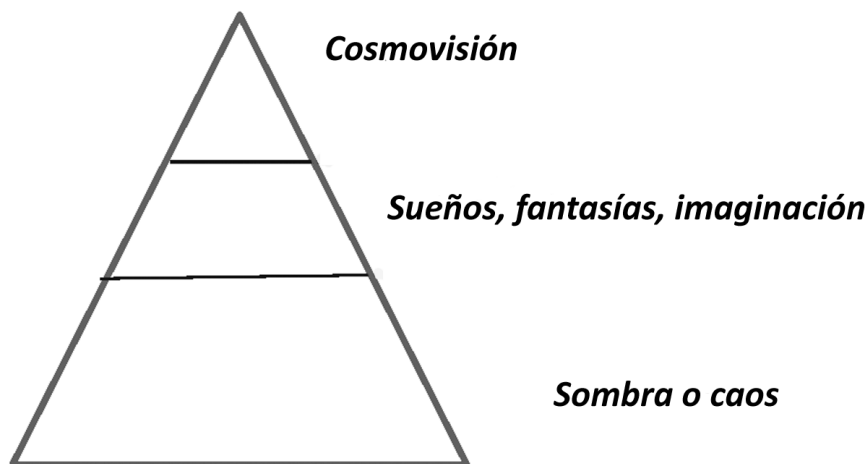
Para lograr ese objetivo, me esforzaré en describir algunos aspectos de la mente implicados en la forma y el modo en que se distribuye y funciona la información recibida, que es la fuerza, el alimento y la fuente de energía básica para reflexionar por medio del lenguaje. Sin más dilación, amigo lector, te explicaré algunas ideas básicas que nos ayudaran a manejar mejor esos recursos.

La primera idea consiste en clasificar la información que llega a la mente en tres categorías de acuerdo al volumen de información recibida y a la posibilidad de acceder a ella que tiene el sujeto. Como dato anecdótico señalo que últimas estimaciones de algunos investigadores del cerebro establecen que cada minuto se procesan más de seis millones de estímulos.

Para ayudarnos a entender lo que ocurre dentro de nuestra cabeza con la información recibida, represento ese proceso como un iceberg, que muestra cómo se distribuye en esas tres categorías que indican la cantidad de información recibida (Figura 1.1). Es preciso, además,



tener en cuenta que la facilidad o dificultad de acceso a la misma es distinta en cada una de esas categorías.



**Figura 1.1.** Estructura de la información en la mente.

Describamos en primer lugar la base del iceberg como metáfora que nos ayude a comprender que está constituida por la mayor cantidad de estímulos por minuto que recibe y acumula la mente, y la peculiaridad de esa información tan voluminosa es que resulta prácticamente inaccesible a la conciencia. A esa zona de información o almacén oculto y apenas accesible, lo llamaré *zona de caos* por su amplitud e inaccesibilidad. Aquí situaría Jung el inconsciente colectivo, la historia impresa de la humanidad que, como este célebre autor pensaba (y la moderna ingeniería genética ha demostrado) está influyendo desde el pasado en nuestro presente a través de los genes. Ya el maestro Eckhart (1260) gran filósofo y pensador, denominó a esta parte profunda de nuestra personalidad “la sombra”, mucho antes de que Freud estableciera su famosa división de la estructura mental.

Otra parte del iceberg metafórico con el cual hemos representado el volumen y la posibilidad de recuperación de información, la constituyen las miríadas de estímulos que forman los ensueños, sueños, fantasías, imaginaciones..., caracterizado porque la claridad del acceso

a los recuerdos almacenados es difusa. Lo denominaré el *nivel de las ensoñaciones, ilusiones, fantasías y sueños*. En esa categoría se almacenan más estímulos por minuto que en la parte de conciencia lúcida y muchísimos menos que en la parte de la mente que he denominado *caos o "sombra"*. Es aquí donde se acumulan los recuerdos sobre las epopeyas, las narraciones y cuentos infantiles que se transmiten a las personas en la infancia. Relatos que tanta trascendencia van a tener en nuestra vida posterior, como señalaremos cuando repasemos en páginas posteriores la relación y la influencia que tienen con los mitos y los arquetipos, que se inculcan en las primeras edades como ejemplos y direcciones de vida. El volumen de datos de esos recuerdos es enorme e incluye igualmente los temores y miedos ocultos, las pesadillas, los recuerdos vagos y atemorizantes que suponen miríadas de estímulos y que conforman la base de la personalidad, formada por estímulos racionales sí, aunque al mismo tiempo se incluyen estos otros indefinidos, vagos y difusos que han impresionado a lo largo del tiempo el sistema nervioso, el cerebro y cada fibra de nuestro ser.

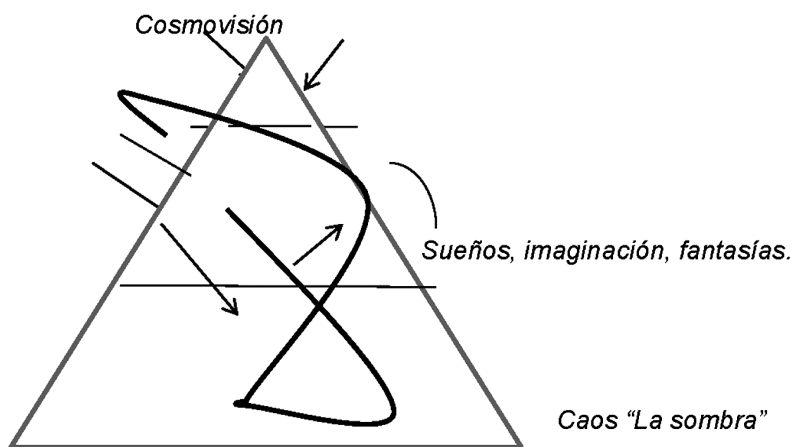
Y por fin la parte menos amplia de información, que es la más accesible (el pico del supuesto iceberg) representa la mente consciente, esa en la que normalmente pensamos cuando nos referimos a ella y que paradójicamente es la más lúcida quizá porque contiene el menor número de estímulos por minuto y acaso esa condición la hace más manejable. Constituye nuestra visión de la realidad y por ello mismo la llamaré *cosmovisión* (Jover 2014), puesto que indica nuestro modo particular de objetivar el mundo. Podríamos hacer un símil entre los conceptos de *realidad* y *cosmovisión*, puesto que ambos se refieren a la particular forma de percibir, sentir, reflexionar y comportarse en el mundo y con los demás de cada persona, en función de su historia pasada y presente, definida por sus aprendizajes, hábitos de conducta y ambientes y escenarios en que se desarrolla su vida. Las personas tenemos cosmovisiones distintas en relación a creencias, ideologías, cultura, experiencias, y de esa diferencia de puntos de vista surgen las buenas relaciones que se complementan y también las dificultades de comunicación y entendimiento que se generan al relacionarnos. Los grupos de referencia a que

se pertenece, familia, lugar de residencia, país, así como aquellos a los que nos afiliamos (políticos, religiosos, deportivos), definen sistemas de creencias y valores comunes y compartidos, aunque con matices establecidos por la peculiaridad de cada uno.

La información que se aglutina en esas tres categorías que hemos representado y definido, circula entre ellas de forma que “la sombra” influye en nuestra cosmovisión, nos apercebamos de ello o no, del mismo modo que lo hacen las fantasías, que a su vez son influidas por la cosmovisión y “la sombra” (Figura 1.2). Toda la información interacciona entre sí y el nivel de consciencia sobre todo este complejo proceso únicamente es nítido (sin que ello signifique lúcido) en la categoría de información que hemos denominado la cosmovisión particular de cada uno. Debido a esta condición de la información y al modo en que cada uno reflexiona sobre ella a través del lenguaje y las palabras, se forjan y reafirman las personalidades individuales nutridas de esa información que reciben y procesan. Véase que la información, posteriormente, a través de las palabras y sus significados, se transforma en creencias y dogmas que dirigen la conducta. ¿Se ha percatado ya el lector de que esas normas surgidas de la información recibida y procesada pueden ser procedentes de cualquiera de las tres categorías que interaccionan entre ellas? Seguro que sí, pues eso es lo que sucede de hecho.

Estos “sucesos” evidentes nos llevan directamente a preguntarnos por el nivel de lucidez que, como posibilidad, puede adquirir nuestra conciencia, o dicho de otra forma, hasta qué punto nuestra cosmovisión es objetiva. Dado que el esquema que poseemos de cómo es y cómo funciona la realidad (o por mejor decir el universo, la vida) está influenciado por la información fantástica e imaginativa y también por la ingente cantidad de estímulos aglutinados en la categoría “caos” o “sombra”.

Quizá por estas razones, signifique un trabajo duro el entender lo que sucede en la mente para manejarnos mejor por la vida. Ya de antemano le presento al lector la herramienta básica para lograr este objetivo: la atención, de la cual hablaremos con adecuada extensión en próximas páginas.



**Figura 1.2.** Fluctuación y tráfico de la información mental.

## NIVEL DE CONSCIENCIA Y CONTROL DE LA INFORMACIÓN

Otra condición de la mente, derivada de lo explicado en el anterior epígrafe, implica que el grado de control que podemos ejercer sobre la información recibida es limitado. Entender las consecuencias de esta realidad de nuestra mente es crucial para manejar mejor los inconvenientes y contradicciones de la vida. Como sabemos por nuestra experiencia en el mundo exterior, con nuestra voluntad y facultades mentales podemos elegir y rechazar constantemente opciones de actuación y de vida: qué queremos comer hoy, qué película nos interesa, las personas que nos agradan o el trabajo que más nos conviene, sabiendo que no implica el mismo nivel de dificultad la decisión de elegir entre un refresco de cola o uno de naranja, que decidir si podemos o no adquirir un piso. Y también conocemos que en el contexto en el que se desenvuelve nuestra vida no tenemos acceso (conocimiento y control) sobre infinidad de realidades existentes. Por ejemplo, podemos descubrir a los sesenta años y estar empeñados en querer ser piloto de caza. Resulta evidente que ese objetivo esté absolutamente fuera de nuestro alcance. De la misma forma, el mundo está repleto de personas, situaciones, activida-

des, objetos y asuntos de los que nunca tendremos conciencia que existen. Pues bien, lo que sucede “afuera” de nuestra piel y nuestra mente ocurre igualmente “dentro”. El problema importante es que la persona, nosotros, queremos y creemos, ingenuamente, que somos dueños y señores del timón que dirige nuestra mente y que poseemos la posibilidad de autodirigirnos plenamente. Nada más lejos de la verdad. La mayoría de las alteraciones mentales, por no decir todas, surgen de no conocer o de no aceptar esta premisa: No poseemos el control total de lo que sucede en nuestra mente y en nuestra vida.

Al ego le resulta insufrible aceptar esta verdad y rendirse a la evidencia de que el control mental implica, precisa y paradójicamente, asumir sensaciones que no son controlables con la voluntad..., aceptándolas. La moderna corriente de las terapias de aceptación y compromiso han certificado con sus investigaciones (Hayes *et al.*) esta cuestión trascendental que la sabiduría ancestral (especialmente la oriental) ya había anunciado como solución para apaciguar la inquietud mental: la aceptación de aquello que no podemos cambiar o resolver. Hablaremos extensamente de ello a lo largo del libro, ya que es la base para aprender a controlar las emociones negativas, los pensamientos distorsionantes, las ideas obsesivas, y otras muchas alteraciones mentales que impiden una vida más plena.

## **LA MENTE: ¿FÁBRICA DE IDEAS ÚTILES?**

La última idea es la más evidente, aunque compleja. Como todos sabemos, la mente funciona produciendo constantemente pensamientos, imágenes, recuerdos, etc., que se refieren a conceptos y objetos de la vida real presentes, pasados o futuros y provocan sensaciones, emociones y acciones. Ahora bien, resulta más difícil percatarse de que esas reacciones del sujeto las provoca el pensamiento de modo simbólico, en ausencia del objeto o la acción o situación evocada por la mente. Por ejemplo, si pensamos en la palabra balón, inmediatamente asociamos a baloncesto, fútbol, balonmano, y visualizamos campos, partidos que hemos visto o vamos a ver, al tiempo que senti-

mos las emociones asociadas a esos eventos. En este caso esa palabra no nos inquieta demasiado ya que se refiere a algo lúdico, y aunque en ocasiones, los muy forofos se lleven algún disgusto, los efectos en nuestro comportamiento no tienen demasiadas consecuencias. Sin embargo elegimos ahora la palabra enfermedad y nuestras evocaciones emociones y reacciones, en relación a nuestra edad y situación personal, van a ser notablemente distintas.

Lo que quiero señalar aquí es que el pensamiento está constituido por palabras nada más, manchas de tinta en el papel que estás leyendo ahora o sonidos que escuchas emitidos por ti o por los demás. Sonidos y manchas de tinta que sin embargo, ¡producen tantas consecuencias! El hecho de que el ser humano sea un animal simbólico, cualidad que le permite pensar sobre realidades, relaciones y objetos ausentes, le ha servido para transformar el mundo y al mismo tiempo para generar preocupaciones. En efecto, gran cantidad del sufrimiento humano lo producen pensamientos que solo son palabras, muchas de ellas inútiles, que evocan contenidos que nos hieren. Esto se ve muy bien en una mente obsesiva, como la del ejemplo siguiente:

Julio tiene que volar a Dinamarca por un trabajo, vive en Barcelona y está en el paro. El trabajo es la oportunidad de su vida, pero tiene miedo a volar. Además, le han dicho que en ese trabajo tendrá que hacer vuelos a diferentes países. A partir del momento en que le dieron la buena noticia de que estaba contratado, Julio se ha ensimismado de tal modo en sus pensamientos sobre vuelos, aviones, turbulencias, tormentas, accidentes aéreos y toda clase de acontecimientos negativos, de tal modo que ha tenido que acudir al psicólogo para ver si es posible superar la situación y poder aceptar este trabajo que le entusiasma y por el hecho de tener que volar le aterrera.

Dejemos a Julio en su consulta y percibamos que todo ese proceso lo ha provocado una mancha de tinta que estaba en el papel de la empresa pidiéndole que volara a Dinamarca a una entrevista, porque estaban muy interesados en él. La mancha de tinta formaba la pala-

bra: vuelo. Si el lector con la ayuda de lo que aquí se exponga llega a entender que él no es su pensamiento y puede llegar a aceptar que no siempre debe reaccionar a lo que este le señale o diga, habrá avanzado hacia un conocimiento de sí mismo que le ayudará a eliminar preocupaciones y agobios. En efecto, si Julio llega a entender que vuelo es solo una palabra y en vez de repetirse constantemente: “No puedo volar, no puedo volar, no soy capaz” cada segundo, supiera lo que esperamos que le enseñe su terapeuta y estuviera preparado para en vez de ser su pensamiento poder observarles desde cierta distancia, formularía el siguiente pensamiento: “gracias, mente mía, por recordarme que tengo pánico a volar, pero voy a estar dispuesto y a darme permiso para volar y sentir ese pánico”, y al tiempo que pensara de este modo habría puesto camino al aeropuerto, llevando dentro de sí las emociones que ir hacia allí tuviera que aceptar. No podemos eliminar nuestro mundo emocional negativo, ni las palabras, ni los pensamientos, las imágenes o las sensaciones y cada intento de control en esa dirección fracasará. El verdadero control implica “habitarlas” en vez de evitarlas, como veremos en los epígrafes siguientes.

## **EL CONTROL EMOCIONAL**

Ya sabe el lector que, para nosotros, control es “darse cuenta” de que algunos acontecimientos de la vida y de la mente que no controlamos, suceden “de hecho” y a nuestro pesar y que la única posibilidad que tenemos de controlarlos es “llevarlos” con nosotros en ese viaje que es nuestra vida. De la misma forma que en la vida se integran sucesos neutros, agradables y desagradables, ocurre en la mente con las imágenes, pensamientos, recuerdos, sensaciones y emociones. Cuando todos esos eventos mentales son apetecibles implican activación y alegría y el sujeto los acepta, sin más reflexión, como una vivencia que le estimula a sentir plenitud y felicidad. El problema surge cuando lo que se adueña de la mente es desagradable, molesto e incluso torturante y la persona intenta hacer desaparecer la sensación poniendo en el empeño toda su voluntad. ¿Qué ocurre en este caso? Veámoslo con otro ejemplo:

María es una persona de sesenta años con una personalidad muy segura de sí misma, algo autoritaria, que siempre ha actuado en la vida con reflexión, prudencia y sentido común, lo que ha supuesto que enfrentara los problemas e inconvenientes de su vida con lucidez y resolución, resolviéndolos con esfuerzo y acierto en la mayoría de ocasiones. El problema que a María le está sacando de quicio en la actualidad es que a raíz de su jubilación anticipada y como consecuencia de tener un tiempo libre del que jamás ha dispuesto, ya que además de su trabajo tiene una familia con tres hijos ahora ya independientes, lograba sus objetivos a base de mucha dedicación, esfuerzo y organización, con apenas tiempo libre para sus propias aficiones, que llegó a olvidar. En definitiva, su entrega al trabajo y la familia fue absoluta, como es el caso de tantas mujeres de esa generación. Al verse con tanto tiempo libre y sin sentir que su vida tiene utilidad, ha caído en una depresión que, por ser un caso típico, hemos considerado en parte como “síndrome del nido vacío”, dado que muchas madres y esposas cuando los hijos abandonan el hogar y se enfrentan a ese hecho, se sienten de ese modo. Decimos en parte, porque siendo madre de familia y trabajadora, otro factor que influye en la depresión es la desocupación y lo que es más, la pérdida del apoyo social que supone el ambiente laboral y los compañeros. Lo cierto es que por unos u otros motivos la mente de María entro en un bucle depresivo, obsesivo y se sintió tan inútil que protagonizó un intento de suicidio. Hecho que no se concretó gracias a que su marido llegó a tiempo y la llevó al hospital, poco tiempo después de que ingiriera una dosis de fármacos que la mantuvo ingresada en la UCI treinta y seis horas. Cuando María vino a terapia, ensayamos la hipótesis basada más en el carácter de esta persona que en las circunstancias que rodearon a este grave suceso. Efectivamente, ella podía haber soportado el cambio drástico en su vida a pesar de la tristeza que le producía ver su vida sin horizontes, que para ella quedaban en el pasado. Sin embargo, consideramos que lo que más la indujo a su dura decisión fue el sentir que no era capaz



de controlar sus “rumiaciones” mentales. El no poder conseguir con su voluntad que unos pensamientos concretos y pertinaces que se imponían en su mente (“Tu vida está vacía”, “¿qué harás ahora?”...) fueran eliminados. No soportaba tener que convivir con esa tortura en su cabeza y comprendía menos aún, dado su carácter y la voluntad que poseía y siempre había ejercido en las cosas de la vida no pudiera controlar los eventos de su mente.

Lo que María no sabía, hasta que vino a terapia, es que en la mente funciona una ley que denomino “del efecto contrario”, que implica precisamente que cuanto más te obcecas en que desaparezca de ella cualquier tipo de sensación, pensamiento o emoción que no te agrada o no soportas,... más la vas a acrecentar. Como veremos en próximos epígrafes y ya hemos señalado en otro anterior, las emociones negativas no pueden ser eliminadas y menos aún empeñarse en hacerlo, porque de ese modo se incrementan. Lo que enseñamos a María consistió en sentir que por difícil y extraño que resulte al principio, debía comprometerse a “permitir” y “estar dispuesta” a convivir con esa penosa sensación, único modo de que disminuya su frecuencia e intensidad e incluso desaparezca, única forma, en definitiva, de controlarla. Así entendió que en la mente control significa tolerar el descontrol.

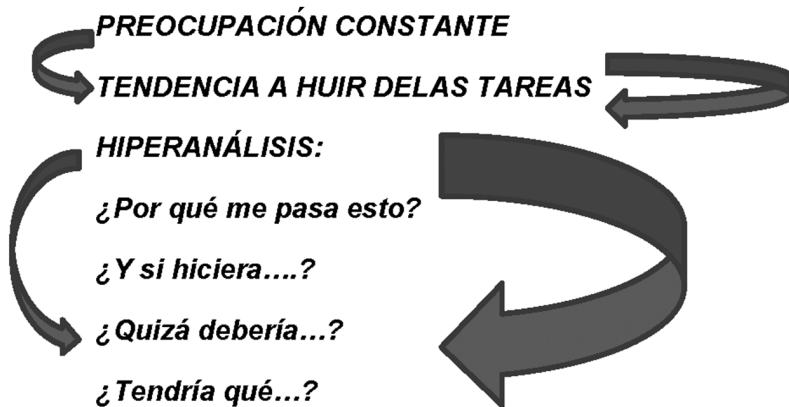
## **HABITAR EN VEZ DE EVITAR**

El error de María y de todos los que ignoran el funcionamiento mental fue su afán de control y también el no poder soportar el no lograrlo, dado su carácter voluntarioso y consecuidor. Los objetivos de la terapia consistieron en el aprendizaje del manejo de una técnica psicológica ya antigua, (Bandura, 1987) denominada “atención diferencial” mezclada con otras técnicas de ampliación de consciencia, como el entrenamiento en consciencia plena, *mindfulness* y otras similares, cuya procedencia es aún más remota ya que derivan de sabidurías ancestrales. Volvamos a nuestra técnica y digamos que consiste en algo aparentemente tan sencillo como atender (con plena consciencia) a una cosa, acontecimiento o estímulo y desatender otros. Fácil, ¿ver-

dad? Realmente no resulta nada complicado elegir entre pasear por una calle u otra, comer en un restaurante o en un burger, coger un taxi o ir caminando... El problema surge cuando nos movemos en el ámbito no material de la percepción mental del sujeto: dejar de atender a pensamientos, imágenes o sensaciones y recuerdos perturbadores, en definitiva, ignorarlos cuando nos acosan y desestabilizan segundo a segundo. ¿Cómo hacerlo? Ese *cómo* es el que preguntan sistemáticamente todas las personas que acuden a terapia con estos problemas, cuando les explico lo que significa control mental y el modo de lograrlo. Y la verdad es que no resulta demasiado sencillo, pero es el camino válido para adquirir ese control y con él la paz mental.

## LO QUE “HACE” LA MENTE CUANDO SE OBSESIONA

Cuando una persona se obsesiona, realiza un “bucle” (Figura 1.3) maldéfico que logra que la persona únicamente piense en el problema y dedique todo su espacio mental al análisis de su preocupación, perdiendo su lucidez y su capacidad mental para cualquier otra tarea que requiera concentración y atención consciente.



**Figura 1.3.** Bucle de negatividad de la mente.

La mente y su almacén (la memoria) haciendo un símil, viene a ser como el almacén de un gran supermercado repleto de estanterías

y espacios destinados a colocar y guardar los diferentes productos que llegan al mismo. Si en ese supermercado imaginario, el dueño decide rellenar todas las estanterías de un mismo producto, por ejemplo aceite, no va a tener espacio para colocar otros productos en las estanterías. Eso sucede en las obsesiones o en las paranoias, en este caso aún más y diré de paso, que de las primeras a las segundas no hay tanta distancia. Si la persona dedica todo el “espacio” de su mente a una sola idea, no va a tener espacio ni va a poder atender a cualquier otra cuestión. Esa es la razón principal de que las personas que padecen estas alteraciones de la mente confiesen abrumados que están perdiendo memoria. No es cierto en absoluto, simplemente se gastan todo su espacio mental en una o más ideas repetitivas que ocupan todo ese “lugar” psíquico invisible.

He ahí otra de las claves para lograr el control de la mente respecto a las ideas, emociones o imágenes negativas torturantes, que todos, incluidos los propios terapeutas en más de una ocasión olvidamos: lo que el sujeto que las padece tiene que manejar es invisible. Ahí reside la mayor dificultad y la necesidad de ser exquisito en explicarlo. Como hemos dicho, la técnica por excelencia para manejar la mente negativa es la denominada “atención diferencial” que recordamos consistía en atender “algo” y dejar de atender “algo” cualesquiera estímulo o suceso que acontezca; en definitiva, en elegir dónde pongo mi atención.

Lo que en el mundo exterior es sencillo, en el invisible mundo interior lo es menos. Los occidentales estamos muy entrenados en el manejo de la voluntad e infinidad de objetivos se logran, merced a ella. Estamos mucho menos entrenados en el uso de la “atención consciente en el presente”. En el cultivo de esa actitud mental se llevan la palma los orientales, que la logran merced a un entrenamiento en relajación, yoga, meditación o cualquiera de esas técnicas similares. Para decidir “a qué” atiendo en mi mente invisible y a que “desatiendo” esa clase de entrenamientos ayudan mucho. Si volvemos al ejemplo de María, podemos percatarnos de que ella con su voluntad trataba de combatir los pensamientos que le aturdían y maltrataban: (“Tu vida está vacía”, “¿Qué harás ahora?”...) y que cuanto más se empeñaba en rechazarlos más crecían. Hubiera acertado, si en vez de usar su voluntad hubiera

utilizado su atención y cada vez que se “pillara” a sí misma con esa mente circular destructiva que hemos dibujado en la Figura 1.3, hubiera utilizado su atención consciente para decirse a sí misma: “Ya me has dicho repetidamente que no sé qué hacer y me siento vacía, para ya, aunque me sienta así voy a hacer lo que tenga que hacer a pesar de esta sensación desagradable”. Y justo eso es lo que, por supuesto, la enseñamos a hacer, con diversas técnicas y entrenamientos además del uso adecuado de su atención en la dirección señalada

## LOS TRES PRINCIPIOS DEL CONTROL

1. “Darse cuenta”.
2. Comprometerse a lo costoso.
3. Aceptación.

Para lograr utilizar la atención de forma eficaz es necesario primero “darse cuenta” o tomar consciencia de un hecho crucial: “la mente no es el pensamiento, la sensación, la imagen o la emoción que nos tortura sino mucho más”. Del mismo modo que somos un cuerpo, que a su vez está compuesto de millones de células, órganos y funciones y tenemos sensación de control sobre el conjunto de los mismos, la mente se aglutina en torno a la noción de yo. Soy “ese que soy yo”. Cuando la mente se identifica con una idea o sensación negativa y el sujeto cree que él “es” esa idea o sensación..., se está equivocando. Esta es una de las ideas centrales de las que debe disponer el terapeuta cuando intente explicar a su paciente el “¿cómo?” puede controlar la negatividad que se ha apoderado de su mente: debe no atenderla para dejar de identificarse con ella y creer que “esa idea es él”.

Para ello podemos utilizar algunas técnicas además de la ya expuesta de aprender a desatender lo que no interesa en el mundo invisible. Una muy eficaz, que suelo añadir a la otra de atención diferencial, consiste en relajar al sujeto y hacer que al inspirar sienta que le entra luz y claridad del sol y al expirar “salga de sí”, imaginándolo, una nube negra en la que envuelve pensamientos, sensaciones y emociones molestas. Diré de paso que esta técnica, aunque se utilice en mil modalidades di-

ferentes en modernos manuales de terapia de aceptación y compromiso, como una técnica de toma de consciencia de uno mismo..., es una técnica budista ancestral. Y diré más, muchas técnicas de intervención en psicología, de gran eficacia, derivan de ese saber ancestral. El hombre moderno ha perdido en gran parte su espiritualidad y con ella su acceso al contacto con el mundo invisible. Sería interesante recordar aquí una frase del autor del libro *El principito*: “Lo esencial es lo invisible a la vista”. Si la mente es invisible por mucho que, aparentemente, se asiente en el cerebro, intentar controlarla en alguna medida implica conectar de algún modo con ese mundo.

La segunda condición necesaria para controlar la mente nace de la evidencia de entender que no resulta posible decidir su contenido global lo que queremos que esté o no esté en ella. Volviendo al símil del almacén, es como si el dueño del mismo no pudiera saber el contenido total de lo que allí se guarda, tal y como hemos explicado en el principio del libro. Es paradójico pero es así. Y porque lo es, el sujeto debe estar dispuesto a vivir con el contenido de su mente, le guste o no. Y esa disposición significa en cierto modo una “rendición” al hecho de que siendo su mente..., no es dueño de ella en su totalidad y muchos procesos van a ser autónomos e incómodos.

La última condición para adquirir verdadero control mental deriva de las otras dos y supone acercarse a un concepto que abarca gran cantidad de matices: la aceptación, de la cual nos llevan hablando siglos todas tradiciones de sabiduría ancestral y los saberes místicos y religiosos, sin que a pesar de ello resulte cómoda ni sea un camino de rosas.

La vida, en ocasiones, se encarga de proporcionarnos situaciones que superan nuestra posibilidad de encontrar soluciones eficaces diciéndonos, sin palabras, que nuestros esfuerzos serán vanos y que debemos asumirlas a pesar de que signifiquen enfermedad, pérdida, desamor, traición, ruina, en definitiva, dolor. En esos momentos, la incertidumbre, la inseguridad, la depresión y la desidia hacen presa fácil en nosotros y el recurso que podemos asir para resistir mejor lo inevitable es, precisamente, la aceptación. Aceptar es adoptar una actitud de apertura y de permeabilidad, que logre que resulte menos duro el problema al que debamos enfrentarnos y permita superar situaciones de negación,

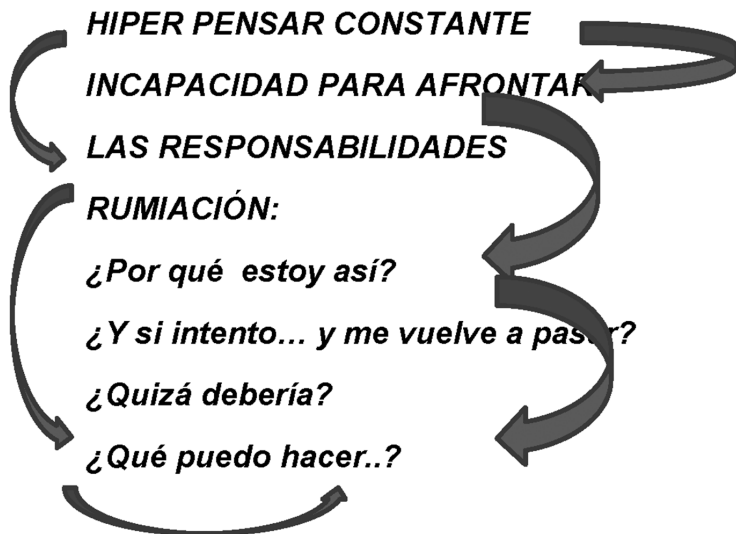
resentimiento y duelo, sin que ello suponga tal bloqueo y trauma que nos impida continuar, fluir, alejarnos de posos de rencor y resentimiento que complican la cicatrización de esas heridas. Daños que deben quedar en el recuerdo como lo que fueron: “Choques” del ser que somos con la vida, que hemos logrado cauterizar y nos permiten, con el tiempo, olvidar y volver a sonreír. Nada que ver con la resignación, actitud de quienes se rinden antes de luchar. Aceptar implica buscar con los cinco sentidos hasta el último de los recursos, para intentar superar problemas, sean los que sean, cuando rebasan nuestro potencial de afrontamiento. Aceptar sí, cuando la derrota es inevitable, solo ahí, como los buenos guerreros que conocen como nadie en qué momento deben de retirarse de la batalla repletos de dolor y con honor y dignidad. Resulta crucial distinguirlas puesto que a veces parecen semejantes y tienen poco en común a pesar de que se confundan. Aceptar es un proceso posterior a los esfuerzos titánicos de superar lo insuperable, resignarse es ver los muros de la dificultad y convencerse de que son altos e inalcanzables. En cada momento de la vida en que un problema de esa magnitud se muestre ante nosotros, será la lucidez que únicamente puede prestarnos una atención consciente y entrenada, la que nos incline a rendirnos ante obstáculos aparentemente insalvables o, por el contrario, nos impulse con toda intensidad y sutileza a entablar una lucha sin cuartel con el problema sabiendo que si no es posible resolverle..., tendremos que aceptarlo.

## **¿EXISTE UN MÉTODO DE CONTROL EMOCIONAL?**

Hace ya mucho tiempo que me hice esa pregunta y concluí que cada persona debería ser capaz de intuir el suyo propio si fuéramos capaces de aplicar a nuestras emociones, acciones y pensamientos, el suficiente grado de atención. Dando vueltas a esta idea intuí un sistema, merced al trabajo diario con pacientes, que poco a poco fue decantándose hacia una forma particular de manejar los aspectos negativos de la vida y más especialmente de la mente. Constaté que algunos modos hirientes de fustigarse a uno mismo se repetían una y otra vez en diferentes alteraciones del comportamiento, al tiempo que comprobaba, para mí disgusto, que muchos síntomas eran hiperresistentes

a su extinción y que las terapias que insistían en esa dirección no ofrecían resultados demasiado excelentes. De un modo paulatino esa doble convicción se instaló en mi memoria después de asistir a cientos de pacientes: había un factor obsesivo común invisible, por supuesto, que ocupaba la mente de muchos de aquellos que llegaban a mi consulta con alteraciones. Y por supuesto todos ellos se empeñaban vanamente en disminuir o extinguir su sintomatología: esa preocupación excesiva por “algo” o “alguien” del presente, el pasado o de alguna expectativa de futuro, les bloqueaba y se manifestaban paralizados en la acción, con una tendencia a no afrontar situaciones en la realidad.

Una y otra vez se enfrascaban en un hiperanálisis tan permanente como estéril, que les “secuestraba” de la acción (y por ello mismo de la vida) y les dejaba atrapados en su mente negativa, tal y como reflejé en la Figura 1.3 y muestro de nuevo en la Figura 1.4. A ese círculo rumiante y negativo, generalizado como digo en multitud de patologías psíquicas, denomino coloquialmente “ogro” o “bruja”, según sea que quien lo padece sea hombre o mujer. Lo veremos con más detenimiento en otro epígrafe.



**Figura 1.4.** Círculo rumiante negativo.

De ese modo fui llegando a conclusiones que se fueron integrando en un sistema personal de abordaje de esas alteraciones, método por el cual (muchos años más tarde) se interesó la universidad de mi ciudad y que está expuesto en una tesina de la Facultad de Educación de Valladolid (González Arranz E., 2009).

Con dicho método que de algún modo iré perfilando implícitamente a lo largo de estas páginas, (puesto que ya está desarrollado en otros textos anteriores (Ramírez Villafañez, 1993) sucedieron dos hechos: uno que ha sido aplicado con éxito a cientos de pacientes con resultados aceptables en el tiempo; y dos, que sin yo siquiera sospecharlo estaba acercándome, cuando lo intuí, a las nuevas terapias de aceptación y compromiso y “de hecho” el director de la tesina (Peláez Reoyo) le “bautizo” con el nombre de TICA: “terapia integradora de creatividad y aceptación”.

Los tres elementos en que se asienta mi método son: 1) “Atención consciente en el presente”; 2) “Aceptación”; 3) e “ilusiones y sueños”. Voy a dar unas pinceladas del mismo:

El primer elemento la atención consciente en el presente es absolutamente oriental, no lo aprendí en la facultad sino en sesiones de meditación, “a mi modo”, puesto que mi formación es básicamente autodidacta y para lograr que mis pacientes se entrenaran en esta actitud les construí una frase tan sencilla como esta: **Ahora... Y solo....** Con la instrucción, nada cómoda por cierto, que en cada instante del día desde que se levantaran hasta que se acostarán se aplicaran a concentrarse con ella en la acción que estuvieran ejecutando en ese instante: ”ahora desayuno y solo desayuno”, ”ahora me ducho y solo me ducho”... Así, momento a momento y día tras día, todo aquel paciente al que lograba motivar para esta dura disciplina..., lograba una mente mucho más centrada en la realidad y alejada de sus pensamientos rumiantes y obsesivos, además de incrementar su capacidad de atención. Sencillo, ¿verdad? Pruebe el lector a entrenarse de ese modo y verá que es costoso. Eso sí, los resultados son espectaculares: se adquiere una mente distinta, más lúcida y centrada.

Otro elemento de mi método lo extraje del conductismo más ortodoxo: pedía a los pacientes que se colocaran un anillo de goma en una



de sus muñecas y que cada vez que tuvieran pensamientos intrusivos dijeran: ¡“YA... Sé que estáis ahí” cuento con vosotros y... sigo con mi vida”! o una frase similar y, al tiempo, se dieran un gomazo y se pusieran a realizar una actividad con el mismo grado de concentración, en la cual también se entrenaban, para adquirir plena consciencia en el presente. En definitiva, desatender a la mente y pasar a la acción concreta que se deseara realizar por mucho que se temieran sus consecuencias.

El tercer elemento es la aceptación, que resumo en un ¿y qué? frente a tantos ¿por qué? de nuestra mente rumiante. No es un ¿y qué? en absoluto pasota, sino una comprensión de que si es verano no puede ser invierno y de que si ha ocurrido un suceso que no nos gusta no podemos evitarle. Mi “¿y qué?” es una “píldora” psicológica que viene a significar: “Es así”, “Ha ocurrido”, “Imposible evitarlo u obviarlo”.

Además de estos tres elementos, adecuadamente aplicados, el método implica dejar la pasividad e ir hacia la acción incluso sin ganas, con una actitud y un estilo que resumo con la clave **POPEA**: significa implicarse en actividades **P**osibles (frente a las imposibles) **P**equeñas (frente a las grandes iniciativas implica el ir “poco a poco” y con un estilo **A**, es decir, agradable en vez de forzado. Llamo a POPEA “la puerta de los sueños”, porque al principio cuando se está muy mal significa “tirar de uno”: “Que mal estoy y me siento pero me voy a dar un paseo” eso significa forzarse a una actividad agradable. Luego el segundo escalón cuando se mejora implica buscar aficiones y cuando se está bien... SUEÑOS. Veamos en otro esquema la representación gráfica de este conjunto de instrucciones (Figura 1.5).

Si revisamos el esquema vemos que el “círculo rumiante negativo” la “bruja” o el “ogro” va a continuar en la cabeza intentando torturar y solo existe una posibilidad: aprender a estar dispuesto a convivir con él, puesto que, como ya sabemos, cuanto más queramos eliminarlo..., más nos torturará. Pero convivir no significa “atender”. De igual modo que en la vida real muchas personas conviven y no se escuchan, o por mejor decir, no “se atienden”, en el mundo invisible de la mente podemos actuar del mismo modo. Si tú, amigo lector, estás ahora leyéndome y en tu habitación puedes optar por mirar hacia la puerta,

la ventana, un cuadro o cualquier mueble, lámpara o cuadro de la estancia ignorando todos los demás, en el mundo interior de la mente, poniendo un poco de atención puedes NO atender a ése “circulo ruminante negativo” (“ogro o “bruja”) aunque te moleste horriblemente. Eso es justo lo que debes hacer. Es el “truco” para mantener “a raya” tu mente negativa, ignorándola a pesar de que te incordie.

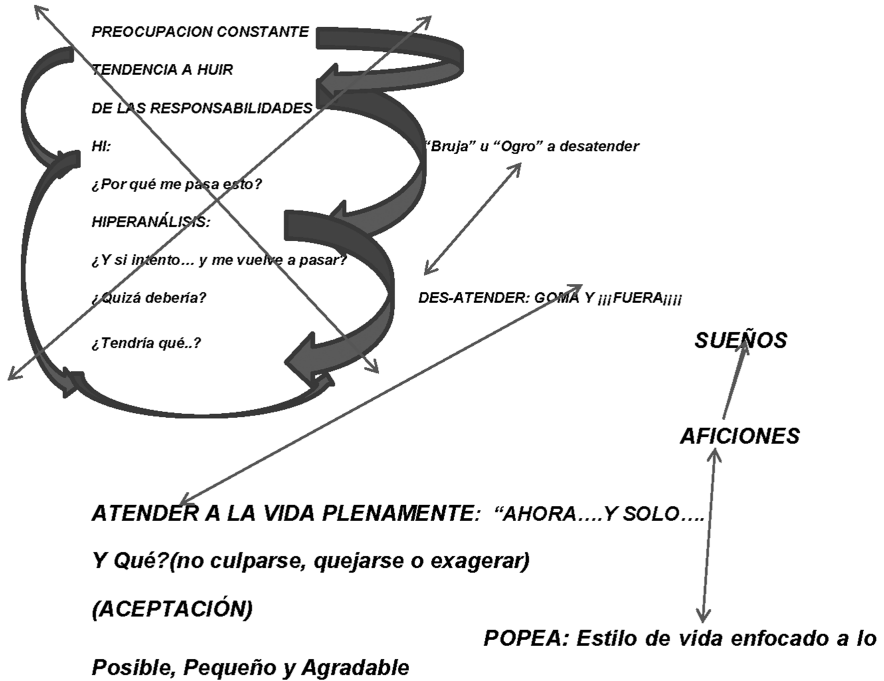


Figura 1.5. Esquema del método.

Al tiempo debes concentrarte en tu entrenamiento diario de “estar a lo que estás”, como decimos los castellanos, haciendo lo contrario: poniendo en ello toda tu atención, ayudándote de la frase: *ahora... estoy haciendo x, y solo ... estoy haciendo x* (lo que sea que hagas en cada momento. Actuando de ese modo se va apagando la “voz” de la “bruja” o el “ogro” hasta extinguirse con el tiempo en muchos casos.

Si además te aplicas a dirigir tu atención hacia la *acción posible, pequeña* (estilo poco a poco) y de un modo *agradable*, habrás ganado una batalla a esta guerra. Explicaré esto un poco más: POPEA significa por una parte un estilo de vida opuesto al que se vive en nuestra sociedad que exige a menudo cosas imposibles, a lo grande (frente a nuestro “poco a poco” para objetivos difíciles) y con un estilo desagradable. Popea es al tiempo un sistema de pequeños refuerzos e ilusiones. Por ejemplo si estoy triste puedo pensar: “que triste estoy” identificarme con la tristeza y paralizarme en el sufrimiento de sentirla e incrementarla de ese modo. Sin embargo, si cuando siento: “estoy triste” me digo: “Estoy triste, voy a hacer un esfuerzo y me largo a dar un paseo”. Esa es una acción POPEA. Con esa actitud, que nos llevará a muchas acciones como esa, vamos dejando atrás la tristeza o cualquier otra emoción negativa, sencillamente porque no la prestamos *atención*. ¡Atención al dato!. Cuando vamos estando más animados podemos intentar alguna afición y cuando mejoramos claramente algún sueño, que no tiene por qué ser imposible si es adecuado a nuestras expectativas. Es justo cuando nos acercamos a los sueños cuando se “despiertan” el hada o el mago.

Y finalmente, el “¿y qué?” de nuestro esquema significa aceptación, saber que en días malos el “círculo rumiante negativo” podrá más que nuestra voluntad y no asustarse, llevarlo con sencillez y paciencia, pensando: “hoy tengo un día malo, no asustarse, ni alarmarse ni quejarse demasiado, no pasa nada. A ver mañana”, y si es una temporada debemos actuar igual, rebelarse no sirve para otra cosa que para incrementar los síntomas, como reiteradamente venimos explicando.