

Bajar el volumen del ruido mental

La realidad que nos rodea a cada instante es una pequeña maravilla, como pueden serlo a su vez nuestras ocupaciones. Lástima que a veces la mente con sus discursos y prejuicios la empañe o la ensombrezca. Apaciguar ese ruido mental dilata nuestra perspectiva vital.

Los niños inician el proceso del diálogo interno con una escucha fijada en sus padres mientras estos les hablan; luego se hablan a sí mismos y a sus juguetes, ejercitando así el lenguaje verbal y el pensamiento racional. En algún momento aprenden que es inaceptable socialmente hablarse a uno mismo en voz alta; a partir de ahí se establecería el diálogo interno.

Este proceso prepara al niño para el pensamiento adulto, pero el diálogo interno, cuando no cesa en el adulto y se descontrola, puede imponer su presencia de manera excesiva. Un monólogo o un debate interno continuo llega a ser agotador. El flujo de pensamientos desordenados se convierte de ese modo en verdadero ruido mental.

¿Es posible *gestionar* una mente agitada y transformarla en otra más reposada y serena? O en otras palabras, ¿es posible regular las frecuencias de las ondas del ruido mental para convertirlo en una vocalización armoniosa y en una transmisión coherente?

La mente es una herramienta magnífica para definir cuáles son los pasos que conducen a un objetivo y reflexionar sobre los anteriores. Se encarga, entre otras muchas funciones, de los

procesos de comprensión, aprendizaje, creatividad, imaginación, clasificación, razonamiento, comportamiento, percepción y actitud.

Los pensamientos son los productos de la mente y brotan influidos por la percepción que tenemos de las cosas, las situaciones y las personas en un momento determinado. La educación también desempeña un papel en los puntos de vista, en los hábitos y,

con ello, en la manera de afrontar cada experiencia. De hecho, algunos autores consideran los pensamientos como voces de los demás; la voz interior podría ser un eco de las enseñanzas de los padres y de los mensajes aprendidos, como si fueran reglas sociales.

PENSAMIENTOS REPETITIVOS

La experiencia muestra que algunos pensamientos suelen volver una y otra vez a la mente. Cuanto más tiempo y atención se invierte en ellos, más facilidad tienen para reaparecer y más se dificulta la creación de enlaces mentales nuevos que ofrecen una manera alternativa de gestionar las experiencias cotidianas. Y, si cada pensamiento está vinculado a un tipo de emoción, será fácil repetir patrones psicoemocionales, lo que dificulta la toma de conciencia y la transformación de aquellos que no nos benefician a nosotros o a quienes nos rodean.

Para ser más conscientes del ruido mental personal me gustaría pedir al lector que deje de leer para observar si tiene algunas frases que se repiten frecuentemente en su mente. Por ejemplo: «uff, ahora esto», «bueno, en la vida no hay nada que sea fácil», «doy

EL PODER DE LAS PALABRAS

El psicólogo Lev Vygotsky argumentó que el pensar es una actividad aprendida a través de las interacciones que tenemos de niños con nuestros padres. Según él, existe una profunda interconexión entre el lenguaje oral y los procesos mentales, especialmente con los pensamientos. No se pueden separar los dos fenómenos, las palabras y el pensamiento están enteramente unidos.



GTRES

demasiado (no me siento compensado)», etc. Tomarse la molestia de escribirlas hará el ejercicio más eficaz.

Antes de cualquier cambio que se desee alcanzar es imprescindible conocer el punto de partida; es decir, el tipo de mentalidad que se ha creado, conscientemente o no. Observa si tienes pensamientos repetitivos que puedan estar sembrando las semillas de una actitud obsesiva, hiperactiva, explosiva, controladora, pesimista... Observa si a su

vez experimentas a menudo emociones como rabia, frustración, impaciencia, agobio, nerviosismo, aceleración...

También es posible un escenario en el que el diálogo interno se enfoque en la gratitud, la fe, la curiosidad o el entusiasmo. Esta actitud lleva a unos pensamientos más ligeros, alegres, que provocan una sensación de paz y confianza. De todos modos, lo habitual es que la mente oscile entre esos dos polos. La toma de conciencia de esa situación y

la autoobservación es lo que permite que el péndulo oscile cada vez menos, sin alejarse tanto del centro, para que impere la ecuanimidad.

EL ESTADO DE ÁNIMO

Si te cuesta encontrar aquellas frases y pensamientos que más repites, te invito a mirar tu estado de ánimo predominante durante el día. ¿Te sientes nervioso, triste, perdido o aburrido? Cada vez que eso sucede, ¿en qué has pensado?

EXPRESIONES PARA CRECER

Cuando la mente es muy habladora, lo más práctico no es acallarla sino cambiar el tipo de diálogo. La palabra *calma*, dicha con la dulzura que usaríamos con un bebé, reconocer y agradecer las bendiciones que tenemos en nuestra vida, alguna oración con cualidades de amor y paz que aprendimos de pequeños, o recitar un mantra, aquietan el ruido mental.

Una afirmación del tipo: «Soy (y decir el nombre personal), disfruto de una mente en paz» suele transformar nuestro estado mental, aunque al principio tal vez pueda sonar algo falsa. Con esa práctica no se niega lo que existe, sino que se remodelan las frases mentales repetitivas que nos estancan e impiden explorar otros estados mentales que hayamos dejado de lado.

Cada pensamiento conlleva una emoción y con ello una manera particular de vivir la realidad.

Es recomendable sentir en qué parte del cuerpo nos ha afectado físicamente un determinado pensamiento o emoción. ¿En la barriga, en el pecho, la cabeza, los hombros, las rodillas...? ¿En qué forma? ¿Cosquillas, dolor, contracción...? También resulta interesante observar y sentir el tipo de respiración que acompaña a un pensamiento repetitivo: ¿se acorta, afloja, acelera, tensa, detiene?

Identificar la calidad respiratoria influenciada por una creencia, que a su vez está vinculada a una emoción, otorga conciencia corporal, respiratoria y psicoemocional. Justo lo necesario antes de plantearse una transformación.

Hay que tener en cuenta que la ayuda de un profesional puede ser muy útil en todos los casos, tanto en los que resulte especialmente difícil la autoobservación y la toma de conciencia como para ampliar la perspectiva y tomar otros puntos de referencia que puedan ser de utilidad.

LA ESCUCHA ACTIVA

Cuando un niño no se siente escuchado, grita. Los pensamientos pueden llegar a hacer lo mismo. Si una parte en nosotros no se siente atendida, el cuerpo puede llegar a repetir su mensaje obsesivamente hasta que reparamos en él. Es preferible escuchar atentamente los pensamientos, evitar una respuesta inmediata e impulsiva y tomarse un tiempo para reflexionar si realmente este pensamiento está basado en una evidencia indiscutible o bien es básicamente una opinión que depende de un punto de vista determinado.

Es factible considerar los pensamientos como una elección, una invitación o una sugerencia en la que podemos sumergirnos o que podemos

rechazar. Cada pensamiento conlleva una emoción y con ello una manera particular de vivir la realidad.

Los pensamientos, ideas, nociones, opiniones, razonamientos, argumentos, juicios, conceptos, planos, proyectos y propósitos no son más que fenómenos que dependen de factores tanto interiores (pueden influir cuestiones hormonales, la cantidad y la calidad del sueño de la noche anterior...), como exteriores (el consumo de televisión, los mensajes sociales que recibimos desde pequeños...). De manera que ningún pensamiento es enteramente «nuestro», pues está compuesto de influencias diversas.

En vez de creer cada pensamiento y alimentarlo podemos cuestionar su origen y estudiar su influencia y relevancia para nuestra búsqueda vital. Es aconsejable, pues, escucharse con atención; darse cuenta de cuándo emerge un pensamiento, una emoción, una idea o una proyección mental, y simplemente escuchar su mensaje y su influencia corporal y respiratoria a fin de que no tenga que subir su volumen en busca de nuestra atención y no nos perturbe más de lo necesario. Pero escuchar no significa intervenir, manipular, controlar ni gestionar. Escuchar es permitir que la mente exprese libremente sus creencias, alegrías y miedos, sin juzgarlos.

Ahora bien, una vez se ha tomado conciencia de las voces internas, recordemos que estos pensamientos no son más que una invitación. Aprender a dialogar con estas voces, sean creencias o miedos, genera una comunicación íntima y sincera. Se puede estar de acuerdo o en desacuerdo con los puntos de vista que ofrecen estos pensamientos... y obrar en consecuencia.



GTRES/GETTY



LIBERARSE COMO ELECCIÓN

Cuando el ruido mental se vuelve tan alto e insoportable que uno puede llegar a creer que la paz es un sueño inalcanzable, el entrenamiento mental puede resultar muy eficaz. Un entrenamiento es una práctica constante y regular que se hace para una meta concreta. Si la meta es bajar el ruido mental y estar más centrado, reduce las fuentes de ruido externo que te sea posible y busca espacios para saborear el silencio y la tranquilidad. Asimismo, evita tener la televisión o la radio como telón de fondo y disminuye la velocidad con que realizas las tareas diarias.

Si observamos atentamente, nos daremos cuenta de que podemos aprender a ser más eficientes o a eliminar compromisos para reducir la dedicación a «hacer cosas», de modo que el tiempo de que disponemos sea de ma-

yor calidad. Si conseguimos reducir la velocidad y el número de ocupaciones, a nuestra mente le resultará mucho más fácil desenvolverse con calma.

LA RESPIRACIÓN NOS AYUDA

La escucha activa de la respiración es una práctica sutil y permite ir un paso más allá. Consiste en acompañar la respiración con la atención, la consciencia. «Inhalo, sé que estoy inhalando. Exhalo, sé que estoy exhalando», recomienda repetir Thich Nhat Hanh, un maestro budista vietnamita, a fin de calmar la mente y su actividad compulsiva. Se trata de una práctica muy eficaz para mejorar la concentración y la sensación de calma y paz. No consiste, pues, en usar palabras o una emoción específica relacionada con una idea o creencia (como se hace con las afirmaciones, ver recuadro de la izquierda), sino en man-

tener el foco en la escucha continua y entregada de cada respiración.

En esta práctica nuestra herramienta es la consciencia en sí. Las frases que ayudan a mantener la consciencia enfocada («inhalo, exhalo» o literalmente contar las respiraciones) son un instrumento inicial para agudizar la concentración. Una vez se tiene suficiente experiencia, pueden dejar de usarse las palabras ya que la concentración se enfoca solo en la respiración.

Esta concentración despierta la mente y puede servir como base de entrenamiento para elegir en qué tipo de pensamientos queremos poner nuestra atención; o en otras palabras: qué mensajes interiores queremos escuchar y qué volumen queremos darles. En el poder elegir está la libertad.

OR HALELUIYA (profesora de yoga terapéutico) www.balanceyoga.es



AGEFOTOSTOCK