

La meditación en tiempos difíciles

El efecto del cambio en las vías neuronales para ampliar nuestra perspectiva

1 abril 2021



Alejandro Ferro

A poco de decir un funcionario estadounidense de alto rango que el nuestro “es un mundo de gigantes nucleares e infantes éticos”, [Tara Brach, doctora en psicología y maestra de mindfulness y meditación](#), reflexionó en una entrevista periodística: “La meditación es una forma de **volver a casa a un refugio tranquilo**, en el interior, donde podemos responder a lo que está sucediendo con más inteligencia y corazón”. Se aproxima, quizá, a una expresión similar en el final de [un cuento sobre una estrella de mar devuelta al océano](#).

Brach, al explicar por qué meditar especialmente en estos tiempos inciertos, difíciles, a escala global, expresó que se nos presenta la oportunidad de superarlos a través de la **meditación**, con más compasión, evitando entrar en el ciclo de reactividad: lucha-huida. En este aspecto citó las estadísticas que muestran un aumento en los comportamientos adictivos, de violencia, depresión, etcétera.

Cuando estamos estresados se activa nuestro modo de supervivencia en la parte más primitiva del cerebro (llamado reptiliano) para que se vuelva protectora, agresiva, defensiva y crítica. “Si tenemos las herramientas de la meditación y activamos la corteza prefrontal, la parte de nuestro cerebro que ha evolucionado más recientemente, accedemos a nuestro funcionamiento ejecutivo, de mente racional y corazón, a nuestra **bondad**”, dijo la psicóloga.

Es decir, en momentos como este, nuestro condicionamiento es huir de nuestra vulnerabilidad como sea. Pero la meditación hace que estemos presentes, calmados, y ser consecuentes con nosotros mismos y con los demás.

Para conseguirlo, apuntó Brach, hay que entender que “la meditación es un entrenamiento mental que nos da **acceso a recursos como la claridad mental, la creatividad, la compasión y la empatía**”. Entrenamiento, sí, “pero no una gran cantidad”. De hecho, aseguró, “sabemos que si alguien dedica cinco o diez minutos al día, hay un impulso creciente de un camino de regreso” al equilibrio interno.

De tal modo que con la práctica “**cambian las vías neuronales** habituales que nos dejan ansiosos y reactivos, encontrando otras que nos permiten acceder a la parte de nuestro cerebro que ha evolucionado más recientemente”, expuso, con respecto a la zona reptiliana que opera el ciclo de reactividad.

Al estar en el modo de lucha-huida, no tenemos la perspectiva que incluye lo que otros podrían estar pasando, corta nuestras capacidades empáticas. De forma que la meditación nos permite mirar a través de los ojos de otra persona.

La pierna en una trampa

Para explicar esto último, Brach usó la siguiente metáfora: “Estás en el bosque y ves un perrito. Te acercas a acariciarlo y se tambalea hacia ti con los colmillos al descubierto. Te asustas y luego te enojas... pero ves que una de sus patas está en una trampa. Entonces pasas de estar enojado a sentir compasión, aunque todavía no te acercas porque aún podría morderte. Sin embargo, tu corazón ha cambiado”.

Por lo tanto, reflexionó, “en lugar de sentirnos como una víctima de los demás o echarnos la culpa, si pudiéramos hacer una pausa para preguntarnos ‘¿cómo es que esa persona tiene la pierna en una trampa?’. Cuando un colega no responde, no cumple con su parte o se comporta mal, tal vez le pasa algo en su casa o no se siente bien. O quizás esté ansioso por una fecha límite. En otras palabras, si ampliamos nuestra perspectiva, podemos responder de una manera que cambie la calidad de esta relación.

Con la meditación podemos detenernos lo suficiente como **para ampliar nuestra perspectiva**".

¿Qué hace la meditación? Interrumpe cualquier patrón en el que estemos.

Brach hizo hincapié en que uno de los entrenamientos centrales en la meditación es aprender la habilidad de reconocer "pensar como pensar" y tener la opción de regresar a alguna experiencia sensorial del momento presente.

El más común es la respiración, aunque también pueden ser sonidos o un conjunto de palabras. "Eso nos da una perspectiva suficiente de que 'pensar es pensar' para que no tengamos que creer en nuestros pensamientos", dijo la psicóloga.

En su opinión, el mayor regalo que proviene de la meditación para muchas personas y que realmente cambia sus vidas es descubrir que no tiene por qué creer en sus pensamientos. En otras palabras, **no somos nuestros pensamientos**.

Estudios de neurociencia ha comprobado que las emociones como el miedo y la ira tienen una vida de aproximadamente un minuto y medio. Sin embargo, la razón por la que se bloquean es porque las seguimos perpetuando con nuestros pensamientos. Entonces tener la habilidad de poder notar el pensamiento y volver al momento presente puede **cambiar toda nuestra experiencia emocional**.

Plasticidad cerebral

Como es sabido, el cerebro es plástico. Supongamos que tienes el patrón habitual de estar ansioso por actuar. Son pensamientos circulares y debido a estos y la consecuente ansiedad, cometes muchos errores. Este patrón está grabado en tu cerebro. Si puedes darte cuenta que es un pensamiento ansioso, entonces respiras profundamente un par de veces y regresas al cuerpo, interrumpiendo ese patrón porque estás comenzando a introducir una nueva vía neuronal. Con la práctica, puedes cambiar todo el patrón de pensamiento y vida ansiosos a uno de quietud, calma y perspectiva.

Otro aspecto que transforma la meditación es el enjuiciamiento que atenta contra nuestra propia autoestima, que nos hace sentirnos indignos, y todo para llegar a ser una persona aceptable, exitosa, adorable...

Cada uno de nosotros puede pasar muchos momentos sintiendo que no cumple con el estándar social. Gracias al efecto de la meditación, el primer paso para despertar del trance de la indignidad es simplemente reconocer que este es un patrón omnipresente en este cuerpo y mente de pensamientos y sentimientos. Y para conseguir eso, saber que **no soy solo yo; somos todos nosotros**.

Tara Brach es autora, entre otros libros, de ["Compasión radical"](#) (Ed. Urano)

Tomado de <https://tumismo.es/articulos/conciencia/la-meditacion-en-tiempos-dificiles/>