

requieren un uso exclusivo de los mismos componentes mentales. La operación en ciertos modos mentales excluye automáticamente permanecer en ciertos estados mentales alternativos al mismo tiempo.

Podemos considerar la tarea del entrenamiento en consciencia plena como el proceso de enseñar, a los individuos, formas de llegar a ser más conscientes de su modo de funcionamiento mental (“marcha mental”) en un momento en particular, así como las habilidades para desengancharse, si así lo eligen, de modos de funcionamiento mentales disfuncionales y engancharse a modos más útiles. Podemos describir este proceso como enseñar a cambiar las marchas mentales. En la práctica, esta tarea se reduce a reconocer los dos principales modos en los que opera la mente y enseñar las habilidades para pasar de uno a otro. Tradicionalmente, estos dos modos han sido conocidos como el “hacer” y el “ser”.

El modo “hacer”

El modo “hacer” (también podríamos haberlo denominado el modo “controlado”) se dispara cuando la mente se percata de que las cosas son diferentes a cómo le gustaría que fueran. Planteado más formalmente, el modo “hacer” se inicia cuando la mente registra discrepancias entre la idea de cómo son las cosas (o de cómo se espera que sean) y la idea de cómo se desearía que fueran las cosas o cómo deberían ser. Tales discrepancias provocan dos efectos: primero, desencadena automáticamente alguna forma de sentimiento negativo; segundo, ponen en movimiento ciertos patrones mentales habituales diseñados para reducir la distancia entre el estado presente (o anticipado) y el deseado.

Si la acción puede llevarse a cabo seriamente para reducir la discrepancia, y tal acción es exitosa, la mente puede avalar el modo “hacer”. ¿Pero qué sucede cuando la acción a emprender no es obvia o no puede implementarse de un modo inmediato? Por ejemplo, si usted se encuentra alterado porque una relación de larga duración acaba de finalizar, pueden ocurrir muchas discrepancias potenciales entre la realidad actual y el modo en el que usted podría desear que fueran las cosas. Usted puede anhelar la restauración de la relación, o el inicio de otra nueva, así como también desear no encontrarse tan afectado. Pueden existir soluciones que pudiera encontrar. ¿Pero qué sucede si usted

empieza a sentirse seguro de que va a terminar sólo, porque concluye que existe algún fallo básico en usted como persona que precipitó el fin de la relación? Esta conclusión no sugiere una solución rápida y permanece la discrepancia. El resultado es que la mente continua el procesamiento de la información en el modo “hacer”, rumiando cognitivamente sin cesar, meditando sobre la discrepancia y buscando posibles modos de reducirla. Esto continuará hasta que la discrepancia decrezca o hasta que alguna tarea más urgente lo conduzca a un cambio temporal del tópico que procesa la mente, sólo para retornar a la discrepancia no resuelta una vez que la tarea alternativa pierda su prioridad.

¿Qué es lo que hace en que el modo “hacer” (controlado) se sienta subjetivamente? La característica más común es una sensación recurrente de insatisfacción, causada por el propio hecho de que la mente centra su procesamiento en la discrepancia entre el modo en el que a usted le gustaría que fueran las cosas y la manera de la que realmente son. También implica una continua observación y evaluación del progreso referidas a la reducción de la brecha que existe entre estos dos estados. ¿Por qué? Porque en esos casos en los que la discrepancia se relaciona con tópicos sobre los cuales no puede llevarse a cabo ninguna medida inmediata, la única acción que puede emprender la mente es continuar manipulando sus ideas (su representación sobre cómo son las cosas y cómo se desearía que fueran), con la esperanza de encontrar un modo de reducir la brecha entre ellas. Esto se llevará a cabo una y otra vez. En esta situación, debido a que la “actualidad” con la cual trabaja la mente consiste en pensamientos sobre situaciones presentes y deseadas, explicaciones para las discrepancias entre ellas y posibles modos de reducir tales discrepancias, estos pensamientos y conceptos serán experimentados, mentalmente, como “reales” más que simplemente como eventos internos de la mente. Igualmente, la mente no sintonizará plenamente con toda la realidad de la experiencia presente. Se encontrará tan preocupado analizando el pasado, o el futuro, que se le confiere una escasa prioridad al presente. En este caso, los individuos sólo serán conscientes del presente en un sentido muy estrecho: el único interés por éste es observar el éxito o el fracaso en la satisfacción de las metas. Se pierde el sentido más amplio del presente, lo que pudiera denominarse como el “esplendor multidimensional pleno”.

Con el interés de suministrar una descripción equilibrada, deberíamos subrayar que la resolución de problemas conceptual, basado en la discrepancia, si se aplica de modo intencional y consciente a los problemas para los cuales se encuentra indicada, constituye, naturalmente, uno de los atributos más impresionantes de la mente humana. El propio éxito de este abordaje, cuando se emplea de este modo, constituye una razón comprensible por la cual, en un primer lugar, tales estrategias llegan a incorporarse en el modo “hacer” de la mente. El problema es que, en el modo “hacer”, el procesamiento generalmente no es intencional, consciente y planeado; más bien, se inicia y es mantenido de un modo relativamente automático, como un hábito mental “oculto a la mente”. En esta situación, la mente podría, perfectamente, manejarse circularmente, cambiando de una discrepancia no resuelta a otra, sin alcanzar nunca una resolución. Esto es probable que sea particularmente cierto con relación a las metas vitales, tal como ser más feliz o menos infeliz, que muchos de nosotros albergamos y que son procesadas, en último término, como la prioridad por defecto de la mente, cuando ésta no se encuentra implicada en otra cosa.

Los patrones de pensamiento negativo que se reactivan en los momentos de una potencial recaída son aspectos de un estado de la mente que, por sí mismo, constituye una variante del básico modo mental “hacer”. Tal como sucede en aquellas ocasiones en que nos encontramos alterados, un estado de ánimo negativo puede desencadenar el modo mental “hacer”. Los individuos se percatan de que se encuentran mal; quieren sentirse mejor. Existe un desencuentro entre el estado de los hechos actual y el deseado. El modo “hacer” se enciende automáticamente. Desdichadamente, como vemos con el procesamiento vinculado con la recaída, el modo “hacer” no conforma, con frecuencia, la respuesta más habilidosa ante una emoción indeseada y, en los sujetos vulnerables puede en realidad servir para reforzar y mantener la emoción indeseada más que para reducirla. Lo mismo es cierto para otras formas de malestar emocional.

La importancia de esto, desde nuestro punto de vista, es que las semejanzas entre las manifestaciones del modo “hacer/conducido”, en el procesamiento vinculado con la recaída, y la experiencia emocional más cotidiana implica que podemos emplear tal experiencia como un campo

de entrenamiento en el cual aprender habilidades para reconocer este modo y desengañarnos de él. En breve retomamos una discusión sobre cómo podría llevarse esto a cabo. Por el momento permítanos considerar un modo cognitivo alternativo: el modo “ser”.

El modo “ser”

No es fácilmente traducible a palabras toda la riqueza del modo “ser” –su sabor se aprecia mejor directamente, experiencialmente. En muchos sentidos, es lo opuesto al modo “hacer”. Recuerde que el modo hacer/conducido se encuentra dirigido a una meta, motivado para reducir la brecha entre cómo son las cosas y cómo gustaría que fueran; nuestra atención se dedica a un estrecho enfoque sobre las discrepancias existentes entre los estados deseados y los reales. Esto presenta dos implicaciones. Primero, no se precisa observar y evaluar constantemente el asunto de “¿cómo voy hacer para cumplir mis metas?”. Segundo, no hay necesidad de subrayar un procesamiento basado en la discrepancia. En vez de ello, el enfoque del modo “ser” consiste en “aceptar” y “permitir” lo que es, sin ninguna presión inmediata para cambiarlo.

“Permitir” refleja el hecho de que, en ausencia de una meta o norma a alcanzar, no se requiere evaluar la experiencia con el fin de reducir las discrepancias entre los estados reales y los deseados. En vez de enfocar el presente de un modo restringido, procesado rápidamente en términos de su pertinencia con respecto al logro de la meta, cualquier experiencia en el modo “ser” puede procesarse con una profundidad, amplitud y riqueza plenas.

Igualmente el modo “hacer” y “ser” difieren en su enfoque del tiempo. En el modo, “hacer”, a menudo es necesario computar las consecuencias futuras de la acción vinculada con la meta, anticipar las consecuencias del logro del objetivo o se enumeran los recuerdos de situaciones pasadas problemáticas o vinculadas con la meta, como medio de facilitar el actual logro del fin. Como resultado, en el modo “hacer”, la mente viaja frecuentemente hacia el futuro o hacia el pasado, y la experiencia es la de, en realidad, no encontrarse “aquí”, en el presente gran parte del tiempo. Por el contrario en el modo “ser”, la mente “no tiene nada que hacer, ningún lugar donde ir” y así el procesamiento puede

dedicarse exclusivamente a la experiencia momento-a-momento, permitiendo al individuo encontrarse claramente presente y consciente de todo. Mientras que el modo “hacer” implica pensar *sobre* el presente, el futuro y el pasado, relacionándose con cada uno de ellos principalmente a través de conceptos, el modo “ser” se caracteriza por una experiencia directa, inmediata e íntima del presente.

El modo “ser” implica un cambio con relación a los pensamientos y sentimientos. El pensamiento conceptual constituye el vehículo fundamental a través del cual la mente busca conseguir las metas a las cuales se dedica el modo “hacer” de la mente. Por consiguiente, como hemos visto, al pensamiento se le concede el status de un reflejo válido de la realidad e íntimamente vinculado con la acción. Dentro del modo “hacer”, los sentimientos son evaluados principalmente como “cosas buenas” o “cosas malas” y la mente establece metas para asegurarse que aquellos, respectivamente, continúen o cesen. De nuevo, convertir, de este modo los sentimientos en objetos vinculados con la meta los cristaliza, efectivamente, en “cosas” con una realidad independiente y permanente.

Como contraste, en el modo “ser”, la relación con los pensamientos y las emociones es en gran medida similar a la existente con los sonidos u otros aspectos de la experiencia momento-a-momento; son simplemente eventos pasajeros internos de la mente que surgen, se convierten en objetos de la consciencia y después se van. Reconocerá, aquí, la perspectiva “descentrada” a la cual concedíamos tanta importancia en nuestro análisis del modo en el que ejerce sus efectos la terapia cognitiva. En el modo “ser”, el cambio con relación a los pensamientos y los sentimientos implica una mayor desconexión del pensamiento y la emoción con respecto a la acción vinculada a la meta. Los sentimientos no desencadenan, de forma inmediata, secuencias automáticas de acción en la mente o el cuerpo para aferrarse a los sentimientos placenteros y deshacerse de los displacenteros. Esto, necesariamente, implica una mayor habilidad para tolerar los estados emocionales incómodos sin desencadenar, inmediatamente, patrones habituales de acción mental o física en el intento por escapar o aliviar esos estados. Igualmente, los pensamientos tipo “Haz esto, haz aquello” no se vinculan de forma necesaria ni automática con acciones relacionadas, pero sí, simplemente, con eventos mentales.