La mente renovada

Guía para generar emociones y pensamientos positivos

siempre que lo necesites

Federico Pérez Castillo

Psicología Autosustentable (PAS)

PAX

Índice

Agradecimientos 11
Principia 13
Mapa del libro 16

PRIMERA PARTE

Capítulo 1. Observa 21
Una mente clara 21
Ceguera perceptual 23
Excesos *versus* felicidad 25
La pandemia en México 27
Salud pública 28
Economía y seguridad 29
Salud emocional y mental 34
Y ahora, ¿quién tiene el control? 36
Avidez 38
Ansiedad y adicciones 40
Vivir conscientemente 45

Capítulo 2. Distingue 49
Percepción y atención 52
Una mente respetuosa 56

Capítulo 3. Percibe 59
Sistema reptiliano 62
Sistema límbico 64
Neocorteza cerebral 68
Equilibrio entre los tres cerebros 70
¿Qué son las emociones? 72
Los tres vectores de las emociones de autopreservación 73
Mente burda, mente sutil 77
Ira, apego e ignorancia 79

SEGUNDA PARTE

Capítulo 4. Cae y levántate 83
Amenaza a la integridad física y emocional 85
Amenaza a la procreación y crianza 86
Amenaza a la creación y conservación del territorio 87
Amenaza a la sexualidad y al amor 88
Un caso singular: procreación, crianza y amor *versus* territorio 90

Capítulo 5. Ama 95
Detener el diálogo interno negativo 96
Percepciones que nos hacen sufrir 98
Emociones, felicidad y salud 100

Capítulo 6. Atrévete 105
Palabras 105
Imágenes 109
Visión y comprensión 114
Metáfora 117
Edición del proceso de pacificación 119
Temple de ánimo 122

TERCERA PARTE

Capítulo 7. Abraza 131
Las dificultades no son problemas 133
Un ser humano no es una máscara 136
Los virus de la familia 138

Neuronas espejo 148

Capítulo 8 Conócete 153
Sensaciones y percepciones 154
Pautas perceptuales 156
Bueno, malo e indiferente 157
Naturaleza del ego 161
Filosofía y psicología occidental 167
Filosofía y psicología budista 170
Recapitulación 171
Un principio básico de toda civilización 175
Tuve un sueño 176

Capítulo 9. Comprende 177
Desde la silla del otro 178
Desde nuestro lado 181
Siete variables del proceso de pacificación 183
1. La vivencia 183
2. Respiración básica y avanzada de PAS 185
3. Contacto consigo mismo 186
4. Atención al proceso 187
5. Pauta perceptual de las causas 189
6. Patrones emocionales de los ancestros 190
7. Visualización 191

Capítulo 10. Medita, cambia y sostente 193
1. Cambio cualitativo en Yellowstone (metáfora) 194
2. Técnica básica de PAS 195
3. El poder del diálogo interno 196
4. Percepciones limitantes 197
5. Atención al cuerpo 199
6. Conciencia sobre el autocuidado (metáfora) 200
7. Mi proyecto de vida 202
8. Fluir con la mente 204
9. Favorecer los pensamientos positivos 206
10. Los tres primeros pasos para el logro 208
11. Diálogo interno negativo 209
12. Percepciones negativas sobre uno mismo 212

13. Favorecer las creencias constructivas 214
14. Estrés emocional 217
15. Creencias constructivas 218
16. Dolores físicos y emocionales 220
17. Antídoto contra la impotencia 222
18. El diálogo interno como aliado 224
19. Antídoto contra la ansiedad y la desesperación 226
20. Antídoto contra el miedo 231
21. Puerta de protección (metáfora) 235
22. Antídoto contra la devaluación y la tristeza 238
23. Cuidados paternos (metáfora) 243

Bibliografía 247
Acerca del autor 253

Capítulo 1. Observa

Una mente clara

"Pensar bien" es distinto de tener una casa digna, un cuerpo sano y fuerte, una inteligencia refinada, una buena educación o un alto nivel cultural.[1] Aunque todo esto es bueno y deseable, es poco si no tenemos una mente clara y sabia, que perciba con mayor fidelidad y compasión el mundo que la rodea. Una mente limpia, sin rencores ni sufrimiento, alejada de la ignorancia, inequívocamente percibe mejor la realidad, interna y externa, que otra que distorsiona con obstáculos y trabas perceptuales y emocionales. Por desgracia la importancia de una mente clara no ha sido, en nuestra cultura, suficientemente valorada, ¿por qué?

Reconocemos sutilezas como la forma de la boca, los ojos o las cejas, el tipo de pelo o hasta una pequeña cicatriz en el rostro de las personas. Nos dejamos llevar por los rasgos externos. Incluso, a veces, estamos influidos para elegir pareja, compañeros y socios por las apariencias físicas y sus bienes materiales más que por la calidad de la mente y el corazón de las personas.

La psique no contiene músculos, huesos ni venas, ni siquiera moléculas o átomos. No es blanda ni roja ni tiene peso. No tiene forma ni textura. Sin embargo, es capaz de percibir las características físicas de todo lo que podemos comprender. Los átomos no pueden conocer nada. Nuestra mente es la creadora de las experiencias que tienen significado en nuestra vida.

[1] En "Orígenes y evolución de la conciencia", de Vicente Simón, podemos profundizar en cómo el materialismo y lo visible son más valorados que la mente. Artículo publicado en J. Sanjuán y Cela, C.J., *La profecía de Darwin, del origen de la mente a la psicopatología*. Barcelona: Ars Medica, 2005.

Las acciones cotidianas son resultado de la intención de la mente sobre el cuerpo; este siente, habla, calla, se mueve y ejecuta. Las intenciones conscientes e inconscientes manifestadas en acciones determinan qué resultados obtenemos y estos afectan y modifican de regreso a la mente. Es esta la que dice si alguien es alto, amable, amoroso o violento; reconoce si un gobernante es apto o no en el cargo que desempeña.

Debido a esta influencia natural de lo externo en nosotros, pensamos que las cosas por las que sufrimos provienen de afuera. Si alguien "nos insulta" o "nos manipula" aseguramos que el daño viene del coraje, de las palabras, del volumen, el tono que la persona utilizó. Pero si lo analizamos con detenimiento nos daremos cuenta de que esas palabras y tonos específicos son vibraciones sonoras que golpearon nuestro tímpano, de la misma manera que lo harían en el tímpano de otra persona sin causarle el mismo efecto emocional que a nosotros.[2]

El daño no se encuentra en las estructuras del oído, el volumen o el tono de la voz de la otra persona. La causa raíz no viene de afuera, es la forma específica en que la mente interpreta las palabras, los tonos, las imágenes. El sufrimiento se origina en la mente de cada uno de nosotros.

Aquí conviene recordar a Semir Zeki, investigador de microbiología en la Universidad de Londres, quien señala que las impresiones cotidianas se transmiten a la corteza visual, donde se analizan los códigos o claves contenidos en una imagen, ahí se atribuyen los significados y su resolución en objetos visuales. Es decir, la mente no es como un espejo que imprime lo que los ojos ven, más bien el color, el movimiento, la forma y otros atributos de las imágenes se procesan por separado. Este autor sostiene que la integración de toda esa información visual constituye un proceso en el cual la percepción y el conocimiento visual, erróneos o no, quedan adheridos a la conciencia y la comprensión del mundo visual: ocurren simultáneamente.

Entonces, es posible que para cualquier otra persona la causa de nuestro enojo o tristeza no genere emociones análogas. Alguien más requerirá otro volumen, otras vibraciones sonoras, otras palabras, otras experiencias y con seguridad otra historia personal para que su mente se vea afectada. La causa del sufrimiento no es la misma para todos, es una causa enteramente subjetiva, interpretada por la sensibilidad específica de la psique de cada quien.

[2] Thubten Chodron sostiene que el sufrimiento proviene "de nuestra visión exagerada, por lo tanto, si queremos parar el sufrimiento, tenemos que mirar la mente", en *Los factores mentales*. Madrid: Dharma, 2004.

Capítulo 2. Distingue

Si comprendes, las cosas son como son;
si no comprendes, las cosas son como son.
Proverbio zen

Nuestra realidad es una pequeñísima parte del mundo donde se desenvuelve nuestra existencia. Los elementos, las causas, las consecuencias, las condiciones, los beneficios y perjuicios que día a día ocurren o generamos, no existen para nuestra mente si no somos capaces de percibirlos. Son inexistentes para nosotros si no tenemos un registro consciente de ese mundo.

¿Por qué no vemos el planeta, la amenaza del covid-19, el trabajo, las vacaciones, un hijo, una película, un libro, el alimento que hoy desayunamos de la misma forma que los demás? Cada uno percibe el mundo de manera particular porque cada quien tiene una mente diferente y es esta la que tiene esa facultad. El mundo está ahí, los sentidos captan una mínima parte de él y la mente interpreta esa minúscula porción del mundo. Nuestros cinco sentidos tienen márgenes muy cortos de percepción fuera de los cuales no podemos captar nada. El más valorado de nuestros sentidos, la vista, solo capta una pequeña fracción del amplio espectro electromagnético.

James Maxwell, físico británico que en 1860, hace ya 160 años, planteó la teoría de las ondas electromagnéticas, dijo: "Lo que vemos y oímos nunca son los fenómenos investigados, sino solo sus consecuencias". Los objetos no son como los percibimos. Todo lo que llamamos materia es un campo unificado de energía en donde el conocimiento que produce la ciencia no está relacionado con la experiencia sensorial directa, por ello el lenguaje y los sentidos que utilizamos no son adecuados para describir los objetos que observamos.[1]

[1] "A medida que penetramos más profundamente en la naturaleza, tenemos que abandonar, también

Sin embargo, pese a lo anterior, podemos nombrar los fenómenos y hablar acerca de ellos. Semir Zeki (1993), investigador de microbiología, asegura que los estímulos visuales de los que el cerebro dispone no ofrecen códigos de información estables. Las longitudes de onda de la luz reflejada por la superficie de los objetos cambian de acuerdo con las variaciones de iluminación, a pesar de ello, el cerebro consigue asignar a la superficie un color consistente. La imagen producida por la mano de un orador al gesticular nunca es la misma de un momento a otro, pero el cerebro le asigna coherentemente la categoría de mano. La imagen de un objeto varía con la distancia: el cerebro logra, sin embargo, establecer su tamaño verdadero.

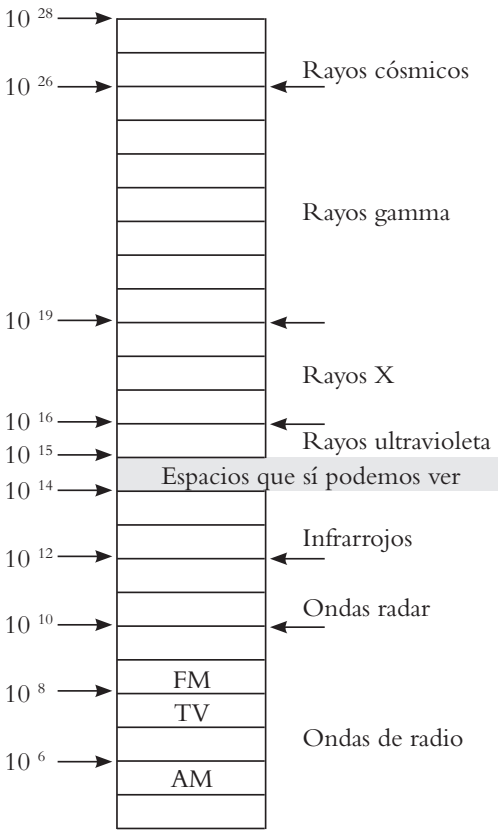

Figura 1. Lámina que muestra el pequeño rango de luz visible para el ojo humano.

cada vez más, las imágenes y los conceptos del lenguaje usual", refiere Fritjof Capra, en *El tao de la física*. Málaga: Sirio, 1990, p. 71.

Capítulo 3. Percibe

La respuesta genial siempre se nos ocurre
cinco segundos después de haber dado la estúpida.
Mafalda

Nuestros abuelos y nuestros padres son fotografías en sepia de lo que somos nosotros. Heredamos sus genes, nos enseñaron sus costumbres, su lenguaje y su cultura. Ellos y sus genes son las causas cercanas y biológicas de nuestros sufrimientos, aciertos, alegrías y decisiones. Por otro lado, las condiciones son los contextos actuales que nos toca vivir: nuestra alimentación, idioma, cultura, el ambiente de nuestra familia, la época en que nacimos, etc. Causas y condiciones son los dos ingredientes necesarios y suficientes para que *algo* se presente como una realidad.

Las causas de la existencia de un árbol de aguacate de Michoacán están en la información genética contenida en la semilla que lo precedió. Las condiciones son la tierra y sus nutrientes, la altitud, el agua, el sol, el clima, el viento con los que creció, la polinización de la flor y, en muchos casos, las cruzas de especies diferentes. Los abonos, pesticidas y fertilizantes también forman parte de las condiciones necesarias para la existencia del árbol que da aguacates *Hass* en México.

Podemos tener información suficiente y fidedigna sobre las causas emocionales de un problema como para terminar una relación amorosa, para decidirnos a dejar un mal hábito, emociones perturbadoras o un trabajo que nos daña. A veces llegamos a descubrir cuáles fueron las causas inconscientes de nuestros desvaríos, y aun así no las modificamos. Permanecemos inmóviles o reaccionamos con enojo o con miedo, aunque conozcamos el beneficio que tendríamos si cambiáramos. Para que se inicie un cambio y se establezca, no bastan la conciencia y la voluntad; es necesario un cómo, un antídoto, una manera pertinente y eficaz de llevarlo a cabo. Y para que

el cambio continúe y evolucione se requiere que este proceso se mantenga de forma autónoma durante cierto tiempo.

Puede ser difícil realizar un cambio emocional o conductual cuando la parte racional (neocorteza) está dominada por las emociones exageradas de nuestros cerebros más antiguos: el sistema límbico y el cerebro reptiliano (véase la figura 2).

El cerebro humano es producto de la evolución de cientos de miles de años de los seres vivos, todos los seres animados estamos ligados de forma estrecha. Los peces, los reptiles, los mamíferos son nuestros ancestros evolutivos; sus cerebros perviven, hoy en día, dentro del nuestro.

Una característica muy particular del cerebro humano es su capacidad para desarrollarse y hacerse más complejo al ejercitar las funciones que son propias del sistema. Con el paso de los siglos y a través del contacto con diversos contextos, su organización funcional ha cambiado. Las estructuras que se sobrepusieron adquirieron, en general, un papel preponderante sobre la estructura que las originó. La más primitiva es necesaria, aunque tenga un papel menos decisivo que en el pasado.[1] Cada una de las tres estructuras neurológicas que forman el cerebro tiene componentes diferenciados, que funcionan como una unidad. Recordemos que el cerebro humano pesa alrededor de un kilo y medio, contiene aproximadamente unos 100 000 millones de células llamadas neuronas; número similar al de las estrellas de la Vía Láctea.

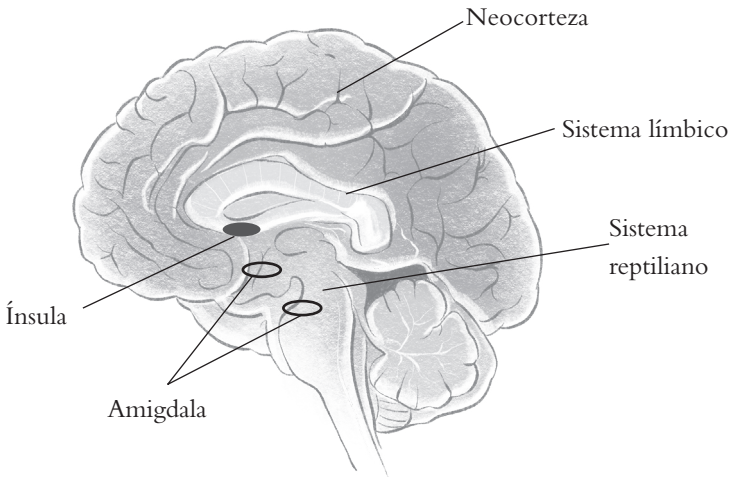

Figura 2. Corte lateral del cerebro.

[1] Más sobre la prevalencia de las estructuras superiores en el artículo "Orígenes y evolución…" de Vicente Simón, *op. cit*.

Capítulo 5. AMA

Son tres los elementos básicos que, para efectos de promover un cambio con PAS, conforman la mente humana: *1)* diálogos internos y etiquetas, *2)* imágenes y percepciones y *3)* sensaciones y emociones.

Para concentrarnos en lo que pensamos y hacemos, habremos de desarrollar conciencia sobre cuáles son los diálogos internos, las percepciones específicas y las emociones que nos distraen. Tendremos que identificar sus cualidades.

Ahora mismo, mientras lee, dese cuenta de qué tipo de estímulos suelen distraerlo de su lectura. ¿Es diálogo interno?, ¿son sensaciones o emociones?, ¿son imágenes?, y estas últimas ¿son del pasado o del futuro? Una distracción es un estímulo que no está relacionado con lo que deseamos pensar, que nos cambia el foco de atención de donde deseamos mantenerlo.

Al hablar con nosotros mismos en silencio, tratándonos con rudeza y exceso de crítica, le podemos llamar culpa o baja autoestima. En cambio, cuando con ese diálogo interno nos sobrevaloramos producimos arrogancia o desprecio. En ambos casos es un diálogo interno negativo ya que nos aleja de la realidad.

Si generamos imágenes internas de objetos, ideas, proyectos agradables que aún no existen, las personas nos dicen que somos creativos.

Las emociones suelen estar asociadas a diversas sensaciones. Por ejemplo, a las sensaciones de calor en la boca del estómago, tensión en las mandíbulas y puños apretados asociados a recuerdos que nos desagradan, solemos llamarle frustración, enojo o ira.

Cuando experimentamos una amenaza sin un claro disparador asociado a las sensaciones de vacío en el estómago, taquicardia, manos sudorosas, piel fría y de no encontrar nuestro lugar, le llamamos ansiedad, zozobra o desesperación.

Si tenemos una sensación de nudo en la garganta, propensión al llanto, pesadez en el cuerpo y opresión en el pecho reconocemos que estamos tristes. Pero si sufrimos contracturas musculares en el cuello o en la espalda, dolores de cabeza, problemas estomacales y no dormimos bien decimos que estamos preocupados, enojados o que algo nos estresa.

Si hay dolor o pesadez en la cabeza, en el fondo de los ojos, en la frente y nuestros pensamientos no son claros, reconocemos que estamos aturdidos y confundidos. En cambio, si existe una fuerte opresión en el pecho, fatiga y sentimos que los márgenes de acción para resolver problemas son extremadamente reducidos o casi nulos, le llamamos impotencia. Cuando esta se vuelve crónica es el estado de ánimo que más adrenalina, cortisol y catecolaminas puede generar.

En cambio, cuando tenemos alternativas para resolver nuestros problemas sentimos en el pecho, en nuestra frente, un espacio abierto que alivia. Podemos acaso preocuparnos, pero no perdemos el control de nuestras emociones, sentimos esperanza, confianza y vemos un camino por recorrer.

Detener el diálogo interno negativo

Las palabras son símbolos,
no son la realidad.

La mente humana que crea la percepción del pasado —si se me permite la metáfora— es como una sucesión de cristales en los que se grabaron las experiencias, puestos en nuestra mente uno tras otro. Las experiencias más antiguas están impresas en los más lejanos, las más recientes, en los cristales más cercanos. En esos cristales se imprimen las imágenes, las emociones, las etiquetas y diálogos internos de lo que fue nuestra percepción de la realidad. Las etiquetas contienen los sonidos y frases que parecen estampadas en esos cristales, con palabras, tipos de letras, tamaños diversos que representan las diferentes fuerzas e influencias que tienen. Las imágenes y etiquetas repetidas y análogas de las percepciones de los cristales conforman, gracias a las repeticiones, nuestras creencias y valores.

Capítulo 7. Abraza

Thích Nhất Hạnh, célebre monje vietnamita, propuesto en 1967 por Martin Luther King para ser galardonado con el Premio Nobel de la Paz, definió la plena atención como:

> la capacidad que existe en cada uno de nosotros para estar presente al cien por ciento ante lo que está ocurriendo en nuestro interior y en nuestro entorno […] es la base para curarnos, transformarnos y crear más armonía en nuestra familia, en nuestra vida laboral y en nuestra sociedad. Todos hemos realizado la plena atención en momentos específicos de nuestra vida. Si bien es cierto que es algo natural, a veces puede constituir algo difícil de alcanzar. Incluso las actividades cotidianas como caminar por una calle requieren nuestra atención, por eso es mejor que al andar evitemos enviar mensajes por celular. Mientras escuchamos a nuestra pareja, no pensemos más en el trabajo; cuando intentemos descansar, no tengamos pensamientos preocupantes que nos impidan dormir; al preparar los alimentos, solo cocinemos, comprometamos las manos, mente y cuerpo como un todo. Hay que soltar en la mente el pasado y el futuro, y concentrarnos en cada paso del presente por pequeño que sea.[1]

Cuando hemos realizado a lo largo de varios años las mismas actividades, tendemos a acostumbrarnos, no ponemos en ellas toda nuestra atención. Ya no disfrutamos. Nuestro trabajo y nuestra vida se han vuelto rutinarios. Hemos logrado, al no poner plena atención, que nuestro mundo pierda el

[1] Thích Nhất Hạnh, *Hacia la paz interior*. Barcelona: Debolsillo, 2005.

brillo, la alegría que da estar conscientes, conectados y comprometidos con lo que vivimos. Pero, atención no quiere decir aferramiento, rigidez, avidez o desesperación.

Si tomamos agua, habremos de tomar el vaso, sentirlo en las manos, sentir los movimientos que hacemos para llevarlo hasta los labios, saborear el contenido, disfrutar su temperatura, liquidez y sensaciones que produce en la boca, la garganta y en el estómago.[2] Cuando somos uno con lo que hacemos, nos sentimos y estamos plenamente vivos.

Algunas personas piensan que debemos hacer las cosas "rápido y bien". Eso puede ser a veces conveniente, pero cuando ponemos atención, tendemos a mejorar aquello que hicimos tan solo rápido.

Al interactuar, pocas personas lo hacen con plena atención. Mientras los demás se expresan, suele suceder que los otros no escuchan lo que les dicen: replican, dudan, critican en silencio y otras veces interrumpen mientras la otra persona trata de darse a entender y ser escuchada. Luego, cuando ellas hablan no pueden hacerlo ordenadamente, se atropellan, cambian las palabras, las ideas, dicen cosas cargadas de emociones del pasado y luego se sienten inadecuadas por hablar de esa manera. La otra persona también se siente mal y permanece sin poder explicar lo que trataba de decir. Cuando escuchamos y hablamos a la vez, no sabemos poner plena atención a nuestros sentimientos y pensamientos. "Aprovechamos" los silencios en la conversación para expresar lo primero, no lo mejor, ni lo más importante, sin ser plenamente conscientes, pero sí responsables, de lo que decimos y de lo que no decimos.

Al sufrir de emociones conflictivas resulta difícil poner atención en lo que uno va a decir, en la manera en la que hablamos, en el tono y la forma en que expresamos nuestros sinceros sentimientos e ideas. Tampoco podemos oír con atención a las personas con las que interactuamos en esos momentos. Podemos decir que escuchamos con plena atención cuando comprendemos la necesidad no satisfecha, la intención positiva, sus ideas o el sufrimiento que la otra persona experimenta, a partir de lo que nosotros dijimos, hicimos o no hicimos (y que la otra persona esperaba que hiciéramos).

La plena atención y el deseo genuino de escuchar a los demás es un prerrequisito de una buena comunicación.

[2] Thubten Chodron, *op. cit.*, explicó la importancia de los cinco sentidos que están presentes en todas las experiencias.

Capítulo 8. Conócete

Ningún problema puede ser resuelto
en el mismo nivel de conciencia en el que se creó.
Albert Einstein

Cuando el desequilibrio de los instintos logra que la amígdala se active sin que exista base real, el miedo, la tristeza, la ansiedad o la ira dominan nuestra forma de mirar el mundo. No distinguimos si la amenaza es real o imaginaria; si es un sueño, una mentira o solo nuestra imaginación. Actuamos como si nuestra sobrevivencia estuviera en riesgo.

Este tipo de alteraciones puede crear una disposición en las personas para actuar de manera inadecuada, una disposición que las mantiene durante mucho tiempo en estado de tensión o estrés; las hace más sensibles ante el esbozo de la primera señal de algún desequilibrio en el medio ambiente o en su cuerpo. Estas personas no sufren solo pensamientos y emociones perturbadores, sino que padecen complejos estados de ánimo muy destructivos. La pandemia, la situación política, económica y de inseguridad han creado en muchas personas un estado de profunda incertidumbre como modo de vida.

Durante 2020, algunas personas, ante tantas amenazas, se sintieron como un cazador temeroso o iracundo que, durante la noche, al escuchar un ruido desconocido, sale con un rifle y dispara en dirección al lugar de donde provino el sonido; otro hombre, que al escuchar la detonación corre despavorido, intenta salvarse. El cazador escucha los sonidos de las ramas y hojarasca que producen los pasos de quien huye, y dispara de nuevo. Segundos después retumba cerca del cuerpo del cazador otro disparo. Con miedo y en la oscuridad del bosque corre también despavorido, intenta salvarse.

Una persona que vive en un estado de profunda incertidumbre desarrolla la emoción de miedo cuando percibe a un extraño cerca, su psique