

Mientras te duchas

-Atención, mente y el lugar desde el que se vive-

Lectura estimada · 7 min

Entras en el baño casi sin pensar. Cierras la puerta, te quitas la ropa, abres el grifo. Ajustas la temperatura con un pequeño giro de muñeca: ni muy fría ni demasiado caliente. El agua empieza a caer y, durante unos segundos, estás ahí. Sientes el impacto en la piel, el vapor que se acumula, el sonido uniforme de la ducha. Te enjabonas el pelo, notas el olor del jabón, el movimiento automático de las manos. Todo es simple, repetitivo, cotidiano. Y entonces, sin previo aviso, ocurre. La mente se va. Aparece una conversación pendiente, algo que dijiste ayer, algo que podrías haber dicho mejor. Luego salta a lo que tienes que hacer después, a una preocupación difusa, a una escena que aún no ha ocurrido. El cuerpo sigue bajo el agua, pero tú ya no estás del todo ahí. Sin ni siquiera saber tú cómo, acaba de activarse uno de los sistemas más característicos —y más influyentes— de la mente humana.

Lo que acaba de ocurrir responde a una forma muy concreta de funcionamiento: pensamos por imágenes y palabras. No es una metáfora, sino una descripción bastante fiel de cómo funciona nuestra mente. Gran parte de nuestra cognición se apoya en la imagen. A través de escenas y movimientos vemos, anticipamos y damos sentido a lo que ocurre. La imagen tiene una fuerza particular. Aquello que se presenta con claridad ante los ojos tiende a sentirse como verdadero. A esta primacía de la imagen se suma el lenguaje. No solo hablamos para comunicarnos con otros, sino también para organizarnos por dentro. Pensar, en gran medida, es narrar. Las imágenes se encadenan mediante palabras, y las palabras convierten lo vivido en historia. Así, nuestra actividad mental adopta la forma de un relato continuo: lo que pasó, lo que podría pasar, lo que debería pasar. Imágenes y palabras se combinan de manera casi constante, construyendo el hilo invisible desde el que interpretamos la vida.

La mayor parte del sufrimiento humano viene de no estar donde está el cuerpo.

— G. I. Gurdjieff

Este material —imágenes y palabras— es utilizado de forma sistemática por una red cerebral específica: la red neuronal por defecto. Esta red es un conjunto de regiones que se activan cuando no estamos concentrados en una tarea externa concreta; esos momentos en los que no hay nada urgente que atender, en los que el cuerpo sigue haciendo algo mientras la mente ya está en otra parte. No es que el cerebro descanse entonces, sino que cambia de modo. En ausencia de una demanda clara que requiera foco, esta red entra en funcionamiento y empieza a operar en segundo plano, sin necesitar estímulos presentes para activarse. Desde ahí, el cerebro recrea escenas del pasado, simula futuros posibles, imagina diálogos o evalúa situaciones que no están ocurriendo, una capacidad clave en la adaptación humana. Para hacerlo se apoya en la memoria y en la capacidad de combinar imágenes y palabras en secuencias coherentes. **Esto es, en esencia, la imaginación humana: la capacidad de crear mundos en ausencia de percepción.**

Pero este modo de operar tiene un reverso. Por un lado, no requiere una activación consciente; entra en funcionamiento de forma espontánea y puede irrumpir en cualquier momento, incluso mientras seguimos haciendo algo. Por otro lado, no funciona de manera neutra. **Su actividad está profundamente modulada por el sesgo negativo, una tendencia a priorizar lo que puede salir mal, lo que amenaza, lo que falta o lo que no encaja.** Este sesgo fue altamente adaptativo para la supervivencia de nuestros antepasados, pero sigue activo incluso cuando no hay peligro real. Como resultado, cuando la red neuronal por defecto se activa, tiende a orientarse hacia contenidos relacionados con posibles errores, amenazas o asuntos pendientes.

Existe, sin embargo, otro sistema con una lógica muy distinta: la memoria de trabajo. Aunque comparte recursos cerebrales y cognitivos con la red neuronal por defecto, su orientación es radicalmente distinta. Está dirigida a la resolución de problemas presentes, a sostener información relevante mientras realizamos una tarea concreta: leer, escribir, escuchar, decidir. A diferencia del modo imaginativo, no crea mundos posibles ni reconstruye escenas pasadas; opera con lo que está ocurriendo aquí y ahora. Su capacidad es limitada y su actividad requiere esfuerzo. No funciona en segundo plano ni se activa sola: necesita implicación y se fatiga con facilidad. Por eso, cuando la memoria de trabajo se debilita, el espacio que deja libre suele ser ocupado de nuevo por la red neuronal por defecto. No porque esta sea más fuerte, sino porque es más automática.

En nuestro día a día, este equilibrio se rompe con facilidad. Estamos concentrados en una tarea y, de repente, la mente se va a algo que pasó ayer, a lo que podría pasar mañana o a lo que creemos que tendremos que hacer después. La anticipación es uno de los mecanismos que más desgastan nuestra capacidad de estar y más momentos nos hace perder. A menudo, mientras hacemos algo, ya estamos pensando en lo siguiente. En un entorno como el actual, marcado por la hiperestimulación y la fragmentación de los tiempos, esta dinámica se ve además amplificada. **La vida empieza entonces a desincronizarse: lo que vivimos y lo que percibimos dejan de coincidir, abriendo paso a una persecución constante que, muchas veces, conduce a la pérdida de la experiencia.** Una pérdida que, dado que cada momento es único, es irreparable.

El presente es el único lugar donde la vida puede tocarte.

— Thích Nhất Hạnh

No hay, en realidad, una red mejor o peor. Tanto la red neuronal por defecto como la memoria de trabajo son necesarias y cumplen funciones distintas. El desajuste aparece cuando se establece un desequilibrio sostenido, en el que una acaba imponiéndose sobre la otra. **Cuando la red neuronal por defecto se convierte en el modo principal desde el que se vive, la experiencia se estrecha.** La vida empieza a pensarse más que a habitarse. Incluso sin problemas reales, aparece una tensión de fondo, una forma discreta pero persistente de malestar, una sensación de urgencia o de deuda con algo que debería resolverse o ser distinto. El presente deja entonces de ser un lugar de descanso y se convierte en un simple tránsito.

Regular este desajuste no pasa por pensar mejor ni por controlar la mente —algo que, en realidad, no está a nuestro alcance—, sino por algo más simple y más profundo: la atención.

La atención actúa como un modulador natural de esta dinámica. Si la red neuronal por defecto es especialmente eficaz moviéndose entre el pasado y el futuro, la atención sólo puede operar en el presente. La primera trabaja con proyecciones, recuerdos y simulaciones; la segunda, con percepciones directas. En ausencia de atención, la mente tiende a vagar de forma automática, como una radio que se enciende sola, generando relatos que aumentan la sensación de tensión, urgencia o preocupación. Cuando la atención vuelve al registro sensorial —al cuerpo, a los sentidos, a lo que está ocurriendo aquí—, ese vagabundeo pierde fuerza sin necesidad de ser combatido. **Desde ahí, la experiencia deja de organizarse como un relato mental y empieza a apoyarse en el contacto directo con lo que está ocurriendo.**

Por eso, la próxima vez que te estés duchando, puede que ocurra lo mismo. El agua caerá, el cuerpo estará ahí y, quizá, la mente vuelva a irse a otra parte. La diferencia es que esta vez puede aparecer el darse cuenta: notar que la atención se ha desplazado. Y, con ese simple gesto, el presente vuelve a estar disponible. Sentir de nuevo el agua sobre la piel, el peso del cuerpo, la respiración que sigue ocurriendo. Nada más. La mente seguirá haciendo lo que sabe hacer, pero ya no gobierna sola.

– ViveSinEgo