4.2 La agitación mental

"Emancípate de la esclavitud mental, nadie más que tú puede liberar tu mente".
Bob Marley

–Mi cabeza es un caos. Pienso en lo que me dijo Mariana anoche. ¿Qué voy a hacer con el trabajo de ética? La discusión de esta mañana... parece que yo siempre tengo la culpa. ¡Es injusto! Mejor voy a estudiar a casa de Julián. No, mejor trato de avanzar un poco más aquí. ¿Avanzar? ¡Si no he podido pasar de la primera hoja!

¿Te has sentido así alguna vez? Cuando la mente está agitada, se mueve de un estímulo a otro sin descanso. En esos momentos, ¿te gustaría tener una mente más tranquila, más en calma? Imagina que tu mente se pudiera parecer a un estanque de agua cristalina perfectamente quieto, que no es perturbado por el viento o el oleaje. En esta lección vamos a reconocer cuándo nuestra mente está agitada y practicaremos una técnica para calmarla.

1. Mi mente como pelota de brillantina

¿Has visto esas esferas de vidrio de navidad o pelotas que tienen agua y brillantina por dentro, que al agitarlas la brillantina enturbia el agua y no puedes ver claramente a través de ella?

Cuando nuestra mente está agitada por muchos pensamientos, se parece a la pelota de brillantina. Vemos con poca claridad y nos sentimos intranquilos. Nuestra capacidad de pensar se nubla.
Contesta las siguientes preguntas de forma individual.

I. Describe una situación de la semana pasada en la que hayas sentido agitada tu mente. ¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo?

II. ¿Cómo te sentías?

III. ¿Cómo actuaste o qué dijiste?

IV. ¿Qué consecuencias tuvo la manera en que actuaste o lo que dijiste?

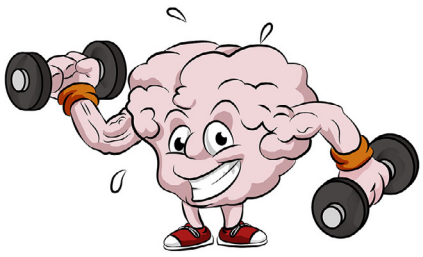
GLOSARIO

Agitación mental.
Se trata de un desbalance de la atención en el que la mente es constantemente atraída hacia todo tipo de estímulos que la secuestran. Se encuentra sobreestimulada por pensamientos, ideas o emociones que aparecen de forma vertiginosa y compulsiva. Usualmente se experimenta intranquilidad y ansiedad (Chernicoff y Rodríguez, 2016).

2. Completa la siguiente frase y, si te sientes cómodo, compártela con tu grupo.

Mi mente se siente agitada como una pelota de brillantina cuando...

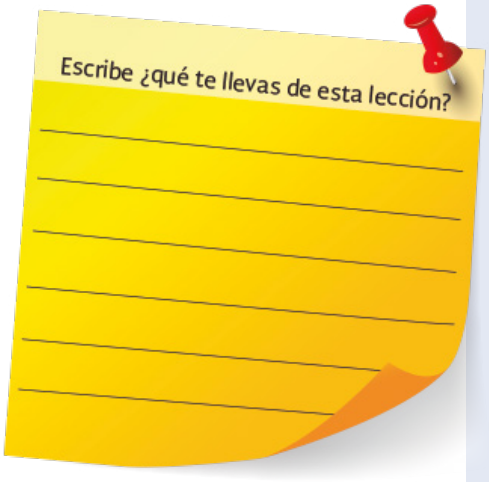
3. Realiza la práctica: *Atender a las sensaciones del respirar*, que dirigirá tu profesor siguiendo los siguientes pasos.

1. Acomodar el cuerpo: 	Espalda derecha, cuerpo relajado.
2. Atender las sensaciones del respirar: 	Escoge la parte de tu cuerpo en donde te sea más fácil sentir que estás respirando, puede ser en todo el cuerpo o puedes centrarte en el abdomen o la nariz. Y enfoca toda tu atención ahí.
3. Regresar y regresar: 	En cuanto intentes hacerlo es posible que por tu mente pasen todo tipo de ideas, recuerdos, planes. Eso está bien. Toda la práctica se trata de que te des cuenta cuando estás perdido en esos pensamientos y regreses tu atención a la respiración, una y otra vez. Cada vez que regresas estás ejercitando tu cerebro y fortaleciendo el "músculo" de la atención.

En equipos de tres compartan su experiencia:
¿Cómo se sintieron?

Sabías que cuando atendemos al cuerpo, en este caso llevando nuestra atención a las sensaciones del respirar, disminuye la agitación de la mente. Se asienta la brillantina como cuando dejamos de agitar la pelota.

4. Por último, describe una situación específica del ámbito académico en la que crees que podría ayudarte esta práctica.



Resumen:

La mente pierde su calma cuando se encuentra sobreestimulada por pensamientos, ideas o emociones. Así como la pelota de brillantina, cuando nuestra mente está agitada, perdemos claridad. Cuando la mente está hiperactiva hay tantos pensamientos que nos sentimos bombardeados y dominados por ellos, lo que nos genera ansiedad o intranquilidad.

Diversos estudios científicos han encontrado que con la práctica de atender las sensaciones de la respiración, nos hacemos más capaces de soltar pensamientos recurrentes que nos inquietan. También se fortalece nuestra capacidad de filtrar información menos importante para atender, recordar y aprender mejor lo que nos importa.[1]

1. Catherine E. Kerr et al., (2013), "Mindfulness Starts with the Body: Somatosensory Attention and Top-down Modulation of Cortical Alpha Rhythms in Mindfulness Meditation", en Frontiers in Human Neuroscience 7: 12. PMC. Web. 2 sept. 2017.

Para tu vida diaria

Puedes conseguir una pelota de brillantina o hacerla tú mismo con una botella de plástico, agua, glicerina, jabón líquido y brillantina. Cuando veas la pelota o la botella recuerda observar cómo está tu mente. Cuando sientas que tu mente está agitada o se presente una situación como la que describiste que te provoca agitación mental, dale un momento a tu mente para que se calme llevando tu atención a las sensaciones de la respiración en tu cuerpo. ¿Qué sentiste? Anota aquí tu experiencia:

_____

_____

¿Quieres saber más?

Si te interesa, puedes hacer otros ejercicios complementarios para calmar la mente como las Meditaciones Filosóficas que proponen en *"The School of Life"*. Puedes buscar el video animado con subtítulos en español en YouTube como *"Philosophical Meditations The School of Life"*, o da clic aquí.