

Usando la Atención Plena para Lidar con Impulsos Negativos

El truco básico para resistir impulsos negativos es “divide y vencerás”. Si podemos analizar los componentes de un impulso, este se convierte tan solo en la suma de unos pocos fenómenos básicos, siendo cada uno de ellos manejable. En cambio, cuando fallamos en detectar claramente estos componentes de forma individual, se entrecruzan y multiplican, produciendo la (ilusoria) impresión de una compulsión abrumadora que no podemos resistir, a pesar de nuestras mejores intenciones.

¿Cuales son entonces los elementos naturales del proceso impulsivo que debemos aprender a detectar?

Para empezar, parte del proceso usualmente implica pensamientos... recuerdos, planes, juicios, fantasías, deseos o creencias. Los pensamientos pueden tomar la forma de conversaciones mentales con usted mismo. También pueden tomar la forma de imágenes mentales.

Otra parte del proceso impulsivo implica sensaciones corporales incómodas. Algunas de estas sensaciones corporales son de naturaleza más física como dolores, tensiones, presiones o malestar general. Algunas de estas sensaciones corporales tienen un origen más emocional. Uste puede experimentar la sensación de tristeza, irritación, miedo, daño, impaciencia, agitación, etc. Es importante recordar que todas las emociones consisten de una mezcla de pensamientos y sensaciones corporales. La parte sentimental de la emoción es un patrón de sensación en su cuerpo. Esta sensación puede estar solo en un lugar de su cuerpo, pero a menudo llena la totalidad de su cuerpo.

Finalmente, el proceso impulsivo generalmente implica recordar o fantasear sobre algún placer asociado con el comportamiento. El problema es que solo pensamos acerca del placer y olvidamos el dolor que el comportamiento causa y que es mucho mayor. Además, es importante recordar que cuando usted está *pensando* acerca del placer asociado con un comportamiento, usted también está *sintiendo* ese placer en su cuerpo. El placer corporal asociado con recuerdos y fantasías es a veces bastante sutil y difícil de detectar. Pero si usted puede detectarlo, puede observarlo con desapego. Así no se convertirá en una ansiedad.

Como puede ver, el proceso impulsivo es bastante complejo. Implica diferentes tipos de sensaciones distribuidas en diversos patrones espaciales a lo largo de su cuerpo al mismo tiempo que imágenes y conversaciones toman lugar en su mente. Por otra parte, todo esto está cambiando constantemente. Las sensaciones corporales se hacen fuertes y luego se debilitan. Cambian su forma y ubicación. Los pensamientos se aceleran y desaceleran, su volumen aumenta y disminuye.

Básicamente el proceso impulsivo no es nada más que olas de pensamiento en su mente y sensaciones en su cuerpo. Estas olas aparecen y desaparecen momento a momento. Pero la frase “impulso negativa” implica algo más. Implica una fuerza que nos empuja a un comportamiento que no busca los mejores intereses para nosotros o para nuestros seres queridos. Así que hay dos preguntas claves que deben ser respondidas. Primero ¿Cómo es que los pensamientos y las sensaciones corporales se convierten en esta fuerza impulsiva?. Segundo ¿Qué debemos hacer al respecto ?

Los pensamientos y las sensaciones corporales se convierten en una fuerza impulsiva cuando nos aferramos a ellos en vez de dejarlos ir y venir. Prestando mucha atención podemos dividir el impulso en sus componentes *mientras el impulso está presente*. Entonces podemos observar esas partes individuales ir y venir con desapego. Así el impulso pierde gran parte de su fuerza y eventualmente pasa. Por su puesto, puede volver más tarde, así que debemos estar listos en todo momento durante el día para detectar, observar y estar presentes con el impulso *hasta que se debilite* lo suficiente para seguir con nuestras vidas.

No podemos evitar que los pensamientos y los sentimientos surjan, pero podemos desarrollar la habilidad de observarlos con claridad y desapego hasta que pierdan su efecto sobre nosotros. Esta habilidad crece con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad. Algunas personas llaman a esta habilidad “meditación”. Es el paso 11 en el programa de los 12 pasos.

Cada erupción del impulso representa una nueva oportunidad para fortalecer esta habilidad. Ahora, déjeme hacer un pequeño resumen de lo que se ha dicho. El proceso impulsivo consiste de una mezcla de pensamientos y sensaciones corporales. Usted puede desarrollar la habilidad de observar estos fenómenos sin aferrarse a ellos. Para hacerlo usted debe:

1. Dividir el proceso impulsivo en sus partes.
2. Hacer un seguimiento de qué partes están presentes en determinado momento.
3. Observar las partes de forma gentil y objetiva, lo mejor que pueda.
4. Notar la impermanencia de las partes, como surgen y luego desaparecen.

A medida que su habilidad crece:

1. Los pensamientos y las sensaciones corporales tienen menos poder sobre usted.
2. Pasan más rápido y más fácil.

Después de una práctica larga y frecuente usted puede ser capaz de experimentar el impulso solo como energía vibratoria, como el viento a través de las hojas de un árbol o como ondas en un estanque en calma.