

EVOLUCIÓN, COMPARACIÓN Y SUFRIMIENTO

Dr. Ronald D. Siegel

Hoy en día, la psicología moderna está muy interesada en las estructuras del cerebro que evolucionaron originalmente a través de procesos darwinianos, con el objetivo de ser adaptativas; en otras palabras, para ayudarnos a sobrevivir, ayudarnos a reproducirnos y a transmitir nuestro ADN. Con ello en mente, o quizás por ello, no estamos bien equipados para ser felices de manera duradera y estable.

¿Por qué? Porque esas mismas estructuras cerebrales que nos han ayudado a evolucionar, adaptarnos y sobrevivir como especie, son responsables también de algunas de las habilidades que nos hacen únicos entre los seres vivos, al menos en este planeta.

Una de ellas es nuestra capacidad de pensar. Si imaginamos a nuestro antepasado en la sabana africana, rodeado de leones y decenas de otros tipos de depredadores, nos surge la pregunta sobre cómo fuimos capaces de sobrevivir. Pensemos, por ejemplo, en Lucy, una Australopitecos, una de nuestras antepasadas. ¿Cuáles eran sus opciones para sobrevivir si se hubiera encontrado, cara a cara, con un león? Mostrar sus garras amenazantemente sería, seguramente, tan poco efectivo como salir corriendo.

¿Entonces? Bueno, sabemos que sobrevivió y que contaba con tres cosas a su favor: una era su pulgar prensil, que le daba la capacidad para agarrar cosas y para hacer herramientas. La segunda, nuestro sistema de lucha/huida y, por último, la otra era la capacidad de pensar. Lucy pudo sobrevivir en la sabana porque fue capaz de recordar eventos pasados y anticipar los futuros y diseñar estrategias sobre cómo sobrevivir al desafío futuro. Esta gran ventaja, sin embargo, escondía un precio.

La infelicidad del cerebro evolucionado

Un buen amigo, Rick Hanson, escribió un libro maravilloso llamado "El cerebro budista", en el que dice que nuestra mente evolucionó con un sesgo de negatividad que la transforma en Velcro para los malos eventos y en Teflón para los buenos. Cuando ocurren malos eventos, se quedan. Cuando suceden las buenas, se deslizan de la sartén. Esto tiene mucho sentido.

Si pudiéramos imaginar a Lucy en la sabana, podríamos haberla visto cometiendo uno de dos tipos de errores cuando viera, a lo lejos, una masa de arbustos, escondiendo detrás una vaga forma. Lucy podría haber pensado: "¡Dios mío! Es un león ", cuando en realidad era solo una roca beige (lo que llamamos error tipo uno). O podría haber pensado, "Seguramente es una roca beige", cuando en realidad era un león (error tipo dos).

Lucy podría haber cometido innumerables errores de tipo uno y, a pesar de ello, haber vivido de forma próspera transmitiendo su ADN a las próximas generaciones. Pero si tan solo cometió un error de tipo dos, solo una vez, su línea de ADN alcanzaba su final de forma un tanto abrupta.

"Desarrollamos un cerebro que constantemente está anticipando el peligro y recordando las cosas malas que nos sucedieron"

Desarrollamos cerebros que son exquisitamente sensibles al peligro porque recuerdan cada cosa mala que nos sucedió. Vemos esto en las preocupaciones de todos los días, en las ocupaciones cotidianas. Seguramente, en la época de Lucy, había algunos homínidos felices dando paseos, tomados de la mano, cantando hakuna matata y recordando la última placentera experiencia sexual. Pero seguramente no eran nuestros antepasados. ¿Por qué? Porque murieron antes de poder reproducirse. Nuestros antepasados eran los que andaban diciendo: "Oh, Dios mío. Parece un león ". "Maldita sea, podría ser una serpiente". "Vaya, eso es un acantilado", etcétera.

Desarrollamos, así, un cerebro que constantemente está anticipando el peligro y recordando las cosas malas que nos sucedieron, que está vinculado al sistema de lucha o huida. Entonces sentimos que la palma de la mano suda o que nuestro corazón se acelera... Ya sea que se trate de citarse con alguien al que tememos no agradar, ya sea ir a una entrevista de trabajo, pensar en lo que va a pasar con nuestra economía familiar, preocuparnos por nuestra salud o preocuparnos por lo que otras personas piensan de nosotros... y sigue y sigue y sigue. De hecho, evolucionamos solo para ser atormentados de esta manera.

Curiosamente, algunas personas, cuando escuchan esto, dicen: "Bueno, bueno, bueno. Siempre hemos oído que el estrés es muy malo para la salud, así que no tiene sentido que

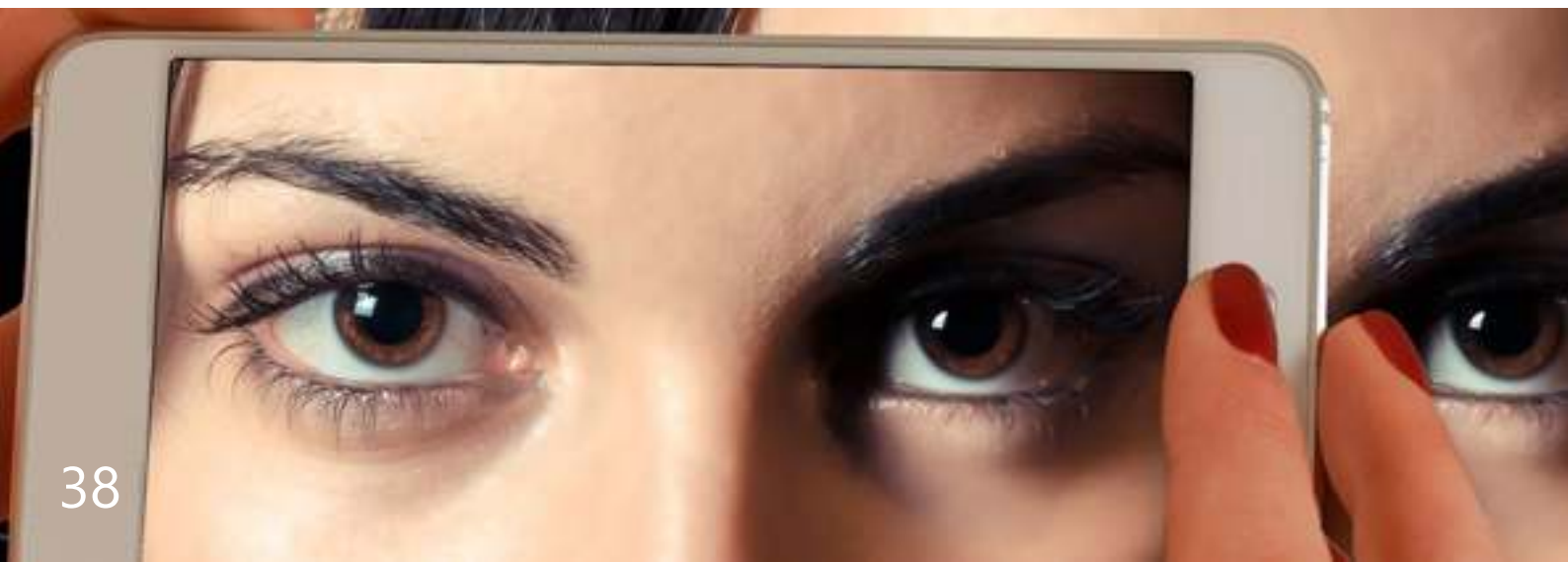
hubiéramos evolucionado para ser seres tan estresados". Si lo piensa bien, ¿no es cierto que los trastornos relacionados con el estrés normalmente no nos matan hasta después de habernos reproducido, en forma de ataques al corazón, hipertensión y demás? El hecho de que vivamos una vida estresada y atormentada, con migrañas, dolores de estómago, ansiedad..., de una forma u otra, tiene muy poco impacto negativo en nuestra capacidad de reproducción y la selección natural, pues, no se preocupa tanto por los efectos negativos del estrés o por nuestra felicidad. Esto es, en pocas palabras, lo que queremos decir con que no evolucionamos para ser felices. Debemos entender que nuestros cerebros fueron esculpidos, literalmente, por la evolución, para enfocarse en lo negativo, para enfocarse en miedos y amenazas y en cualquier cosa que percibamos pueda causarnos daño.

Nacemos, crecemos, nos comparamos, nos reproducimos y morimos

El otro factor que nos causa un tremendo sufrimiento hoy es nuestra preocupación por la clasificación social. Los seres humanos se juntaban en tropas de primates de 25 a 50 individuos y vivían, del nacimiento a la muerte, con el mismo grupo. Nacían y morían nuevos miembros, pero el club se mantenía bastante pequeño. Si miramos a otros primates que se organizan de esa manera, los chimpancés, por ejemplo, vemos que gastan gran parte de su energía tratando de dominar; tratando de averiguar quién es el macho alfa, quién es amigo del macho alfa, quién es apoyado por el macho alfa, qué hembras van a ser parejas sexuales de los machos más dominantes y cosas por el estilo.

En realidad, es una vida en la que existe una gran cantidad de tensión. Pero no hace falta mucha observación para darse cuenta, de que los seres humanos gastamos también muchísima energía vital buscando posiciones en nuestro entorno social. La forma en que se manifiesta, en la mayoría de nosotros, esta experiencia subjetiva es la preocupación por la autoestima. "¿Qué piensa la gente de mí? ¿Cómo estoy en comparación con los demás?"

Nos enganchamos a una extraordinaria variedad de dimensiones y dominios en nuestra sociedad de hoy en día, trasladando el concepto de jerarquía social a consideraciones como ¿quién tiene más dinero? ¿quién tiene la posición más alta en la organización? ¿quién tiene más amigos? ¿quién es moralmente más recto o bondadoso? ¿quién es más creativo



"El juego de las comparaciones nos pasea por esa montaña rusa emocional en la que ni se gana ni se pierde siempre y en la que predomina el sufrimiento"

artísticamente? Para muchas otras personas puede ser quién es más guapo, quién es mejor aficionado, quién tiene mejor cuerpo, quién tiene el cónyuge, la novia o el novio más sexy. Para las personas mayores puede ser quién tiene el mejor comportamiento, quien tiene los mejores nietos... Y sigue y sigue y sigue, en miles de formas en las que constantemente nos comparamos unos con otros.

Y, además, si reflexionamos por un momento sobre el tema, nos daremos cuenta de que estar permanentemente comparándonos no es algo que nos guste reconocer, que nos avergüenza un poco y, por ello, lo llevamos guardado en nuestro interior, en forma de pensamientos que nos generan sufrimiento. ¿Porque quién de nosotros gana siempre? En este sentido, nos pasamos la vida en un sube y baja emocional movidos por las comparaciones.

Pero este es un factor también heredado de la evolución. Los machos que se preocupaban y luchaban por la jerarquía, como vimos antes, conseguían transmitir más su ADN cuanto más arriba estaban en la pirámide. También, como hicimos antes, podríamos imaginarnos a algunos homínidos felices, siendo igualitarios y simplemente conectándose por amor. Pero, en general, estos tampoco pudieron reproducirse tanto, por lo que no nos han llegado tantos de sus genes. No es que no tengamos algunos de esos genes, sino que tenemos una carga genética tremendamente fuerte para preocuparnos por quiénes somos respecto a los demás y, por tanto, para comparamos con ellos.

Compararnos con los demás es una fuerza poderosa que mueve y dirige el negocio de la publicidad, impulsa la motivación de logro en la mayoría de las personas y genera, indirectamente, progreso y mejora social. Pero también esconde un precio a pagar. Porque en el juego de las comparaciones nunca se gana siempre ni se pierde siempre, paseándonos por esa montaña rusa emocional en la que predomina el sufrimiento. Incluso cuando en alguna comparación destaquemos sobre los demás, siempre, tarde o temprano, vendrá alguien que nos superará y, entonces, sufriremos. La preocupación constante por nosotros mismos causa mucho dolor por la absoluta imposibilidad de ganar o permanecer en la cima de manera constante.

Relación social, éxito y bienestar

Otra cosa para la que estamos muy bien programados es para sentirnos conectados con el resto de la tropa de primates. Las posibilidades de supervivencia de un individuo del grupo de Lucy serían mínimas si un día regresara de la sabana y el grupo no estuviera o si, por cualquier motivo, fuera expulsado de la comunidad. Este instinto de ser aceptados y estar conectados

con el grupo está muy arraigado en todos nosotros.

De hecho, cuando nos sentimos conectados con un grupo de amigos o familiares, nos sentimos muy bien. Y sin embargo esto va en contra del otro impulso de convertirnos en el mejor, porque está demostrado que tiende a aislarnos de la gente. Desafortunadamente, en la mayoría de las culturas, y muy particularmente en la de las economías de mercado occidentales, hoy en día, no recibimos, muy a menudo, mensajes de la índole de "¿cómo podemos apoyarnos unos a otros?", mientras que solemos recibir otros del tipo "lo que tienes que hacer es destacar y alcanzar la cima del éxito"

Pero ¿qué queremos decir con éxito? ¿Alcanzar la cima en aquello que perseguimos? ¿Tener más que aquellos con los que nos comparamos? Cuando sentimos haber alcanzado el éxito ¿sentimos también que debemos dejar de perseguirlo?

Muchas veces en nuestras vidas hemos pensado "¡Guau! Cuando alcance ese umbral, cuando alcance ese hito, me sentiré genial conmigo mismo y me sentiré como si hubiera alcanzado la cima". Todo comienza muy temprano, cuando siendo un niño pequeño siento que deseo levantarme y caminar y, de repente, me siento muy bien cuando me pongo de pie y doy mis primeros pasos. Luego, cuando quiero montar en bici; o cuando ya puedo ir solo a la tienda de la esquina; o cuando acabo el colegio y voy al instituto; o cuando ligo por primera vez o me saco el carnet de conducir; cuando consigo mi primer coche, o mi primera casa, o mi primer trabajo, o mi segundo coche, mi segunda casa, mi segundo trabajo... o lo que sea.

"Constantemente nos recalibramos y necesitamos más y más, porque fundamos nuestra sensación de bienestar en los logros"

Doy clases a profesionales de la salud mental. Para obtener el título dedicamos cuatro años de nuestra vida a la Universidad y otros seis, más o menos, para lograr el doctorado en psiquiatría o en psicología, por ejemplo. Mientras atravesábamos ese largo camino nos decíamos: "Cuando finalmente termine, cuando finalmente tenga el título y la licencia, me sentiré en la gloria". Y es cierto. Cuando alcanzamos ese hito, nos sentimos fenomenal.

Pero cuando pregunto a la audiencia de profesionales de la salud mental, muchos de ellos muy experimentados: "¿Cuántos de ustedes se han despertado esta mañana sintiendo: " Qué bien me siento por tener mi título y mi licencia profesional? ". Lo más normal es que todo el mundo se ría a carcajadas, porque todos están ya habituados a ello.

Porque lo que hace que nos sintamos bien o mal es lo que me está ocurriendo hoy. Y mis deseos van cambiando: ¿Levanta interés mi trabajo? ¿Recibo elogios de las personas con las que trabajo? ¿Me han invitado a formar parte de esta o aquella organización profesional? ¿Me

han ofrecido un ascenso en el hospital o en la Universidad?

Constantemente nos recalibramos y necesitamos más y más, porque fundamos nuestra sensación de bienestar en los logros.

Los conceptos erróneos que tenemos sobre la felicidad son muy similares a las adicciones, en general, a lo que sucede cuando somos adictos a algo. Tomemos como ejemplo adicciones como la bebida o como comer demasiado pastel de chocolate.

A corto plazo, uno se siente muy bien. Si no tomamos alcohol, cuando nos sentimos mal o estresados, nos sienta realmente bien. Si lo hace de vez en cuando y con moderación, está bien. Si lo haces demasiado y siempre lo haces para deshacerte de algún dolor y sentirte mejor, sabemos que, a la larga, te vas a sentir bastante mal. No nos sentimos felices haciéndolo. Lo mismo es cierto para casi todas las cosas no saludables que hacemos porque te hacen sentir bien a corto plazo pero mal a largo.

Lo mismo ocurre cuando alcanzamos una victoria para nuestra autoestima que nos hace sentir mejores, más altos en mi pirámide particular. A corto plazo, nos sentimos genial. Tenemos esa sensación edificante en nuestro pecho, la sensación como de estar flotando... "Todos me respetan hoy más que ayer", "soy importante" ...

"Las personas que piensan que son excelentes en ciertas materias, normalmente no lo son. Las personas que tienen dudas suelen ser más capaces"

El problema es que, si nos apegamos a este sentimiento, nos volvemos adictos a y, a la larga, nos



hace bastante infelices el estar buscándolo nuevamente, luchando por nuevos éxitos. Porque resulta que lo que hace que las personas sean mucho más felices, a largo plazo, es encontrar formas de conectarse de forma segura con los demás, es participar más plenamente en lo que sea que estén haciendo en ese momento, sea algo importantísimo, sea algo cotidiano y común. Y es aquí donde la práctica de Mindfulness entra en juego como antídoto para estas propensiones al sufrimiento.

Los píxeles que genera la práctica de Mindfulness

Las personas que piensan que son excelentes en ciertas materias, normalmente no lo son. Las personas que tienen dudas suelen ser más capaces. Por ejemplo, en relación con la práctica de Mindfulness, si preguntas a experimentados practicantes si son conscientes de su experiencia en el momento, te dirán que no lo son habitualmente, que solo algunas veces están realmente presentes. Si le preguntas a personas que no practican, seguramente te dirán: "Oh, sí. Estoy consciente todo el tiempo".

Una de las cosas que sucede a medida que entrenamos la atención plena es que desarrollamos lo que, en Google, ahora llaman conciencia de mayor resolución. Pensemos en ello como en píxeles por centímetro cuadrado. A más píxeles más resolución y una visión más clara y nítida. La práctica de Mindfulness te permite generar más píxeles y desarrollar la capacidad de observar, realmente, lo que sucede en la mente momento a momento. Y entonces vemos clara y nítidamente cómo, la mayor parte del tiempo, nuestra mente está perdida en la corriente de pensamientos. Pensamos en el futuro, pensamos en el pasado, intentamos diseñar estrategias para cómo obtener más placer, más placer, más placer en el futuro y evitar el dolor y la incomodidad en el futuro.

Con Mindfulness, nos damos cuenta de que existe una alternativa a perdernos en el flujo de pensamientos. Podemos llevar nuestra atención, momento a momento, a lo que está sucediendo en la mente o el cuerpo y cuando lo hacemos lo suficiente, lo que sucede es que comenzamos a desconectarnos un poco de nuestros pensamientos. Los pensamientos todavía surgen y pasan de la forma en que lo hacen normalmente, pero en lugar de creer en cada pensamiento como si fuera una realidad, simplemente noto como surge y, si lo observo, veo como se disuelve. Esto es muy útil para ayudarnos a lidiar con el sufrimiento procedente de la autoestima y la comparación social.

Nos damos cuenta de la frecuencia con la que ocurre y nos damos cuenta cómo, cuando nos comparamos, impactamos en nuestro cuerpo, haciéndole sentir distintos estados de sentimientos. Con la práctica, observaremos cómo llega ese sentimiento, agradable o desagradable, y notaremos que se producen continuamente, que estamos comparándonos en prácticamente todas las conversaciones, por ejemplo.

A medida que nos volvemos más conscientes, comenzamos a experimentar la fuente de esos

continuos altibajos y cuanto más los vemos, menos en serio nos lo empezamos a tomar. En lugar de poner toda nuestra energía en cómo salir ganador, empezamos, en cambio, a poner nuestra energía en simplemente observar estos ciclos de ganar y perder para aprender no tomarlos tan en serio.

También Mindfulness nos enseña a practicar la autocompasión, cuando sufrimos, cuando nos damos cuenta de que hemos tenido una decepción, cuando hemos tenido un fracaso. Son momentos inevitables de derrota. En ellos aprenderemos a ser amables con nosotros mismos y a darnos un abrazo, a sentir la sensación de vulnerabilidad y a comprender que también está bien, que perder es solo una parte del ciclo y no tenemos que identificarnos con ello.

El Dr. Ronald D. Siegel

es profesor asistente de psicología en la Harvard Medical School, donde ha enseñado durante más de 35 años. Hace años que dedica su tiempo al estudio de la meditación y la atención plena y es miembro de la Junta Directiva y el cuerpo docente del Instituto de Meditación y Psicoterapia. El Dr. Siegel es autor de muchos libros, incluido La solución Mindfulness: Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, que describe cómo desarrollar una práctica de mindfulness y utilizarla para trabajar con problemas como la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y los desafíos interpersonales de la paternidad. También es profesor de The Science of Mindfulness: A Research-Based Path to Well-Being producido por The Great Courses.

