

The image features a dark blue silhouette of a person's head and shoulders, centered against a background of radiating blue lines that create a sunburst effect. The text is overlaid on the silhouette.

Cynthia Kane

Pon un monje en tu cabeza

5 prácticas de mindfulness para
mantener a raya tu diálogo interno

zenith

CYNTHIA KANE

PON UN MONJE EN TU CABEZA

5 prácticas de mindfulness para
mantener a raya tu diálogo interno

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Talk To Yourself Like a Buddhist*

Primera edición: abril de 2019

© Cynthia Kane, 2018

This translation published by arrangement with Hierophant Publishing, Corp.

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20601-9

Depósito legal: B. 5042 - 2019

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso y encuadernado en España por Limpergraf

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción	9
1. ¿Qué es el monólogo interior negativo y cómo se manifiesta en nuestras vidas?	17
2. Juicio: el cómplice del monólogo interior negativo	31
3. Visión general del Camino Medio de la Comunicación Interior ..	47
4. La práctica de la escucha	51
5. La práctica de la exploración	63
6. La práctica del cuestionamiento	81
7. La práctica de la liberación	95
8. La práctica del equilibrio	111
Epílogo	131
Agradecimientos	135

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL MONÓLOGO INTERIOR NEGATIVO Y CÓMO SE MANIFIESTA EN NUESTRAS VIDAS?



Cuando estaba en cuarto de primaria, descubrí por primera vez a William Shakespeare. Aunque sus obras quizá no adquirieron un sentido pleno para mí en aquella época, sus soliloquios me llamaron la atención. Un soliloquio es un discurso en el que un personaje expresa sus pensamientos en voz alta, normalmente cuando está solo. El soliloquio revela las creencias y los sentimientos más íntimos del personaje, pero lo que diferencia a un soliloquio de un monólogo teatral es que ningún otro personaje puede oír lo que está diciendo, tanto si está presente en el escenario como si no. Así es como nos comunicamos con nosotros mismos a lo largo del día: recitando soliloquios.

Si has leído alguna obra de Shakespeare, sabrás que muchos soliloquios hacen emerger dudas, temores e inseguridades de los personajes, y a menudo muestran el contraste entre la imagen pública y lo que realmente está pasando en la mente y en el corazón del personaje. Y aunque nosotros no somos personajes de una obra de Shakespeare, nuestros modernos soliloquios están inmersos en los mismos contextos: buena

parte de nuestro monólogo interior es dubitativo, temeroso o negativo, aunque nos presentemos a nosotros mismos de otra manera.

Estos soliloquios temerosos e inseguros son un buen ejemplo de monólogo interior negativo, y del mismo modo en que influyen y controlan las vidas de los personajes de Shakespeare, también ejercen un impacto en nuestra vida cotidiana.

A lo largo del día, todos mantenemos un diálogo casi constante con una persona: con nosotros mismos. Esto quiere decir que las palabras que elegimos tienen un efecto increíblemente poderoso en nuestra forma de ver el mundo y de vernos a nosotros. Cuando este monólogo interior se vuelve negativo, también lo hace nuestra percepción de quiénes somos y de nuestro lugar en el mundo.

Desde frases sencillas como «Hoy no tengo el día» hasta otras más nocivas como «Todo lo hago mal», todas ellas pueden influir en nuestro día del mismo modo en que la lluvia o las nubes negras afectan a un día soleado. Para algunos de nosotros, incluso una época de triunfos y celebración puede ser usurpada por pensamientos negativos. Por ejemplo, ¿alguna vez te han felicitado por un trabajo bien hecho y te has limitado a minimizar tus logros o comparar tus objetivos con lo que has alcanzado? Pensamientos como «Bueno, es un buen comienzo, pero no es perfecto» o «No ha sido para tanto» son formas sutiles de denigrar nuestros éxitos y a nosotros mismos por medio del monólogo interior negativo.

Incluso algo tan simple como entrar en la ducha y descubrir que no hay jabón puede desencadenar un hiriente diálogo interior. En lugar de decir: «¡Vaya! ¡No pasa nada, compraré mañana», nos cebamos en nosotros mismos a partir de estos descuidos insignificantes, y nos lanzamos a expresiones del estilo de «¿Por qué no me he acordado de comprar más jabón? ¿Cómo puedo ser tan estúpido? ¿Por qué siempre me pasa lo mismo?». Lo cierto es que la mayoría de nosotros jamás habla-

ría de esta forma tan denigrante a su pareja, a sus hijos o amigos —ni siquiera a su peor enemigo—, pero por alguna razón nuestra mente cree que es perfectamente adecuado blandir este tipo de lenguaje hiriente y negativo contra nosotros mismos.

Si me hablo así durante la ducha de la mañana, ya he cambiado mi forma de ver el mundo. De pronto, la ducha, que tiene el potencial de convertirse en una experiencia refrescante y rejuvenecedora, ha alterado mi ánimo y lo ha arrojado a la frustración y el enfado. Si la ducha ya ha eclipsado mi ánimo, imagina el fastidio potencial de preparar el desayuno, planchar la ropa o preparar el almuerzo, ¡y eso antes de llegar al trabajo, donde tendré que interactuar con otras personas! Si no se supervisa, este tipo de monólogo interior negativo puede constituir el preludio de las palabras «Este es otro día negro».

He aquí un sencillo ejemplo que demuestra cómo nuestro monólogo interior nos proporciona el telón de fondo donde transcurrirá nuestro día, como una previsión meteorológica interna. Cuando la previsión es negativa, creamos las condiciones atmosféricas para un mal día antes de empezar la jornada.

Aunque si nos hablamos mal a nosotros mismos durante la ducha podemos condicionarnos para tener un mal día, repetir «Todo lo hago mal» día tras día no solo hará que tengamos un mal día o una mala semana, sino que creará sutilmente las condiciones para que observemos toda nuestra vida a través de la lente de «Todo lo hago mal». Si empiezas a creer tu monólogo interior negativo, o el juicio «Todo lo hago mal», toda tu vida se verá afectada negativamente. Si todo lo haces mal, ¿por qué preocuparse por buscar un nuevo trabajo? ¿Por qué acudir a esa primera cita? ¿Para qué iniciar una relación con alguien si al final acabarás estropeándola?

Y aquí se presenta otro problema, tal vez el mayor de todos ellos: muchas de las personas con las que trabajo no habrían reconocido ese soliloquio en la ducha o las consecuen-

cias derivadas de ello como un ejemplo de monólogo interior negativo. La verdad es que a menudo nos hablamos a nosotros mismos de un modo negativo y sutil *sin ser ni siquiera conscientes de que lo estamos haciendo*. Como resultado, buena parte del monólogo interior negativo escapa a nuestro radar y no nos percatamos del daño que nos provoca en el proceso.

Evidentemente, otros soliloquios son cualquier cosa menos sutiles en cuanto a negatividad. Colocarse ante un espejo y criticar duramente alguna parte de tu cuerpo sería un ejemplo habitual. Casi todos hemos hablado negativamente de nosotros mismos a propósito de algún aspecto de nuestra apariencia física en algún momento de nuestra vida. El monólogo interior en torno a la apariencia física puede ir desde «Tengo una nariz muy grande» o «Mis muslos son demasiado gruesos» hasta «Soy horrible y nadie me va a querer».

La primera vez que me reúno con los clientes, suelen decirme que no consideran que expresar esta vergüenza ante el propio cuerpo sea un ejemplo de monólogo interior negativo. Por el contrario, argumentan que estos juicios son «objetivos». Como veremos cuando profundicemos en las prácticas, ninguno de estos juicios es cierto: *todos son subjetivos*. Así pues, descubriremos que incluso nuestra autocrítica más explícita y el daño que provoca pueden pasar inadvertidos.

Otros soliloquios negativos manifiestos surgen de acontecimientos vitales del pasado, normalmente a partir de experiencias que lamentamos o que nos han legado emociones no resueltas. Ejemplos de ello serían un divorcio, la pérdida de un empleo, el fracaso escolar, la ocasión en la que traicionamos a un amigo o cuando sufrimos un serio revés financiero.

El monólogo interior negativo y explícito también puede surgir a partir de experiencias que hemos padecido como consecuencia de acciones de otros. Las víctimas de violación y abuso sexual suelen afirmar que viven con un sentimiento de vergüenza e indignidad, al igual que las víctimas de abusos se-

xuales en la infancia u otro tipo de relaciones opresivas (que incluyen el abuso emocional, mental y físico). Además de alimentar el monólogo interior negativo y explícito, el monólogo que puede desarrollarse a partir de estas experiencias también puede ser sutil, ya que muchas de sus víctimas no comprenden la forma en que se han castigado a sí mismas debido a la acción de otras personas.

El monólogo interior negativo que se manifiesta en toda su crudeza no solo puede hacer que la existencia cotidiana sea infeliz, sino que, si no se aborda, puede desembocar en situaciones más graves. Por ejemplo, si pasas mucho tiempo repitiéndote que eres una persona horrible, que no mereces amor ni amistad, puedes desarrollar una tendencia a aislarte de los demás, lo que puede llevarte a la depresión, la ansiedad e incluso a incidentes de autolesión. En estos casos, buscar la ayuda de un terapeuta u otro profesional es fundamental.

A lo largo de este libro examinaremos todos estos ejemplos de monólogo interior negativo y sus manifestaciones, pero por ahora te pido que estés abierto a investigar todas las formas que adopta este fenómeno en tu vida, incluso aquellas que no habías considerado previamente. Esto es así porque, como los ejemplos anteriores han demostrado, la forma en la que se manifiesta el monólogo interior negativo puede ser sutil o explícita. Cuando es sutil, muchos de nosotros tenemos dificultades para detectarla, en gran medida porque hemos crecido tan acostumbrados a este diálogo que ya no lo percibimos.

LA CONEXIÓN BUDISTA

A menudo el budismo se concibe como un camino para eliminar o reducir el sufrimiento en nuestras vidas. Solemos pensar que el sufrimiento surge de fuerzas que se escapan de nuestro control —la vejez, la enfermedad y la muerte son los

ejemplos originalmente señalados por Buda en su discurso sobre el sufrimiento—. Sin embargo, lo cierto es que mucho antes de que se manifiesten la vejez, la enfermedad y la muerte, creamos mucho sufrimiento innecesario simplemente mediante la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos.

Si mi soliloquio interno me repite que todos los aspectos de mi vida andan mal y nada está sucediendo como lo había planeado, esta imagen negativa se reflejará en cómo me siento y en las interacciones que mantengo con los demás, y dará forma a mi visión del mundo.

Más concretamente, si me digo a mí mismo que mi vida es miserable, lo has adivinado: voy a sufrir. De hecho, he descubierto que hablarnos a nosotros mismos de esta forma negativa no solo causa sufrimiento: es en sí misma sufrimiento.

Sin embargo, podemos reducir el sufrimiento en nuestra vida ahora mismo cambiando la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos y examinando las creencias y los juicios que proporcionan munición a nuestro monólogo interior negativo.

Desde una perspectiva budista, el monólogo interior negativo puede definirse como el lenguaje inútil, falso y desagradable que utilizamos al comunicarnos con nosotros mismos. Ocurre cuando te hablas de forma que empobreces tu propio ser. Esto puede suceder de forma obvia y notoria (cuando juzgas y desprecias tu cuerpo) o sutil y difícil de detectar (cuando te comparas sutilmente con otra persona y decides que no eres «lo bastante bueno»).

El monólogo interior negativo es el lenguaje que fomenta el sufrimiento. Como veremos más adelante, en las prácticas, en gran medida se basa en una percepción equivocada de la verdad. El monólogo interior negativo tiene lugar cuando te hablas, en pensamiento, palabra o acción, de un modo que te hace sentir triste, irritado o mal contigo mismo. De esta manera, el monólogo interior negativo ocurre cada vez que nos

dirigimos a nosotros mismos con un lenguaje que crea sufrimiento en nuestra mente.

Más adelante, en las páginas de este libro encontraremos prácticas que podremos realizar para aliviar el sufrimiento causado por el monólogo interior negativo, pero me gustaría explicar brevemente hacia dónde nos dirigimos. En mi primer libro, *Comunícate como un budista*, presenté la siguiente prueba de fuego para nuestras palabras cuando nos comunicamos con otras personas. Aunque *Comunícate como un budista* fue concebido para ayudarnos a comunicarnos con otras personas, estas preguntas también son importantes a la hora de comunicarnos con nosotros mismos.

- ¿Lo que voy a decirle a otra persona es sincero?
- ¿Es útil?
- ¿Es amable?

Puede resultar muy sencillo responder a estas preguntas cuando mantenemos una conversación con otra persona, porque tenemos la oportunidad de hacer una pausa o detenernos antes de hablar, pero cuando se trata de comunicarnos con nosotros mismos, la cosa se complica un poco más.

En virtud de la rápida sucesión de pensamientos que tiene lugar en nuestra mente, la mayoría de nosotros no tenemos la misma habilidad para hacer una pausa antes de hablar con nosotros mismos. Por eso, nuestras preguntas cambian ligeramente y reflejan nuestra capacidad para observar lo que estamos pensando o diciendo. Con esta distinción, estas son las preguntas que podemos formular al evaluar nuestro monólogo interior:

- ¿El lenguaje que en este momento estoy usando conmigo mismo es sincero?
- ¿Es útil?
- ¿Es amable?

Estas preguntas son nuestro mantra en el Camino Medio de la Comunicación Interior.

Por comodidad, a menudo me refiero a nuestros pensamientos en relación con la comunicación con uno mismo, pero esta no es la única forma en que entablamos relación con nuestra intimidad. Dediquemos un momento a examinar todas las modalidades que utilizamos, ya que comprenderlas nos ayudará a identificar mejor nuestro monólogo interior negativo en todas sus manifestaciones.

LAS CUATRO MODALIDADES DE LA COMUNICACIÓN CON UNO MISMO

Los cuatro modos en que nos hablamos íntimamente tienen que ver con esta pregunta: «¿Cómo nos comunicamos con nosotros mismos?». Al empezar a definir qué es el monólogo interior negativo, también echaremos un vistazo a algunos ejemplos de cómo se manifiesta en cada una de las diferentes modalidades. Te sorprenderá descubrir que te has comunicado negativamente contigo mismo de una forma inesperada o que no has llegado a sospechar. La mayoría lo hacemos a través del primer medio —el *pensamiento*—, pero también es cierto que solemos emplear las otras tres formas de vez en cuando:

1. Pensamiento
2. Expresión oral
3. Lenguaje corporal
4. Palabra escrita

Pensamiento

La forma más obvia en que hablamos negativamente de nosotros mismos es con nuestro pensamiento. Sería maravillo-

so que todos nuestros pensamientos fueran verdaderos, amables y útiles, pero en realidad no lo son. He leído en algún lugar que muchos de los pensamientos que tenemos a lo largo del día son repetitivos. Si esto es verdad, significa que muchos de nosotros reiteramos los mismos pensamientos negativos una y otra vez. Si estos pensamientos se dirigen hacia nosotros, estamos creando el sufrimiento que experimentamos.

Como los pensamientos son la fuente principal del monólogo interior negativo, profundizaremos en las razones que producen estos pensamientos y su procedencia en los siguientes capítulos. Como verás, la mayoría de nuestros pensamientos negativos no son hechos; son opiniones y juicios basados en experiencias pasadas, creencias, normas culturales, socialización y otros factores. Las prácticas que constituyen el Camino Medio de la Comunicación Interior nos invitan a examinar la diferencia entre los pensamientos basados en hechos y aquellos que son juicios subjetivos, y nos aportan las herramientas necesarias para cambiar nuestra visión interna del mundo hacia una actitud más equilibrada y basada en evidencias.

Expresión oral

Normalmente consideramos la expresión oral como una modalidad reservada para comunicarnos con los demás, pero si alguna vez has hablado en voz alta contigo mismo cuando no había nadie cerca, has practicado esta modalidad.

Si eres una de las muchas personas que habla consigo misma en voz alta, es posible que no todo lo que te has dicho haya sido amable, útil o veraz. Hay unas cuantas maneras fundamentales de identificar el monólogo interior negativo cuando hablas contigo mismo en voz alta. En mi trabajo con los clientes, las primeras palabras que perciben pronunciadas en voz alta en su propio discurso suelen adoptar la forma de la auto-

crítica: «¡No me puedo creer que yo haya hecho eso!» o «Debería haberlo sabido» o «Debería ser capaz de hacerlo ahora». Otros clientes han descubierto que se increpan directamente cuando están solos, con expresiones como «Eres estúpido» y otras palabras de autodesprecio.

Otra forma de involucrarnos en el monólogo interior negativo sucede cuando hablamos con los demás. Esto quizá te sorprenda, pero piensa en ello por un momento. ¿Cuántas veces has «confesado» lo que realmente piensas sobre ti mismo a un amigo cercano o a un confidente? Quizá le hayas dicho a un amigo «Soy un perdedor» o «Soy tan feo que nadie querrá nunca salir conmigo». Aunque tu amigo intente convencerte de que lo que dices no es cierto, ya has hablado negativamente de ti mismo y has escuchado tus propias palabras.

La próxima vez que te descubras hablando de ti cuando estás solo o en compañía de otra persona, te invito a que seas consciente de lo que estás diciendo. ¿Tus palabras son sinceras, útiles y amables? ¿O te hablas con dureza? Si ocurre esto último, no te flageles por el monólogo interior negativo, ya que eso solo logrará que se perpetúe el problema. Por ahora, límitate a ser consciente de ello, ya que la toma de conciencia es el primer paso para el cambio.

Lenguaje corporal

Muchas veces nuestro lenguaje corporal es producto de lo que pensamos o decimos; por lo tanto, esta forma de comunicación con nosotros mismos está relacionada con las dos anteriores. Es importante advertir los mensajes sutiles que nos enviamos a nosotros mismos a través de nuestra postura y movimientos corporales cuando hablamos o pensamos negativamente sobre nosotros mismos.

Por ejemplo, durante los cursos oficiales de meditación y mindfulness, uno de los ejercicios que practicábamos consistía en cerrar los ojos e imaginarnos en una situación estresan-

te, pensando en cómo responderían nuestros cuerpos. En mi caso, mis músculos se tensaban y yo me quedaba rígida. Mi corazón se aceleraba y la respiración era entrecortada.

Después de este entrenamiento, empecé a advertir cómo se comportaba mi cuerpo cuando hablaba negativamente de mí misma por medio del pensamiento o en voz alta. Me di cuenta de que alzaba los brazos al aire, sacudía la cabeza y a veces incluso zapateaba como una niña de tres años cuando me reprendía a mí misma. Utilizaba mi lenguaje corporal para reforzar los mensajes negativos que enviaba a través de mis pensamientos y mis palabras.

Piensa en tu postura corporal cuando te sientes mal contigo mismo, o cuando te sientes inseguro, avergonzado, temeroso o frustrado. ¿Tus hombros están caídos? ¿Bajas la mirada y la llevas a la punta de los pies? A menudo mantienes una postura sin ser consciente de los mensajes que te estás enviando en el proceso.

Palabra escrita

La última modalidad en la que podemos hablar negativamente de nosotros mismos es una en la que la mayoría de la gente no piensa: la palabra escrita. Los propósitos de Año Nuevo son un fantástico ejemplo de esto. Empezamos el año ilusionados por nuestros objetivos, pero a menudo esos propósitos pronto se transforman en una referencia respecto a la que medir nuestros avances. Si no alcanzamos los resultados deseados, repasamos la lista y añadimos comentarios poco positivos sobre nosotros mismos.

Entre otros ejemplos tenemos las listas de tareas pendientes o las notas que nos dejamos a nosotros mismos en casa: sacar la basura, vaciar el lavaplatos, doblar la ropa. Estos objetivos, notas y recordatorios que me escribo a mí misma carecen del tono cálido de las que le escribo a mi marido, que son más de este estilo: «Te quiero, por favor, no olvides traer huevos».

Las notas que me dejo a mí misma suelen tener un tono cortante e imperativo, y a menudo están subrayadas hasta seis veces para asegurarme de que no olvido o pospongo lo que tengo que hacer; por ejemplo, me puedo dejar una nota como esta: «¡¡¡DOBLA LA ROPA!!!». Nunca le dejaría una nota así a otra persona. Por la forma en que me dirijo a mí misma en las notas da la impresión de que algo terrible va a suceder si no tacho todos los puntos de mi lista de tareas pendientes. Y eso no es cierto. El mundo no se acaba si hoy me olvido de recoger la ropa seca. No caerán bombas atómicas si dejo los platos para mañana.

Aunque las listas de objetivos y las notas siguen siendo herramientas esenciales que todos podemos utilizar, me parece útil redactarlas como si estuvieran dirigidas a otra persona. Si escribiera una nota para mi mejor amiga, diría: «Karen, dobla la ropa, por favor. Con amor, Cynthia». Así que ahora, en lugar del nombre de mi mejor amiga, escribo el mío: «Cynthia, dobla la ropa, por favor. Con amor, Cynthia». Parece muy simple, pero te aseguro que siento mucho mejor recibir una nota escrita con cortesía y respeto que recibir una orden, aunque la nota la hayamos escrito nosotros mismos.

Por último, si escribes un diario debes saber que este es otro medio a través del cual tendemos a hablar negativamente de nosotros mismos, a menudo sin ser conscientes de ello. Cuando hace unos años empecé a evaluar mis propios hábitos de comunicación conmigo misma, examiné mis diarios y encontré palabras como estas: «Debería dejar esto de una vez» y «Soy demasiado temperamental, así no es como la gente normal gestiona sus emociones». Te invito a repasar tus diarios si es que los tienes. ¿Hay pasajes en los que has escrito algo sobre ti que sea sincero? ¿O útil? ¿O amable?

Independientemente de la modalidad de comunicación que empleemos para hablarnos a nosotros mismos, el primer paso para cambiar el monólogo interior negativo es identificarlo cuando se presenta. Las cuatro modalidades de comunicación con uno mismo definen la *forma* en que conversamos íntimamente, y ser conscientes del modo en que nos hablamos nos ofrece mejores oportunidades para detectar todas las manifestaciones de monólogo interior negativo. En el próximo capítulo profundizaremos en la forma en que participamos de esa conversación interior negativa e identificaremos las creencias y los juicios que sostienen este hábito.

Ejercicio

Repasa la última semana y procura identificar los momentos en que te has hablado negativamente y la modalidad de comunicación que has utilizado.

Aquí tienes algunos sencillos ejemplos para ayudarte a empezar:

«Se me ha olvidado comprar huevos en la tienda y he pensado "¡Soy un desastre!"» (*pensamiento*)

«He enviado un mensaje a mi mejor amigo confesándole lo gordo que me siento después de saltarme el gimnasio esta mañana.» (*palabra escrita*)

«He tirado una bandeja y he gritado: "¡Qué torpe soy!" cuando se ha roto.» (*expresión oral*).

Ideas clave

- La comunicación interior negativa es el soliloquio o monólogo que alimenta nuestras dudas y temores, y contiene un lenguaje falso, inútil y poco amable.
- A veces hemos vivido tanto tiempo con el monólogo interior negativo que ni siquiera sabemos cuándo lo estamos practicando.
- Las cuatro modalidades de comunicación con uno mismo —pensamiento, expresión oral, lenguaje corporal y palabra escrita— nos invitan a descubrir todas las formas en que nos hablamos negativamente.