

Kelly Boys

EL EFECTO PUNTO CIEGO ●

**Cómo detener el
sufrimiento emocional**

zenith

KELLY BOYS

EL EFECTO PUNTO CIEGO

Cómo detener el sufrimiento emocional

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: *The Blind Spot Effect*

Primera edición: mayo de 2019

© Kelly Boys, 2018

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 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: 978-84-08-20824-2

Depósito legal: B. 9485 - 2019

Fotocomposición: Realización Planeta

Impreso y encuadernado en España por Medianil

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

SUMARIO

Introducción.....	11
1. Parpadeo atencional.....	21
2. Lo ves... pero no lo ves.....	41
3. El atajo hacia el estado de fluir.....	73
4. Elige tu propia aventura.....	97
5. El espectro completo.....	115
6. El amor es ciego.....	131
7. Autocompasión... y la gran revelación.....	159
8. Que les den a las críticas.....	179
9. Confía en tu instinto.....	195
10. Un camino feliz.....	217
Epílogo.....	225
Agradecimientos.....	231
Notas.....	233

PARPADEO ATENCIONAL

Lo que nos perdemos y cómo nos lo perdemos

Si la atención es repentina e intensa, puede transformarse de modo gradual en sorpresa, esta en asombro, y a su vez esta última en pasmo de estupefacción.

CHARLES DARWIN, *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*¹

TENER UNA VENDA EN LOS OJOS

La mayoría de nosotros conocemos la expresión «tener una venda en los ojos». Pero en inglés existe una expresión aún más acertada, que hace referencia a la presencia de «un elefante en la sala». Se usa cuando no se aborda una verdad incómoda y obvia para todo el mundo, a menudo porque existen tabús culturales o sociales que no permiten hablar abiertamente de esa cuestión. Como cuando estás en el metro y un borracho entra vociferando en el vagón y todo el mundo finge no verlo. Todos lo hemos hecho. A menudo, el elefante se queda en la sala tal y como está (visto pero sin hacerle caso) porque sabemos que afrontar su presencia supondrá un esfuerzo. Como a menudo no estamos preparados para hacer ese esfuerzo, puede resultar más fácil dejar el elefante en alguna «supuesta sombra» y, de hecho, a veces esta es la postura más sabia.

Pero ¿te has parado a pensar alguna vez que puede que estés evitando tu propio elefante? ¿Que puede que tengas un punto ciego que sea obvio para los demás en la sala, pero no para ti? Puede que tu respuesta sea: «¡Nunca me lo había planteado! ¡Qué horror pensar que puede haber algo que no estoy viendo y que es tan obvio

para los demás!». O puede que pienses: «Yo no tengo ningún punto ciego importante, pero ¡conozco a mucha gente que sí lo tiene!». Sea como sea, este libro es para ti.

Descubrir nuestros puntos ciegos implica que aquello que nos hemos perdido por completo (o en parte) hasta ahora, aquello que no sabíamos o no habíamos experimentado, de repente se nos presenta ante nosotros en forma de un enorme (a veces torpe, a veces grácil) elefante. Por eso contratamos a psicoterapeutas, leemos libros de autoayuda, asistimos a clases de liderazgo o pedimos a nuestros amigos más cercanos que sean sinceros con nosotros, para poder centrar en el enorme y escandaloso mamífero de orejas grandes que tenemos enfrente y que por algún motivo no logramos ver.

Curiosamente, cuando al fin lo descubrimos, no siempre parece un elefante de tamaño real. Puede que aún esté un poco difuso o escondido. Puede que tardemos un tiempo en verlo y entender todo el espacio que ocupan nuestros puntos ciegos y el impacto que tienen. Pero ¡recuerda que pueden ser dolorosamente (o gloriosamente) obvios para los demás! Este es el quid de la cuestión: nuestros puntos ciegos pueden ser claros como el agua para nuestros seres queridos o compañeros, pero puede que nosotros tardemos un tiempo en entender por completo que los tenemos, así como en ver su magnitud y sus consecuencias, que se manifiestan en la forma de relacionarnos con el mundo y de influir tanto en nosotros mismos como en los demás.

ALUCINACIONES

El simple hecho de ver lo que tenemos delante, de encontrar puntos ciegos, solo puede suceder cuando nuestra atención está disponible y no estamos perdidos en nuestras historias e ideas, o vamos en piloto automático. Hacer cosas como tirar siempre adelante con el orden del día en las reuniones sin escuchar críticas ni comentarios, y después preguntarte por qué la productividad es tan lenta; o no ver cómo el hecho de estar siempre tan ocupado te distancia de tus hijos;

o no ver que la inseguridad te lleva a ocultarle secretos a tu pareja; todas estas cosas dan como resultado una falta de intimidad y conexión.

Según el neurocientífico Anil Seth, las «alucinaciones» son lo que crea nuestro cerebro cuando lo que percibimos no se corresponde con la realidad. Seth, profesor de neurociencia cognitiva y computacional en la Universidad de Sussex (Inglaterra), investiga la naturaleza de la percepción y de la experiencia consciente. Estudia el cerebro como si fuera una máquina de predicciones: cómo combina las creencias y expectativas previas con el aporte sensorial para llegar a sus mejores conjeturas acerca de lo que sentimos y experimentamos, interna y externamente.²

Si te paras a pensarlo, los humanos tenemos habilidades extraordinarias para percibir el mundo e interpretarlo. El marco de las «alucinaciones» de Seth se conecta con el mecanismo que hay detrás de los puntos ciegos (cómo puede ser que a veces no veamos lo que hay, sino lo que suponemos que habrá, y cómo esto no siempre coincide con la realidad). Cuando la realidad encaja con nuestras expectativas, no hay disonancia. Pero cuando no encaja, ¿qué hacemos? Si preferimos nuestras expectativas a lo que experimentamos en realidad, vemos lo que queremos ver y nos perdemos lo que hay. Este es el punto en el que nos volvemos ciegos.

En otras palabras, «alucinamos» cuando permitimos que las señales sensoriales queden bloqueadas por el guion que llevamos en la cabeza: lo que esperamos y predecimos. Estas alucinaciones sirven para formar creencias intrínsecas sobre nosotros y sobre el mundo que nos rodea. Creencias que circulan en el trasfondo de toda nuestra vida e impulsan nuestro comportamiento ciego. ¿Qué pasaría si una gran parte de tu personalidad o de la idea de ti mismo estuviera basada en este tipo de puntos ciegos? ¿No te gustaría descubrirlo?

¡Esto es lo que hace que la búsqueda de nuestros puntos ciegos sea tan fascinante! Todos tenemos niveles variables de autoconocimiento y podemos examinar este conocimiento en un amplio espectro: en un extremo estaría el ser con inteligencia emocional (consciente de las sensaciones, las emociones y los pensamientos que

llevamos dentro, y capaz de actuar a partir de la sabiduría aprendida) y en el otro, el ser totalmente desconectado, ignorante de lo que le pasa por dentro (o a su alrededor). Dependiendo del grado de contacto que tengamos con nuestro entorno interior y exterior, puede que nos estemos perdiendo una gran cantidad de cosas.

Piensa en alguien que conozcas que tenga mucha inteligencia emocional (alguien de quien aprendes cosas solo por estar a su lado) y luego piensa en alguien que esté tan desconectado de sí mismo que tenga tendencia a provocar incomodidad o sufrimiento en cualquier persona a la que conozca. Este es el espectro.

Tenemos cerebros predictivos que suponen constantemente qué estamos percibiendo, y el nivel de nuestra inteligencia emocional depende de lo correctas que sean esas suposiciones. De algún modo, somos como algoritmos informáticos: más simples que nuestros complejos entornos, pero a la vez aprendiendo siempre de las nuevas entradas de información. Para desarrollar el autoconocimiento, es importante el tipo de información que internalizamos, así como la manera como la abordamos. Por eso hay personas que pueden escuchar a su equipo en el trabajo y encontrar maneras creativas de resolver problemas complejos, mientras que otras repiten una y otra vez la misma estrategia ineficiente surgida de una alucinación en la que ellas tienen la solución y todo el mundo se tiene que callar y seguir sus órdenes. Estos dos tipos de personas plantean y procesan la información de formas distintas y puede que tengan historias e interpretaciones radicalmente distintas al mismo problema, lo cual las lleva a una enorme diferencia en el resultado.

Dicho de otro modo, la sofisticación de nuestro aprendizaje depende de cómo absorbamos la información. Creamos puntos ciegos mentales cuando nos quedamos atascados en una alucinación: viendo lo que no está o perdiéndonos lo que tenemos delante. Las ilusiones ópticas ilustran que nuestra mente es capaz de crear algo a partir de la nada, visualmente hablando, pero esto también puede aplicarse a las ideas y las creencias. Así que el director que está convencido de que su forma de hacer las cosas es la correcta no está viendo que el equipo entero está molesto y desmotivado, por-

que él está viendo algo que no está allí en realidad: su infalibilidad y la ignorancia del equipo. Este tipo de situación laboral es difícil, estresante e ineficiente. Pero podemos aprender a «aprender mejor», adquiriendo conciencia de que nuestro cerebro tiene tendencia a predecir lo que suponemos, y a sostener nuestros puntos de vista más fácilmente, dejando que a veces nos equivoquemos y seamos falibles. Esto deja espacio para una curiosidad y un autoconocimiento cada vez mayores, así como para unas relaciones con más sentido.

PUNTOS CIEGOS FÍSICOS

Los puntos ciegos no solo existen en nuestra mente. Si alguna vez has conducido un coche, sabrás que los puntos ciegos son limitaciones reales del campo visual. También tenemos puntos ciegos físicos en los ojos, llamados *punctum caecum* en la literatura médica (una zona en nuestra retina que no puede detectar la luz porque no tiene las células fotorreceptoras necesarias para hacerlo). Es la diminuta zona en la que el nervio óptico pasa al disco óptico. En consecuencia, la parte correspondiente en el campo de visión es invisible para nosotros. Seguimos viendo lo que tenemos delante sin ver una mancha en blanco en nuestro campo de visión porque ese agujero se rellena con los detalles a su alrededor y ni nos damos cuenta de que nos estamos perdiendo algo. (Curiosamente, el pulpo es la única criatura que no tiene puntos ciegos, y se debe a la colocación de las fibras de su nervio retiniano: no bloquean la luz que entra, así que ve todo lo que tiene delante.³ A mí me gusta pensar que nuestros puntos ciegos son justamente eso, ciegos, porque no nos dejan ver. Para bien o para mal, no somos pulpos.) El objetivo de nuestros puntos ciegos físicos es permitirnos ver todo lo demás en nuestro campo de visión. Desde este punto de vista podemos agradecer la importancia de los puntos ciegos y de la función que desempeñan para ayudarnos a ver.

Lo mismo pasa en el ámbito psicológico y en cómo nos relacionamos con nuestro mundo: se bloquea la luz y nos perdemos

cosas. A menudo, estas partes oscuras se crearon cuando éramos jóvenes, para ayudarnos a ver otras cosas importantes, y sobrevivir y apañarnoslas. (Del mismo modo que los puntos ciegos físicos implican que tenemos que confiar en los detalles del entorno para ver el mundo, nuestros puntos ciegos psicológicos nos ayudaban a navegar por la vida cuando éramos demasiado pequeños para ver la experiencia completa.) De niños, a menudo no tenemos las herramientas para lidiar con el hecho de que, en mayor o menor medida, no se está satisfaciendo nuestra necesidad de aceptación, seguridad y amor, así que desarrollamos mecanismos creativos para omitir el dolor y buscar otras estrategias y comportamientos para intentar satisfacer nuestras necesidades. La negación puede ser algo bueno cuando estamos bajo estrés y no tenemos las herramientas para lidiar con lo que nos está pasando, pero no es buena cuando se convierte en un hábito. Crea un espacio propicio para la aparición de puntos ciegos, y si no los vemos, pueden quedarse por ahí toda nuestra vida, dirigiendo nuestro comportamiento sin que lo sepamos.

La buena noticia acerca de los puntos ciegos psicológicos es que los podemos sacar a la luz, creando el equivalente atencional de las células fotorreceptoras donde antes no las teníamos, convenciendo a nuestros puntos ciegos de que salgan de la sombra y se queden en la luz. Una vez reconocemos nuestros puntos ciegos, no podemos volver atrás y dejar de verlos. Dejan de esconderse; dejamos de estar ciegos; nos despertamos de la alucinación y podemos ver el elefante en la sala. Si sabemos cómo extraer lo bueno que nos ofrecen, tendremos la oportunidad de descubrir sus mensajes ocultos y aprender y crecer. Así pues, los puntos ciegos no son cosas «malas» sobre nosotros, sino útiles piezas de rompecabezas llenas de información en nuestro campo de conocimiento que, cuando las vemos, nos dan una visión más completa de lo que hay allí exactamente. Podemos aprender a ver luz donde hay sombra. Pero solo si somos lo suficientemente valientes (o estamos lo suficientemente locos).

PARPADEO ATENCIONAL

La principal razón por la que no vemos el elefante en la sala es porque hay una brecha entre lo que experimentamos consciente e inconscientemente. Estas brechas en el espectro del autoconocimiento son sitios en los que nuestra atención «parpadea y se lo pierde». Como cuando hablamos por teléfono mientras conducimos y nos pasamos la salida de la autopista, o cuando, sin pensarlo, eliminamos una notificación del calendario y nos perdemos una reunión. Todos nos perdemos cosas, especialmente aquellas que acechan por debajo de la superficie de nuestro conocimiento consciente.

La atención nos ayuda a clasificar, procesar y elegir lo que es importante e interesante en nuestro entorno, y nos permite omitir lo que es irrelevante. Es difícil concentrarse en más de una cosa a la vez, aunque nos guste creer que se nos da bien hacer mil cosas a la vez. *Parpadeo atencional* es el término científico para designar la distancia o el intervalo de tiempo (a menudo solo un instante) que existe cuando nuestra atención pasa de una cosa a otra. Describe «lo que nos perdemos» y es un fenómeno basado en los estudios acerca de los recursos del cerebro que movilizamos, o de los que disponemos para capturar (o perdernos) información relacionada con el campo visual.⁴

Del mismo modo que alucinamos y filtramos el mundo a través de historias que no son reales, también nos perdemos objetos físicos reales que están ante nosotros porque tenemos la atención puesta en alguna otra parte (como el viaje que haremos cuando nos jubilemos o la discusión que acabamos de tener con nuestra pareja o algo que acabamos de ver por el rabillo del ojo). El parpadeo atencional revela que, más allá de nuestro punto ciego físico en la retina, nos perdemos cosas reales en nuestro entorno que «podríamos» ver si nuestra atención estuviera libre para percibir las y le parecieran lo suficientemente relevantes como para recordarlas.

En los años noventa, tres investigadores de la Universidad de Calgary, Jane Raymond, Kimron Shapiro y Karen Arnell, desarrollaron una serie de experimentos de investigación para analizar si la

gente podía procesar visualmente dos letras seguidas si una se mostraba entre 180 y 450 milisegundos después de la otra en una secuencia de letras presentada rápidamente en una pantalla de ordenador. En uno de los experimentos, la primera letra era una *T* blanca y la segunda era una *X* negra, y para los investigadores, ambas letras eran «el objetivo». Raymond y sus colaboradores descubrieron que los sujetos a menudo no detectaban la *X* negra.⁵ Desde entonces, ha habido muchos estudios que examinan la naturaleza y las posibles causas del parpadeo atencional.

¿Qué pasaba en el intervalo entre los 180 y 450 milisegundos? La atención de los sujetos no quedaba liberada para ver la segunda letra porque, según la teoría, su cerebro estaba ocupado identificando la *T* blanca y no tenía suficiente tiempo para identificar la *X* negra. Sin embargo, esto no significa que no vieran la *X*.

Raymond y sus colaboradores plantearon la teoría de que no vemos algo en nuestro campo de visión porque nuestra atención está en otra parte, está puesta en algo así como intentar ponerle una etiqueta a la *T* blanca, y minimizamos la incertidumbre y la confusión reprimiendo lo que hemos visto en realidad (la *X* negra), y por eso nos perdemos ese algo por completo. Si hay algo que no es fácil de ver y etiquetar, lo podemos obviar de nuestra experiencia. «¡No ha pasado! ¡Aquí no hay nada que ver!» ¿Te suena a punto ciego? Nos perdemos cosas porque no tenemos los recursos atencionales para verlas: la mayoría de nosotros no recuperamos la atención lo suficientemente rápido después de la primera letra como para poder ver la segunda.

Y aquí es donde el asunto se pone interesante. Tengo un amigo que se llama Chade-Meng Tan. Empezó su carrera en Google como ingeniero haciendo «de todo un poco» pero especializándose en inteligencia artificial. Más adelante lo proclamaron *Jolly Good Fellow* («compañero excelente») y, como embajador de Google, recibió allí a todas las personas famosas que te puedas imaginar. Existe un Muro de la Fama Meng donde cuelgan fotos de él con presidentes, primeros ministros, actores y científicos. Cuando conocí a Meng, las fotos eran de Polaroid, pero ya ha recibido a tanta gente famosa que ¡ahora tiene una pantalla digital rotatoria!

Pero ahora entremos en el mundo del mindfulness y dejemos atrás el famoseo. Meng, con ayuda del psicólogo Daniel Goleman, el neurocientífico Philippe Goldin y los profesores de meditación Mirabai Bush y Norman Fischer, creó un programa de inteligencia emocional y mindfulness para los ingenieros de Google, llamado *Search Inside Yourself* («Busca en tu interior»). ¿Lo pillas? Es un juego de palabras con la función de búsqueda de Google: «busca dentro». El programa es una potente y relevante herramienta de formación que desde entonces ha ido mucho más allá del mundo de la tecnología y ha servido para formar a líderes del sector acerca de qué sucede en la mente cuando nos detenemos, y el impacto que puede tener esto en el bienestar de los trabajadores. Meng lo creó para ingenieros (seguro que conoces a alguno), que tienden a tener coeficientes intelectuales muy altos y... bueno... que a menudo necesitan que les echen una mano en el campo de la inteligencia emocional: ya sea autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (¡gracias, Dan Goleman, por esa formulación!).⁶ Todas esas habilidades se basan en la capacidad de autoconocerse.

La teoría de Meng es que para tener más inteligencia emocional podemos entrenar nuestro cerebro mediante el mindfulness, con el fin de vivir más en el momento presente, abriéndonos a nuevas percepciones en nuestro entorno interior o exterior. Indicios del tipo: «Vaya, está frunciendo el ceño, puede que esté molesto»; o «tengo un nudo en el estómago. Creo que estoy nervioso por el lanzamiento de este proyecto. Quizá deberíamos pausarlo para pensarlo más a fondo». Percibir esa información que fácilmente habríamos pasado por alto en un parpadeo si hubiéramos estado perdidos en una historia o distraídos por las presiones a nuestro alrededor, y luego procesarla hábilmente, puede mejorar nuestro bienestar y rendimiento en el trabajo. Cuando vemos más allá de las cosas innecesarias que nos distraen y sintonizamos con cosas más destacables y relevantes, dejamos espacio para que se nos revelen nuestros puntos ciegos.

Lo escuchamos en todas partes (en la publicidad, en los libros de autoayuda), pero ¿qué es el mindfulness o conciencia plena?

ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN Y DE LA PERCEPCIÓN

El mindfulness, como lo utilizo aquí, es una manera de ser amable y atenta con nuestras vidas, tanto de cara al interior como al exterior. Nos ayuda a entrenar nuestra atención para captar información que normalmente no vemos o nos perdemos en un parpadeo; imagina que son como unas gafas que nos ponemos para poder filtrar y descartar lo que es innecesario y centrarnos en el elefante que hay en la sala. Al bajar el ritmo en cualquier situación, gozamos de una visión en alta resolución que puede centrarse en cualquier cosa (por ejemplo, en una idea o emoción, o en algo que no nos había quedado claro), mientras que a la vez adquirimos conciencia de un contexto más amplio. Esto evita que nos perdamos en los detalles y fomenta un sentido de inclusión y amabilidad hacia nuestra experiencia. Es una potente herramienta que me ha ayudado a detectar mis propios puntos ciegos y a continuar trabajándolos.

El mindfulness tiene dos elementos fundamentales: atención y percepción. Desarrollar la concentración atencional y la capacidad de estar presentes con nosotros y con nuestra experiencia puede ser un proceso largo porque es fácil ensimismarse y distraerse; se basa en miles de pequeños momentos contruidos uno encima del otro. Una vez podemos percatarnos de algo, a través de la práctica de la atención (como centrar nuestra atención en el flujo de nuestra respiración entrando y saliendo, o las sensaciones de las palmas de las manos o incluso una emoción difícil), somos capaces de estabilizar nuestra conciencia durante el tiempo suficiente como para plantearnos preguntas sinceras y observar con curiosidad y claridad cualquier situación, cuestión o problema. Eso es la percepción.

Cinco respiraciones conscientes

Como el mindfulness es un elemento clave tanto para este libro como para descubrir los puntos ciegos, pongámonos manos a la obra y practiquemos un poco.

- Siéntate en un lugar cómodo, con los pies en el suelo y las palmas de las manos en los muslos. Nota cómo sientes los pies y las manos. ¿Están calientes? ¿Fríos? Simplemente siéntate, consciente de tu experiencia y de tu entorno.
- Nota la columna recta y la postura cómoda; deberías estar alerta y relajado a la vez. Nota cómo se siente tu cuerpo al estar despierto y alerta, a la vez que abierto y relajado. Puede que se relajen los hombros y empiece a calmarse la respiración.
- Haz cinco respiraciones conscientes de la siguiente forma: al inspirar, sé consciente del flujo de aire que entra a tu cuerpo a través de la nariz. Al espirar, sé consciente del flujo de aire que sale de tu cuerpo por la nariz.
- Sigue tu respiración durante la inhalación y la exhalación cuatro veces más; tanto si tienes los ojos abiertos como cerrados, mantén la atención en la respiración, siguiendo las olas de respiración.
- Ahora permítete reubicarte en la habitación y en tu entorno. ¿Qué experimentas ahora mismo, en este momento? ¿Qué te parece esto de estar simplemente con tu respiración, inhalando y exhalando? ¿Tu mente iba a cien por hora o estaba tranquila? Esto no tiene que ser de ninguna forma en concreto; simplemente, deberías estar con tu experiencia tal y como es, así es la práctica.
- ¡Tachán! Ya has puesto en práctica un entrenamiento de atención consciente.

A medida que repitas esta práctica, verás que el «cómo» lo hacemos, en vez del «qué» hacemos (en otras palabras, la «calidad» de nuestra atención), es más importante que las cosas que estamos observando y experimentando. Podemos sentirnos tristes y presentar una total resistencia a la tristeza, juzgándonos y reprimiendo nuestras emociones. O podemos sentirnos tristes y sencillamente lidiar con la tristeza tal y como es, aceptándola con compasión y dándole espacio para que esté allí, abordándola con curiosidad. Realmente es una idea radical pensar que cualidades sencillas como la curiosidad, la bondad y el amor (los principios fundacionales del mindfulness) son necesidades fundamentales al enfrentarnos a los retos que nos plantea la vida. La percepción que logramos cuando conectamos a este nivel con nuestra experiencia es asombrosa. El mindfulness es una gran oportunidad para deshacer: en cada momento se nos invita a romper nuestra fachada y ser reales con lo que hay, con el aquí y el ahora. No se rige por objetivos, sino por la presencia. Es una manera de estar con lo que hay mientras abrimos los ojos a todas las cosas a las que nos resistimos y queremos cambiar (incluidos nuestros puntos ciegos). En este sentido, el mindfulness es un objetivo móvil: se actualiza a cada momento, y solamente se aplica en nuestra vida en tiempo real. Nuestra atención es un recurso valioso que cuando lo acoplamos a esta curiosidad y apertura, puede iluminar lo que queda en la sombra.

Ahora adentrémonos en la ciencia que hay detrás de esto. Fue en el mundo de Google, repleto de ingenieros, al conocer a Meng, cuando descubrí las investigaciones neurocientíficas sobre la eficacia de las prácticas de mindfulness. Meng lo introdujo en su programa en Google porque si no, le hubiera resultado difícil vender a tipos científicos como los ingenieros que cerrar los ojos y no hacer nada puede ser beneficioso para tu vida. En vez de considerar la meditación mindfulness como un fenómeno hippy, las investigaciones apuntan a sus espectaculares beneficios: puede cambiar la estructura y el funcionamiento de tu cerebro, y tiene un impacto positivo en una gran variedad de campos, desde la salud física y mental hasta la regulación de la atención, e incluso mejora la secuenciación del ADN.⁷

Esto nos trae de vuelta al parpadeo atencional. Uno de los estudios sobre mindfulness que me llamó la atención en el programa Busca en tu Interior de Meng fue una investigación de Richard Davidson y sus colaboradores sobre el parpadeo atencional. Davidson es el fundador del Centro para la Investigación de Mentes Sanas de la Universidad de Wisconsin-Madison y es profesor investigador de psicología y psiquiatría. Es el responsable de una enorme cantidad de estudios sobre meditación, prácticas contemplativas y bienestar emocional. Davidson y sus colaboradores escanearon y compararon los cerebros de diecisiete personas que acababan de pasar tres meses haciendo una formación intensiva de meditación (haciendo prácticas como la de las cinco respiraciones conscientes) con los cerebros de veintitrés principiantes en el terreno de la meditación (a quienes se les pidió que meditaran durante veinte minutos al día). La tarea que Davidson propuso a sus participantes fue que logaran encontrar dos números en una serie de letras, una tarea del mismo estilo que las pruebas de parpadeo atencional que he descrito anteriormente.⁸ Absolutamente todos los principiantes demostraron parpadeo atencional y se perdieron el segundo número. En cambio, todos los meditadores con experiencia lograron percibir ambos números. Qué pasada, ¿verdad?

Esto se repitió en 2009 en un estudio que llevó a cabo la neurocientífica Sara van Leeuwen en la Universidad Goethe de Frankfurt.⁹ Puso a prueba la atención visual de tres grupos de voluntarios: adultos de unos cincuenta años con hasta treinta y nueve años de práctica en el campo de la meditación, adultos de unos cincuenta años que no hacía demasiado tiempo que meditaban y adultos jóvenes que no habían meditado nunca antes (añadieron a estos mocosos por su agudeza visual, por si esto marcaba una diferencia). Los participantes visualizaron una serie de letras en ráfaga en una pantalla, con dos números escondidos entre las letras. Los voluntarios tenían que decir los dos números, y sabían dónde estaba la trampa, sabían que a menudo el segundo número era difícil de ver, ya que el primer número lo ocultaba. Normalmente, el rendimiento en esas pruebas de atención tan rápidas disminuye con la edad, pero ¡los meditadores exper-

tos superaron tanto al otro grupo de su edad como a los participantes más jóvenes! Esto es impresionante y apunta a que si practicamos la meditación, que es una forma de entrenar la atención, tenemos más acceso a la información (en este caso, a números) en nuestro campo de conocimiento y la procesamos de un modo más eficiente.

A lo que quiero llegar es que esto no solo afecta al campo visual, y que el mindfulness, junto con otras herramientas como la indagación introspectiva, la reflexión en forma de diario escrito y las conversaciones con amigos íntimos o terapeutas, pueden utilizarse para desvelar nuestros puntos ciegos y ver con más claridad lo que tenemos delante. Absolutamente todo es información, de una forma u otra: nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, percepciones visuales, sentimientos. Nuestro mundo interno y externo. Esta es una percepción trascendental. Viajamos por nuestra autopista de información y en cuanto somos conscientes de ello, empezamos a ver cosas... como el elefante en la sala.

GORILAS EN LA SALA

Si te estás tirando de los pelos porque quieres descubrir tus puntos ciegos, pero no tienes tiempo de convertirte en un meditador experto como los participantes de esos estudios científicos, ¡no temas! No es algo tan radical. He visto a mucha gente sin demasiada experiencia en el campo del mindfulness que ha logrado descubrir sus puntos ciegos. Recuerda que el mindfulness es una forma de mostrarte amable y atento en la vida, en vez de algo que haces para llegar a alguna parte. Si te detienes un momento y prestas atención a lo que tienes delante, o dejas espacio para que algo quede difuso y eres paciente con tu propio proceso, es posible que te surja alguna percepción. Estamos configurados para aprender de lo que nos vamos encontrando por la vida y si nos salimos de nuestro propio camino, el aprendizaje ocurre de forma natural.

Amishi Jha, psicóloga e investigadora en la Universidad de Miami, estudia el impacto del mindfulness en la atención y la memoria

funcional en grupos de gente con mucho estrés, como militares o atletas de alto rendimiento, a fin de conseguir las mejores prácticas para lograr resiliencia y bienestar. Normalmente, nuestra atención y nuestra memoria funcional empeoran cuando estamos en situaciones estresantes (piensa en la última vez que estabas completamente angustiado e intentabas tomar una decisión importante). El estudio de Jha con el equipo de fútbol americano de la Universidad de Miami apunta que incluso con cuatro cortas semanas de entrenamientos de mindfulness se logra prevenir el deterioro de la atención.¹⁰ Cuando la entrevisté, me contó a mil por hora (hablando de procesamiento cerebral, ¡creo que ella es mucho más rápida que la media humana!) que cuando nuestra mente «divaga», en lugar de fijar nuestra atención en algo, no percibimos nuestro entorno de la forma que lo hacemos normalmente. Los sonidos no son tan fuertes, la luz es más tenue y se da lo que científicamente se llama «desvinculación» perceptual.

La desvinculación perceptual es lo que pasa cuando vas andando por la calle y te paras en seco porque estás pensando intensamente en algo y pierdes la conexión con lo que está pasando a tu alrededor. ¡Puede que ni te enteres de que has dejado de caminar! Esto puede ser increíblemente positivo si lo haces intencionadamente (o no) para el pensamiento creativo, pero no tan positivo cuando estás en un campo de fútbol intentando encontrar el balón. Amishi descubrió que cuando los jugadores practicaban el mindfulness, su atención no se debilitaba de ese modo. Cuando le pregunté a Amishi si era posible que la práctica de mindfulness nos ayudara a ver puntos ciegos, exclamó: «¡Por supuesto! Cuanto más estable sea tu conciencia del momento presente, más íntegra será la información que te llegará al cerebro. Cuando no estás atenta, tu “muestreo” del entorno tendrá más impacto en todo, incluida la reactividad emocional». La clave está, según ella, en la práctica.

Otro ejemplo de parpadeo atencional es cuando estamos demasiado concentrados en una cosa y perdemos de vista otra. La Universidad de Harvard llevó a cabo un conocido estudio de atención selectiva llamado el experimento del «gorila invisible».¹¹ Se les ense-

ña a los sujetos un vídeo que muestra de cerca a seis personas jugando a baloncesto y se les pide que cuenten el número de pases entre los tres jugadores que llevan camisetas blancas. Durante el vídeo, un tío disfrazado de gorila entra en la pista, se golpea el pecho y luego sale de escena, permaneciendo en el plano de la cámara un total de nueve segundos. ¡El alucinante descubrimiento fue que la mitad de los participantes no vieron el gorila porque estaban contando los pases entre los jugadores que llevaban camisetas blancas! Yo misma he visto el vídeo, y vi el gorila porque sabía de qué iba el experimento, pero me lo podría haber perdido fácilmente. Este es un ejemplo de lo ciegos que podemos llegar a estar: nos perdemos algo que tenemos en nuestro campo de conciencia sin saber que nos lo hemos perdido, porque estábamos prestando atención a otra cosa.

Pulir nuestra atención para ver nuestros puntos ciegos puede dar un poco de miedo por lo que podamos encontrar (como un elefante o un gorila). ¿Qué hacemos con aquello que empezamos a percibir cuando prestamos atención adrede, a conciencia, en el momento presente? Es muy fácil juzgarnos a nosotros mismos por lo que nos perdemos, o sentirnos avergonzados cuando sale a la luz la verdad. ¡Los puntos ciegos pueden ser escalofriantes! Pero aquello inconsciente que sacamos a la luz no es «malo» ni «negativo». No me cansaré de enfatizarlo. Insisto, lo último que quiero es que tu yo interior crítico lea este libro por ti. Asegúrate de no convertir este proceso de descubrir puntos ciegos en algo excesivo. Puede ser algo progresivo y llevadero. Si empiezas con pasitos pequeños, llegará un momento en el que estarás motivado por la pasión de lo que descubres. Te estás embarcando en una serie de transformaciones y en un viaje hacia lo más profundo de tu interior que tiene su propio ímpetu. De verdad.

ACOGER

Antes de seguir avanzando con los mecanismos y las variedades de puntos ciegos, me gustaría formular otro concepto fundamental de este libro: *acoger*. Gran parte de nuestra experiencia se basa en «re-

chazar» nuestra experiencia: «No quiero que sea así, y si permito que sea así, no encontraré una solución». Esta es la creencia, ¿verdad? Pero ¿tenemos que luchar contra la realidad para ganar? ¿Qué pasa si la realidad gana siempre? ¿Y si en vez de resistirnos a ella, nos «acercamos» a ella y encontramos soluciones creativas a problemas complejos? Entonces descubriríamos una manera de ser completamente nueva, en la que fusionaríamos nuestra experiencia y una manera adecuada y espontánea de responder a las situaciones. Acoger nos puede ayudar con esto. Implica abrirle la puerta a todo lo que vivimos, sin dar la espalda a nada, y aprender a conocer verdaderamente nuestra propia experiencia en cada momento.

Esto no significa deshacerte de todos tus límites, dejarte pisotear o permitir que te abrumen tus experiencias. En vez de esto, a través del concepto de acoger, te abres a lo que hay realmente en tu experiencia. Te puedes avenir con esos patrones, emociones y creencias que te llevan pidiendo un poco de cariño y cuidado desde que se formaron en tu consciencia. Así que si, por ejemplo, te sientes avergonzado, permite que ese sentimiento esté allí, aunque te sientas tan... avergonzado.

Si abordas la vida con la voluntad de convivir con lo que te encuentras, sin perderte en ella, aquello que afrontarás fluirá airoso dentro de tu experiencia. Esto aporta más autenticidad y viveza a tus interacciones, pero te exige autocompasión, así como compasión hacia aquellos a quienes has perjudicado y también para los que te han hecho daño. Benditos sean todos nuestros corazones. Cuando lo hagas, liberarás a tu crítico interior: la voz que quiere controlar y gestionar tu experiencia para que estés a salvo y te sientas querido y aceptado (¡y lejos de la culpa!). También liberarás tu atención, para revelar nuevas maneras de ser, como descubrir, interpersonalmente, una nueva pasión o un sentimiento más libre. Estas cosas son posibles cuando tu atención no está ocupada rechazando la mitad de la experiencia actual, a menudo a través del cristal de tu punto ciego.

La primera vez que aprendí el concepto de acoger fue de la mano del doctor Richard Miller, un psicólogo y profesor de meditación que desarrolló e investigó un proceso de meditación sensible al trau-

ma llamado «restauración integral» o iRest, dirigido a excombatientes que sufrían trastorno por estrés postraumático (TEPT) y otros colectivos con otras afecciones. Acoger es un tipo de práctica de mindfulness que nos permite detenernos y recibir cada experiencia con una atención amable: con un enfoque y una práctica elemental a través de la cual comprometerse con el bonito caos que es la vida humana. La manera de sintonizar es a través del cuerpo: si prestamos atención, el cuerpo contiene abundante información en forma de sensaciones e intuiciones. A mí me gusta este enfoque, porque es sencillo, directo y potente.

El protocolo que desarrolló Richard Miller se puede impartir individualmente o en grupo como una práctica guiada. Miller y yo viajamos por Estados Unidos enseñando este método a grandes grupos de terapeutas y profesores de yoga. Una vez trabajamos con Sara, una cliente que no estaba segura de si debía casarse con la persona con la que estaba saliendo, y llegó a un punto de crisis a causa de la decisión. Me quedé de piedra con las percepciones que tuvo Richard, y las sutiles señales emocionales y energéticas que sabía captar mientras trabajábamos con esa chica. Mientras ella hablaba de sus problemas y preocupaciones, él preguntó intencionadamente: «¿Qué sientes al contarnos esta historia?». Y mientras Sara describía sus sentimientos, él preguntó: «¿Hay algo de miedo aquí? ¿Qué sientes en la barriga mientras hablas? ¿Puedes acogerlo para que este sentimiento esté aquí contigo, tal y como es?».

Sentados en la sala con nuestra cliente, yo no veía las señales que estaba captando Richard de todo aquello, incluso estando ahí delante. Yo no sentía nada en la barriga y no le notaba ningún miedo a Sara; ¡estaba hablando de un tío que no le interesaba demasiado! Sin embargo, ante las delicadas preguntas de Richard (su forma de «acoger» lo que había detrás de las preocupaciones de Sara), ella conectó con un miedo muy profundo que llevaba arraigado y que estaba condicionando su proceso de toma de decisiones y su comportamiento. Algo que ella no había visto antes: el miedo a perder la conexión consigo misma y quedar sepultada por su pareja. Para evitar sentir ese miedo, ella se había centrado en el hecho de que él no era

lo suficientemente atractivo para mantener su interés. Se había quedado atascada en esta situación y estaba intentando resolverla desde dentro de las circunstancias y con su propia historia alrededor; había perdido el contacto con sus motivaciones y sentimientos más profundos, los cuales la estaban manteniendo alejada de alguien a quien en realidad quería.

Así es como nos quedamos ciegos. Igual que Sara, nos perdemos en lo que parece una historia verdadera, y, al hacerlo, somos incapaces de ver la verdad más profunda. Sara temía la intimidad consigo misma, y en vez de entrar en contacto con su miedo real y humano, estaba atascada juzgando a su pareja. Esto la ayudaba a estar «a salvo», pero también ciega. Era una creencia, pero cuando se la cuestionó, reconoció que no era una creencia fiable porque escondía una verdad más profunda. Su cuerpo le había ido dando señales acerca de la respuesta, pero era más fácil estar perdida en la historia que hacer lo más sencillo: frenar un poco, y sentir y acoger lo que había allí. Todos lo hacemos.

Como Sara, todos tenemos la capacidad de ver incluso nuestros mayores puntos ciegos en cualquier momento a través de las prácticas rudimentarias de mirar, observar y escuchar lo que está presente. La práctica de mindfulness nos puede ayudar a entrenar nuestra atención para captar cosas, y tener una mirada acogedora nos ayuda a trabajar en ello de una forma amable y abierta en vez de con una mentalidad «solucionadora». En la búsqueda de nuestros puntos ciegos queremos captar emociones, creencias y patrones de pensamiento (los orígenes de los puntos ciegos de los que no estamos al tanto) que nos ayudarán a localizar dónde estamos ciegos, y nos traerán regalos y mensajes que es importante que veamos. Cuando entendemos que todos los tenemos, se convierte en algo menos amenazante a lo que enfrentarnos y descubrimos todo tipo de sorpresas interesantes.

Después de repasar sus preocupaciones y haber sacado ligeramente a la luz su punto ciego (juzgar la apariencia de su novio para evitar sentir miedo de relacionarse de pleno consigo misma), Sara se comprometió de una manera que fue hermosa de presenciar. Ahora

se siente profundamente atraída por su pareja y tiene un conocimiento completamente nuevo de la intimidad y del amor.

¿Qué regalos te estás perdiendo por culpa de tus puntos ciegos, y cómo puede ayudarte a ver mejor el hecho de captar lo que te pierdes en un parpadeo (lo que enmascaras a través de alucinaciones en forma de historias e ideas)?