¿La ignorancia hace la felicidad?

- http://www.raquelcabalga.com/la-ignorancia-hace-la-felicidad/

Los mundos de la literatura y la filosofía están plagados de autores que colocan la ignorancia como remedio infalible para la felicidad, incluso el mismo Homer Simpson traslada ese mensaje a cientos de miles de espectadores en el mundo desde el año 1989. Sin embargo, investigaciones científicas han demostrado que el nivel de conciencia o autoconciencia que hace que nos preocupemos más o menos no se debe a la falta de conocimiento o instrucción sino al grado de activación de cierta región cerebral: la ínsula. Esto significa que estados elevados de actividad sobre la ínsula producen conciencia del más mínimo cambio sobre el cuerpo y sobre el entorno mientras que la ausencia de dicha actividad trae consigo un estado de feliz inconciencia.

Cuando somos muy concientes de todo nos convertimos en seres hipocondríacos y sufrimos por lo más mínimo hasta el punto de sentirnos paralizados por el miedo, con angustia, ataques de pánico, alteraciones emocionales… Por contra, las personas sumamente despreocupadas podrían asemejarse a la metáfora de vivir la vida a ciegas y sin oído pues no prestan atención a los mensajes del cuerpo, de las emociones ni del entorno, representando esto serias dificultades en todas las esferas (salud, relaciones, trabajo, ocio).

Entonces, **¿mi felicidad depende del cerebro y yo no puedo hacer nada por cambiarlo?**

La respuesta es NO, tú eres parte activa en todo esto pues practicando la Atención Plena es posible lograr un equilibrio que te permita ser más consciente de tu cuerpo y de lo que te rodea o, por contra, reducir la intensidad de la actividad de la ínsula para que se reduzcan también los efectos menos agradables derivados de su estimulación. Para que nos entendamos, es tan fácil como modificar la relación que tienes con tus pensamientos, tus emociones y tus sensaciones corporales.

¿Y cómo hago eso que dices? El secreto está en coger el hábito de practicar la Atención Plena (o *Mindulness*) a diario pero… ¡No te asustes! Aunque hayas escuchado decir que la práctica meditativa es un arte que requiere de muchos años de práctica, hay estudios que afirman haber conseguido beneficios tras 20 minutos de ejercicio. Genial, ¿verdad? Pues a continuación te explico cómo actuar según el caso:

- **Quiero ser más conciente de lo que me rodea:**

Para ello solo tendrás que reducir las distracciones que te rodeen o elegir entornos tranquilos que colaboren en tu esfuerzo de percepción de esas señales que quieres empezar a ver, sentir y escuchar. En este caso, la meditación debe permitirte ensanchar el radio de actuación de tu foco de atención de modo que la práctica no deberá centrarse en fijar la atención en un solo objeto sino en abrirla a una nueva dimensión en la que descubrirás nuevos estímulos. Si te parece complicado puedes empezar haciéndote un escaneo corporal para seguir con un ejercicio de conciencia sobre la respiración y sus efectos sobre tu cuerpo, tus emociones y tus

pensamientos. Para que te hagas a la idea: una vez estés sentado/a de forma cómoda con el cuerpo relajado y la espalda erguida prestarás atención a cualquier cosa que se haga presente en tu realidad: lo primero que estabas pensando antes de meditar, lo que surge a raíz de haberte acordado de eso, los ruidos que hay en el entorno, las emociones que te suscitan las imágenes que vienen a tu cabeza, las sensaciones corporales que se derivan… Sin juzgarlas ni pretender entenderlas, únicamente observando y experienciando cada fenómeno. Puesto que la meditación más adecuada para este caso es la de seguimiento abierto no deberás tachar de intrusos a los elementos ajenos que intenten cruzarse en tu práctica pues, precisamente, lo que buscas fomentar es la percepción de más cosas. Practica 5 o 10 minutos durante cada día y, poco a poco, serás capaz de centrarte en un solo elemento siendo conciente también de tus pensamientos, tu emociones, tus sensaciones corporales y el entorno.

- **Mi felicidad depende de reducir mi excesiva autoconciencia:**

A diferencia del caso anterior, aquí pretendes encontrar una práctica que establezca el foco en un objeto material para lograr desactivar el exceso de atención sensorial en todos los aspectos. Para ello elegimos una meditación de atención centrada que llevarás a cabo en una habitación tranquila y sin distracciones, durante 5 o 10 minutos al día. El objetivo es centralizar la atención en cualquier cosa que no sea la respiración, una imagen corporal o un objeto mental sino más bien en un objeto físico que haya en la sala para clavar en él tus ojos y toda tu atención. En el caso de que algo interfiera la atención con el objeto, con calma, te reconducirás de nuevo hacia el objeto, con la mirada y la atención fijas. Con la práctica, este ejercicio se convertirá en la forma más efectiva de reducir la activación de las amígdalas y la corteza frontal de modo que logres observar y contemplar tus propios pensamientos, sentimientos, emociones o sensaciones sin enjuiciarlos y, sobretodo, sin entrar en un bucle de preocupación que desencadene alteraciones de todo tipo.

Con todo esto, si quieres lograr cambios duraderos será necesario que ejercites tu mente a diario ya que la práctica continua es la encargada de cambiar los patrones de actividad neural de tu cerebro. **¿Aún tienes dudas? ¿No entiendes cómo es posible que la Atención Plena pueda ser la mejor solución para dos cuestiones que son contrapuestas?** Es muy sencillo, esta práctica funciona como modulador sobre la mente (como la ruedecita que giras hacia un lado o hacia el otro para bajar el volumen de una misma pieza musical): si necesitas bajar el volumen de tus señales internas porque las escuchas a todo trapo y ello te impide concentrarte o vivir con serenidad, la meditación te ayudará a ir reduciendo ese ruido interno hasta que consigas que no te moleste; en cambio, si te falta autoconciencia, el mismo ejercicio te permitirá amplificar el volumen de tus señales internas bajando la actividad de la corteza prefrontal, permitiendo así abrir la mente a más estímulos y aumentando también la actividad de la ínsula.

¿Qué me dices, te animas a probarlo? ¿De qué tipo eres tú?