

La oportunidad del “Cuarto de segundo mágico”

Hacer una pausa...usar el cuarto de segundo mágico, escoger estar presente

© 2015 Tara Brach (de [Finding True Refuge](#))

En el libro *My Stroke of Insight*, la científica del cerebro Jill Bolte Taylor explica que la duración natural de una emoción—el promedio de tiempo que tarda en moverse a través del sistema nervioso y del cuerpo—es solo de un minuto y medio, tan solo noventa segundos. Después de esos noventa segundos, necesitamos de los pensamientos para mantener activa la emoción. Por lo tanto, si nos preguntamos qué es lo que nos mantiene estancados en emociones dolorosas como la ansiedad, la depresión o la rabia, no necesitamos buscar más allá de la corriente sin fin de nuestro propio diálogo interior.

La neurología moderna ha descubierto una verdad fundamental: Las neuronas que se activan juntas, se conectan entre sí. Cuando entramos repetidamente en una espiral de pensamientos y emociones, creamos patrones profundos de reactividad emocional. Esto quiere decir que, cuanto más piensas acerca de ciertas experiencias, más fuertes son los recuerdos y más fácilmente se activan los sentimientos asociados a ellos.

Por ejemplo, si una adolescente pide ayuda a su padre y él la ignora o reacciona con irritación, el dolor emocional del rechazo puede quedar vinculado a numerosos pensamientos o creencias: “No soy querida,” “No merezco ayuda,” “Soy débil por desear ayuda,” “Es peligroso pedir ayuda,” “Mi padre es malo. Lo odio.”

Cuantas más veces reciba la adolescente esa respuesta de alguno de sus padres—o, aunque tan solo imagine que la recibe—más fuertemente se emparejará el impulso de buscar ayuda, con la creencia de que será rechazada y con los sentimientos que la acompañan (miedo, dolor, rabia o vergüenza). Años después, puede dudar en pedir ayuda por completo. O, si lo hace, y la otra persona se demora en responder o parece distraída, los antiguos sentimientos retomaran el control: Y restará importancia a sus necesidades, se disculpará o se enfurecerá.

A menos que aprendamos a reconocer e interrumpir nuestros pensamientos compulsivos, estos arraigados patrones emocionales y conductuales, continuaran fortaleciéndose con el tiempo. Afortunadamente, es posible escapar de éste patrón.

El investigador Benjamin Libet descubrió que la parte del cerebro responsable del movimiento, se activa un cuarto de segundo antes de que seamos conscientes de nuestra intención de movernos. Luego, hay otro cuarto de segundo antes de que se inicie el movimiento.

¿Qué significa esto? En primer lugar, proyecta una luz interesante sobre lo que llamamos “libre albedrío”—antes de que tomemos una decisión consciente, ¡nuestro cerebro ya ha puesto los engranajes en marcha! Pero, luego, nos ofrece una oportunidad.

Digamos que estas obsesionado con la idea de fumar un cigarrillo. Entre el momento del impulso (“Necesito fumar un cigarrillo”) y el momento de la acción (buscar el paquete), hay un espacio de tiempo dentro del cual podemos escoger. Tara Bennett-Goleman llama a ese tiempo “el cuarto de segundo mágico.” Mindfulness nos da la posibilidad de aprovecharlo.

Atrapando nuestros pensamientos en el cuarto de segundo mágico, podemos actuar desde una posición más inteligente, interrumpiendo así el círculo de pensamientos obsesivos, que alimentan la ansiedad y otras emociones dolorosas. Por ejemplo, si nuestros hijos nos piden que juguemos con ellos y automáticamente pensamos “Estoy demasiado ocupado,” podemos hacer una pausa y escoger pasar unos minutos con ellos. Si hemos estado atrapados escribiendo un e-mail agresivo, podemos detenernos y decidir no apretar la tecla de enviar.

Buda enseñó que para ser libre—no debemos identificarnos o ser poseídos por pensamientos o sentimientos—necesitamos investigar todas y cada una de las partes de nuestras experiencias con una atención íntima y plena. El primer paso es hacer una pausa, usar el cuarto de segundo mágico, y el segundo escoger estar presente con nuestra experiencia momento a momento. Necesitamos reconocer los pensamientos basados en el miedo y la tensión en nuestro cuerpo, con aceptación, curiosidad y una atención amable. El fruto de esta presencia consciente es la capacidad para liberarse de la reactividad habitual, y responder a nuestras circunstancias vitales con un corazón sabio y salir de las garras de las emociones opresivas.



Tara Brach es profesora senior y fundadora del Insight Meditation Community of Washington. Tara es autora del libro *Radical Acceptance and True Refuge*.