



COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y SALUD MENTAL: TÉCNICA DUAL: SUFRIMIENTO VS DOLOR, PARA LA MEJORA DEL ESTRÉS

Conscious communication and mental health: dual technique: suffering vs pain, for the improvement of stress

JOSÉ JESÚS VARGAS DELGADO ¹, IGNACIO SACALUGA RODRÍGUEZ ²

¹Universidad Europea de Madrid, España

²Universidad Europea de Madrid, España

KEYWORDS

*Conscious communication
Mental health
Stress
Mindfulness
Communication
Pain
Suffering*

ABSTRACT

The objectives of study will be based on deepening the limiting concept that stress is a consequence of circumstances external to us such as those generated by the Covid-19 pandemic, but it is born depending on the communicative way in which we evaluate the events, or our capacities to face and discern the duality of pain (primary suffering) and suffering (secondary suffering). The proposal of the dualistic technique of pain vs. Suffering is a research continuity of the Stress 0.0 program. a practical methodology to reduce stress to its minimum expression.

PALABRAS CLAVE

*Comunicación consciente
Salud mental
Estrés
Mindfulness
Comunicación
Dolor
Sufrimiento*

RESUMEN

Los objetivos del estudio se basarán en ahondar el concepto limitante de que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros como los generados por la pandemia del Covid-19. En realidad, el estrés nace dependiendo de la forma comunicativa en que evaluamos los sucesos, o nuestras capacidades para hacer frente y discernir la dualidad del dolor (sufrimiento primario) y el sufrimiento (sufrimiento secundario). La propuesta de la técnica dualista del dolor vs. sufrimiento es una continuidad investigadora del programa Estrés 0.0. una práctica metodología para reducir el estrés a su mínima expresión.

Recibido: 22/ 05 / 2022

Aceptado: 26/ 07 / 2022

1. Introducción

El estrés sigue siendo, pese a la considerable investigación realizada en torno a él, y a la ansiedad, y a los numerosos abordajes esbozados para afrontarlo y reducirlo, un aspecto inevitable de la vida (Shamash, 2015). Todos nos hallamos sumidos, sin escapatoria posible, en la incertidumbre de cada instante: el Covid-19, el conflicto de Rusia, Ucrania, la enfermedad, la vejez, la muerte y la imposibilidad de controlar todos los acontecimientos en torno a los cuales gira nuestra vida.

El estrés es un estado de “amenaza” física y psicológica, que brota cuando consciente o inconscientemente, sentimos que no sabemos responder de manera eficiente ante explícitos escenarios de nuestras vidas (Doria, 2015).

Los objetivos del estudio se basan en ahondar el concepto limitante de que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros como los generados por la pandemia del Covid-19, pero, en realidad, éste nace dependiendo de la forma comunicativa y narrativa de los pensamientos, en que evaluamos los sucesos, o las capacidades para hacer frente y discernir la dualidad del dolor (sufrimiento primario) y el sufrimiento (sufrimiento secundario). Uno de los engaños más persistentes de la mente es pensar que el origen de nuestra insatisfacción se encuentra fuera de nosotros mismos (García Campayo, 2019).

En realidad, es el cerebro más primitivo, llamado “cerebro reptiliano”, el que toma el control cuando nos sentimos estresados. El cerebro básico, y primitivo, solo conoce dos posibles autovías de respuesta: “Luchar” o “Huir”. Cuando percibimos que determinadas situaciones son una amenaza para nosotros, nuestro cerebro primitivo, buscando la supervivencia, reacciona del único modo que ha interiorizado y que conoce: luchando o huyendo de aquello que percibimos como amenazante o peligroso. Vivimos absolutamente sumergidos en un formato de vida que parece conducirnos a funcionar en el día a día a un ritmo muy agitado. Hacer frente con eficiencia a infinidad de tareas y responsabilidades dentro del ámbito laboral, está a la orden del día, y en muchos casos, ocuparnos del cultivo de las relaciones personales, de la educación de nuestros hijos, y de muchos más aspectos de nuestras vidas que solicitan de nuestra atención y gestión. Este programa de “lucha o huida” ha sido muy útil para la conservación como especie, y realmente es obligatorio en las circunstancias que desde el punto de vista objetivo admiten una emergencia ante la cual, la hiperactivación física y mental del estrés es legítimamente lo que precisamos para poder adaptarnos a los cambios que estas situaciones de riesgo nos acarrearán (Doria, 2015).

La propuesta de la técnica dualista del dolor vs. sufrimiento es una continuidad investigadora del programa Estrés 0.0. una práctica metodología para reducir el estrés a su mínima expresión.

Los medios de comunicación han sido testigos, y han asistido al fenómeno de como el resto de la sociedad se ha visto sobrepasada por el acontecimiento de la pandemia. A todos los grupos de edad nos ha cogido desprevenidos, y en cierta manera nos vimos en un primer momento ante una abundancia de información que los medios no sabían cómo tratar, y que generó la citada desconfianza. Diariamente hacen frente a la desinformación, y a las reiteradas intoxicaciones de carácter propagandístico. Los medios tradicionales intentan encauzar un caudal de información que en muchos casos era contradictoria, a la vez que se veían sobrepasados por una cantidad ingente de altavoces en internet.

El foco de las conclusiones del planteamiento investigador, se centrarán en el desarrollo de la técnica dual dolor vs. sufrimiento, que se convierte en una propuesta útil, de discernimiento comunicativa, conceptual y experimental. Destinado para cualquier persona que vivencie cualquier signo, o síntomas, de estrés como ansiedad, irritabilidad, reactividad, o simplemente sentirse abrumado por los acontecimientos generados por el surgimiento de la pandemia, y la incidencia de la cobertura mediática analizada en la investigación.

2. Estrés: causas, condiciones y consecuencias

Ante esta situación de deformación mediática cuantitativa y cualitativa, y de evidentes y desproporcionados tiempos de consumo, la situación llega a un extremo en que nos sentimos aislados, confinados y enajenados del mundo natural, sin saber cómo establecer el contacto con los demás, ni con la inteligencia transpersonal de la vida. La cobertura mediática, la tecnología y este auténtico tsunami de información, han acelerado, en los últimos tiempos, el ritmo y la complejidad de la vida cotidiana, que ha obtenido un evidente punto álgido en el Covid-19. Durante la pandemia, los dispositivos electrónicos, correo electrónico, *whatsapp* y redes sociales nos mantienen hiperconectados las veinticuatro horas, de los siete días de la semana, exponiéndonos a una auténtica avalancha de impulsos, reactividades continuas inconscientes, y exigencias emocionales del continuo mental. El cerebro se ve desbordado por la aceleración del ritmo, y un auténtico bombardeo de información que nos expone a frustración, preocupación, pánico, resistencias, autocrítica, autoexigencia e irritabilidad (Vargas, 2020).

En este contexto no resulta sorprendente, que muchas personas se preocupen, o se depriman tanto, que, en un intento de recuperar el equilibrio interior perdido, se vean obligadas a solicitar, o recibir medicación (Stahl y Golstein, 2010).

Y aunque este tratamiento pueda, en ocasiones, resultar necesario para recuperar la salud y el bienestar, también es importante cultivar los recursos internos de autocuidado que nos ayuden a enfrentarnos, con

inteligencia cardíaca, más adecuadamente al estrés, dolor y la enfermedad (Doria, 2021).

La técnica dual –sufrimiento vs. dolor–, para la mejora del estrés generado por la pandemia, y por los desproporcionados tiempos de consumo comunicativo, se dirige a cualquier persona que conviva con el estrés, sufrimiento, dolor, ansiedad o enfermedad. De este modo, el compromiso de la integración, e interiorización del programa en la vida cotidiana, no solo te ayudará a reducir el estrés, y la ansiedad a la mínima expresión, sino que se convertirá en una inspiradora ruta que puede orientarte con mente clara, hacia el logro de una vida más sana, fluida, tranquila y compasiva (García Campayo, 2021).

El estrés es un tópico de gran popularidad, porque afecta a un gran número de personas. Consiste en la respuesta automática y natural del organismo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras, o desafiantes, desde la esfera más reptiliana (Vargas, 2020). Cuando el estrés se prolonga, o se intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño, e incluso las relaciones personales se pueden ver afectadas (Stahl y Golstein, 2010).

Una de las formas más eficaces de disolver con autoconsciencia el estrés, viene a través de la destreza de aceptar su presencia, y ser capaz de abrazar nuestra ansiedad con compasión e inteligencia cardíaca (Vargas, 2020).

Definimos compasión como la profunda consciencia del sufrimiento de uno mismo y de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo (García Campayo, 2019). De este concepto encontramos la autocompasión, y sus efectos para la gestión del estrés. Autocompasión implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta dolor, o sufrimiento, ante una situación estresante, en lugar de autocriticarse, culparse, o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos, tal y como trataríamos a un niño indefenso, o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocritica destructiva y culpabilizante (Vargas, 2016).

En general para la gran mayoría de los occidentales, es más difícil darse afecto a uno mismo que darlo a otros. Es el gesto de abrazar a nuestro estrés, de una forma que no proyectemos autocompasión en una situación complicada. Pero para algunas personas esta experiencia resulta prácticamente imposible. Unos, porque lo viven como una debilidad, o un riesgo de convertirse en indolentes (García Campayo, 2015). Algunos, porque no se consideran dignos de recibir afecto por parte de otros (frecuentemente, porque no lo recibieron de forma incondicional en la infancia). Si esta práctica nos resulta muy complicada, un truco efectivo es iniciar la práctica de la compasión hacia los amigos y, cuando estemos dando afecto a personas que queremos, podemos incluirnos nosotros en la imagen, y darnos afecto a nosotros mismos también (Kabat-Zinn, 2009).

3. Storytelling plano secuencia

Uno de los motivos por los que alguien puede no estar viviendo en el momento presente, y estar sometido a los procesos de estrés, es porque hace demasiadas cosas a la vez. Todo el mundo ejecuta varios asuntos simultáneamente. La tecnología moderna fomenta especialmente este proceso de multitarea, que irremediamente nos conecta con el estrés, y el sufrimiento. Puedes escribir mensajes de texto de *whatsapp* mientras conduces, o en un semáforo, ver la televisión mientras comes, o mirar el correo electrónico mientras hablas por teléfono (Vargas, 2019).

Resulta sorprendente nuestra capacidad para realizar varias cosas a la vez. Podemos estar atendiendo al teléfono, escribiendo en el ordenador, fumándonos un cigarro, escuchando música y tomando notas (Doria, 2015). Es probable que en tu caso, estar simultaneando diversas tareas se haya convertido en un hábito. Incluso tu mente lo pueda traducir, e interpretar, como una capacidad intelectual elevada. Es decir que se puede traducir como una fortaleza del intelecto (Vargas, 2019). La idea de intentar hacer más cosas en menos tiempo, parece una ventaja competitiva del “planeta del hacer”. Y entrenamos cada instante a la mente para que ese proceso de multitarea se convierta en una conducta difícil de romper.

Cuando sucede una situación contractiva y retadora en la vida como es perder el trabajo, o poner en marcha un negocio que no arranca, es muy probable que nuestro comportamiento se incline de forma automática, y repetitivamente, a comprobar el correo electrónico, cuenta de Twitter e Instagram unas veinte veces cada hora. Eso es algo que roba energía y concentración, y se sabe que nos resta eficacia (Vargas 2020).

Desviar el enfoque de la atención rápidamente, de una cosa a otra, suele reducir la eficiencia, aunque la mente nos diga todo lo contrario. Así se incrementan las posibilidades de que en el futuro nos distraigamos añadiendo todavía más tareas a nuestra vida. Estamos potenciando el músculo atencional de los contenidos de la experiencia de manera simultánea, lo que aumenta considerablemente los niveles de sufrimiento. En momentos de estrés el storytelling receptivo en plano simultáneo fortalece la capacidad de dispersión mental y disminuye cotas de presencia.

La invitación desde *mindfulness* y la gestión sana del sufrimiento es que si eres realmente adicto a hacer varias cosas a la vez, empieza con pequeños pasos. Resérvate un momento para concentrarte únicamente en la tarea que tienes entre manos. Asegúrate de eliminar todas las posibles distracciones. Curiosamente en los momentos de estrés, la mente suele sacar el músculo que le ha permitido aprender que es mucho más eficiente estar en varios focos a la vez. Este proceso tiene un efecto demoledor en la eficiencia atencional, y sobre todo en el aumento directo de los grados de estrés y sufrimiento.

La propuesta reside en mantener una relación con la vivencia en formato *storytelling* en plano secuencia (Vargas, 2019). A medida que aumente tu capacidad para realizar las tareas de una en una, ve aumentando el tiempo que dedicas a una de ellas. Cada vez que tu mente se disperse, recupera la concentración con delicadeza y amabilidad. De este modo estás entrenando la mente en un nivel de presencia mucho mayor, y menos superficial. Es una manera de observar, y conectar con la realidad en modo secuencia, y potenciar tu crecimiento integral perceptivo.

Imagina que tienes un foco en la frente, y tienes la posibilidad de destinar la energía como desees, para proyectarla sobre los acontecimientos, espacios y los procesos que te suceden. Si disminuyes el perímetro de tu atención, el nivel de profundización en cada tarea será mucho más elevado. Es lo que llamamos “*storytelling* secuencial”. Si por el contrario aumentas el perímetro, y el foco de tu linterna los niveles de amplitud sobre varias tareas aumentan notablemente, pero la capacidad para profundizar disminuyen exponencialmente (Vargas, 2019).

Cuando activamos la mente en modo “*storytelling* en plano simultáneo” la posibilidad de generar el dialogo interno de nuestro pensamiento aumenta claramente, dado que la mente tiene una baraja de ventanas abiertas para rumiar y vagabundear infinitamente la comunicación narrativa de los pensamientos. El efecto principal es que los niveles de estrés aumentan de manera proporcional. Además, el plano simultáneo es una ficción de la mente dado que lo que hacemos es fraccionar en pequeñas parcelas muy superficiales nuestra atención secuencial, y pensamos que comunicativamente estamos realizando varias cosas a la vez de manera más eficiente, pero por supuesto menos profunda.

Cuando activamos la mente en modo “*storytelling* en plano secuencia”, conseguimos bucear con plenitud en cada acontecimiento y hasta que no finalizamos conscientemente ese plano no pasamos al siguiente. De esta manera la presencia de los pensamientos dispersos en los diferentes escenarios, disminuyen claramente, y por supuesto baja a 0 los niveles de estrés.

4. Mandos del vuelo: Comunicación consciente, para una gestión sana del sufrimiento

Existen ciertos problemas relacionados con el hecho de funcionar en el piloto automático, problemas que provocan un aumento de los niveles de estrés. Es una manera de funcionar siempre con el piloto automático de nuestra nave cognitiva y de nuestro ser. Confiar todo el proceso vital de cada instante a nuestro inconsciente. Es una forma de ceder la dirección comunicativa de nuestro “aeronave” cognitiva, a la mente automática no consciente. De esa forma es la mente reactiva la que dirige nuestro “avión” discursivo, y no somos nosotros; el yo profundo. Este fenómeno se produce especialmente en procesos de estrés, y tiene un impacto directo con el sufrimiento.

Los principales problemas de mantener el piloto automático en la vida son los siguientes:

4.1. Cuadro de mando de los pensamientos

Te asaltan pensamientos que podrían provocarte estrés. Y nos lo creemos, le damos plena credibilidad a esos pensamientos, y nos fundimos comunicativamente con ellos. La comunicación con la narrativa de la mente permite que el dolor vaya mutando en sufrimiento. Por ejemplo, puedes pensar en un retador proyecto que te hayan propuesto en el trabajo, y que de alguna manera es preciso llevarlo a cabo a la perfección. Lo llenamos de expectativas, y de autoexigencias. Siempre lo has realizado de manera exitosa, y te basas en esas coordenadas, para desde ahí afrontar el proyecto. Sin embargo, resulta imposible, y poco realista, teniendo en cuenta el tiempo del que dispones. En este escenario los pensamientos automáticos, vinculados con el sufrimiento, aparecen en la “pista de salida”, y nos están condicionando el despegue narrativo, y comunicativo con el sufrimiento (Vargas, 2019).

4.2. Cuadro de mando de las emociones

Es posible que te enfrentes a tus emociones de manera automática. Por ejemplo, te puedes sentir un poco nervioso porque tienes un evento familiar que te genera mucho estrés. Realmente no te apetece mucho porque es un escenario donde te vas a ver muy expuesto, y no te aparece afrontarlo (Vargas, 2020). En lugar de tranquilizarte, o de hablar de ello con alguien de confianza, empiezas a luchar contra la emoción, o a negarla, lo que provoca sufrimiento, y que la ansiedad aumente innecesariamente.

4.3. Cuadro de mando de la conducta y sentidos

Tu conducta puede contribuir a aumentar el nivel de estrés. Por ejemplo, cada vez que conduces y alguien te corta el paso, inmediatamente te puedes enfadar y puedes empezar a gritar e insultar. Te sientes más estresado, y ni siquiera has llegado al trabajo o al colegio a recoger a tus hijos. Por otro lado, tal vez reacciones de forma automática a las sensaciones corporales. Cada vez que tu cuerpo se siente cansado empiezas a autocriticarte por falta de salud, o por no cuidarte. O ni siquiera notas la tensión en los hombros, o en la mandíbula hasta que te duele tanto que irremediablemente tienes que parar.

5. El secreto de estrés 0.0: impermanencia y no verídico

Cualquier fenómeno mental o emocional, o contenido estresante (dolor primario), si no lo potenciamos (pensándolo sobre ello, rechazándolo o luchando con él), y simplemente lo observamos de forma desapasionada, como un fenómeno externo que perteneciese a otra persona, va a desaparecer. Este es el gran secreto de la gestión emocional orientada a la disolución del estrés en nuestro ser, y a la gestión sana, comunicativa y narrativa con el sufrimiento. Cualquier pensamiento o emoción que nos genera estrés, o ansiedad, independientemente de su contenido, y por terrible que parezca en este momento, acaba por desvanecerse espontáneamente en poco tiempo. Por supuesto, que va a tener momentos intensos de impacto e influencia, pero tiene un proceso interno, y tiene su ritmo desde dentro (García Campayo, 2021).

Se ha comprobado que existe un ciclo interno de las mareas emocionales, que vincula la comunicación entre el dolor y sufrimiento (García Campayo, 2021). El ciclo suele extenderse a tiempos rítmicos, y muy determinados, como las mareas en el mar. Concretamente cada 45-90 minutos se ha investigado que existe un cambio de marea cognitiva, y emocional, que interconecta la forma en la que gestionamos comunicativamente la relación entre el dolor y el sufrimiento, y de igual manera genera un cambio en la frecuencia de los procesos, que nos desencadenan cuadros de estrés (Vargas, 2020). Es decir, en que las secuencias mentales, narrativas y discursivas, cualquier pensamiento que pueda aparecer en la pantalla del ser, es absolutamente impermanente. No tiene identidad, ni es inherente para mantenerse en el tiempo. Ahí radica la esencia neutral del proceso metamorfoso de transfiguración del dolor al sufrimiento. Para evitar el prendimiento del sufrimiento, lo importante es no potenciarlo con nuestra mente rumiadora, y con el apego, o la lucha reptiliana, interna y ansiosa. Curiosamente cuanto más intentamos luchar con una emoción, un sentimiento en el cuerpo, o un pensamiento, mayor es la permanencia en nuestro ser. De alguna forma estamos alterando artificialmente la naturaleza y el ciclo de vida de cada pensamiento.

5.1. Impermanencia

Cada 45 a 90 minutos existe un cambio de ciclo en la marea cognitiva y emocional. Pero lo importante es que cuando percibamos una marea intensa delante de nosotros, no intentemos, ni generar pensamientos rumiantes sobre su aparición, ni luchar con ellos. Es una manera de aceptar con mente clara el momento presente, y observarlo de la manera más desapasionada posible. La proposición reside en que lo percibas como fuera un fenómeno externo que perteneciera a otra persona, porque finalmente el estrés va a desaparecer (García Campayo, 2021).

Por tanto ¿para qué, hace falta cambiar ese pensamiento por otro más positivo? ¿para qué queremos saber cómo se origina ese pensamiento concreto? ¿para qué, tenemos que luchar con esa narración discursiva cognitiva, o emoción estresante, intentado racionalizar su disolución? ¿para qué luchar con esa emoción, o sentimiento que tengo asentada en una parte de mi cuerpo? El objetivo, y propuesta, es esperar a que desaparezcan sin dejarse atrapar por ellos. Además, otra de las características de la naturaleza de la mente, es que los pensamientos, o los fenómenos cognitivos no son ciertos, y por supuesto los procesos estresantes tampoco lo son.

5.2. No verídicos

Los fenómenos cognitivos y emocionales estresantes no son verídicos. Lo que pensamos no es la realidad externa, no es lo que ocurre. Si pensamos que somos unos "inútiles", no quiere decir que lo seamos. Si pensamos que el mundo es "horrible", o que somos incapaces de "hablar en público", o que tal persona es "malvada", no quiere decir que sea así, ya que otras muchas personas lo ven de forma diferente (García Campayo, 2021).

Si podemos separar la realidad de los pensamientos, no actuaremos sobre la base de la información errónea que nos dice la mente dispersa, y comunicativamente discursiva.

6. Gran cámara cenital consciente

Atención plena, o *mindfulness*, podría definirse como el proceso de desplegar el observador, o mirada testigo, es decir, de desarrollar metacognición (García Campayo, 2020). Una gran cámara cenital, en gran formato de silencio, que visualice toda la narrativa comunicativa desde una perspectiva sana. Es la técnica de escindir la mente de forma que en una parte de ella, el observador, se haga consciente de los objetos de la mente, sin identificarse con ellos. En las fases iniciales, el observador, y la cámara cenital, es muy débil, y los objetos muy potentes, por lo que tiende fácilmente a identificarse con ellos, especialmente en momentos de ansiedad. Con el paso de los meses el observador se robustece, y los objetos mentales se van diluyendo (Vargas 2019). Con el fortalecimiento, la gran cámara cenital, o el observador testigo, van a ocurrir tres fenómenos de la mente que nos permite conectar con una comprensión transformadora elevada:

Cada vez hay menos pensamientos estresantes. Al no identificarnos con ellos, les falta gasolina, y pierden fuerza. Cuando aparece un pensamiento (por ejemplo: "no voy a poder afrontar este reto que me han asignado") no se genera un racimo de pensamientos concatenados (por ejemplo: "seguramente mi jefe se dará cuenta que no soy la persona adecuada para afrontar este reto", o "no soy capaz de afrontar todo lo que se me ha asignado", "voy

a defraudar a las personas que han confiado en mí”, ...).

Cada vez hay más huecos entre pensamientos de ansiedad. Al haber menos pensamientos cuantitativamente, es más fácil ver que existan huecos entre pensamientos, algo imposible de hacer consciente antes de practicar meditación. En las tradiciones contemplativas, se insiste al practicante en buscar los huecos entre pensamientos, porque ahí habita la auténtica naturaleza de la mente (Vargas, 2019).

Cada vez nos creemos menos los pensamientos de alteración. Somos conscientes de que los pensamientos son solo fenómenos mentales, que no son la realidad, que no lo hemos generado nosotros voluntariamente, y que, si no les ponemos atención, desaparecerán de la mente en pocos segundos.

7. Tipos de sufrimiento: evitable e inevitable

A continuación, procedemos a dar las claves de la técnica dual de discernimiento del sufrimiento y el dolor, como combinación ecuánime para el manejo higiénico del estrés generado, entre otros factores, a partir de la sobre exposición mediática que estamos vivenciando. La primera autovía neuronal que debemos abordar con valentía en este proceso, es que la mayor parte del sufrimiento es absolutamente evitable, y no sería realmente necesario que lo experimentáramos (García Campayo, 2021). El dolor es algo natural; sin embargo, el sufrimiento es una incompetencia (Doria, 2015). Una de las enseñanzas importantes de *mindfulness*, y de la atención plena, que toma de las tradiciones orientales, es la diferencia entre el sufrimiento primario, o dolor, y el sufrimiento secundario, también llamado simplemente sufrimiento. Las diferencias son las siguientes:

7.1. Fase 0. Dolor, o sufrimiento primario

Este dolor está necesariamente asociado inherentemente a la existencia humana y, por tanto, es inevitable. En esta estancia los tres principales sufrimientos irrevocables que vamos a experimentar son los procesos inexorables de envejecer, enfermar y morir, que nos afectarán tanto a todos nosotros, como a nuestros seres queridos (García Campayo, 2021). Es importante aceptar “en mayúsculas”, que no podemos hacer absolutamente nada por impedir la aparición de estos escenarios en la vida, y de estos procesos, aunque la sociedad, y más concretamente los medios de comunicación, en sus múltiples manifestaciones, intenten desactivarlos, maquillarlos, negarlos, anularlos, ocultarlos y esconderlos.

Para la asimilación de este primer concepto clave, lo sabio es alcanzar una aceptación profunda que en la vida existe, necesaria y obligatoriamente una cierta cuota y cantidad de dolor absolutamente inevitable, para cada uno de nosotros (Doria, 2020). Una inteligencia transpersonal permite disolver, por la propia aceptación y mirada, el surgimiento de determinados miedos ancestrales que perennemente han acompañado al padecimiento del ser humano.

Está basada en la capacidad de sostener la comprensión sobre la vida y la muerte. De esta manera quien deposita su intención en el desarrollo muscular de esta inteligencia transpersonal, novena inteligencia de Gardner (Vargas 2022), accede al acogimiento, y reconocimiento de su identidad profunda, y experimenta una honda transformación que descansa ante la imagen de su propia muerte, y la de los seres que le rodean. Su miedo a la decadencia del egocentrismo se reduce a la mínima expresión, y a su vez, el duelo por la pérdida de seres queridos se transforma, y aminora de manera aceptadamente insospechada.

7.2. Fase 1. Sufrimiento secundario, o simplemente podemos llamarlo sufrimiento

Nos lo autoproducimos al no aceptar el dolor, o al querer controlar, o más acertadamente pseudocontrolar el mundo y la incertidumbre, para lo cual utilizamos el diálogo comunicativo interno, o rumiación de la mente (García Campayo, 2019). Realmente, es una defensa natural, animal y primaria del ego que no es capaz de aceptar con valentía, esa cuota de dolor, que nos ha encontrado (García Campayo, 2021). Algunos de estos sufrimientos secundarios serían los siguientes:

7.2.1 Fase 1.0. Retrospección

Buscando culpables en el pasado. En esta primera estrategia, el ser se activa en modo de una búsqueda ansiosa identificando un culpable en nosotros mismos, o en otras personas, a acontecimientos o sucesos que son parte inherentes de la naturaleza. Por ejemplo, ahora en los tiempos contractivos que hemos, y estamos vivenciando, con tanta deformación mediática, se ha producido esta estrategia como una vía de escape de la mente primitiva.

Por ejemplo, cuando reaccionamos ante la muerte de un ser querido, nos culpamos por no haber estado presentes en el momento de la muerte. Muy presente en la época que hemos vivenciado en la pandemia Covid-19. La segunda vía estratégica que podemos poner en marcha en esta fase 1.0. es la búsqueda de responsables externos, en la administración, dirigentes, o en otras personas ante catástrofes difícilmente previsibles e inevitables, como tsunamis, terremotos o el reciente volcán de La Palma en las Islas Canarias.

7.2.2 Fase 1.1. Negación de la realidad en el presente

Cuando luchamos contra la realidad que está ocurriendo, y no queremos aceptarla. Un ejemplo lo encontramos,

si nos diagnostican una enfermedad grave, y buscamos compulsivamente segundas, y terceras opiniones de otros profesionales, uno detrás de otro, para intentar confirmar inútilmente que es un error. Una negación de la realidad que el ego pone en marcha para no aceptar tu vulnerabilidad inherente.

7.2.3 Fase 1.2. Anticipación y predeterminación vital en el futuro

Esta estrategia de huida consiste en anticipar cómo será el futuro en relación con algo que no ha ocurrido en el presente pero que la mente, en su incesante diálogo discursivo, manifiesta en su pantalla interna como un contenido en alta definición. Un ejemplo de ello lo podemos encontrar tras la muerte de un ser querido, dado que se ponen en marcha y se desarrollan una serie de pensamientos del tipo: “jamás podré volver a ser feliz, porque nadie me querrá como él (o ella), la vida ya no valdrá la pena”.

Si damos un “paso a atrás” y observamos los pensamientos y emociones “bañados de estrés” desde una mayor distancia, sucede que ya no nos atrapan, y solo entonces aflora la capacidad de discernimiento. Solo entonces podemos sopesar y observar de manera adecuada la respuesta que damos, observando si el pensamiento o emoción que estamos experimentando en verdad se adecua a la realidad del momento. Esta es la gran diferencia entre “responder” y “reaccionar” (Vargas 2019). “Reaccionar” es actuar automáticamente por efecto de un estímulo, es un acto involuntario, pasivo, fuera de nuestro control, y en él habita por naturaleza la esencia del sufrimiento. Sin embargo, “responder” es la voluntad de actuar desde el equilibrio interno, presencia y la atención consciente. Cuando respondemos estamos invitando a escena al sufrimiento primario con su aceptación, y cuando reaccionamos estamos conectándonos con la frecuencia del sufrimiento secundario, desplegando todo su potencial a través del diálogo interno, y la rumiación cognitiva.

En *mindfulness*, a estos tipos de sufrimientos se les ha denominado también: limpio, al inevitable, y sucio, al evitable. Toda una metáfora de la capacidad de gestionarlo y de disolverlo que tiene cada uno. Lo que enfatiza es que uno, el limpio, surge de forma espontánea en el proceso de la vida y de la naturaleza del ser humano, cristalizado en el dolor. Por el contrario, el sucio requiere de la autoría e intervención de la mente, de la huida, reactividad y lucha contra la realidad, y en él se encarna el sufrimiento (García Campayo, 2021).

En este proceso de discernimiento entre el dolor y el sufrimiento como estrategia para gestionar el estrés, podemos encontrar una extraordinaria metáfora narrativa que materializa la esencia de esta diferencia. Tradicionalmente, se ha evidenciado la diferencia entre ambos con la denominada “parábola de las dos fechas” original del budismo, y que *mindfulness* ha incorporado en sus enseñanzas para indagar en ambos conceptos interdependientes. La primera flecha es el sufrimiento primario, el que hemos denominado el inevitable. El que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. Aquí podemos ubicar la presencia de la pandemia como un ejemplo de ello. La segunda flecha está formalizada a través del sufrimiento secundario, el que hemos denominado el innecesario y evitable (García Campayo, 2021). La segunda flecha está relacionada con la lucha contra lo que nos ocurre, y se posiciona en a frecuencia que obtenemos de la sobre exposición mediática a los medios, que en muchos casos de una forma inconsciente, apuntan a la vectorización de esta segunda flecha. Curiosamente, aunque a la mente le cueste aceptarlo, el mayor sufrimiento es el producido por esta segunda flecha, y ahí radica la absoluta responsabilidad para discernir la presencia de ambas flechas a la hora de aceptar el dolor y/o sufrimiento, de manera consciente e inconsciente (Vargas & Sacaluga 2022). Los medios de comunicación se conectan con la segunda flecha porque de alguna manera utilizan el lenguaje vulnerable, y huidizo de la mente, por lo tanto, son centro imantado para desencadenar el sufrimiento secundario de la segunda flecha. Dicho todo esto, una vez que podemos discernir esta confusión de la mente, nuestra plena responsabilidad para aceptar el dolor, o sufrimiento primario, y percibir la visita del sufrimiento secundario para que sus niveles de activación alcancen las mínimas cotas y que el “desgarro” psico-corporal de la fecha sea el más inocuo posible.

8. Conclusiones

Nos encontramos, por un lado, en la necesaria reconstrucción de la salud informativa como la nueva vacuna de la salud del individuo, y debemos continuar estudiando y analizando el trabajo de los integrantes y creativos de la televisión en todas sus ventanas y posibilidades de visualización porque afectan directamente a la inteligencia emocional intrapersonal, e interpersonal de cada individuo (Salovey & Mayer, 1990).

Nos encontramos ante un auténtico desafío ya que el multiescenario de abundancia de contenidos, ante esta situación de deformación mediática cuantitativa, y cualitativa, y de evidentes y desproporcionados tiempos de consumo, no siempre idóneos, ni inocuos para la salud, se hace cada vez más evidente la presencia de una herramienta que ejerza de brújula interna. La técnica dual de discernimiento entre el dolor, o sufrimiento primario, y el sufrimiento secundario, o simplemente, sufrimiento, se conforma como una vía sanadora para que el estrés no nos encuentre de una forma desmesurada, e inconsciente en la vida (García Campayo, 2021).

Por todo ello, podemos concluir que en la vida hay una cierta cantidad de dolor ligada a la existencia humana que vamos a tener que padecer, y que los medios se encargan de una forma automática, e inconsciente de amplificar, por la naturaleza voraz de su identidad. Con su perseverante intervención, los medios de comunicación transmutan en sufrimiento secundario al dolor. Debemos ser conscientes que esa cuota de dolor, de una forma

u otra, nos visita cada día, independiente de la hiperbolización narrativa de los medios. La experiencia nos dice que, curiosamente esta cuota de dolor primario desnuda, sin sufrimiento, es menos de la cuarta parte de todo el sufrimiento global. Aunque se empeñe la sociedad de la información en la activación de este sufrimiento, y de esta flecha de la metáfora narrativa que hemos empleado (García Campayo, 2021).

Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligadas a las expectativas, reactividades internas al consumo mediático, poco realista sobre el mundo, y a la lucha por controlarlo, que podríamos plenamente evitar.

La práctica de la técnica dual nos permitiría detectar la silueta de este sufrimiento secundario, y prevenirlo antes de que aparezca independientemente de las circunstancias. Comprender la deliberada infoxicación comunicativa de las sociedades de la información, asumiendo con valentía nuestra responsabilidad de discernir entre dolor y sufrimiento, para descender los niveles de estrés producidos por la cobertura mediática.

Referencias

- Doria, J. (2016). *Las 40 puertas. Un camino hacia la inteligencia transpersonal y la atención plena*. Editorial La esfera de los libros.
- Doria, J. (2021). *Inteligencia transpersonal. 40 rutas hacia una espiritualidad transreligiosa*. Editorial Gaia.
- García Campayo, J. (2015). *Atención plena y compasión. La nueva revolución* (1ª ed.). Editorial Siglantana.
- García Campayo, J. (2019). *La práctica de la compasión* (1ª ed.). Editorial Siglantana.
- García Campayo, J. (2021). *Vacuidad y no dualidad. Meditaciones para deconstruir el yo* (1ª ed.). Editorial Kairós.
- García Campayo, J. & Demarzo M. (2018). *¿Qué sabemos sobre Mindfulness?* (1ª ed.). Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *La atención plena en la vida cotidiana: Cómo descubrir las claves de la atención plena / Donde quiera que vayas, allí estás*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, cognición y personalidad*, 9 (3), 185-211.
- Stahl, B. y Golstein E. (2010). *Atención plena para reducir el estrés: una guía práctica*. Editorial Kairós.
- Shamash, A. (2015). *Batir el estrés con atención plena* (1ª ed.). Editorial Espasa books.
- Vargas, J. (2016). *La atención plena basada en la conciencia perceptiva como vínculo pedagógico entre tecnología y educación*. <https://www.intechopen.com/chapters/54943>
- Vargas, J. (2019). *Storytelling Mindfulness: programa de narración de cuentos para meditaciones*. <https://www.intechopen.com/chapters/67587>
- Vargas, J. (2020). *Stress 0.0. Experimental Program of Meditations for Stress Reduction*. <https://www.intechopen.com/chapters/67587>
- Vargas, J. & Sacaluga, N. (2021). Neurocomunicación visual consciente: gestión deliberada y potencial de la mirada, como argumento persuasivo no verbal para vencer y convencer. *Bibliotecas. Anales de investigación*, 17(4), 138-149. <http://revistas.bnjm.cu/index.php/BAI/article/view/453>