

MINDFULNESS: conceptos básicos
Prof. Lic. Mauro Tommasi

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS? No se trata de controlar ni suprimir las emociones. Tampoco se intenta controlar a los pensamientos, ni poner la mente en blanco. No es apartarse de la vida mundana, y tampoco es una práctica religiosa.

¿QUÉ ES MINDFULNESS? Es una forma de meditación occidental y contemporánea, derivada de prácticas orientales milenarias, que ha demostrado eficacia científica para tratar malestares psicológicas y físicos, y para aumentar el bienestar. Fue creada por Jon Kabat-Zinn (1944-), médico estadounidense, en 1979. "Mindfulness" se traduce como "atención plena". Se define como: Prestar atención deliberadamente, momento a momento y sin juzgar. Se trata de traer a nuestra mente adonde está nuestro cuerpo: en el presente. Mindfulness es estar presente en el presente. Mindfulness es el ensayo de traer a la mente al presente, cada vez que se distrae.

¿QUÉ ES MINDLESSNESS? Mindlessness es lo contrario de Mindfulness. Es cuando actuamos en "piloto automático", absorbidos por nuestros pensamientos. Ejemplos de mindlessness: Cortarme accidentalmente el dedo al cortar una cebolla, pasarme de estación de subte por estar mirando el celular, notar al cuerpo solamente cuando duele, darme cuenta de aquello que comí sólo una vez que terminé la comida.

¿QUÉ TIPOS DE PRÁCTICAS HAY? Existen dos tipos: formal e informal. Informal es la auto-observación de acciones

cotidianas, tales como ducharse, o comer, mediante la atención plena. La práctica Formal, en cambio, consiste en dedicarse exclusivamente a sentarse con los ojos cerrados, y en la quietud, a observar tanto lo que acontece fuera como dentro de mí (pensamientos, sensaciones corporales y emocionales, etc).

¿CÓMO SE PRACTICA MINDFULNESS? Prestando atención deliberadamente, con curiosidad y apertura. Puedo observar algo externo: ej. Las nubes en el cielo, o algo interno, ej: mi respiración o mis emociones. La lentitud o la quietud favorecen la observación. También haciendo una sólo cosa por vez. Y por último, disminuyendo la estimulación sensorial innecesaria (ej: televisión prendida cuando no la estoy mirando). Se trata de pasar de la modalidad "hacer", a la modalidad "estar". Me permito estar donde estoy.

¿Y CUANDO ME DISTRAIGO? Es normal. A todos nos pasa innumerables veces, y nos seguirá pasando. La mente es como un cachorro inquieto, que está acostumbrada a saltar incesantemente de una cosa a la otra. Las distracciones no son un problema de por sí, sino una parte de la práctica de mindfulness. El problema aparece según lo que la mente haga después con cada una de ellas. EJ: juzgarme por la distracción (diciendo "no sirvo para esto"), o dejarme llevar por su contenido. Cuando aparezca la distracción, identifico que estuve colgado con ella, dejo ir su contenido, o los juicios que aparezcan por haberme distraído, y la etiqueto como tal, simplemente diciendo: "distracción", o "pensamiento". Y vuelvo gentilmente otra vez a la práctica, tantas veces como sea necesario. Mientras me estoy dando cuenta de que acabo de perder la atención plena, en ese momento ya la estoy

recuperando. Ser amable con uno mismo. Tomar en cuenta que quizá esta práctica resulte algo muy diferente respecto de aquellos hábitos emocionales y de pensamiento que haya estado practicando durante toda mi vida. Si en los comienzos de mi práctica al menos pude estar presente unos instantes, ej. durante una respiración, ya es un buen comienzo.

LA IMPORTANCIA DEL MOMENTO PRESENTE. Siempre es ahora. El presente es todo lo que existe. El pasado (ej: lamentos) que ya no existe; y el futuro (ej: preocupaciones) que no llegó, solamente existen en la mente humana. Únicamente estando presente en el presente es que podría modificar la inercia del pasado (ej: hábitos emocionales). Además, puedo aprovechar la experiencia para observar cómo la mente trata al momento presente: ej. Si lo acepta tal cual es, o si está diciendo: "este momento no es suficiente", o "este momento es un obstáculo para lo que vendrá luego".

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN. La respiración es el ancla al presente. La vía franca de acceso al aquí y ahora. La respiración está ocurriendo siempre en el presente, esté como esté (ej: sea despierto o dormido, triste o contento), y dondequiera que vaya la llevo conmigo.

¿QUÉ BENEFICIOS TRAE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS?

La práctica habitual y perseverante, suele resultar en: + capacidad de estar en el presente. + espacio mental: sensaciones y pensamientos pueden ir y venir más libremente. + tolerancia a la incomodidad y a la frustración, + paciencia, + capacidad de aceptar las cosas tal como son, y una actitud más neutral frente a ellas. + sensibilidad a nuestras sensaciones físicas y emociones. + relajación, +

concentración, - dolor, + calidad de sueño. - estrés + autocompasión. Todos los efectos mencionados han sido demostrados científicamente. Los cambios aparecerán sutilmente, gradualmente, y acumulativamente. Para ellos son necesarias: paciencia y perseverancia.

¿CUÁNTO DEBO PRACTICAR MINDFULNESS? Depende de mi interés sincero y mi grado de compromiso con la práctica. Mindfulness es relativo a la dosis: si practico mucho, tendré mucho efecto, si practico poco, tendré poco efecto, si no practico nada, no tendré nada de efecto. Lo que sí sabemos de acuerdo a la experiencia, es que para consolidar el hábito, ensayar la práctica formal cinco minutos todos los días durante 3 semanas tiene un efecto más potente que practicar, por ejemplo, una hora entera una vez por semana. A su vez, incluyendo diariamente a la práctica informal en situaciones cotidianas, facilitará el poder aplicarlo a situaciones difíciles (ej: cuando nos sentimos capturados por una emoción negativa intensa).